

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» п. Солонцы**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ
«МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЦЕНЕ»**

Составитель: Семенова Т.М.
преподаватель высшей категории
по классу фортепиано

**п. Солонцы
2015 год**

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению — одна их важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Успешность публичного выступления ученика на сцене, зависит не только от качества и надежности выученных им произведений, но и от его психологической подготовки к общению со слушателями. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое учащимися во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает. Сценическое волнение, перерождающееся в панику — это бич большинства учеников. В такой момент игра лишается управления, память изменяет, движения сжимаются, ученика несет, как пруттик по волнам, он камнеет, путает, смазывает, и хорошо выученное произведение становится сплошным месивом. Удовольствия от такой игры нет, а результат — психологическая травма.

Таким образом, личный опыт выступления на сцене; успешные и неудачные исполнения учащимися произведений на концертах, страх перед сценой, нестабильные выступления, психологические и эмоциональные срывы — все это побудило меня к написанию данного доклада. Передо мной, как молодым педагогом, встали вопросы: а как настроить ученика перед выступлением на сцене, снять психологическую скованность, или наоборот чересчур эмоциональный «порыв», который может привести к нестабильности выступления, как преодолеть ненужное волнение?

Итак, цель моей работы: найти наиболее эффективные методы и приемы преодоления концертного волнения учащихся и формирования у них психологической устойчивости при выступлении на сцене.

Для достижения цели мною изучены методические работы ведущих педагогов и психологов, на собственном опыте апробированы те или иные методы, приемы и выявлены наиболее эффективные методы психологической устойчивости ученика во время выступления на сцене.

Волнение перед выступлением весьма многолико в своих проявлениях: оно может воодушевлять и в этом случае позволяет раскрыть все потенциальные возможности музыканта. Но больше всего оно беспокоит исполнителей своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создает такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой.

В основном симптомы предконцертного волнения проявляются в подростковом и юношеском возрасте, когда учащийся начинает понимать, в какой аудитории он выступает, перед какой публикой, или же сталкивается с исполнителем, у которого это волнение реально проявляется и т.д.

Мной было замечено, что, как правило, учащиеся младшего возраста, которые только начинают заниматься музыкой, ничего не боятся, пока не попадают в ситуацию, где это состояние обсуждается или реально проявляется. Очень важно, чтобы для учащихся младших классов выступление в концерте ассоциировалось с праздничным ожиданием, положительной реакцией публики, преподношением

цветов, положительным переживанием всеобщего внимания, поздравлениями и т.д.

Важным компонентом или залогом успешного выступления на публике является психологическая устойчивость учащегося, его внутреннее состояние уверенности, выдержки, устойчивости к стрессогенному воздействию на исполнителя концертного состояния. Таким образом, работа по формированию у музыканта-исполнителя психологической устойчивости должна вестись с детских лет.

В ходе изучения данной проблемы, я выявила методы формирования психологической устойчивости при выступлении на сцене, которые были мной апробированы и показали положительный результат.

Первым методом, который помогает психологически настроиться на концертное выступление, является *метод игры перед мысленно представляемой публикой, слушателями*. Этот метод является эффективным для учащегося еще потому, что он как бы переносится в ту среду, когда его слушает не только педагог и может быть бдительный родитель дома, а весь зал, наполненный слушателями, и, конечно же, возрастает чувство ответственности. В домашних условиях можно создать приближенные условия для выступления, а вместо слушателей выставить ряд стульев, посадив на них куклы, игрушки. Во время исполнения нужно приучать ученика быть готовым к любым неожиданностям, и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. «Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы» — так говорил своим ученикам А. Б. Гольденвейзер и также говорю своим ученикам я. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, проявляющиеся при усилении волнения. Повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

Следующим не менее важным методом является *обыгрывание*, подобие концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем реже страданий от недуга волнения. Учащийся выступает в различных филармониях, в общеобразовательной школе, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. При частых выступлениях учатся справляться с волнением даже самые робкие ученики, чувствуя себя значительно увереннее. Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое произведение, поэтому важно слушать себя, ведь что-то исполнено хорошо, что-то хуже, и ошибки порой из-за попытки бороться с волнением. После обыгрывания необходимо провести работу над ошибками, проанализировать:

- а) когда удалось избавиться от сильного напряжения;
- б) каким было эмоциональное состояние до, в момент, и в паузах между выступлениями;
- в) что отвлекало; выявить "слабые" места, моменты, когда накал доходил до максимума. Если выступление было неудачным — надо настроить ученика постараться в следующий раз сыграть лучше.

Также можно использовать *метод предельной концентрации внимания, с осознанием и прочувствованием всего, что связано со звукоизвлечением*

из фортепиано. Здесь нужно акцентировать внимание учащегося на двигательные ощущения, характер прикосновения пальца к клавише, проверять свободу движений, наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Предельная концентрация внимания с проигрыванием произведения осуществляется учеником в медленном темпе, так, чтобы не было ни единой посторонней мысли. Если посторонняя мысль появилась в сознании ученика, а пальцы в этот момент играют сами по себе, то надо приучать его заметить это, плавно вернув внимание к исполнению и стараться не отвлекаться, именно тогда слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать в неразрывном единстве. Медленная игра на пианиссимо тренирует концентрацию внимания и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время выступления, провоцирует громкую и неуправляемую игру в быстром темпе.

Метод выявления возможных ошибок помогает учащемуся как бы застраховаться от случайных ошибок. Во время игры программы преподаватель произносит психотравмирующее слово «ошибка», при этом ученик не должен ошибиться. Так же можно попросить учащегося поиграть дома свою программу при включенном на среднюю громкость телевизоре, плеере, — это упражнение помогает учащемуся-исполнителю предельно сконцентрировать свое внимание на исполнении и не ошибиться.

Таким образом, для достижения психологической готовности учащихся к концертным выступлениям необходимо:

- а) в начале урока на последнем этапе работы над произведениями перед выступлением играть не отдельные пьесы и осуществлять работу над ними, а проигрывать всю программу целиком, как на концерте;
- б) репетиции должны проходить с полной отдачей и ответственностью со стороны учащегося, однако их нельзя проводить ежедневно — они отбирают много энергии;
- в) репетировать перед специально приглашенными слушателями (чаще всего у меня бывают учащиеся — одноклассники самого исполнителя);
- г) не играть программу два раза подряд, так как второе проигрывание бывает лучше первого, и создает неверное представление о готовности;
- д) настраивать учащегося-исполнителя на хорошее, даже лучшее исполнение, «вселять» в него позитивный настрой, т.е. давать своеобразную установку на хорошее исполнение программы.

В предконцертные дни советую учащимся не напрягать внимания, заниматься меньше. Если программа не готова — то учить ее уже поздно. Программу нужно проигрывать в умеренном темпе, с точными исполнениями различных нюансов (например, штрихов, динамики и т.д.), посмотреть игаемое произведение по нотам, мысленно проиграть его, вспомнить различные нюансы, которые проговаривались ранее.

Перед концертом советую учащимся спать ложиться пораньше и хорошо выспаться; в день концерта не заниматься вообще или вспомнить что-нибудь из старого репертуара для того, что бы разыграться. Программу, с которой ученик выступает, советую сыграть один или два раза перед выступлением, для того, что бы вспомнить темп, характер.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что для

успешного, стабильного выступления ребенку необходимо уметь справляться с собственным волнением. Для этого необходимо наличие следующих компонентов в работе с детьми: добросовестная и тщательная проработка репертуара, отработка всех деталей выступления на репетициях, поддержка взрослых на всех этапах подготовки, а главное — постоянные выступления, которые будут постепенно выработать и закреплять устойчивость и стабильность в умении контролировать волнение.

Все перечисленные методы, могут работать при одном важнейшем условии — если педагог пытается развить не только музыкально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом.

Литература

1. Бассин, Ф.В. О некоторых современных тенденциях развития теории «бессознательного»: установка и значимость. В кн.: Бессознательное. Природа, функции, методы, исследования. [текст] / Ф.В. Бассин, Тбилиси: Мецниереба, 1985. — т.IV. — с.435.
2. Бузони, Ф. О пианистическом мастерстве. — В кн. Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып. 1. [текст] / Ф. Бузони, М.: Музыка, 1987. — с.180
3. Гольденвейзер, П. О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально-исполнительского искусства. Вып. 2. [текст] / П. Гольденвейзер, М.: Госмузиздательство, 1967. — с.73.
4. Капустин Ю.В. Музыкант и публика [текст] / Ю.В. Капустин, Л.: Знание, 1976. — с.40.
5. Капустин Ю.В. Музыкант-исполнитель и публика [текст] / Ю.В. Капустин, Л.: Музыка, 1985. — с.160.
6. Коган К. У врат мастерства [текст] / К. Коган, М.: Музыка, 1969. — с.132.
7. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры [текст] / Г.Г. Нейгауз, М.: Госмузиздательство, 1961. — с.318
8. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е издание [текст] / Г.Г. Нейгауз, М.: Музыка, 1988. — с.240
9. Петрушин В.И. Музыкальная психология: учебное пособие для студентов и преподавателей [текст] / В.И. Петрушин, М.: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС, 1997. — с.384
10. Савшинский К.С. Работа пианиста над музыкальным произведением [текст] / К.С. Савшинский, Л.: Музыка, 1964. — с.240
11. Савшинский К.С. Режим и гигиена работы пианиста [текст] / К.С. Савшинский, Л.: Сов.композитор, 1963. — с.114