

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская музыкальная школа» г. Лыткарино

Методический доклад на тему:
«Сценическое волнение и способы его преодоления»

Подготовила: преподаватель фортепиано
Махнева Татьяна Николаевна

Лыткарино 2024 год

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Наша задача, не только научить детей владеть тем или иным музыкальным инструментом, но и научить выступать его на сцене перед публикой, либо экзаменационной комиссией. И очень важно, как мы это сделаем. Так как потом это отразится на всей дальнейшей жизни человека. Мы начинаем работать с маленькими детьми и конечно мы должны много внимания уделить работе с родителями. Потому что внутренний комфорт ребенка зависит в первую очередь от родителя. За всю свою педагогическую деятельность, я всегда обращалась к вопросу о сценическом волнении; практиковала, изучала много литературы, делилась и брала опыт у других преподавателей-исполнителей, музыкантов.

Дети сталкиваются с ней еще в младших классах обучения, но многие учащиеся не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершения этапов своей учебы. Психологические подходы к ее решению не достаточно разработаны и систематизированы. Чтобы исключить сценические срывы и снизить тревожность, необходимо начинать сценическое воспитание будущего музыканта с самых первых дней обучения.

Из своего опыта работы я выделила три уровня (момента) сценической тревожности:

Физический уровень. Это наша подготовка. Важно к выступлению готовиться качественно. Это результат нашей работы в классе и домашней работы. Очень серьезно нужно отнестись к выбору репертуара, чтобы раскрыть индивидуальность ученика и все его положительные качества.

Ментальный уровень. Это о том, о чем мы думаем. Это наши мысли! Это о том, когда ученик выходит на сцену и думает, что он играет и о чем он думает? И именно с этим уровнем нам нужно работать, потому что когда человек фокусируется, это отражается на его эмоциональном состоянии и на его возможности хорошо выступить. Именно ментальный уровень очень важен для нас, как для педагогов, так как мы видим свою полезную работу.

Эмоциональный уровень. Это то, о чем мы с вами даже не подозреваем. Эмоциональный уровень, когда мы хорошо готовы и у нас есть цель – но что то не получается, что то теряется. Это могут быть психологические травмы в семейном окружении, отношения с родителями и т.д. И это совсем не формат нашей лекции. Этот уровень подразумевает работу с профессиональным психологом. Состояние эмоциональной напряженности перед концертом или конкурсом испытывают практически все исполнители. Это волнение закономерно и в определённых рамках даже полезно, поскольку оно помогает мобилизации сил и внимания, содействует лучшей подготовке к выступлению. Однако у многих юных музыкантов оно бывает так велико, что приводит к чрезмерному угнетённому состоянию и больших технических потерях на выступлении.

Таким образом, волнение и напряжённость в профессиональной деятельности музыканта исполнителя могут создать ряд отрицательных явлений, вызвать у него плохое самочувствие перед ответственным выступлением, снизить его качество, а в отдельных случаях поставить выступление на грань срыва.

Методы и приемы преодоления сценического волнения

Детям свойственно конкретно-чувственное восприятие мира. Их жизнь состоит из ряда событий. Ребёнок получает знания и навыки игры на инструменте, воспринимая обучение как процесс, состоящий из музыкальных событий, т. е. публичное выступление ученика это неотъемлемая часть учебного процесса и выход на сцену для него - это событие. Концерт для обучающегося является событием, на котором ему предоставляется возможность проявить себя, услышать похвалу и аплодисменты, продемонстрировать свои успехи. Как счастлив ребёнок, когда первая пьеска, которую он исполнил, понравилась взрослым! Это не должно быть не замеченным родителями и педагогом. Необходимо заметить успех выступления, закрепить и развивать положительное чувство удовольствия - приносить людям радость общения посредством исполнения произведений на музыкальном инструменте.

Как уже отмечалось, состояние эмоционального возбуждения музыканта, которое он испытывает перед концертом, играет положительную, мобилизующую на успешное выполнение, роль. Но при условии, если оно подконтрольно его воле и не граничит с перевозбуждением. При нарастании возбуждения и появлении излишнего волнения необходимы предупредительные меры. Воспитание артистических качеств, требует от педагога тонкого, индивидуального подхода к ученику. В подготовке к выступлению нужно устранить все, что мешает, что может вызвать нервозность. У ученика не должно возникать сомнений в полном успехе. Предстоящего выступления надо ждать как праздник, а не как страшного суда.

Особую роль играет регулярность выступлений. Обязательно нужно увеличить их число. Если музыкант играет сложную программу (как технически, так и художественно), или долго не выступал, - следует предварительно обыграть в более комфортной обстановке.

В исполнительском процессе, как и в любой деятельности человека, активная роль принадлежит сознанию. Профессор Б. Диков писал: «Играющий на любом инструменте должен координировать действия целого ряда компонентов: зрения, слуха, памяти, двигательного чувства, музыкально-эстетических представлений, волевых усилий и так далее».

Еще один из методов преодоления боязни сцены - метод самовнушения. Педагогу нужно внушить уверенность ученику в своих силах. Сценическая установка: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа, ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой. Ученику следует повторять себе: Я с нетерпением жду концерта. Я контролирую и слушаю свою игру на сцене. Я забываю о страхе и все мысли направляю на осмысленное исполнение музыки. Я эмоционально устойчив и верю в себя. Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая ее заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу. Уверенность, что произведение хорошо выучено, спасет от многих негативных форм эстрадного волнения, но требуется не малый опыт, чтобы научиться быстро запоминать нотный текст.

Любое выступление – это напряженная работа преподавателя, ученика и его родителей. Всякая работа над музыкальным произведением, которая велась учеником в классе и дома проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления. Для начала это могут быть выступления перед родными, перед друзьями, потом перед воспитанниками детских садов и школ. Чем больше ученик выступает перед публикой, тем меньше будет стресс и волнение на самом экзамене.

К ощущению концертного исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. И здесь важен правильный подбор репертуара. Для концерта выбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика. Лучше исполнять не сложные произведения хорошо, чем посредственно играть трудные. Работа должна вестись с первых же классов по формированию сценической устойчивости. Существует точка зрения, что, учащиеся, часто и успешно выступающие в детские годы обладают большей психологической устойчивостью. Для того чтобы удачно выступить на экзамене, зачете или конкурсе, необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Состояние готовности или установка на успех имеет важное значение. Установка – готовность организма к совершению определенного действия то есть быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу.

С. Рихтер говорил «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь все - не только зрителей, зал, но и самого себя».

Ещё один способ борьбы с волнением на сцене - выявление потенциальных ошибок:

1. С закрытыми глазами сыграть в умеренном темпе программу до конца. Дыхание ровное, отсутствие мышечных зажимов.

2. Игра с помехами, с отвлечениями. С включенным телевизором, например - для концентрации внимания.

3. Перспективное мышление: важно не останавливаться, если случиться промах во время выступления нельзя ничего поправлять.

Исполнитель должен игнорировать любой промах, допущенный при исполнении. Иначе, разволновавшись из-за фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что - то может быть исполнено хорошо, что-то хуже. Профессор В. Кастельский сказал: «Способность самососредоточенности, как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением, нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащихся».

Большую пользу приносит работа с видеокамерой, которая как бы выполняет функцию зала с публикой, заставляет сосредоточиться на качестве исполнения. Отснятый материал обязательно анализируется, устраняются недостатки и вновь следует исполнение с максимальной мобилизацией. Очень часто этот прием я использую в своей практике. После тщательной работы с записью играть становится легче и для себя, и для слушателя, и на сцене. Осознание того, что произведение записывают, заставляет сконцентрироваться на произведении и повышает самоконтроль.

Распространенная боязнь начинающих - забыть нотный текст. Здесь рекомендуется методика польского пианиста И.Гофмана, которая заключается в мысленном беззвучном проигрывании сочинения по нотам, а затем и без них. Руки, пальцы, корпус совершают игровые движения, а музыка звучит в слуховых представлениях. При этом слуховые, двигательные и мышечные ощущения работают вместе. Если удаётся «сыграть» произведение целиком, боязнь забыть текст уходит, появляется уверенность.

Рациональны занятия перед выступлением в различной обстановке. Это способствует развитию быстрой адаптации и уверенности. Периодически занимаемся в разных аудиториях школы. Задача преподавателя помочь овладеть этими приемами и научить юного музыканта контролировать свое состояние, помочь себе в трудную минуту.

Как побороть страх зрителей.

Как правило, маленькие дети любят выступать. Но как только они начинают осознавать, что их действия на сцене могут быть оценены другими людьми, сидящими в зрительном зале, у многих детей возникает психологический дискомфорт, а зрительный зал постепенно превращается для них в источник стресса. С. Рихтер говорил «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь все - не только зрителей, зал, но и самого себя».

Помогает побороть страх публики игра перед воображаемой аудиторией. На уроке педагог может сказать ученику: «Представ, что ты играешь на

публике. Войди в это состояние, твоя главная задача сосредоточиться на исполнении. Никто и ничто не должно тебя отвлекать.

Очень полезно занимаясь дома силой воображения представить себя на сцене заполненного зрителями концертного зала, внушить себе состояние творческой взволнованности и в этом психологическом состоянии исполнить всю программу. Такую репетицию следует проводить тогда, когда произведение выучено, и ни в коем случае не анализировать своё самочувствие во время игры. Всё внимание должно быть сосредоточено на создании художественного образа произведения.

И ещё один совет от психологов: Выступая перед публикой, представляйте сидящих в зале милыми пушистыми зверьками. Чем чётче вы себе представите людей в виде пушистого зверька), тем добродушнее вы на них настроитесь. Зрители почувствуют ваш настрой (так как между выступающим и публикой всегда образуется невидимая двухсторонняя связь) и тоже будет относиться к вам благодушно.

Что делать непосредственно перед выходом на сцену.

Накануне вечером чуть раньше лечь спать, хорошо выспаться и лучше заняться своими делами, погулять, отдохнуть. Много заниматься в этот день не стоит. Играть следует в сдержанном темпе, и в средней звучности, не выкладываясь. Беречь силы и эмоции. Не играть произведение целиком, оставить это до выступления. Полезно посмотреть играемое произведение по нотам. Произведение не только представляется яснее, но и приобретает целостность и единство формы. Незадолго до выхода на сцену педагогу надо прекратить все замечания.

Перед выходом на сцену нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Сердцебиение приходит в норму и ученик будет чувствовать себя гораздо спокойнее.

Съесть немного сахара или кусочек шоколада. Сладкое уменьшает ощущение «ватных ног», «дрожание рук». Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению большого и малого кругов кровообращения, а также к нормальному питанию мозга, благодаря чему компенсируется сахар, выброшенный при волнении в кровь.

Необходимо избавиться от любого дискомфорта (согреться, сходить в туалет, вытереть пот и т.д.). Обязательно нужно освободиться: расслабиться (расслабить тело и лицо), опустить плечи, затем выпрямить осанку. До этого нужно было проверить, всё ли в порядке с концертным костюмом и причёской.

Учащимся следует напоминать, что исполнять пьесы надо с личным позитивным отношением, с радостью дарить моменты своего

исполнительского мастерства публике, так как не все могут так научиться владеть инструментом. Необходимо гордиться своими достижениями в стремлении к обучению игре на инструменте.

Выход на сцену.

Когда вас объявят – нужно зажечь улыбку и взгляд! Теперь осмотритесь - нет ли каких-то препятствий (ступеньки, порог) и легко и непринуждённо выходите к своей публике!

Если зрительный контакт с публикой добавляет ребёнку волнения, нужно смотреть на свет софитов или стену до тех пор, пока не справится со страхом. Нужно представить, что все зрители – ваши близкие друзья. Они тепло встретят вас, поддержат и будут громко аплодировать. Полное сосредоточенное внимание на самом произведении, непрерывная концентрация внимания на развитии художественного образа, увлеченность, поможет сохранить самообладание на сцене «Прежде, чем ваши пальцы коснутся клавиш, вы должны начать мысленно пьесу, определить в уме темп, характер, туше, звуки первых нот до игры» - советовал А.Рубинштейн - великий музыкант.

= Заключение.

Однозначного рецепта преодоления эстрадного волнения не рискнет дать никто. Каждый человек - индивидуальность и методы предконцертной подготовки основываются на его индивидуальных качествах, типах темперамента.

В одних случаях необходимо подбодрить юного исполнителя, вселить в него уверенность, напоминая о его сильных сторонах или апеллируя к самолюбию, пристыдить за чрезмерное волнение. В иных случаях желательно преуменьшить значение предстоящего выступления или напротив, подчеркнуть важность и ответственность, чтобы достигнуть большей артистической мобилизованности.

Изучая свои сильные, слабые стороны, запоминая ощущения, предшествующие удачным выступлениям, исполнитель может затем сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями, которые помогают подытожить достигнутое, наметить и уточнить перспективы творческого роста, сделать полезные выводы.

Список использованной литературы

1. Симонов П.В. «Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций». М., Изд. АН СССР, 1962г.
2. Кемза А.И. «Преодоление нервно-психологического напряжения в процессе учёбы и профессиональной деятельности музыканта». Петрозаводск, Уч-изд. РИО Госкомиздата, 1991г.
3. Г.Коган «У врат мастерства» М.:» Советский композитор», 1977г.