**Николаева Л.М.**

**преподаватель по классу фортепиано**

**МБУДО «Чебоксарская детская школа искусств №1»**

**г. Чебоксары, Чувашская Республика**

**Проблема публичного выступления или как воспитать**

**творческое эстрадное самочувствие**

**Пояснительная записка**.

Цель этой работы - раскрыть причины эстрадного волнения и соответственно найти возможности, которые помогут с этим справиться.

Поступая в музыкальную школу, ребенок с первого же года обучения сталкивается с проблемой публичного выступления, т.к. именно публичное выступление как бы подводит итог всей проделанной в классе работы, заставляет учащегося максимально использовать свои исполнительские возможности. Именно на сцене по-настоящему слышишь и недостатки исполнения, и достоинства.

Выступление на сцене всегда связано с волнением. Если под влиянием волнения ученик думает о том, «как бы не забыть», «как бы не ошибиться», «как бы скорее уйти со сцены», то при таком самочувствии он в лучшем случае внешне продемонстрирует, «отбарабанит» то, чего он не чувствует, в худшем - начисто провалит интерпретацию музыкального произведения. Психологи установили, что страх выступления перед аудиторией стоит на втором месте после страха смерти. Если спросить исполнителей – музыкантов чего они боятся, выступая публично, то ответ в огромном большинстве случаев бывает точен и конкретен. Оказывается, что одного исполнителя преследует боязнь забыть, другой опасается технических неполадок, третий (играющий на смычковом инструменте), тревожится об интонации, четвертый боится «потерять голос» и т.д. Таким же страхам подвержены и большинство наших учеников. В чем же причина?

Вот некоторые из них:

1. Боязнь эстрады из-за отсутствия привычки общения с аудиторией
2. Вынос на эстраду непосильно трудного произведения. Последнее очень опасно, т.к. может нанести ученику психологическую травму, потерю уверенности в себе.
3. Болезненное состояние.
4. Слабая воля в управлении собой.
5. Боязнь трудностей, являющихся следствием недоученности музыкального произведения.
6. Непривычность обстановки.
7. Неудобная одежда.
8. Яркий или тусклый свет на эстраде.
9. Низкий или высокий стул. Неудобство, вызванное этим обстоятельством, может изменить привычные двигательные ощущения и повлиять как на техническую сторону, так и на память.
10. Большая упругость клавиатуры или ее разболтанность.
11. Уровень температуры и т.д.

Все это должно находиться в компетенции педагога и, следовательно, ученика. Успех выступления во многом зависит от памяти ученика, т.к. процесс воспроизведения всецело зависит и логически вытекает из процесса запоминания. Чем лучше и качественнее было запоминание, тем меньше погрешностей при воспроизведении. Поэтому очень важно для учеников-музыкантов развивать музыкальную память.

Музыкальная память может быть трех родов: слуховая память, когда человек запоминает музыкальные комбинации слухом; зрительная память, или память сознания, когда человек представляет себе напечатанные ноты, или знает какие ноты следуют одна за другой; и моторная память – выработка привычных движений при воспроизведении тех или иных звуковых комбинаций, которые он играет.

Самая важная память - слуховая. Моторная память, несомненно, необходима: исполнитель не мог бы играть, если бы ему нужно было проводить «сквозь сознание» каждое движение, должна быть выработана известная инерция движения. Выработка автоматичности движений является неприменным условием музыкального исполнения. Это очень полезное и могущественное средство, помогающее нам играть. И очень плохо, когда моторная память заменяет слуховую.

Как запоминается играемая пьеса? Обычно, разобрав пьесу, ученик начинает ее учить, при этом встречаются дети с необыкновенной памятью, которые моментально все запоминают, но большинству из них запоминание стоит известного напряжения и усилий. Нередко процесс запоминания происходит так, что пьесу играют сначала в спокойном движении, потом, когда она начинает технически выходить, играют ее все скорее и, в конце концов, оказывается, что учащийся может сыграть ее не глядя в ноты. Это самый вредный путь развития памяти. Когда пьеса разобрана, важно, прежде всего, выучить ее на память. Это совсем не значит, что надо отрешиться от нот, ноты во время занятий всегда должны быть открыты и необходимо постоянно освежать текст в памяти.

Нет ничего хуже, когда человек играет и, собственно, не знает того, что он играет. Если взять двадцать даже самых талантливых учеников и попросить их записать первые восемь тактов пьесы, которую они исполняют, никто, скорее всего, этого не сделает. Важно воспитывать в учащемся сознательную память, когда он сможет до мельчайших подробностей воспроизвести у себя в голове произведение, которое он играет. Такая память сама собой не развивается, над ней нужно работать. Когда развивают сознательную память, то недавно выученную вещь учащемуся легче сыграть в медленном темпе, чем в быстром. Обычно бывает наоборот: ученик бойко играет пьесу в быстром темпе, а если попросить его сыграть медленно, он начинает путаться, т.к. руки играют, а в голове при этом ничего нет. Необходимо воспитывать память, как музыкальное явление, а не моторное. Сначала важно выучить на память, а потом уже учить технически, а не наоборот. Укреплять, развивать память ученика – значит упорно и настойчиво устранять с его пути факторы, отрицательно влияющие на его память. Память музыканта не должна быть его врагом, а, наоборот, хорошей и надежной опорой.

По причине волнения у некоторых учащихся страдает чувство ритма. В смысле отклонения от нормального «ритмического поведения» учащиеся во время публичных выступлений делятся обычно на два типа. К первому, наиболее многочисленному, относятся те неопытные исполнители, которые на эстраде ускоряют. Если бы речь шла только о более быстром темпе! Гораздо хуже, когда молодой исполнитель в силу эстрадного волнения играет не просто живее ,а ускоряет равномерное течение музыки, «проглатывает» паузы, спешит, торопится и губит этим впечатление от своего исполнения.

С этим недостатком нужно бороться со всей решительностью, ибо, если его не удастся преодолеть, придется расстаться с мыслью играть хорошо на эстраде. Необходимо при этом особенно настойчиво будить в ученике волю к слуховому самоконтролю, развивать способность к торможению. Даже крупнейшие музыканты напоминают себе и другим, как важно «всегда помнить о паузах, вдохах, хотя бы мгновенных молчаниях: без этого музыка превращается в хаотический шум».

Ко второму типу учащихся относятся те, кто на эстраде замедляет. Их гораздо меньше, но все же и этот недостаток не должен застать педагога врасплох. Такой вид эстрадного волнения связан с чрезмерным «включением тормозов», с недостаточно ярким темпераментом, с психологией чеховского Беликова: «да как бы чего не вышло», лучше возьму темп помедленнее… В результате- вялое, неинтересное исполнение, лишенное живого ритма. Здесь выход заключается в более частой практике эстрадных выступлений и в активизации исполнительской воли ученика.

Очень важной причиной неудач на сцене является мышечное напряжение. Физические перенапряжения обычно попадают в поле внимания педагога лишь тогда, когда они дезорганизуют «аппарат воплощения» и вызывают технические неполадки. Телесные «зажимы», даже в том случае, когда они явственно не сказываются на технике исполнителя, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. «Пока существует физическое напряжение,- пишет Станиславский об актере,- не может быть речи о правильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли».

В фортепианно-педагогической практике известны многочисленные случаи, когда мускульные перенапряжения учащегося отрицательно сказывались на его эмоциональной сфере; в свою очередь, неестественный характер музыкального переживания (обычно всякого рода эмоциональные преувеличения) усиливает мышечные напряжения. Для того, чтобы помочь ученику избавиться от мышечных перенапряжений, педагог в каждом отдельном случае выбирает свой, индивидуальный путь работы. Один из таких путей - заставить ученика временно отказаться от «выразительного» исполнения (точнее говоря, от исполнения, которое представляется играющему выразительным) и выработать в себе, как предлагает Станиславский, путем специальной тренировки и в обыденной жизни, и в процессе игры механический мышечный контроль. «Роль контролера,- пишет Станиславский,- трудная: он должен неустанно как в жизни, так и на сцене следить, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. Этот процесс самопроверки и снятия мышечного напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности»

Педагог, работая над произведением с учеником, должен воспитывать в нем исполнительскую волю. С малых лет нужно учить детей самоуправлению, а есть ученики, которые лишь самоуправствуют. Важно учить детей сосредоточенному вниманию. В.Листова пишет: «… в момент игры мысль не должна делать петель. Ведь не секрет, что многие из учеников - это «всадник без головы». В воспитании исполнительской воли много зависит от предварительной работы. Поэтому надо контролировать домашнюю работу учащихся. Ученика нужно учить заниматься целесообразно, расчленяя задание. Успех работы заключен в ежедневности. Для примера: что будет с человеком, если он не будет есть 6 дней, а на 7-й все съест? Организм выносит много, но только не резкие перегрузки. Переутомление приводит к неудачным концертным выступлениям и плохо влияет на развитие артистических способностей. Падеревский писал: «Страх-это чувство ненадежности». В его словах заключена огромная доля истины.

Встречаются случаи, когда некоторые учителя склонны видеть аномалии памяти ученика в его природе, не замечая, что проблема заключена совсем в другом, а именно - в неорганизованности самого ученика, в его неумении правильно самостоятельно заниматься. Волнение музыканта-исполнителя ничем не отличается от описанного самочувствия актера: сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала - все это дезорганизует «аппарат переживания» и «аппарат воплощения» и парализует творческие способности.

Но не всякое эстрадное волнение влечет за собой потерю самообладания. Станиславский проводит грань между волнением от сущности, вызванным увлечением сущностью исполняемого и волненим - боязнью. Волнение от сущности создает подъем творческих сил, волнение от страха перед публикой убивает исполнительское творчество.

Само собой понятно, что в систему обучения ученика должно входить воспитание творческого эстрадного самочувствия. Но… воспитуемо ли оно? Попытки убедить ученика «не волноваться», «не бояться», как известно, не только бесполезны, но и вредны, т.к. фиксируют внимание на эстрадном волнении. Отдельные педагоги, в том числе и весьма авторитетные, не раз высказывали мнение, что эстрадное самообладание воспитать невозможно. Но может быть это заблуждение? Станиславский «стал искать иного…состояния артиста на сцене - благотворного, а не вредного для творческого процесса» В поисках путей, которые помогли бы воспитать творческое эстрадное самочувствие, Станиславский обнаруживает тесную зависимость сценического самообладания от произвольного сосредоточенного внимания.

Так чем же вызван страх сцены? Ведь в обычной обстановке этого страха нет. Причину неполадок в работе памяти и технического аппарата, которые сопутствуют эстрадному волнению, нужно прежде всего искать в обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами. Чувство ответственности заставляет исполнителя помимо воли подвергать проверке перед выступлением и на самой сцене те стороны исполнительского процесса, которые отлично протекали и без специальной направленности на них внимания. «Какой аккорд в левой руке?»- приходит на ум пианисту. Автоматически налаженные процессы при этом дезорганизуются, и он забывает, что дальше нужно играть. «Попаду ли я на соответствующую клавишу?» - думает другой исполнитель. Он перестает при этом доверять своей руке и попадает мимо. В действие вступает, пользуясь термином В.Бардаса, «сверхконтроль», который не только не улучшает исполнения, но обычно резко его ухудшает. Вот почему музыканты и актеры, педагоги и психологи ставят воспитание эстрадного самообладания в тесную связь с воспитанием произвольного внимания. Исполнитель должен избавиться от мешающего его деятельности «сверхконтроля»

Но как этого добиться? Станиславский предлагает ввести «замещающие» (или «отвлекающие») представления. Он считает, что единственно возможным «замещающим представлением» может быть только полное - без малейшего отвлечения - сосредоточение внимания на самом произведении, непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа. Предельная сосредоточенность такого рода «выманит « увлеченность, творческое самочувствие и поможет сохранить самообладание на эстраде. Такая собранность и сосредоточенность в значительной мере зависит от метода художественно-педагогической работы с учеником, его собственной, повседневной, систематической тренировки внимания. Но, не смотря на все это, паническое волнение иной раз все сметает на своем пути, в том числе и волю к сосредоточенности.

На практике приходится сталкиваться с двумя категориями учащихся. Одним процесс «вхождения» в произведение дается сравнительно легко. Достаточно им заставить себя перед началом исполнения продумать характер пьесы, темп, метроритм, извлечь первые звуки, и музыкальное произведение, как бы само собой, притягивает их внимание. Другие - таких большинство- нуждаются в специальных «приспособлениях», которые помогли бы им сосредоточиться, вникнуть и увлечься исполняемой музыкой. Такими «приспособлениями» могут быть конкретные задачи-действия, расставленные в отдельных местах произведения. Расплывчатые задачи, дающие в общих чертах характеристику образа, в данном случае совершенно непригодны. Лишь конкретные задачи могут вызвать целесообразные действия. В свою очередь, только задачи-действия смогут и на эстраде привлечь к себе внимание исполнителя, предотвратить опасный «сверхконтроль» и помочь приобрести нужное творческое состояние. Задачи эти должны быть заранее точно намечены. Играющему следует привыкнуть ими пользоваться, а это требует специальной тренировки.

Одна из задач педагога, готовящего ученика к публичному выступлению, сводится к тому, чтобы воспитать желание общаться со слушателями и одновременно развивать способности, необходимые для этого. На начальном этапе это может быть осуществлено путем развития эмоциональной отзывчивости на музыку. Яркое, эмоционально насыщенное восприятие музыки обычно влечет за собой желание передать переживаемое другим. С первых же шагов работы с учениками должно начаться воспитание правильной музыкально-исполнительской установки: исполняю - значит переживаю, воплощаю, передаю, убеждаю, общаюсь. Поэтому крайне неверно, когда преподаватель внушает ученику перед выступлением не думать о публике и вообще отрешиться от окружающей обстановки. На концертной эстраде наиболее значимыми являются такие психические состояния, как заинтересованность, увлеченность, вдохновение, решительность, уверенность.

И.Пилипенко пишет: « Если состояние заинтересованности, увлеченности постоянно сопровождало репетиционные занятия и было закреплено за игровыми движениями, то в процессе концертного выступления оно перейдет в состояние вдохновения. На это надо обращать внимание в педагогической практике и в процессе занятий стараться, чтобы каждый урок проходил увлеченно, т.е. уметь создать атмосферу (психическое состояние), способствующую появлению вдохновения.

Значимость ситуации, в которую попал человек, - чувство большой ответственности, некоторое эмоциональное напряжение, могут вызвать состояние стресса, паники, со всеми его последствиями.

Психические состояния могут мгновенно передаваться от одного человека к другому. Это также следует учитывать в педагогической практике – перед выступлением избегать разговоров с учеником о страхе, сценическом волнении. Педагогу не следует акцентировать внимание на ответственности, а создавать установку на обычное исполнение, на преодоление определенных трудностей, на достижение цели. Это значительно мобилизует волю, мышление и другие психические процессы во время выступления.

Если произведение еще недостаточно выучено, надо, по возможности, отложить выступление, но лучше не делать много замечаний и указаний перед выступлением – выполнения этих требований следовало добиваться раньше. Если в период предшествовавшей работы у учащегося возникали какие- либо сомнения, связанные с теми или иными деталями исполнения, то к моменту выступления на эстраде у ученика не должно оставаться никаких колебаний.

Вот некоторые советы, как готовиться к публичному выступлению:

1. Нужно стараться удерживать в исполнении темп и атмосферу произведения, удерживать образ, внимание и волю к игре.
2. Отдельно поработать над началом произведения, его концом и кульминациями, знать основные задачи исполнения.
3. Уметь рассказать о произведении.
4. Исполнять произведение несколько раз в нужном характере и темпе (для выдержки)
5. Отдельно продолжать работать над трудными местами, применяя известные необходимые способы.
6. По нотам и без них «проигрывать» произведение внутренним слухом.
7. Играть тихо и медленно по нотам каждой рукой отдельно и обеими руками, внимательно прослушивая музыку. По кусочкам произведение нужно играть преувеличенно медленно.
8. Использовать способ предварительного действия – устраивать домашние репетиции по всем правилам выступления.
9. Психологический настрой перед выступлением: игра на сцене – это событие. Нужно стараться играть так, чтобы понравилось самому, или играть для кого-то в зале, стараться удерживать в себе уверенность, не позволяя обычному волнению затмить результат работы.
10. В день концерта не нужно переутомляться ни умственно, ни физически, настроить себя на то, что концертный день- это праздник!

Замечательная пианистка и профессор Ленинградской консерватории В.Х.Разумовская умела не только подбодрить своих воспитанников, мобилизовать их творческие силы, но и дать множество практических советов. Вот некоторые из них: «Чем меньше осталось времени перед концертом, тем хладнокровнее, расчетливее надо быть в своих занятиях. Главное – не метаться и не пытаться сделать все сразу!»

В этот ответственный период нельзя надолго забрасывать кропотливую работу над техникой, иначе игра ухудшается, теряет свою объемность, выразительность. Перед ответственным выступлением Разумовская заранее уточняла с учеником чему будут посвящены уроки, каким произведениям и какому виду работы. Каждый получал от педагога свою «порцию» наставлений, именно тот настрой, который во время выступления на эстраде мог наилучшим образом выявить его сильные стороны и уберечь от возможных просчетов. Она говорила: « Избавьтесь на сцене от застенчивости, освобождайтесь от всего, что мешает чувствам проходить к кончикам пальцев: жечься надо с первой же ноты! Надо все время воспитывать свои чувства и играть очень накаленно. Играйте ярко, а, если будут неполадки, не расстраивайтесь. И я вас прошу – играйте с удовольствием, давайте музыку и не думайте о себе плохо во время выступления».

Разумовская часто напоминала девиз Г.Г.Нейгауза: «Духовное напряжение обратно пропорционально физическому». Да, действительно, чем богаче чувства, тем физическая сторона дела становится незаметнее, а высказывание иногда становится ярче не за счет усиления главного, а за счет приглушения второстепенного.

Хорошие выступления не бывают случайными, нельзя «вдруг» блеснуть, а вот неудачные выступления бывают случайными, но важно стараться верить в себя.

Перед выступлением не стоит загружать ученика мелкими замечаниями, но и совсем не делать их тоже нельзя. Замечания должны быть связаны с формой, характером, трактовкой произведения. Ученик должен быть уверен, что у него все хорошо получается. Уверенность создается не только словами, но и всей предшесвующей работой, удачной игрой в классе, перед родителями. Поэтому, когда исполнение более- менее начинает удовлетворять самого исполнителя, полезно перейти к творческому общению с аудиторией не только воображаемой, но и реальной. Это нужно для того, чтобы создать близкое подобие концертной атмосферы, приучать ученика играть на людях.

Ни исполнительская свобода и яркость, ни какие-либо другие исполнительские качества не смогут развиться в полной мере, если ученик будет мало выступать на эстраде.

Выступление принесет пользу лишь при его удаче ( хотя бы относительной). Гарантировать ее не может ни один педагог, но он обязан максимально помочь учащемуся в этом. Очень многое решает тщательный и весьма обдуманный выбор произведений для публичного исполнения, качество подготовки к нему и приобретение хотя бы небольшого опыта выступлений.

Конечно нельзя сужать в образном и стилевом отношении круг произведений, выносимых на концерты и экзамены, но в тоже время надо учитывать индивидуальные склонности ученика, выпуская его на эстраду и с любимыми сочинениями - это и стимул к работе, и творческая радость, и лучшая форма обучения публичным выступлениям, обычно чаще приносящим с собой удачу.

Каждому учащемуся, особенно с профессиональными целями, необходимо чаще выступать на публике. Два три ежегодных обязательных по программе выступления вряд ли смогут дать ему нужный опыт. Тогда и тщательная предварительная работа, и умелое руководство педагога не всегда обеспечат успех, и игра на эстраде в гораздо большей мере будет зависеть от разных случайностей, связанных с волнением. Если учащийся чаще выступает на зачетах, концертах, волнение тоже вряд ли исчезнет, но при этом приобретет несколько иную форму, что не только не мешает исполнению, но часто способствует его большей яркости и убедительности. Меняется психологический настрой учащегося, его отношение к выступлению, оно перестает быть чем-то исключительным, (а иной раз и весьма малоприятным), естественно вписывается в процесс работы. При таких условиях игра на сцене будет положительно влиять на развитие всех исполнительских качеств и навыков учащихся. Но существует и «обратная сторона медали», а именно: чрезмерные выступления отрицательно отражаются на психике ребенка, ему все начинает казаться пресным, ему хочется аплодисментов, он развращается. Все это даже для очень даровитых детей является тормозом в их художественном развитии. Поэтому и в концертных выступлениях должна быть «золотая середина». И еще несколько слов об эстрадном волнении. Как-то Наталью Гутман спросили: «Как улучшить внутреннее самочувствие на эстраде? Как повлиять на него?» Она ответила: «Каждый находит для себя в этом случае особые способы, внутренние «приспособления». Главное - поменьше думать о себе и побольше о музыке. Я ,например, убеждена, что меня лично слушать гораздо менее интересно, чем музыку, которую я играю».

Что же касается психологической настройки перед концертом – все это крайне индивидуально. Порой происходят совершенно непонятные вещи. Кто-то скажет вам за минуту до выступления несколько пустяковых, ничего не значащих слов и еще больше усугубит ваше нервозное возбужденное состояние, а бывает наоборот.

С С.Т.Рихтером произошел однажды такой случай: он страшно волновался перед очередным своим выступлением и это было видно всем, находившимся за кулисами. И вот кто-то заметил, обращаясь к нему: «Послушайте, Вы же великий артист, а каждый великий артист доложен хотя бы раз в жизни с треском провалиться на эстраде. Так не упускайте же свой шанс!..». Рихтеру так это понравилось, что в результате он дал один из лучших своих концертов. Видимо, когда даешь себе внутренне, «про себя» право на неудачу, скорее приходишь к удаче.

И в завершении хочется привести слова Станиславского, который ставит эстрадное самообладание в зависимость от морального облика исполнителя. «Надо разъяснять, - пишет он – что все эти волнения… исходят из самолюбия, тщеславия и гордости, из боязни оказаться хуже других». Ту же мысль высказывают и музыканты. В ответ на вопрос, как бороться с «нервозностью» на эстраде, И.Гофман среди прочего указывает: «Вы должны научиться забывать свое драгоценное «я», а также «я» ваших слушателей и отношение к вам…»

**Список используемой литературы.**

Л.Баренбойм Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства

Н.Любомудрова Методика обучения на фортепиано

С.Бейлина В классе профессора В.Х.Разумовской

Е.Макуренкова О педагогике

Т.Калашникова Выразительное исполнение музыкального произведения.