**СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ.**

С.Р. Сулейманова

МБУДО «Детская музыкальная школа №5»

г. Казань

Современному обществу нужна личность с неординарным творческим мышлением и широким кругозором, умеющая ставить и решать оригинальные задачи. Детская одаренность в России имеет государственное значение, именно поэтому сегодня уделяется особое внимание специальным программам, направленным на развитие способностей и таланта детей.

Одаренный ребенок - это ребенок с более высокой, чем у его сверстников восприимчивостью к учению и более выраженными творческими проявлениями, обладающий очевидными достижениями (или имеющий внутренние предпосылки к ним), интенсивность выраженности и яркость которых выделяют его среди ровесников. Для него характерны следующие черты:

- чрезвычайная любознательность и потребность в познании;

- энергичность, яркая независимость;

- опережение сверстников по уровню интеллектуального и творческого развития: обладание отличной памятью, высоким уровнем мышления и интеллекта, хорошо развитой речью, большим словарным запасом;

- повышенные требования к себе и окружающим;

- стремление к совершенству и достижению высоких результатов.

Таким детям не всегда подходят требования стандартной образовательной системы. Для успешной самореализации им, как правило, необходимо публичное признание. Если говорить о юных музыкантах, это, прежде всего, выступления (и достижения!) на конкурсах различного уровня. Есть несколько факторов успеха при подготовке ребенка к конкурсам, которые мы рассмотрим подробнее.

Не всякому ребенку подготовка к конкурсу и участие в нем пойдут на пользу. Помимо таланта, очень важна заинтересованность самого ученика, способность быстро, сосредоточенно и основательно заниматься. Однако стоит учитывать, что способности детей могут раскрываться по мере их взросления и развития.

Нестандартный характер занятий: стоит не только изучать произведения, намного опережающие школьную программу, но и развивать образное мышление. На этом этапе важную роль играет сам педагог, который должен уметь заинтересовать ребенка как собственно занятиями, так и возможностью участия в различных конкурсах. Это позволит сформировать у учащегося стимул к систематической работе.

Индивидуальный подход к выбору конкурсной программы: приоритет должен отдаваться тем произведениям, которые в техническом и исполнительском отношении наиболее успешно удаются ученику.

Конкурсную программу нужно прорабатывать заблаговременно, она должна уложиться в сознании ребенка. Для этого необходимо разобрать каждое произведение на мелкие и крупные части, тщательно отрабатывать трудные в техническом плане места - проигрывать их в разных темпах: с самого медленного до максимально быстрого, постепенно «собирая» мелкие части в более крупные и работая над темпом - исчезновение ощущения трудностей в исполнении является первым критерием готовности программы к выступлению. Для отработки с учащимся уверенности движений следует добиваться максимального контроля ребенком своего пианистического аппарата во избежание «зажима» в процессе выступления на конкурсе. Художественная готовность программы определяется импровизационной свободой игры, в которой не теряется нить музыкальной мысли. Накануне выступления следует набраться сил и отдохнуть. «Большую ошибку совершают те, кто в последние дни работают до изнеможения…», – напоминал Г.М. Коган [4, 28]. Перед выступлением необходимо неоднократно проиграть произведение в среднем темпе, что позволит выявить и устранить недочеты.

Внешний вид юного музыканта-исполнителя очень важен для выступления. Педагог должен заранее обговорить с учеником и его родителями конкурсный наряд: обувь должна быть удобной, без каблука и острого носка, чтобы было удобно пользоваться педалью; одежда не должна сковывать движения и отвлекать внимание исполнителя.

Пианистам особенно трудно приспособиться к незнакомому инструменту и месту исполнения. Поэтому педагогу следует заранее прорепетировать с учеником весь процесс конкурсного выступления. При выходе на сцену важно не торопясь подойти к инструменту, поклониться залу, проверить расположение стула, подставки под ноги и прочих атрибутов. Ни в коем случае нельзя сразу начинать игру, ученик должен пропеть «про себя» пару начальных тактов и настроиться на стиль произведения, только после этого можно начинать играть. По окончании исполнения программы, ученик должен снова поклониться залу и степенно удалиться со сцены, сохраняя внешнее спокойствие.

Публичное выступление – это результат напряженного творческого труда ученика. Ребенок в раннем возрасте не испытывает сценического волнения, для него это увлекательная игра и способ привлечь к себе внимание родителей. Однако, по мере взросления, ученик все больше осознает ответственность за выступление: волнение, страх, неуверенность в собственных силах могут негативно отразиться на качестве исполнения конкурсной программы. Поэтому важно формировать у него сценическую устойчивость с ранних лет.

Сценическое волнение у каждого ребенка определяется его психофизической конституцией, типом нервной системы. Каждый исполнитель чувствует себя по-разному и педагогу необходимо индивидуально подходить к способам преодоления этой проблемы. В подготовке к выступлению нужно устранить все, что мешает, что может вызвать нервозность. У ученика не должно возникать сомнений в полном успехе. Предстоящего выступления надо ждать как праздник, а не как страшного суда.

Страх перед сценой возникает в связи с мыслями о провале перед большим количеством посторонних людей, возможности забыть текст произведения из-за волнения, неумения игнорировать ошибку в исполнении и продолжать свою игру дальше. Как писал выдающийся исполнитель и педагог Л. Коган «Исполнитель волнуется от того, что боится забыть, а забывает оттого, что волнуется». Исполнитель должен игнорировать любой промах, допущенный при исполнении, иначе, разволновавшись из-за фальшивой ноты, можно загубить всю программу.

Как бы ни было хорошо выучено произведение, для обнаружения возможных ошибок я предлагаю ученикам следующие приемы:

-игра с помехами и отвлекающими факторами, чтобы максимально сконцентрировать внимание. Включаю радиоприемник на среднюю громкость, и ученик пытается сыграть свою конкурсную программу. Если это у него получается, значит, он умеет хорошо сосредоточиться, и на сцене не должно быть провалов.

- завязываю на глазах повязку. В медленном или среднем темпе он играет произведение, при этом следит, чтобы дыхание оставалось ровным и нигде не возникло мышечных зажимов.

-в момент исполнения программы в трудном месте я произношу слово «ошибка». Ученик при этом должен суметь не отвлечься на мои слова, а сыграть произведение без остановки, как будто ничего не слышал.

-выполнение физических упражнений. Прыгает и приседает до учащения пульса, а потом играет программу.

Во время выступления могут появиться какие-то неожиданности, шероховатости в тексте: смазал пассаж или зацепил не ту ноту. Я учу учеников не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное – сохранить течение музыки.

На сцене может случиться и так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу. Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление.

На практике есть несколько способов преодоления сценического волнения.

Во-первых, педагог должен постараться отвлечь исполнителя от посторонних мыслей и сконцентрировать его внимание на определенном элементе музыки, на его звучании, темпе, ритме. Это позволяет в кратчайшие сроки достичь общей сосредоточенности ребенка. «Непосредственно перед выступлением, – настаивает А.Д. Алексеев, – внимание ученика нельзя загружать многими замечаниями, так как это обычно вредно отражается на исполнении»[1,45].

Еще один из методов преодоления боязни сцены - метод самовнушения. «Я внушаю ученикам перед выступлением: «У тебя хорошо выученная программа, поэтому все получится. Ты должен сыграть с удовольствием и поделиться этим с публикой». Ученику предлагаю повторять себе перед выходом на сцену: «Я спокоен и сосредоточен на музыке. Я с нетерпением жду конкурса. Я контролирую и слушаю свою игру. Я верю в себя». Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая ее заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу. Уверенность, что произведение хорошо выучено, спасет от многих негативных форм эстрадного волнения.

Во-вторых, можно использовать аутогенную тренировку - нормализировать дыхание, расслабить мышцы, встряхнуть зажатые участки тела, проговаривать слова успокоения. Исполнить дыхательное упражнение: надувание воображаемого шарика. Вдох через нос, выдох через рот. Для снятия нервного стресса можно потереть круговыми движениями левое, затем правое запястье до появления тепла, затем проделать полукруглые массирующие движения одновременно под обеими бровями (также до появления тепла), то же самое – с двух сторон носа, напоследок натирать мочки, а затем и полностью уши до появления тепла. Подобные действия, проводимые совместно с педагогом, помогут успокоить учащегося, настроить на позитивный лад.

За 10 минут выпить немного сладкого, некрепкого чая, кусочек шоколадки, так как сладкое уменьшает ощущение «ватных ног» и «дрожание рук».

В-третьих, залог успешного выступления, помимо максимальной концентрации, – хорошо обыгранная программа. В ближайшие месяцы перед конкурсом необходимо на публике несколько раз обыграть программу. На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком, от начала до конца, с представлением, что действие происходит перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Помогает видеозапись своего исполнения. Осознание того, что произведение записывают, заставляет сконцентрироваться на произведении и повышает самоконтроль.

Также, помогает пропевание по нотам текста без инструмента, пропевание вместе с инструментом, пропевание «про себя».

Перерыв между выступлениями не должен быть больше двух месяцев, так как теряется чувство адаптации к публичным выступлениям. Когда ученик уже не раз выступал на сцене с данной программой, у него появляется возможность сконцентрироваться на деталях исполнения, как до выступления, так и в процессе, отодвинув волнение и страх на дальний план.

В-четвертых, волнение может настигнуть исполнителя непосредственно во время выступления. Причиной могут служить внешние факторы, не зависящие от учащегося: внезапно упавший предмет, громкое покашливание и реплики из аудитории. В целях выработки у учащегося «иммунитета» к подобным случаям, при репетициях педагогу следует искусственно создавать внешние помехи, к примеру, неожиданно резко сдвинуть стул или покашлять. Трудно вывести одинаковые для всех «рецепты» психологической подготовки к публичному выступлению, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению, но добросовестность предварительной работы - главное в стабильности выступления.

Не стоит бояться неудач и ошибок - это тоже своего рода опыт.

Подводя итоги, можно сказать, что общение со зрительской аудиторией является сугубо творческим процессом, невозможным без взаимной связи исполнителя-музыканта с публикой, а также воздействия влияния аудитории на самого музыканта. Пожалуй, в основе преодоления эстрадного волнения лежит творческое желание общаться с аудиторией посредством музыки: максимально полное воплощение музыкального образа, непрерывный процесс открытия особого мира в исполняемом произведении. Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из педагогов. Каждый человек–неповторимая индивидуальность, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта.

В заключении хочется сказать о том, что любой музыкант исполнитель должен помнить, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои силы и мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из его рук. Он должен выступать посредником между композитором и слушателем, показать лучшее, на что он способен.

Конкурсные выступления играют важную роль в формировании психологической устойчивости ребенка, в развитии его целеустремленности и тяги к победе. Основная задача педагога музыкальной школы – воспитание у ученика живого и непосредственного ощущения музыки, понимание ее выразительности и фразировки. Успех во многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности будущего музыканта.

*Список литературы*

1. Алексеев А.Д*.* Методика обучения игре на фортепиано. – М.: Музыка,1971.
2. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. - Л.: Музыка, 1974.
3. Коган Г.М. У врат мастерства: Психологические предпосылки пианистической работы. - М.: Сов. Композитор, 1961.
4. Коган Г.М. Работа пианиста. - М.: Музыка, 1979.