Муниципльное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская школа искусств 16 »

**Методическое сообщение**

**«Пути преодоления сценического волнения музыкантов-исполнителей»**

 преподаватель фортепиано,

 высшей квалификационной категории

 Аннаева Гульнара Меретгельдыевна

г. Казань

2025 год

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………4

1. Этапы развития сценического волнения………………………………….5

1.1 Психологические моменты……………………………………………….7

2.Причины и пути преодоления сценического волнения………………….8

Заключение……………………………………………………………………11

Список использованной литературы………………………………………..12

**Введение**

 «Когда человек выходит на сцену перед тысячной толпой, то от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, чувствовать.

 К. Станиславский

 Сценическое волнение, страх - эти два понятия близких по своей физиологической и психологической природе, они не что иное, как реакция организма на физические нагрузки, стрессовые ситуации, сложные условия работы или жизни.

Основная цель работы: выявить конкретные причины и факторы; пути решения преодоления сценического волнения; научить юных музыкантов, как надо избавляться от негативных моментов сценического волнения, о комплексе психотехнических приемов.

 Безусловно, тема является актуальной и значимой. Задачей является грамотный процесс подготовки к концертному выступлению, определения и выявления ошибки сценического волнения.

Сценическое волнение проявляется у каждого учащегося по-разному, здесь все зависит от типа центральной нервной системы. Один - совершенно спокоен, другой, дрожит как осиновый лист, третий - заторможен, четвертый - возбужден. Некоторые хорошо играют в классе, но боятся выступать на сцене, а другие на кого не возлагаешь никаких надежд, вдруг соберутся и сыграют лучше, чем ожидалось.

 Поведение, самочувствие во время игры, реакция на слушателей у каждого проявляется по-своему, при этом считается, что тот, кто часто с детства выступает на сцене, более устойчив психологически и легче справляется со сценическим волнением. Поэтому готовить ученика к выступлению надо с начального обучения и с самого первого момента работы над произведением. Большая часть учеников с удовольствием играют перед посторонними. Первое волнение проявляется приблизительно в возрасте 10-11лет, когда появляется чувство ответственности, растет взыскательность к себе.

Умение чувствовать настроение ученика в определенный момент, нужно поддержать, подкорректировать его чувства и настроение при подготовке к концерту и прямо перед ним - являются фактором снижения тревоги учащегося.

 Всегда важно помнить: неудачное выступление - ценный опыт и еще один шаг к своему сценическому совершенствованию, к собственной силе и выдержке в работе на сцене. Именно поэтому, хотелось бы остановиться на концертном исполнении, рассмотреть его как фактор, который порой формирует профессиональное мастерство музыканта. Концертное исполнение, публичный выход на сцену требует много волевых, эмоциональных вложений, выносливости, исполнительского мастерства, творческой фантазии и мысли.

 Сформировать пригодность к сценической деятельности - одна из важных задач музыканта, к этому относятся преодоление сценического волнения и эмоциональное состояние.

1. **Этапы развития сценического волнения**

Предконцертное и концертное состояние имеет довольно четкую периодичность со своими психологическими особенностями, позволяющими выделить в них пять этапов:

I этап– состояние перед концертом. Эта фаза начинается с того момента, когда становится известна дата выступления. Исполнитель начинает чаще думать о концерте: может появиться бессонница, раздражительность, частая смена настроений. Эти болезненные состояния могут усилиться в день концерта или накануне его.

II этап– ожидание выхода на сцену, во время которого выявляется характер сценического волнения и основные его разновидности:

1. Волнение-подъем. Ощущение приподнятости, когда появляется острое желание скорее выйти на сцену, сопровождающееся мысленным планированием исполнения. Именно такое состояние наиболее желательно перед выступлением.

2. Волнение-паника. Острое волнение, когда состояние тревоги постепенно перерастает в страх: руки потеют, пальцы трясутся, мысли путаются, теряется концентрация внимания. Все эти ощущения вызваны боязнью сцены. Преодолеть такое состояние трудно, но можно путем волевого усилия переключить внимание со своего самочувствия на музыкальное произведение, продумывание исполнительского плана.

Не стоит путать волнение со страхом. Если страх слишком велик, на сцену лучше не выходить. Конечно, необходимо разобраться в причинах такого состояния:

- плохо выученная программа;

- психологическая перегруженность;

- плохое самочувствие;

3. Волнение-апатия. Вместо приподнятого, радостного настроения, исполнитель ощущает угнетенное и подавленное состояние, цель и содержание выступления уходят куда-то на второй план.

III этап – выход музыканта на сцену. Это самая короткая фаза. Чаще всего этот этап проходит как в тумане и редко остается в памяти выступающего.

IV этап – выступление. Важно настроиться, внутренне подготовиться к исполнению. Мысленно пропеть про себя начало произведения: представить себе темп и динамику; именно они могут «пострадать» во время выступления.

V этап – состояние после концерта. Во время выступления исполнитель переживает большие эмоциональные перегрузки, затем после выступления

долго анализирует свое исполнение. Состояние после концерта зависит от того, как прошло выступление: если исполнитель сыграл удачно – это будет радостный подъем, который позднее сменится чувством усталости вплоть до полного изнеможения, если выступление прошло неудачно – это будет состояние неудовлетворенности, недовольства собой и запоздалое желание: «вот теперь бы я сыграл по-настоящему!»

**1.1 Психологические моменты**

 Есть несколько психологических моментов, которые могут влиять на эмоциональное состояние ребенка во время выступления, могут стать причиной тревоги и страха.

1. Отношения ученика с родителями. Если в семье царит мир и любовь, если родители интересуются жизнью ребенка и поддерживают, если ребенок с радостью занимается музыкой, в доме у него любят музыку, интересуются ею - тем больше возможностей у него реализовать себя как исполнителя.

2. Отношения ученика с педагогом. Педагог должен тонко чувствовать настроение ученика, должен уметь поддержать его и направить. Очень важно правильно настроить юного исполнителя перед выступлением, вселить в него веру в собственные силы. После выступления обязательно обсудить исполнение: сначала отметить положительные моменты, затем то, что не получилось.

3. Педагог должен научить обучающегося правильно относиться к неудачам, воспринимать их как временное явление.

**2. Причины и пути преодоления сценического волнения**

1. Боязнь забыть текст. Это чувство знакомо, я думаю, каждому исполнителю, но чаще всего эта проблема встречается у неопытных музыкантов. Как, писал, Леонид Коган: «Сама по себе память, тут по большей части ни при чем. Исполнители волнуются оттого, что бояться забыть, а забывают же оттого, что волнуются». К моменту выступления программа уже хорошо выучена, она и «на слуху», и «в голове», и «в пальцах»: опасность ее забыть не угрожает, если ребенок собран и внимателен. Н.А. Римский-Корсаков повторял, что «эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение». Хорошо выученное произведение успокаивающе действует на психику, что спасает от «капризов» памяти.

Отличные способы предотвратить провалы в памяти – игра наизусть с разных мест, по партиям, «игра» без инструмента, медленная игра на пиано с полным контролем каждого взятого звука. Можно мысленно представить себе нотный текст со всеми деталями, чтобы он был хорошо закреплён в памяти, а не только в пальцах.

2. Недостаточно хорошо выученное произведение или программа. Произведение или программа должны быть выучены наизусть примерно за месяц до выступления. Благодаря этому произведение успеет, как говорят опытные музыканты, «отлежаться», что даст возможность закрепить наизусть текст, хорошо продумать и передать его художественный образ.

3. Неправильно подобранная программа. Встречаются случаи, когда педагоги, с целью реализовать свои амбиции, завышают программу как в техническом, так и в психологическом отношении. Дети исполняют сложнейшие произведения, до понимания которых они, в силу своего физиологического возраста, просто не доросли. Хорошо еще, если в данном случае юный исполнитель сможет справиться с техническими трудностями. Отсюда и появляется сценическая неуверенность или волнение.

Для концертного выступления необходимо подбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика. Лучше исполнять несложные произведения правильно и хорошо, чем посредственно играть трудные.

4. Редкие публичные выступления. Нужно выступать как можно чаще. Принимать участие в любых концертах: в классе, в общеобразовательных школах, детских садах и т.д. Чем больше ребенок выступает, тем меньше волнуется. К выступлениям надо привыкать, только частые выходы на сцену могут выработать привычку.

5. Первое выступление. Это особое событие в жизни ребенка, которое надо продумать и подготовить с осторожностью и вниманием. Стараться, чтоб произведение было по силам ученику. Можно создать для маленького исполнителя праздничную атмосферу: написать афишу, на концерте обязательно представить его, отметить, что он выступает впервые, пожелать успехов и поздравить после выступления.

6. Новая обстановка. Для того чтобы исполнитель адаптировался к условиям предстоящего выступления, полезно провести генеральную репетицию в концертном зале. Можно создать дома или на уроке концертную обстановку: пригласить публику или жюри, объявить номер, ребенок может репетировать в концертном костюме с выходом и поклоном.

7. Поведение перед выступлением. Можно почитать с листа, поиграть что-нибудь из старого репертуара, посмотреть играемое произведение по нотам. Перед выступлением надо хорошо выспаться, не переедать, можно спокойно погулять, чтобы, по словам Г. Нейгауза, обеспечить «свежесть души и тела». Немного позаниматься. Можно повторить программу по нотам, проиграть фрагменты произведений.

8. Неверная психологическая установка по отношению к сценическому выступлению.

9. Наличие исполнительской воли и выдержки – это необходимое условие для успешного концертного выступления.

Так как исполнитель энергетически выкладывается во время выступления, ему надо уметь контролировать свои силы и энергию. Для этого

полезно во время подготовки к выступлению проигрывать всю программу от

начала до конца несколько раз подряд, чтоб закалить исполнительскую волю

и научиться распределять свои силы.

10. Непредсказуемость того, как пройдет выступление. Часто юные музыканты выступают за пределами своего учебного заведения: это разного уровня конкурсы, фестивали, концерты. В таких случаях исполнитель не знает, что его ожидает. Непредсказуемость ситуации может рождать неуверенность и страх. Здесь велика помощь педагога. Он должен описать условия, в которых будет проходить выступление, рассказать о тех моментах, которые необходимо учесть.

11. Неуверенность в себе, недооценка своих возможностей. Низкая самооценка может быть причиной волнения и тревоги. От характера представлений о себе зависит уверенность в своих силах, возможностях. Одной из распространенных причин волнения является мысль

о провале. Перед выступлением и непосредственно во время игры ни в коем случае нельзя допускать мысли о плохой игре, а тем более о провале.

 Педагог должен рассказать ученику, что даже выдающиеся исполнители иногда играют с ошибками, не стоит так расстраиваться, если в игре вдруг появились шероховатости, надо играть дальше, как будто ничего не произошло. «Не падать духом, вот в чём была моя опора в жизни» - так говорила известная пианистка М. Лонг. Неудачи должны не вызывать долгие размышления о них, уныние и апатию, а рождать стремление в следующий раз играть лучше.

Правильно подобранный репертуар - одно из условий успешности выступления. Он не только рационально должен быть подобран, но и должен заинтересовывать ученика.

**Заключение**

 Подводя анализ и итог методического сообщения, следует отметить, что универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приёмы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики артиста. Успех достигается легче, если музыкант знает и учитывает структуру сторон личности, формирующих сценическое состояние.

 Чтобы успешно воздействовать на то или иное эмоциональное состояние, музыканту необходимо его осознать, прежде всего дать ему название, оценить. По мнению некоторых психологов, «эмоциональные состояния возникают непреднамеренно». Мы не можем по одному своему желанию вызывать у себя и переживать эмоциональный подъём или уверенность, не можем произвольно изменять своё плохое настроение или другое эмоциональное состояние. Управлять им можно только после осознания этого состояния.

**Список использованной литературы**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологи. - Сп: Союз,1999 – 12 с.

2.Нейгауз. Г.Г. Об искусстве фортепианной игры.-Москва:Музыка,1987.-15с.

3.Н.Л. Перельман. В классе рояля.- Москва: Музыка,1997.

4.Цыпин. Г. М. Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества. Москва: Музыка, 1988.- 8 с.