**ПОДГОТОВИЛА: преподаватель Дроздова М.В.**

**г. Краснодар 2020г.**

**Доклад**

**На тему: «Как справиться и побороть сценическое волнение начинающему пианисту?»**

**Сценическое волнение** – это одна из распространенных форм психического состояния исполнителя, которое возникает до, и вовремя концертного выступления. Многие музыканты рассматривают сценическое состояние исполнителя как следствие особенностей его нервной системы и рекомендуют исполнителям, страдающим от вредных форм сценического волнения, упражнения, заимствованные из спортивной психологии. Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трёх основных формах -**состояние «боевая готовность», состояние «предстартовая лихорадка» и состояние «предстартовая апатия».**Сценическое волнение музыканта-исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм. Так, чувство творческого подъёма во время удачного концертного выступления сопровождается изменениями в организме, характерными для спортсмена в состоянии **«боевая готовность».** В этом состоянии возрастает быстрота реакций, обостряется мысль и внимание, повышается уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сценическую площадку, сопровождается изменениями в организме, характерными для **«предстартовой лихорадки».** Тормозные процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации. Иногда музыкант-исполнитель жалуется, что у него пропало всякое желание к творчеству, что всё ему стало безразлично и хочется лишь одного - чтобы его оставили в покое. Такая форма сценического волнения имеет схожие черты с состоянием **«предстартовая апатия».** При этом тормозные процессы в коре головного мозга превалируют над возбуждением, ощущается вялость, нежелание действовать, реакции замедляются, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное возбуждение не велико. Из всего этого следует, что предстартовое волнение спортсмена и сценическое волнение артиста имеют немало схожих черт. Но то общее, что их объединяет, не распространяется на глубинные особенности профессиональной деятельности. Случается, что музыканты, желая обрести способность исполнять музыкальное произведение без ошибок и сбоев, при любом состоянии организма, применяют в репетиционной работе систему специальных упражнений. Известный музыкант-исполнитель Д.Д. Благой утверждал, что увлечённость художественными образами благотворно влияет на особенности сценического состояния. Не трудно сказать ученику, что увлечённость творческими задачами – лучшее «лекарство» от негативных видов сценического волнения, но порой сложно объяснить, как, каким образом обрести на сцене увлечённость тому, кто не может сосредоточить внимание на исполнительском процессе из-за сценического волнения. У каждого исполнителя, сценическое волнение проявляется по-разному: одни исполнители испытывают дискомфорт, вследствие большого числа зрителей, другие мучаются, чувствуя свою недостаточную подготовку, кто-то начинает понимать несоответствие своих способностей и притязаний. Но есть и такие музыканты, которые с нетерпением и радостью ждут своего концертного выступления, стремясь быстрее испытать состояние творческого подъёма и общения с публикой.

Дефицит научных сведений о природе и сущности сценического волнения, как одной из форм психического состояния личности, обрекает исполнителей на эмпирические поиски эффективных приёмов психологической подготовки к концертному выступлению. Многие музыкальные педагоги предлагают ученикам рекомендации, основанные на личном опыте, на субъективных ощущениях. Часто учащиеся получают от преподавателя единый для всех рецепт аутотренинга, данный без учёта индивидуальных особенностей личности. Зачастую рекомендации преподносятся в ультимативной форме: «Делай, как я!». Ценные советы, по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению, содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов – Л.А. Баренбойма, Д.Д. Благого, Г.М. Когана, Г.Г. Нейгауза, С.И. Савшинского, С.Е. Фейнберга и др. Но эти рекомендации не систематизированы и не объединены в самостоятельный раздел методики. Большинством авторов научных работ о природе и саморегуляции сценического состояния являются исполнители-пианисты. Разработанные ими методы, можно применять в разных исполнительских специальностях.

Универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики ученика. Успех достигается легче, если педагог знает и учитывает структуру сторон личности ребенка, формирующих сценическое состояние. Известно, сколь полезна предварительная «обкатка» программы на людях, в присутствии посторонних. Метод привыкания к условиям публичного выступления, выработки необходимых условий и навыков по-прежнему остается в числе наиболее актуальных и действенных.

**Формы преодоления предконцертного волнения:**

1. Эмоциональная встряска (много и оживлённо разговаривать на отвлечённые темы);

2. Закрыть глаза и попытаться расслабиться в тишине;

3. Размышления, не связанные с предстоящим концертом;

4.Концентрация внимания на предстоящем выступлении (четко поставленная задача);

5. Перемещения в пространстве;

6. Тщательная подготовка к выступлению;

7. Продумывание образа;

8. Подкрепление перед выступлением;

9. Обыгрывание программы перед разным людям… и т.д.

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна их важнейших в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения. Чтобы успешно воздействовать на то или иное эмоциональное состояние, музыканту необходимо его осознать, дать ему название, оценить. Разработкой динамической структуры личности занимались многие психологи. Наибольшее распространение получила концепция К.К. Платонова, согласно которой все особенности каждой личности укладываются в четыре подструктуры, обобщённо названные автором - **направленность, опыт, психические процессы, биопсихические свойства.**

**Структура таких сторон личности выглядит следующим образом:**

**1) Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности.**Некоторые музыканты страдают от нездоровых форм сценического волнения, потому что не могут сосредоточиться на творческих задачах, но озабочены тем, к каким последствиям приведёт возможная ошибка, как они выглядят, какое впечатление производят на слушателей. Таким исполнителям полезно перед выходом на сцену, внушить себе желание, как можно скорее выступить перед публикой – «я хочу играть, потому что моё исполнение будет интересно собравшимся людям!». Исполнителю, ожидающему выступления, легче обрести сценическое состояние, что и способствует дальнейшему успеху;

**2) Творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания.** Боязнь забыть текст – распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. Они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются. Успешная музыкально-исполнительская деятельность возможна лишь в том случае, если согласованно, слаженно «работают» интеллектуальная, эмоциональная и двигательная стороны его личности. Ни одна из названных сторон не должна подавлять другие;

**3) Особенности психических процессов.**На сценическое состояние артиста оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения. К наиболее важным из них, относятся –**исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальное для творческого уровня эмоциональное возбуждение, гибкость психологической адаптации, художественное истолкование сочинения.** Исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов. **Исполнительская воля** позволяет музыканту снимать импульсивность во время выступления, достигать органического единства эмоционального и рационального начал в творчестве. Важную роль в психологической подготовке музыканта к концертному выступлению играют его **слуховые представления.** Мысленно «пропевая» фрагменты сочинения, представляя себя на концертной сцене и внушив себе соответствующее психологическое состояние, исполнитель тренирует свою способность эмоционально переживать и истолковывать музыку в условиях сценического волнения. Музыкально-слуховые представления не только обеспечивают творческое отношение к исполняемому сочинению и помогают выбрать нужный исполнительский вариант, но и приводят к качественному исполнению музыкального произведения. **Эмоциональное возбуждение** – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы. Когда эмоциональное возбуждение музыканта достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, особого чувства окрылённости и творческого подъёма, всего того, что принято называть вдохновением. Каждому музыканту-исполнителю важно вспомнить то самочувствие, то психическое состояние, при котором были достигнуты творческие успехи, и, готовясь к новому выступлению, сделать попытку вновь испытать это ощущение. Так поступают многие исполнители. Некоторые музыканты склонны преувеличивать значение предстоящего концертного выступления. Им кажется, что концерт, к которому они так долго и тщательно готовятся, чуть ли не самое важное событие в культурной жизни города, страны. Неумелый музыкальный педагог, работая с учеником, порой чрезмерно драматизирует ситуацию, нагнетает излишнюю тревогу за исход предстоящего выступления и к началу концерта учащийся как бы «перегорает», он не в силах вынести на своих плечах внушённый ему груз огромной ответственности. **Творческий успех возможен только в том случае, если эмоциональное напряжение музыканта адекватно возникшей ситуации.**Однако регулировать и осуществлять психологический контроль своего эмоционального возбуждения удаётся не каждому. Нужно разумно чередовать работу и отдых и, поддерживая в себе чувство ответственности, не поддаваться тревоге. **Формирование сценического состояния артиста во многом определяется и адаптивными возможностями личности.**Исполнитель адаптируется к образному языку композитора, к техническим и выразительным средствам, которые необходимы для воплощения художественного содержания исполняемой музыки, к собственному физическому и психическому состоянию, к эмоциональной обстановке зрительного зала, к неожиданностям, которые подстерегают его во время выступления. Чем быстрее и гибче адаптируется исполнитель к меняющимся условиям концерта, тем успешнее он управляет своим сценическим состоянием, тем легче обретает желанное чувство творческого подъёма и окрыленности. **Эмоциональное переживание, связанное с художественным истолкованием сочинения,** не оказывает прямого воздействия на характер сценического волнения, но, формируя психологическую установку на творчество, опосредованно влияет на особенности сценического состояния;

4) **Типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.** В музыкально-исполнительской деятельности наблюдается схожая зависимость – музыканты, имеющие сильный неуравновешенный тип нервной системы (холерики), чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее «предстартовую лихорадку». Исполнители с сильной инертной системой высшей нервной деятельности (флегматики) чаще впадают в состояние творческой апатии. Труднее прочих преодолевают нездоровые формы сценического волнения музыканты со слабым типом нервной системы (меланхолики).

Все стороны личности, перечисленные в этой структуре, взаимосвязаны и взаимозависимы. Некоторые из них могут быть отнесены одновременно к различным подгруппам. Надо полагать, что сценическое состояние исполнителя формируется под воздействием всех четырёх подструктур.

Работу по формированию у музыканта-исполнителя психологической устойчивости на сцене необходимо осуществлять с самого начала обучения. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью и в дальнейшем обладает способностью к преодолению сценического волнения. Педагог должен учитывать, в своей педагогической работе, общие закономерности нервной деятельности. Так, нервные клетки работают продуктивно только 15 минут (по Павлову И.П.), а далее они отключаются на несколько секунд, вызывая отдых в определенной группе мышц. Поэтому очень важно на уроке чередовать различные приемы, которые бы переключали внимание с одной группы мышц на другие. Это необходимо использовать в работе с детьми, которые не могут долго концентрировать свое внимание на одной установке.

**Преодоление сценического волнения в музыкальной психологии**

**Многие музыканты, педагоги указывали на прямую зависимость успешности выступления артиста от уровня подготовки.** Н.А. Римский-Корсаков часто повторял, что сценическое волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и крепко разучено музыкальное произведение. Многие музыканты тщательнейшим образом изучают тонкости нотного текста, обдумывают исполнительский план, бесконечно репетируют все фрагменты предстоящего выступления, но, выходя на сцену, теряют способность контролировать происходящее и не могут успешно реализовать выношенные художественные намерения.

**Приёмы саморегуляции сценического состояния** - важный компонент психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению, но, как это ни странно, методика такой саморегуляции недостаточно изучена.

Дети-исполнители и взрослые по-разному «ощущают» сцену, в разной степени переживают сценическое волнение. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, отмечающие первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходится в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» может считаться типовой и наиболее распространенной.

«У одаренных детей нервы, как канаты», – говорил Л.Н.Наумов. Возможно, это суждение не бесспорно, поскольку среди одаренных детей достаточно много хрупких, нервных натур, достаточно сильно и глубоко переживающих встречу с публикой.

**Чаще всего сценическое волнение навевается мыслями**(или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моего выступления?», «Какое место будет отведено мне в профессиональной иерархии?» др. Забота музыканта-исполнителя о своем профессионализме вполне закономерна и естественна, но преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

**Работа на сцене также имеет свою специфику.** Иногда приходится выступать в неудобных, сковывающих движения костюмах, что нередко приводит к перегреванию тела, усиленному потоотделению, затрудненному дыханию. Это отрицательно влияет на качество игры исполнителя. При этой ситуации, исполнитель чувствует дискомфорт, путается в мыслях, начинает нервничать и сбиваться, что и способствует волнению и нестабильности на сцене.

**Чувство ответственности исполнителя за свое выступление является важной составляющей в синдроме сценического волнения.** Оно, как показывают специальные наблюдения, возрастает с годами и по мере продвижения исполнителя вверх по иерархической лестнице становится все сильнее. Когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели считают, что отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя, нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Если человек не волнуется перед выходом на сцену, – он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, что и как он будет исполнять.

**Молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену** – и подготавливать не только в профессионально-исполнительском плане, но и психологическом. **Одежда исполнителя также имеет значение для выступающего** – она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо являться стрессогенным фактором.

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанной с проблемой сценического волнения, главное заключается **в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом.** У детей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит, однако, что его не следует специально развивать. Следует иногда говорить ученику на уроке: «Представь, что ты играешь на публике. Войди в это состояние. Причем твоя основная и главная задача - сосредоточиться на исполняемом произведении. Присутствие большого числа людей, неожиданные шумы – кашель, упавшие ключи, сигнал телефона – ничто не должно тебя отвлекать. Требуется предельная концентрация внимания над звукоизвлечением, над фразировкой, и показом образа и т.д. - вот твоя цель, и чем скорее ты достигнешь ее, тем скорее станешь артистом». Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося.

От многих детей приходится слышать, что они любят сцену, любят то особое внутреннее состояние, которое возникает у музыканта-исполнителя, остающегося один на один с публикой. Любовь к сцене, к публичному выступлению, к сценическому самочувствию, следует всячески культивировать у молодых музыкантов. Это мнение высказывают практически все преподаватели. Именно любовь к сцене, эстетическое наслаждение, получаемое исполнителем от пребывания на ней, и помогает, в конечном счете, преодолеть разрушительную силу сценического волнения, научиться его контролировать.

**Исходя из выше сказанного, можно выделить комплекс происхождения (истоки) причин сценического волнения:**

**1.**Преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних.

**2.**Чувство ответственности исполнителя за свое выступление.

**3.**Одежда исполнителя.

**4.**Умение и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом произведении.

**5.**Боязнь музыканта забыть текст.

**6.**Психофизиологическая конституция исполнителя, тип его нервной системы.

**7.** Домашняя подготовка к концерту.

**8.** Время, проведенное до выступления.

**9.** Психологическая подготовка исполнителя.

**10.** Боязнь неудачи, причем публичной, «прилюдной».

**11.**Неуверенность в собственный успех.

**12.**Давление, со стороны педагога.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вицлавик Г. Оценка поведения и характера учащихся. – М.: Просвещение, 1978

2. Волков И.П. Учим творчеству. – М., Педагогика, 1982

3. Зубарева Н.С. Педагогическая технология: путь в дидактику и практику обучения. – М., 1994

4. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: Воронеж, 1996

5. Каган М.С. Человеческая деятельность: сущность, структура, типы (социологический аспект). – Саратов, 1974

6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.– М.: Политиздат, 1977

7. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 1990

8.Машбиц Е.И. Психологические основы управления учебной деятельностью. – М., 1987

9.Фридман Л.М. Изучение личности учащегося в ученических коллективах. — М.,1988

10. Хвостов А.А. Возрастная психология. – М.: Академия, 1999