|  |
| --- |
| **Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования городского округа «Город калининград» «Детская музыкальная школа» им. Д.Д.Шостаковича** |
| **Воспитание сценической стабильности в музыкальной школе** |
| **или** **основные алгоритмы подготовки детей к устойчивым концертным выступлениям:** |
|  |
| **Трунова Юлия Ивановна (преподаватель высшей категории)** |
| **2017** |

**Воспитание сценической стабильности в музыкальной школе**



Успешные исполнения произведений на концертах в большой степени зависят от умения исполнителей избавляться от негативных моментов сценического волнения, а также от ответственного отношения к концертному исполнению программы.

Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение. Если исполнитель играет с душой, публика и критика всегда простят ему несколько фальшивых нот и небольшую осечку памяти.

Музыкант должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; нужно учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Вместо того чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, благоразумный музыкант обратит свои мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимом. Все оборачивается к лучшему только в том случае, если прошлые неудачи рассматриваются как полезный урок.

Хотя волнение может иметь физические причины (например, холодные руки) - в основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, дрожь коленей, «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену - являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления - как физического, так и эмоционального. Частой причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики подготовки к выступлению, и вследствие этого, слабое представление артистом характера деятельности, и как результат - растерянность. Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности.

Причиной сильного беспокойства может быть также и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности. Исполнителю, который с нетерпением ждет выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от недугов сценического волнения.

Широко распространен взгляд, согласно которому концертное исполнение всегда будто бы хуже репетиционного. Можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свою любовь к зрителю (и это наверняка будет взаимно), а можно, игнорировав незримую помощь публики, остаться один на один со своими страхами. Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. И тогда при самом хорошем исполнении обычно не достает той взаимной симпатии, которая необходима артисту, чувствующему публику так же, как он чувствует музыку. Если исполнитель не скован страхом, а находится в состоянии творческого возбуждения, привычки и память отвечают на его замыслы с такой четкостью и быстротой, на которые они были неспособны во время репетиции.

Нередки случаи, когда на сцене возможны так называемые случаи «выпадения» текста. Если произведение действительно выучено, то никаких сомнений памяти, в сущности, не должно и быть. Сомнение в успехе, состояние беспокойства и неуверенности может подействовать разрушающе на творческую настройку. Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст. Уверенность, что произведение выучено надежно, спасает от многих негативных форм эстрадного волнения; но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст.

Уверенность движений не менее важна, чем уверенность памяти. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на звучании и эмоциональном тонусе игры. Чрезмерная эмоциональная напряженность (так называемое «эмоциональное захлестывание») ведет обычно и к мышечному перенапряжению, нарушающему нормальное функционирование техники.

Эмоциональное возбуждение - важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы. У каждого музыканта-исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать творческий замысел. Если возбуждение выше этого уровня, наступает дискоординация мыслей, ослабевает воля, снижается способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а в тех случаях, когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. Более того, немаловажное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, резерва силы и т.д.

Другим не менее важным показателем как технической, так и художественной готовностью программы является импровизационная свобода игры. Исполнение может считаться художественно созревшим лишь при наличии эмоционально-логической непрерывности, когда не теряется «нить событий», нет скучных мест (белых пятен), внимание нигде не уходит надолго в сторону. Успех достигается там, где все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, поочередно уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

Универсальных рецептов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует; каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук.

В день выступления у большинства исполнителей возникает так называемое «предконцертное волнение», основанное на беспокойстве за качество выступления. К этому явлению следует относиться как к кратковременной болезни, причины и следствия которой невозможно уложить в рамки только лишь занятий за инструментом. Правильная психологическая установка на успешное выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии в день концерта оказывает положительное влияние на исполнение программы на сцене.

В предконцертные дни, чем меньше занимается музыкант, тем лучше. Он должен, не напрягая внимания, просто просматривать программу. Накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно. На этой стадии не рекомендуется разрывать единство музыкальной ткани. Если музыкант чувствует, что ему нужно позаниматься, он должен ограничить себя упражнениями или проигрыванием других произведений (желательно хорошо знакомыми), не входящими в программу концерта. В конце концов, если программа не готова - учить ее уже слишком поздно.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности исполнителя, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее будет играть гаммы и упражнения или медленно проигрывать небольшие куски, хотя разным исполнителям необходимы различные приемы самонастроя. Каждый исполнитель вправе выбирать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие.

Важнейшим моментом психологической подготовки исполнителя, предшествующим выходу на сцену, является вхождение в образ, чтобы для успешной игры вызвать состояние творческой приподнятости.

Никакая самая тщательная подготовительная работа не освобождает от интенсивнейшей активности во время исполнения. Концертное выступление требует большого расхода нервно-психической энергии и значительного напряжения воли и внимания, накопление которых - в занятиях, требующих не только физических сил, но и сил эмоциональных. Возбуждение можно назвать полезным видом волнения, так как вместо страха оно вызывает повышенную выносливость и обостренность чувств, дающую исполнителю возможность превзойти самого себя.

Сценическое выступление - это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену - тем больше проявляется уверенности, ибо: сцена - лучшее лекарство от волнения. Музыкант на сцене находится под двойным гнетом стрессовых факторов итоговости и публичности, поэтому любое сценическое выступление может рассматриваться как итоговая деятельность в экстремальных условиях. Музыкант должен последовательно и методично вырабатывать навык конструктивного, творчески-положительного отношения к экстремальной ситуации.

Для того чтобы удачно выступить в концерте музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Такое состояние определяется тремя важнейшими параметрами - физическим, эмоциональным и умственным, которые тесно взаимосвязаны. Хорошая физическая подготовка, дающая ощущение здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «легких» пальцах, скрипачи - о «полетных» руках, духовики - о «послушности» амбушюра. Такие ощущения рекомендуется запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспомнить их перед выступлением и воссоздать при разыгрывании перед выступлением.

Оптимальное концертное состояние складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость. Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие.

Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем и прочим, но и работу над владением собой; работой над верой в свои творческие силы.

**Основные алгоритмы подготовки детей к устойчивым концертным выступлениям:**

1 . Степень выученности произведения. Эстрадная готовность. Роль грамотной самостоятельной работы.

2. Работа быть артистом. Артистизм - это художественная одаренность, умение стать другим на сцене внешне и внутренне. Внешнее отражение внутреннего содержания произведения или почему детям надо в музыкальных произведениях сочинять сказки. Эмоциональные оттенки.

3. Педагог – это образец для подражания по всем параметрам для ребенка.

4. Концертная практика, обыгрывание произведений. Как часто надо выступать. Планирование концертной деятельности. «Произведение окончательно поспевает на концертном выступлении».

5.Как подготовиться к концертному выступлению. Почему нельзя делать генеральных репетиций и домашних концертов за день до выступления.

6.Какие установки необходимо тренировать в ребенке на репетициях и концертных обыгрываниях программы. «Ошибаться можно, но не нужно». «Необходимо идти до конца, несмотря ни на что».

7.Какими должны быть последние уроки перед конкурсами и концертами. Аудио или видео запись своих выступлений – польза и объективный взгляд ребенка на себя со стороны.

8.В день концерта или конкурса ребенок должен быть отдохнувшим.

Нельзя в день концерта много заниматься. Концерт - это праздник! Работа с родителями. Сладкие помощники юных артистов или как научно снять стресс у маленького артиста.

9.Аутотренинг или моя формула успеха. Или почему нельзя употреблять «НЕ» (Не волнуйся! Не Бойся!)

Я сильный. Я уверен и спокоен.

Я обязательно сыграю хорошо.

Я много работал и уважаю свой труд.

Буду играть ярко, эмоционально и с хорошим настроением.

У меня все получится.

Иду только побеждать!

10.Как вести себя после концерта или как сделать так ,чтобы ребенок не потерял мотивацию к занятиям . «Сюрпризы на эстраде вещь неизбежная, как ветер на улице в ненастье» В.Коган.

Ш. А. Амонашвили: “Детей надо любить всем сердцем и, чтобы их любить так, нужно учиться у них, как следует проявлять эту любовь. Каждое общение ребенка со своим педагогом должно вселять в него радость и оптимизм”.