**Минимизация негативных последствий сценического волнения, возникающих у юных музыкантов-пианистов при публичных выступлениях как фактор, способствующий самореализации и развитию таланта детей.**

Акимова Н. П.,

преподаватель фортепиано

МБУ ДО «Детская школа искусств № 2 им. Н. Метнера»

г. Обнинск

Выступления на публике являются неотъемлемой частью образовательного процесса в области музыкального искусства, необходимым условием профессионального становления музыканта- исполнителя. Учащиеся сталкиваются с публичными выступлениями в форме зачётов, экзаменов, концертов и прослушиваний к ним, начиная с первой ступени учебного процесса. Происходя в условиях, отличных от репетиционных, публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям, способствующим возникновению сценического волнения, имеющего, порой, негативные последствия. В тоже время при успешном осуществлении, выступления на публике способствуют обретению учащимися уверенности в своих силах, дают мощный толчок к появлению у них интереса, мотивации к дальнейшему росту и развитию. Поэтому важной задачей преподавателя является минимизация негативных последствий сценического волнения и формирование у учащихся положительного отношения к музыкально-сценической деятельности, способствующей самореализации и раскрытию таланта детей.

Появление волнения, предшествующего выступлению на публике, является закономерной реакцией на стресс, возникающий от воздействия внешних (влияющих на исполнителя извне) и внутренних факторов. Однако необходимо воспитать в учащихся умение справляться с собой, переводя непродуктивное волнение, так называемое волнение-паника (термин Якобсона), в результате которого игра становится неуправляемой, ускоряется темп, появляются ошибки и происходят провалы в памяти, в волнение-подъём - вдохновляющее, способствующее большей яркости и выразительности исполнения. Предупреждению возникновения непродуктивного волнения способствует грамотная подготовка к выступлению, ведущаяся в двух направлениях: профессиональном и психологическом.

Профессиональный аспект подготовки подразумевает не только целенаправленную, грамотную работу над конкретным произведением, но и правильно выстроенный весь процесс обучения, включающий в себя:

* формирование пианистического аппарата;
* развитие технических навыков;
* воспитание сосредоточенного внимания;
* развитие осознанного запоминания, образного мышления, воображения;
* физическое развитие.

Важным элементом подготовки учащихся к выступлениям является воспитание у них сосредоточенного внимания, так как зависимость сценического самообладания от произвольного сосредоточенного внимания давно известна. Отвлечься от волнения на сцене позволяет полное сосредоточение внимания на произведении, развитии его художественного образа.

Такие часто встречающиеся последствия непродуктивного волнения, как ошибки и "выпадения" памяти происходят, в том числе и из-за нарушения функции внимания, когда ученик, не приученный играть «осмысленно» легко отвлекается на внешние раздражители или внутренние (психологические) факторы. Важно приучить ученика играть так, чтобы музыка всегда что-то выражала, научить его во время занятий ставить перед собой конкретные задачи, эти задачи определять и добиваться их выполнения.

При объяснении ребёнку содержания произведения необходимо обращаться к образной сфере. Используя сопоставления, образные сравнения (ассоциации, связанные с природой животными), обращение к жизненному опыту ученика, применяемые с учётом особенностей восприятия ребёнка, преподаватель сможет вызвать у ученика чувства, настроения, которые выражены в музыке, какие-то зрительные представления. Детям с визуальным типом можно показывать картинки, фотографии, репродукции картин, ребёнку с психотипом аудиала будет хорошо что-то послушать. Так будет разбужено воображение, которое в свою очередь активизирует внимание и память.

В минимизации негативного эстрадного волнения большую роль играет способ, которым был выучен наизусть текст, так как одной из главных мыслей, сопровождающих волнение, является мысль о возможности забыть текст во время выступления. Только осознанное произвольное запоминание, предполагающее тщательный анализ текста (его тональный план, форма, движение мелодии, артикуляционные, динамические, тембровые задачи место расположения кульминации) может дать гарантию от его забывания на сцене. Качество запоминания музыкального материала (его долговечность, прочность, точность) и возможность его быстрого припоминания, необходимого во время выступления, зависят от применения для выучивания комбинаций различных видов памяти. Самым надёжным вариантом, способным застраховать ученика от различных случайностей на сцене, является вариант, сочетающий применение конструктивно-логической и зрительной памяти. Зрительно-логический вид запоминания, заключающийся в отличие от слухомоторного (второе название моторной памяти в психологии - «память-привычка») не в автоматическом повторении текста, а в его активном сознании и чётком представлении, не позволит юному пианисту быть надолго дезориентированным в непредвиденной ситуации.

При подготовке произведения можно взять на вооружение принципы американского пианиста и композитора польского происхождения Й. Гофмана, работая с текстом за инструментом, без инструмента (в том числе, пропевая мелодию голосом, вслушиваясь и запоминая её на слух), с помощью слуховых представлений, когда ученик совершает движения, необходимые для исполнительского процесса, не касаясь инструмента. Чередуя с учеником реальную игру на инструменте (например, 2 такта) с мысленной (2 такта), можно добиться наиболее прочного запоминания им произведения, которое является основой психологически комфортного состояния учащегося во время выступления. Этой же цели служит проигрывание частей произведения в предельно медленном темпе, когда действие автоматических связей тормозится и безошибочное исполнение зависит от внутреннего слышания и знания всех элементов музыкальной ткани и исполнение всего произведения целиком с нарочитыми остановками, после которых ученик со сформированными выше упомянутыми связями, может продолжить игру.

При игре наизусть большую помощь исполнителю оказывают ассоциации, найденные для более выразительной передачи художественного замысла произведения, способствуя тем самым его укреплению в слуховой, логической, двигательной памяти.

Крепкому знанию текста и лучшему формированию его целостного восприятия помогают придумывание подтекстовок к мелодии и игра с так называемых «опорных» точек с постепенным объединением мелких частей в более крупные, важно при этом, чтобы границами опорных пунктов («кусков») служили начала разделов, партий, смена тональностей, смена фактуры аккомпанемента, а не начала тактов. Важно иногда сдвигать границы «кусков», захватывая конец предыдущего и начало следующего; играть, двигаясь от последней «опорной» точки к первой. Полезно применять метод продолжения исполнения учеником отрывка, сыгранного преподавателем.

Далее на этапе объединения произведения в единое целое для развития способности к внутренней непрерывности исполнения, необходимой для концертной стабильности необходимо давать ученику «высказаться» за инструментом, не останавливая и не поправляя его без конца во время игры, а давая сыграть самостоятельно.

Во избежание возникновения у юного пианиста непродуктивного волнения по поводу «сырого» произведения следует выучить его не вплотную к назначенной дате выступления, а заранее. Сочинение должно « дозреть», позволив ученику не думать о технической стороне и сосредоточиться на воплощении художественного замысла.

Творческая свобода учащегося невозможна без ощущения свободного владением мышечным аппаратом. Нервное напряжение, волнение снимается само собой после освобождения мышц. Но так как формирование этого навыка возможно только на практике, то снятием ненужных напряжений важно заниматься не только непосредственно перед выступлением, но и в процессе всей подготовительной работы. Поэтому необходимо правильно организовать пианистический аппарат ученика, научить его нахождению наиболее рациональных и целесообразных движений, владению ими во время игры, заключающееся в чередовании напряжения и расслабления(так, необходимым является освобождение запястья во время смены аккордов, позиций). В этой связи полезно понаблюдать с учеником за игрой известных музыкантов вблизи (по видеозаписи). Во избежание «зажимов» нельзя требовать от учеников звукоизвлечения, не соответствующего его возрастным особенностям или физическим данным, желая добиться от маленького или субтильного ребёнка сильного звучания или более яркого тембра. При этом с самого начала занятий ученик должен быть научен правильно распределять нагрузку на свой аппарат, ощущать его единство от корпуса до кончиков пальцев, избегать ненужных движений руки и давлений пальцев на клавиши, доверяя поддержание опоры сильным мышцам спины и нижним мышцам плечевой кости, снимая нагрузку со слабых. Эти навыки приобретаются в ходе систематического применения упражнений, в том числе и без инструмента, и непрестанного самонаблюдения и самоконтроля (важно, чтобы ученик опытным путём проверял включённость в игру мышц преподавателя и их состояние). Роль технического развития в обретении учащимся сценической уверенности нельзя приуменьшать, так как к овладению юного пианиста волнением часто приводит осознание им того, что его технический аппарат не может справиться с имеющимися в произведении трудностями. И лишь исчезновение представления о технических трудностях придаёт пианисту уверенности и открывает возможности для воплощения художественного замысла.

Таким образом, при качественно проведённой подготовительной подготовке будут выполнены профессиональные условия уверенности учащегося в себе и своих силах.

Однако для минимизации риска возникновения у ученика негативных последствий сценического волнения необходима психологическая подготовка учащегося, которая подразумевает:

* организацию регулярных выступлений;
* обучение навыкам поведения на сцене;
* снятие мышечных напряжений;
* воспитание навыка полного глубокого дыхания;
* тренировку помехоустойчивости;
* повышение самооценки учащихся, ролевую подготовку;
* грамотное разыгрывание перед выступлением;
* верный психологический настрой.

К выступлениям надо привыкать. Чем чаще ребёнок будет выступать, тем меньше (при сохранении правильных условий подготовки) он будет волноваться. Начать можно с исполнения произведения в кругу семьи, друзей. Восторженные отзывы воодушевят ребёнка, обыгрывания станут желанными, добавят ученику уверенности. Позже добавляются обыгрывания в присутствии приглашённых на урок других преподавателей. При этом исполнение, даже если оно происходит в комнате или классе, по глубине звукоизвлечения, подаче звука на более далёкое расстояние, всегда должно быть ориентировано на исполнение в зале (это не должно касаться маленьких детей). Тренируя помехоустойчивость сосредоточенным исполнением программы под неожиданные звуковые помехи (шелест, разговор, телефонный звонок), на разных инструментах, в залах, аудиториях, ученик со временем перестанет воспринимать выступления на публике как стрессовую ситуацию. Важно сделать для учащегося привычными действия, которые он совершает с момента объявления номера до начала игры: выход на сцену, поклон, удобное устройство за инструментом, настрой на исполнение (выравнивается дыхание, внимание концентрируется на плавном удлиненном выдохе, затем на нужном темпе, характере, ауфтакте, образах, кульминации).

Снятию мышечных напряжений во время репетиционной работы способствует применение упражнений на расслабление А. Шмидт-Шкловской. Большую пользу оказывают её упражнения на формирование правильной осанки, нахождение правильной опоры, снятие напряжения с мышц шеи, плечевого пояса, включённость в движение крупных мышц. Активизируя весь мышечный аппарат юных пианистов, улучшая кровообращение, они снижают риск возникновения такого следствия волнения как холодные руки, улучшая тем самым предконцертное состояние ученика.

Приступы волнения сопровождаются усиленной сердечной деятельностью и учащением дыхания, которое становится более поверхностным. Однако часто не волнение является причиной, вызывающей сердцебиение и неправильности дыхания, а неумение управлять им во время игры имеет следствием учащенную и усиленную работу сердца, а это уже в свою очередь имеет последствием волнение. Из-за недостатка воздуха, возникающего при сдерживаемом и спазматическом дыхании, уменьшается эластичность корпуса и, следовательно, теряется способность осуществления им функции упругой опоры. Задерживаемое, судорожное дыхание становится причиной судорожной игры, так как затрудняет свободную работу плечевого сустава (судорожное напряжение плеч наступает, если воздухом заполняются только верхушки лёгких). Глубокое же дыхание, при котором воздухом заполняется сначала нижняя, широкая часть легких, даёт опору позвоночнику, оставляя плечи свободными.

Поэтому во время подготовительной работы важно обращать внимание на то, как ученик дышит во время исполнения, установить, в каких местах (во время равномерно спокойного медленного движения, на ферматах, долгих паузах) он может применить равномерное медленное и глубокое дыхание, успокаивающее деятельность сердца и обеспечивающее самообладание на сцене. Приученный к такому дыханию ученик уже в большей степени сможет предотвратить появление волнения на сцене.

Большое значение играет поведение ученика непосредственно перед выходом на сцену. Необходимо грамотно организовать предконцертное разыгрывание. Здесь важны очень многие моменты, учитывающие, в том числе и индивидуальные особенности учащихся. Это и темп исполнения (игра в быстром темпе усиливает беспокойство, особенно у детей возбудимого типа) и количество проигрываний с полной эмоциональной отдачей (большое их количество опустошает ученика, лишает нужного тонуса). При этом ребёнку инертного типа необходимо долго разыгрываться, чтобы «раскачаться». Для того, чтобы не спровоцировать возникновение у ребёнка нервозности, перед выступлением нельзя забрасывать его уточнением многочисленных деталей, касающихся исполнения.

Всем своим видом, действиями, словами педагог должен олицетворять спокойствие и уверенность в успешном выступлении воспитанника. С целью снижения степени ответственности и повышения самооценки, накануне выступления для учеников, которые относятся к себе слишком самокритично можно немного преуменьшить важность, как самого мероприятия, так и безошибочной игры, внушая им мысль о том, что ценнее их самоотдача, увлечённость своим исполнением, музыкальность. Педагогу важно акцентировать внимание в основном на положительных моментах в исполнении ученика, специально нивелируя недочеты (с этой же целью иногда возможно включать в программу выступления ученика произведения более низкого уровня сложности).

Помощь окажет и ролевая подготовка, проведённая во время репетиционной работы, когда после посещений концертов и просмотров видеозаписей застенчивый, робкий ребёнок представляет себя известным музыкантом, стараясь вести себя так же уверенно и свободно. Важным психологическим моментом является и то, если ученик, посещающий вместе с преподавателем и родителями концерты, остающийся после своего урока послушать игру товарищей, будучи вовлечённым в творческую атмосферу и внутренне готовым, сам выражает желание выступать на сцене. Таким образом, грамотно проведённая всесторонняя подготовка учащихся к публичным выступлениям позволяет минимизировать риск возникновения у них негативных последствий сценического волнения и сформировать положительное отношение к концертной деятельности, способствующей развитию их таланта.

Список литературы:

1) Гофман Й. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре/ Государственное музыкальное издательство. Москва, 1961

2) Нейгауз Г. Г Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е изд.-М.: Музыка, 1988.

3) Шмидт-Шкловская А. О воспитании пианистических навыков/ Ленинград «Музыка», 1985

4) Щапов А. П. Фортепианный урок в музыкальной школе и училище/ Классика-XXI, 2202

5) Якобсон П. М.… Психология сценических чувств актера: Этюд по психологии творчества / Москва: Гослитиздат, 1936