

## **СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ И МЕТОДЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Машковцева Елена Николаевна**

преподаватель МБУ ДО Детской музыкальной школы №1, РФ, г. Керчь

**Брунова Надежда Васильевна**

преподаватель МБУ ДО Детской музыкальной школы №1, РФ, г. Керчь

## **STSENICHESKOYE VOLNENIYE I METODY YEGO PREODOLENIYA**

***Elena Mashkovtseva***

*Teacher, MBU DO Children's Music School No. 1, Russia, Kerch*

***Nadezhda Brunova***

*Teacher, MBU DO Children's Music School No. 1, Russia, Kerch*

**Аннотация.** В современном профессиональном обучении музыке на фортепиано существует проблема сценического волнения. В данной статье рассматриваются психологические аспекты состояния волнения и методы ее решения в условиях концертно - конкурсной практики.

**Abstract.** In modern professional piano music education, there is a problem of stage excitement. This article discusses the psychological aspects of the state of excitement and methods for its solution in the conditions of concert and competitive practice.

Одна из главных задач преподавателя при профессиональном обучении детей на музыкальном инструменте, помимо подготовки к концертным и конкурсным выступлениям и общего развития, это воспитание баланса эмоций, разумной гордости и стойкости, для полной реализации таланта. Сценическое волнение часто представляется как естественная реакция учащегося-музыканта на выступление перед публикой. Оно проявляется в виде панического страха, подавленного состояния, безволия или неверия в свои силы. Часто это резкие перепады душевных состояний, от апатии до возбужденно-праздничных эмоций. Подобные состояния могут привести к серьезным потерям на сцене. И здесь мы ставим перед собой вопрос, как избежать подавленности или перевозбуждения в сценической ситуации, для полного раскрытия творческого потенциала?

Однако сценическое волнение может иметь так же и положительные моменты. Поэтому задача преподавателя состоит в том, чтобы не подавить волнение перед выступлением, а научить детей его контролировать, управлять им, извлекая из него пользу. Интересный факт, что некоторые музыканты считают отсутствие волнения еще более нежелательным фактором для исполнителя, чем его присутствие в гипертрофированных формах. В проблеме сценического волнения важной составляющей является чувство ответственности за свое

выступление. Чувство ответственности, как показывают наблюдения, усиливается с возрастом. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, отмечающие первые проявления симптомов сценического волнения у юных музыкантов-исполнителей. Большинство специалистов считают, что первое волнение появляется в возрасте 10-11 лет. Современные педагоги-психологи наблюдают проявление неосознанного волнения в возрасте 7-8 лет, когда ребенок еще этого не осознает.

Все преподаватели-музыканты считают, что любовь к сцене, к публичному выступлению следуют всячески культивировать у юных музыкантов. Преодолеть разрушительную силу сценического волнения, научиться его контролировать может помочь именно любовь к сцене, эстетическое наслаждение, получаемое исполнителем от пребывания на ней.

Существует несколько способов преодоления сценического волнения.

Один из них выражается в том, чтобы укрепить у ученика уверенность в себе, в своих силах, и снять степень значимости предстоящего концертного выступления, так как в представлении ученика она очень высока. Другой способ выражается в мероприятии практического характера. К нему относится предварительное обыгрывание учеником программы в присутствии посторонних лиц. Это приближает ученика к ситуации публичного выступления, помогая ему постепенно адаптироваться к ней.

Исполнительская деятельность относится к числу волевых актов, поэтому на сценическое состояние ученика оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения. Наиболее важными являются: воля, слуховые представления, уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации, художественное истолкование сочинения.

Проблема адекватного поведения на сцене в среде музыкантов – исполнителей изучается с конца 17-го века. Она рассматривается педагогами – психологами в научных трудах о воспитании музыкантов – профессионалов. Многие исторические факты подтверждают, что даже самый профессиональный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он психологически неустойчив. Важен, не только уровень подготовки исполнителя, но и то, что происходит с ним до начала исполнения, от его реакции на сценическую ситуацию, от состояния, способного выдержать высокую концентрацию стрессового момента. Многие учащие музыкальных школ нуждаются в коррекции неустойчивого сценического поведения, чтобы избежать во время выступления неспособности сосредоточиться на исполнении произведения, боязни выходить на сцену. Такие дети требуют пристального внимания и анализа со стороны преподавателя, коррекции и помощи в изменении манеры поведения на сцене для правильного построения сценического выступления. Каждый ребенок индивидуален и неповторим. Но, не смотря на особенности личности, психологами выделяется несколько этапов сценического волнения. Один из них – это длительное состояние перед концертом. Волнение усиливается при приближении срока концертного выступления. Оно сопровождается раздражительностью, повышенным вниманием к собственным переживаниям и представлениям противоположных состояний: грандиозного успеха или полного провала.

Некоторые учащиеся впадают в очень возбуждённое, нетерпеливое состояние, сопровождающееся неясной тревогой. Другие испытывают головную боль, общие недомогания или эйфорию. Некоторые впадают в депрессию. Самое неприятное, что симптомы волнения, свойственные для определенной личности накапливаются, и рефлекторно закрепляются. Область «психодинамических» переживаний предполагает повторное переживание эмоционально значимых воспоминаний. Это ощущение может оказаться сильным, и мешать положительным эмоциям, полученным от удачного выступления. Как правило, такая проблема для ребенка решается несколькими удачными выступлениями, и его эмоции переходят в более спокойную позитивную форму [1,с.90].

Сложнее справиться с паническим волнением, которое полностью лишает сосредоточенности, приводит к суетливости движений, тревожности, граничащей со страхом. Задача педагога переключить внимание ребенка на образный музыкальный план программы, побеседовать об исторических фактах из жизни исполняемых композиторов. У начинающих пианистов,

чувство ответственности за выступление нередко приводит к потерям или срывам в исполнении. Могут появиться темповые нарушения, провалы в памяти, технические погрешности, неровность пассажей, нечёткость фразировки, неоправданные градации звучности. Артистическая форма приходит к начинающим исполнителям не сразу. Причиной сценического волнения учащегося часто бывает опасение получить критическую оценку от преподавателя или посторонних. Большинство преподавателей-психологов подчеркивают важность адекватной самооценки, реалистичного представления о собственных пианистических возможностях. Дети музыкально одаренные, интуитивно обладают сценическими способностями и даром умения сосредоточиться в концертной ситуации. Им достаточно понять метафору Карлоса Кастанеды, что шанс выпадает лишь время от времени, но «воин» умеет дождаться этого момента благодаря своей внутренней дисциплине и острой интуиции [2,с.81]. Дисциплина и концентрация внимания поможет даже начинающим музыкантам побороть страх перед остановками и потерями во время игры и раскрыть артистическое дарование. В конечном итоге игра должна быть свободной, иметь индивидуальный стиль и представлять интерес для аудитории. Анализируя проблему сценического волнения, педагоги – психологи считают, что многое зависит от типа характера и склада нервной системы человека. Есть учащиеся, которые хорошо играют в классе, но не могут собраться на эстраде. И наоборот, дети, на которых не возлагаешь надежд, хорошо показывают себя в концертной обстановке. В таком случае преподаватель помогает придумать ребенку особую стратегию поведения, соотносящуюся с его психическим состоянием [3,с.85].

Педагоги для того, чтобы помочь начинающему исполнителю совладать с волнением, акцентируют внимание на выученности программы, что является страховкой на сцене и действует на нервную систему учащегося успокаивающе. Приемы аутотренинга и обыгрывание программы тоже дают неплохой эффект.

Значение имеет, как музыкант-исполнитель проводит день перед выступлением. Важен хороший сон и анализ своих замыслов и намерений.

В преддверии выступления важно, чтобы педагог в общении с учеником внушал ему уверенность в своих силах, настраивал, что он своим исполнением доставит удовольствие публике.

На заключительных этапах подготовки к концерту или конкурсу музыканты используют игру перед воображаемой аудиторией. Куклы, игрушки и стулья могут заменить аудиторию. Во время исполнения нужно не останавливаться, а идти дальше. Такая практика помогает проверить влияние волнения на исполнение, выявить слабые места. Основная часть преподавателей считает, что психологическая подготовка исполнителя к выступлению имеет не меньшую роль, нежели профессионально – исполнительская. Классная и домашняя работа выдерживает испытание в условиях публичного выступления, определяет степень одаренности учащегося и меру выученности программы. Сцена является критерием исполнительских данных, технического потенциала и устойчивости психики.

Подготовка музыканта – исполнителя к сцене ведется уже в начальный период обучения, в стенах ДМШ. Преподаватель помогает учащимся изучить себя в экстремальных условиях сцены, выявлять факторы позитивно или негативно влияющие на его выступление. Талантливые ученики волнуются, играя первый раз произведение преподавателю, это волнение имеет ту же природу что и сценическое. Главное сочетать эмоциональное парение, с кропотливой работой и анализом действий, чтобы не перегореть раньше времени выхода на эстраду.

Знание психических, личностных и профессиональных качеств учащегося необходимы педагогу в работе над способами поведения в период подготовки к концертному выступлению. Диагностика характера ребенка, его внутренних состояний и реакций на возникающие ситуации способствует правильному выбору психологической тактики для педагога в наиболее значимые для его учащегося моменты. Такая работа ведется в МБУ ДО «Музыкальной школе №1» г. Керчи.

Воспитание творческой увлечённости и внимания у детей способствует владению собой в

момент концертных выступлений, а также развитию творческой многогранной личности.

**Список литературы:**

1. Гроф К., Гроф С. Неистовые поиски себя. - Москва, 1995.№1.
2. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. - Москва,1996.№2.
3. К. Проект Атман: взгляд на развитие человека.- Москва,1996.№3.