**МАУ ДО ДШИ№1 г.БЕЛЕБЕЯ**

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД**

**ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ К.С.СТАНИСЛАВСКОГО**

**ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ НА ФОРТЕПИАНО**

**РАЗРАБОТАЛА ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**

**ПО ПРОГРАММЕ «ФОРТЕПИАНО» БОЛГОВА Н.А.**

**БЕЛЕБЕЙ 2019 г.**

 Константин Сергеевич Станиславский известен миру как великий театральный реформатор, актёр и режиссёр (настоящая фамилия – Алексеев).

Сын и наследник известного промышленника, один из основателей Московского художественного театра до сих пор остаётся одной из самых знаковых фигур в российской и мировой культуре. Система актёрского мастерства, разработанная им в 1900 – 1910 годах, стала основой для принципиально нового театрального механизма, а его знаменитое «Не верю» является главной оценкой актёрской игры уже больше 100 лет. Его техника и принципы работы над ролью популярны и востребованы, как в России, так и на Западе.

Великий педагог требовал от своих учеников не просто правдиво играть – он учил перевоплощаться, внутренне преображаться и смотреть на игру глазами своего персонажа. Многие исследователи сценического искусства подчёркивают, что до Станиславского в театре просто играли, его система научила актёров жить.

Жизнь актёра на сцене – это отсутствие малейшего намёка на фальшь и притворство, наигранность чувств. Во время спектакля зритель должен забыть, что он находится в театре, верить и сопереживать всему, что он видит на сцене.

Задуманная как руководство для актёров и режиссёров, система приобрела более широкое значение и стала эстетической и профессиональной основой сценического искусства в целом.

Драматург К. Тренев писал, что «искусство К.С.Станиславского, его «система»имеют великое значение не только применительно к театру и актёру, но и к поведению человека в любой области искусства, в любой области творчества, будь то художник, музыкант, писатель, танцор…»

Универсальность системы как творческого метода в исполнительском искусстве подтверждается тем, что каждый, будь то актёр, хореограф, музыкант-исполнитель, не теряя системы в целом, может ограничиться использованием определённых её разделов или элементов и достичь необходимых результатов в творчестве.

Огромное влияние система Станиславского оказала на разработку вопросов воспитания пианистов и методики преподавания игры на фортепиано. Многие известные деятели отечественной и зарубежной фортепианной педагогики – Л. Баренбойм, Г.Коган, В.Петрушин, С.Савшинский, Г.Цыпин и др. - обращались к учению К.С.Станиславского для того, чтобы подтвердить свои рассуждения, мысли о значении актёрского начала в музыкально-исполнительском творчестве.

 Безусловно, музыка и театр, совершенно различные виды искусства,каждый из которых имеет только ему свойственные черты. Но, несмотря на специфику каждого из искусств в отдельности, мы можем усмотреть некоторые черты сходства. Оба искусства имеют временную природу: в театре во времени развивается определённое действие, в музыке – определённое состояние. Музыка, и драматургия нуждаются в исполнителе - творческом посреднике: в музыке между композитором и слушателем, в драматургии – между драматургом и зрителем. Актёр и музыкант воплощают замысел произведения специфическими средствами своего искусства. Л.Николаев, говоря о роли учения К.С. Станиславского для фортепианной педагогики, указал важнейшие составляющие успешного исполнительства, которые вплотную соприкасаются с элементами системы творческого воспитания театрального реформатора. Это воспитание **творческого воображения, сценического внимания, творческого эстрадного самочувствия и развития сознательных путей управления непроизвольными психическими процессами.**

Как известно, К.С.Станиславский придавал развитию художественного воображения актёра первостепенное значение и уделял специальное внимание систематической работе в этом направлении. Он предостерегал учеников воображать «вообще», то есть без определённой и твёрдо поставленной цели и темы.

В музыкально- исполнительском искусстве творческое воображение играет главенствующую роль в создании исполнительской интерпретации произведения. Эту проблему глубоко исследовал Л.А. Баренбойм, признанный «генератор идей современного музыкального образования». Он живо откликнулся на появление трудов К.С.Станиславского «Работа актёра над собой» и «Работа актёра над ролью» и часто указывал на то, что близость театральной и музыкальной педагогики обусловлена стремлением передать правду человеческих переживаний. Баренбойм оценил огромный потенциал применения системы Станиславского в музыкальном обучении. Он обратил внимание на эффективность использования сопоставлений и сравнений для развития творческого воображения исполнителя, высказал своё мнение о том, что воображение музыканта должно отличаться ясностью и рельефностью иными словами - видением или внутренним слышанием, чтобы оно было способно стать «манком», возбудителем творческой страстности.

Попробуем описать работу над фортепианным произведением «по Станиславскому».

1. Необходимо добиться заинтересованности ученика в произведении, найти и попытаться «раздуть» искру личного, которая должна хотя бы промелькнуть при первом знакомстве с музыкой. Это может быть зримый образ, минутное настроение, определённое воспоминание.
2. Воздействуя на эмоциональную память ученика, пробуждаем его воображение. В начале работы над пьесой большое значение имеет метод беседы: вместе с педагогом ученик пытается понять, что именно в этой музыке «задевает его за живое».
3. Сочинение достаточно подробной «программы» произведения. Такой «сценарий», раскрепощает ученика, позволяют ему выстроить смену событий в соответствии с его жизненным опытом, с его эмоциональными проблемами. Этот метод даёт результат применительно к любому учащемуся. Обратившись к своему внутреннему миру, ученик освобождается от скованности, оживляется и с удовольствием начинает фантазировать. Надо помнить, что любые самые смелые образы должны иметь опору в нотном тексте, в нём содержаться. Такие беседы должны сопровождать работу над нотным текстом.
4. Мобилизуя весь предшествующий исполнительский опыт, эмоциональную отзывчивость и интеллект ученика, помогаем найти и сформулировать «эмоциональное зерно» сочинения из которого впоследствии вырастит всё исполнение. Такая формулировка в любом случае субъективна, но она пробуждает эмоциональную память, заставляет работать воображение и мышление. Похожий приём описывает Баренбойм: «Перед педагогом стоит трудная задача: сообразуясь с уровнем развития и возрастом ученика, подсказать ему то «волшебное слово», помочь найти художественный образ, благодаря которому исполняемое произведение расцветает и становится впечатляющим». Однако Баренбойм рассматривает это как «последние художественные штрихи», а по Станиславскому, как исходный творческий импульс. «Зерном» определяется жизнь музыкального произведения в данном исполнении и «сверхзадача» - художественно- исполнительская концепция, на которой базируется образная модель интерпретации.

При работе над художественным образом большую помощь может оказать словарь эстетических эмоций. Подобранное к характеру произведения слово может сделать исполнение музыкальных произведений более красочным, осознанным и эмоциональным.

Одним из важнейших элементов системы К.С.Станиславский считал **внимание.** «Дом кладут по кирпичу,- говорил Станиславский, - а роль складывается по маленьким действиям. Нужно так занять своё вниманиена сцене, чтобы не давать ему засасываться в зрительный зал. Когда лётчика спросили, не боится ли он летать, он отвечал, что ему некогда бояться. Так и актёру (музыканту) некогда бояться и отвлекаться. Наша техника в том, чтобы заинтересовать себя ролью в публичном одиночестве».

Музыканты-педагоги очень часто говорят о том, что внимание – необходимое качество исполнителя. Музыкант-психолог В.И. Петрушин считает, что без достижения исполнителем умения полностью сосредоточиться на исполнении в произведении заданного образа его намерения будут потрачены впустую. Чтобы подтвердить свои рассуждения, он ссылается на слова К.С.Станиславского: «Творчество есть прежде всего полная сосредоточенность нашей духовной и физической природы».

Известный фортепианный методист Л.Баренбойм говорил, что нельзя быть внимательным «вообще». Если предложить музыканту сыграть хорошо знакомое произведение или гамму, он без особого труда сможет это сделать. Но при этом, выполняя задание, он способен думать о посторонних вещах. Руки могут автоматически выполнять порученное им дело, а голова в этот момент может быть занята другим. Однако стоит только в простейшем упражнении поставить какую-либо задачу, как внимание сразу же активизируется, а посторонние мысли исчезают. Формула сосредоточения внимания была предложена К.С.Станиславским: «я добиваюсь того-то и того-то», я хочу сделать то-то и то-то». Увлекательная меткая и посильная задача, говорил Станиславский, преображает актёрское действие, оно захватывает и тело, и мысль, и ум и волю, и чувство, и память, и воображение. Поэтому сосредоточение на исполняемом произведении оказывается столь необходимым в исполнительском искусстве.

Следуя примеру Станиславского, Л.Баренбойм предложил ряд упражнений для тренировки внимания музыканта:

 - Закрыть глаза и в течение некоторого времени сосредоточиться только на слуховых восприятиях (не музыкальных).

 - Дослушать извлечённый в среднем или низком регистре фортепианный звук до его полного затухания.

 - Представить себе этот же звук внутренним слухом и также дослушать его до момента воображаемого затухания.

 - Играя (или только представляя в своём воображении) медленную мелодию, с предельной сосредоточенностью следить за переходом одного звука в другой.

К этим упражнениям музыканты рекомендуют и такие, как проигрывание музыкального произведения при включённом радио, при очень ярком свете, бьющем в глаза, при других отвлекающих моментах, например, сидя на неудобном стуле. При всей спорности этих приёмов, они заставляют лучше концентрировать внимание, что создаёт более сильный очаг возбуждения в коре головного мозга и более прочное образование исполнительских рефлексов.

По мнению Г.М.Цыпина, следует сознательно и целенаправленно концентрировать своё внимание на таких моментах исполнения, как качество звучания, фразировка, тембровая динамика, ритмическая нюансировка и т.д., чтобы научиться удерживать внимание на сцене. Взяв за основу выражение К.С. Станиславского – «надо развивать особую технику, помогающую вцепиться в объект таким образом, чтобы затем уже сам объект, находящийся на сцене, отвлекал нас от того, что вне её» - Г.М.Цыпин утверждает, что «если удастся вцепиться в материал, дальше всё налаживается само собой».

Таким образом, внимание, сосредоточение являются важнейшими элементами исполнительской деятельности, без которых невозможно раскрытие художественного образа произведения.

К числу артистических способностей, которые имеют порой решающее значение для успеха в исполнительской деятельности, также относится и **творческое эстрадное самочувствие,** ради которого К.С.Станиславский и призывал актёра работать над собой. Все элементы системы творческого воспитания направлены на достижение актёром (и музыкантом) творческого самочувствия на сцене: исполняю - значитпереживаю, воплощаю, общаюсь, передаю, убеждаю.

К.С.Станиславский настойчиво подчёркивает естественный, органичный характер творческого (сценического) самочувствия. Он пишет: «Сложенное по отдельным элементам сценическое самочувствие оказывается самым простым, нормальным человеческим состоянием, которое нам хорошо знакомо в действительности».

Суть проблемы, однако, составляет весьма ощутимая сложность перенесения этого нормального человеческого состояния в специфические условия сценического представления. Под влиянием неестественных условий публичного творчества почти всегда создаётся неправильное **актёрское** самочувствие. Оно характеризуется, прежде всего, потерей самообладания, ощущением «зависимости от толпы».

Станиславский пишет: «Когда человек-артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, конфуза, застенчивости, ответственности,трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, слушать, мыслить, чувствовать, ходить,действовать».

Таким образом, **творческое самочувствие** характеризуется стабильностью внутреннего состояния, отсутствием чрезмерного волнения и возможностью действовать в предлагаемых ситуациях максимально естественно. **Актёрским же самочувствием** Станиславский именовал состояние актёра, который попадает под «влияние толпы», теряет самообладание и концентрацию.

Понятие «сценическое самочувствие» объединяет целый класс «элементов творческой психотехники актёра (музыканта). Но базисным формирующим элементом этого сложного образования является сценическое внимание, способность к концентрации.

 «Сценическое внимание – это первое, основное, самое главное условие правильного сценического самочувствия, это самый важный элемент творческого состояния актёра (музыканта)»

Круг внимания по Станиславскому – это определённое пространство, заключающее в себе множество отдельных самостоятельных объектов, непроизвольно привлекающих внимание актёра (музыканта).

Принято считать, что основных кругов внимания исполнителя три. **Малый круг** включает в себя пространство вокруг человека, ограниченное движениями его рук и ног. **Средний круг** – это пространство сцены. **Большой круг** – всё видимое исполнителю пространство, включая сцену и зрительный зал.

Умение сосредотачиваться на малом и среднем круге внимания, искусственно создавая для себя интересные объекты на сцене, а не в зрительном зале позволяют исполнителю овладеть методами быстрого избавления от «вегетативных помех», вызываемых зрительным залом.

Одним из путей достижения высокого результата в формировании творческого сценического самочувствия является применение в процессе обучения йоги, древнеиндийской системы самосовершенствования, постепенно раскрывающей колоссальный уникальный потенциал человека посредством психофизических, телесно-ориентированных и релаксационно- медитативных практик.

Идея применения йоги в воспитании будущих актёров имеет достаточно долгую историю. Изучая материалы классиков театра и исторические документы можно найти сведения о том, что в разное время, работая над своей системой, К.С.Станиславский изучал трактат, посвящённый йоге. Оттуда он почерпнул много интересных идей для подкрепления своих изначальных мыслей о творческой природе человека, способного использовать тело, как «инструмент», посредством которого «проявляется и действует дух». Актёрская йога видится нам современной системой эмоциональной и физической подготовки будущих актёров к процессу творчества, и, непосредственно к работе над системой Станиславского.

В нашей практике работы с начинающими пианистами мы также можем использовать йогу, чтобы побороть страх публичного выступления, снять стресс. С эмоциями тесно связано дыхание. Дыхательные упражнения йоги, позволяют справиться с волнением и «выдохнуть» свой страх.

Некоторые дыхательные упражнения необходимо освоить с детьми, чтобы они могли самостоятельно их применять в стрессовых ситуациях, обретая свободу действий и внутренне спокойствие.

Все дыхательные упражнения основаны на замедлении дыхания.

**Упражнение №1**

Вдох – на счёт 1,2. Выдох – на счёт 1,2,3,4.

Замедляется выдох, замедляется пульс – человек расслабляется.

**Упражнение №2**

Вдох и выдох через рот.

Вдох – на счёт «раз», выдох – счёт до 3-х со звуком «фу».

**Упражнение №3**

Попеременное дыхание через ноздри.

Вдох через левую ноздрю,

выдох через правую ноздрю. Затем наоборот.

**Упражнение №4**

Глубокий вдох – задержка дыхания – выдох со словом «Расслабься».

**Упражнение №5 «Воздушный шарик»**

Надо представить себе, что в животе находится воздушный шарик.

Вдох – шарик надувается, выдох – шарик спускается.

Дыхательные упражнения обладают следующими эффектами:

1. Балансируют левое и правое полушария
2. Создают чувство благополучия на физическом и эмоциональном уровнях
3. Помогают при чувстве тревоги, головных болях, снижают стресс, помогают успокоиться.

Говоря о взаимосвязи исполнительского искусства и идей К.С. Станиславского, важно выделить такую проблему, как **мышечные зажимы.**

Мышечные зажимы возникают в результате эмоционального напряжения во время публичного выступления. Многие музыканты советуют использовать в борьбе с данным недостатком систему Станиславского.

Мышечную свободу актера Станиславский считал важнейшим условием создания творческого самочувствия. На страницах своей книги «Работа актёра над ролью» Станиславский рассказывает об одной актрисе, очень хорошо игравшей свою роль, но в одной из мизансцен она никак не могла добиться необходимой художественной выразительности исполнения. После долгого анализа причин, почему это происходит, выяснилось, что актриса непроизвольно в данной мизансцене напрягала правую бровь. Её непосредственное чувство заменялось мышечным напряжением. Когда удалось от этого напряжения избавиться «внутренне чувство получило свободный выход наружу, и её игра стала ярче и выразительнее».

Одна из распространённых ошибок юных музыкантов во время исполнения – подмена выражаемого чувства мышечным напряжением. Для многих из них слово «стараться» имеет смысл «напрягаться».

Известный фортепианный педагог А.Баренбойм приводит интересный случай из своей практики, когда дарённый молодой пианист в кульминации имел привычку подпирать щёку языком. Это отрицательно сказывалось на его игре. После устранения этого недостатка ученик стал играть значительно лучше.

Станиславский утверждал, что «единственный способ преодоления мышечных зажимов – это постоянный контроль за ними и моментальное их сбрасывание при работе». Вот что по этому поводу мы находим у Станиславского: «Нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком (мышечным напряжением) и никогда не прекращать её. Уничтожить зло нельзя, но бороться с ним необходимо. Борьба заключается в том, чтобы развить в себе контролёра. Роль контролёра трудна. Он должен неустанно, как в жизни, так и на сцене следить за тем, чтобы нигде не проявлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролёр должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия лишнего напряжения должен быть доведён до механической сознательной выучки.

Поэтому «освобождение мышц» он включил в раздел внутренней техники актера, подчеркивая тем самым особую роль этого элемента не только для телесной, но и для духовной стороны творчества.

Существует мнение, что мышечные зажимы, с которыми так упорно боролся Станиславский, не представляют в наше время особой опасности. Современная молодежь не столь застенчива и робка, чтобы бояться зрительного зала, и потому освобождение от излишних напряжений перестало быть актуальной проблемой артистической техники.

Но, несмотря на изменения в психологии молодёжи, природа человека так быстро не меняется, а его нервная система не стала теперь более устойчивой. Неизменными остались и неблагоприятные условия сценического выступления. Кто совершенно не волнуется перед выходом на сцену, тот не художник. А где волнение, там и непроизвольные напряжения, мешающие процессу творчества. У нервных людей мышечные зажимы появляются и в моменты относительного покоя и даже во время сна. Их нельзя устранить в полной мере, но при помощи регулярной тренировки можно научиться бороться с мышечной анархией и достигать на сцене физического состояния, близкого к норме.

В борьбе с мышечными зажимами Станиславский применял различные упражнения, основанные на произвольном напряжении и освобождении. Он говорил, что мышечная скованность - враг пластичности. «Можно поднять и протянуть руку, как шлагбаум, а можно развернуть её, как лебедь разворачивает шею».

Вот некоторые упражнения Станиславского, которые можно использовать в работе с детьми. Многие из этих упражнений можно найти в рекомендациях замечательного педагога гнесинской школы Артоболевской.

Упр. **«Отталкиваем – притягиваем»**

- Выполняем широкие движения рукой вперёд и назад, затем вверх и вниз.

Упр. **«Круг на воображаемой стене»**

- Выполняем вращательные движения от плеча, чертим пальцами воображаемый круг.

Для развития и раскрепощения кистей рук Станиславский создал множество упражнений.

Упр. **«Привет»**

**-** Выполняем широкий бросок кисти снизу вверх - жест приветствия.

Упр**. «Налипло тесто»**

**-** Широкий бросок кисти сверху вниз – стряхиваем налипшее на пальцы тесто.

Упр**. «Лимон» -** опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого надо выжать сок. Медленно сжимаем, как можно сильнее, правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить лимон и расслабить руку. Тоже самое выполнить левой рукой.

Упр. **«Олени» -** представим себе, что мы олени. Покажем, какие рога у оленя (поднимаем над головой скрещённые руки с широко расставленными вытянутыми, напряжёнными пальцами). Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьтесь.

**Упражнения для снятия мышечных зажимов с плеч и шеи:**

- Ноги на уровне плеч. Руки свисают. Максимально поднять плечи до ушей. Держим так 1 мин., затем резко сбрасываем**.**

Упр. **«Любопытная Варвара»**

**-** Поверните голову до упора влево, вправо. Попытайтесь заглянуть за одно плечо, затем за другое. Мышцы шеи при этом сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо. Расслабьте мышцы.

**Упражнения для снятия мышечных зажимов с ног:**

Упр. **«Загораем»**

**-** Сидя на стуле, поднимаем и вытягиваем напряжённые ноги, держим 1 мин. Опускаем,расслабляем, ноги отдыхают.

 Упр. **«Балерина»**

 - Стоим на ногах, поднимаемся на носочках, напрягаем мышцы бёдер, ягодиц, ног, тянемся высоко вверх. Затем резкий сброс напряжения, согнуть ноги в коленках, поболтать ими.

 - Напрягаем ноги, стоим на пятках 1 минуту, балансируя. Затем сбрасываем напряжение, отдыхаем.

Непосредственно перед выступлением Станиславский предлагал выполнить следующие упражнения:

1. **«Кисти, локти, плечи» -** поднимаем руки вверх, напрягаем их. Расслабляем поочерёдно кисти, локти, руки.
2. **«Тело на колок»**

В 19 веке вешалки были в форме колышков или колков. Чтобы держать своё тело в положении «на колке» нужно как бы «надеть» его на позвоночник. Попробуйте: расслабьте мышцы спины, плеч, рук, потом приподнимите плечи с глубоким вздохом, и «наденьте» на позвоночник с выдохом. В идеале должно возникнуть ощущение закреплённой спины, при этом плечи и руки должны остаться свободными, висеть. «Нетрудно, но это ощущение придётся сделать привычным, а значит, упражнение необходимо повторять ежедневно и многократно при каждом удобном случае» - писал Станиславский.

Направляя высказывания самого Станиславского и его последователей об устранении мышечных зажимов в область фортепианного исполнительства, можно сказать, что верно найденный образ, воплощение которого является сверхзадачей исполнителя, помогает найти нужный мышечный приём исполнения той или иной технической трудности, а также подчиняет единой цели все мышечные движения.

Итак, вышеизложенное подтверждает, что среди педагогов музыкантов всегда существовал интерес к системе К.С. Станиславского и ведущие мастера фортепианной школы использовали элементы системы в своей работе.

Как показывает практика, внедрение в процесс обучения игре на фортепиано в современной музыкальной школе элементов системы творческого воспитания К.С.Станиславского повышает качество исполнения музыкальных произведений учащимися, способствует наиболее раскрепощённому, убедительному воплощению художественного образа на сцене.

Данный факт позволяет говорить о том, что тот творческий потенциал, который несёт в себе названная система, заслуживает большого внимания со стороны педагогов-практиков, стремящихся к повышению эффективности исполнительской подготовки учащихся-пианистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баренбойм Л.А. Некоторые вопросы воспитания музыканта-исполнителя и система Станиславского (Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства). Л.Музыка 1969.
2. Баренбойм Л.А. Фортепианная педагогика. М.,2007.
3. Гофман И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. М.,1961.
4. Коган Г. У врат мастерства. Психологические предпосылки успешности пианистической работы. М.,1977.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Пособие для учащихся и студентов средних и высших учебных заведений. М.,1997.
6. Савшинский С.Л. Работа пианиста над музыкальным произведением. М., 1964.
7. Станиславский. Писатели, артисты, режиссёры о великом деятеле русского театра. М., 1963
8. Станиславский К.С.Работа актёра над собой. М.,1989
9. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения. М., Искусство,1990
10. Станиславский К.С. Работа актёра над ролью М., Искусство, 1990