МБУ ДО «Детская музыкальная школа № 4»

г. Петропавловск-Камчатский

**«Сценическое волнение и способы его преодоления»**

Методические рекомендации

**Выполнил:** преподаватель по классу балалайки

М.А. Иванов

Петропавловск-Камчатский

2017 г.

**Содержание**

**Введение**.......................................................................3

**1. Эмоциональный стресс**...........................................4

**2. Влияние темперамента на характер сценического волнения**.......................................................................6

**3.Оптимальное концертное состояние и методы овладения им**................................................................9

**4.Основные методы устранения сценического волнения**.......................................................................13

**Заключение**...................................................................15

**Список литературы**......................................................16

**Введение.**

Овладение исполнительским искусством требует от любого исполнителя серьёзной, вдумчивой работы над множеством компонентов, составляющих в своём единстве сущность музыканта. Разного рода проблемы стоят перед музыкантами, но одна из них носит особый характер. Это излишнее волнение, вынуждающее иных, поистине талантливых музыкантов, в конце концов, отказываться от концертных выступлений и искать себя в других видах музыкально-художественной деятельности.

Цель данной работы – выявить способы преодоления сценического волнения.

Задачи:

1. Рассмотреть влияние темперамента на характер сценического волнения.
2. Рассказать об оптимальном концертном состоянии и методах овладения им.
3. Выявить основные методы сценического волнения.

**Эмоциональный стресс.**

Сценическое волнение при публичном исполнении музыки естественно. Кому из музыкантов не знакома такая картина: прекрасно подготовленный в техническом и художественном отношении исполнитель, выйдя на сцену, становиться вдруг совершенно неузнаваемым – груз ответственности за выступление, словно придавливает его, парализует творческую волю. Теряется чувство меры, нарушается не только темп, но и временная регулировка движений. Подобные случаи приводят музыканта к тяжелым нервным переживаниям и даже к психологическим срывам. Цель психологической подготовки музыканта состоит в том, чтобы научить его в моменты наивысшего эмоционального напряжения сохранять полный контроль за своими действиями, сознательно управлять приобретенными навыками, с максимальной полнотой раскрыть свой исполнительский дар.

Исполнителя перед выходом на сцену переполняют различные чувства: боязни, страхи, переживания. Чувства – специфическая форма отражения действительности. Особую форму переживания чувств представляют собой стрессовые состояния или эмоциональный стресс. Стресс, так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различные значения, поэтому дать его определение очень сложно.

Эмоциональный стресс является комплексным процессом, включающим физиологические и психологические компоненты. Стрессорами могут быть как неожиданные, неблагоприятные воздействия: опасность, боль, страх, угроза, так и сложные ситуации, необходимость быстро принять решение, резко изменить стратегию поведения, сделать неожиданный выбор и т.д.

Действие стресса может быть усиливающимся или ослабляющимся, положительным или отрицательным.

Создатель теории стресса Ганс Селье, определяет его как совокупность стереотипных реакций организма, которые подготавливают его к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе. Стресс как бы перераспределяет и усиливает физические и психологические резервы человека. У одних людей при стрессе активность деятельности продолжает расти, наблюдается повышение общего тонуса и жизнедеятельности, уверенности в себе, собранность и целеустремленность. У других стресс сопровождается падением эффективности деятельности, растерянностью, неумением сосредоточить внимание и удержать его в нужном уровне концентрации, появляются суетливость, речевая несдержанность, агрессия. У музыканта это может проявиться как дрожь в руках, пальцы преждевременно получают импульсы к движениям (мы говорим: «пальцы заплетаются»), нарушается силовая регулировка, теряется чувство темпа и «пальцы безудержно бегут».

**Влияние темперамента на характер сценического волнения.**

Существенное влияние на сценическое волнение оказывает темперамент. Наследственность и условия жизни – основная причина различных проявлений одного и того же, и, тем более, разных типов темперамента. Как известно, различают четыре типа темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), которые наиболее чётко выражаются в форме реакций и поведения. В экстремальных условиях, к которым относятся и выступление перед публикой, несдержанность холерика или тревожность меланхолика всегда дадут о себе знать и только усилиться. Однако с помощью воспитания и систематической тренировки можно снизить отрицательные проявления темперамента, улучшить положительные, которые при определённых условиях могут стать преобладающими. Определить темперамент трудно и сложно – необходимо обладать наблюдательностью и опытом исследовательской работы. Наблюдать надо за повторяющимися и устойчивыми проявлениями таких свойств темперамента, как чувствительность, реактивность, активность, темп реакций, моторика, пластичность.

Чувствительность определяется по наименьшей силе воздействия, вызывающей ту или иную реакцию. Низкая чувствительность свойственна флегматику, слабая – холерику и сангвинику, повышенная – меланхолику, у которого она часто сочетается с тревожностью.

Реактивность (впечатлительность) – проявляется в эмоциональных реакциях, в глубине и яркости впечатлений от разного рода воздействия. Высокая реактивность свойственна сангвинику и холерику, малая – флегматику, повышенная – меланхолику.

Активность – проявляется в энергии, силе или в их отсутствии. Высокая активность характерна для холерика, сангвиника. Настойчивость свойственна флегматику, малая активность – меланхолику.

О темпе реакций можно судить по скорости движений, темпу речи, находчивости или растерянности в определённых ситуациях. Быстрый темп у холерика и сангвиника, медленный – у флегматика и меланхолика.

 Пластичность – мягкая приспособляемость человека к изменениям в окружающем мире. Пластичность больше свойственна сангвинику и холерику.

 Дадим обобщенные характеристики различным типам темперамента.

Сангвиник – хорошо включается в новую работу. Работоспособен, но быстро остывает, если встречается с трудностями или необходимостью детальной проработки, длительными однонаправленными упражнениями. Любит выступать на концертах, легко может соригинальничать в темпах, штрихах, волнуется сильнее или слабее в зависимости от обстоятельств, значимости выступления. На эстраде играет скорее ярко, чем глубоко. Возможны темповые и технические погрешности и срывы. При удачном выступлении со всеми делится, склонен к хвастовству, при неудачном – старается принизить значение выступления, умолить авторитетность комиссии, слушателей. Замечания воспринимает спокойно, не обижается, но не всегда учитывает их.

Холерик – обычно с увлечением играет новое произведение, если нравится, и игнорирует, если он ему не нравится. Волнуется очень сильно, но играет лучше, эмоциональнее, выразительнее на концерте, чем на репетициях. Склонен к ускорению темпов. Удачное выступление переживает бурно, внутренний подъем испытывает долго. Если выступление было неудачным, ищет причину не в себе, а в окружающем мире: в зале было жарко (холодно) и т.д. Замечания вызывают обиды, иногда грубость, поэтому их нужно делать мягко, на фоне положительных сторон.

Флегматик – уравновешен, держится солидно, тугодум. Может быть активным, но «раскачивается» с трудом. Когда войдет в работу – настойчив и работоспособен. Обладает выдержкой и самообладанием, мало эмоционален. С трудом переключается, не находчив. Волнуется сильно, но играет стабильно, без срывов. Замечания воспринимает спокойно и деловито, не обижается.

Меланхолик – любые изменения тревожат, даже непривычное отношение к нему со стороны преподавателя переживает болезненно. Быстро утомляется, поэтому мало работоспособен. Весьма впечатлителен, глубоко эмоционален. Волнуется на уроке, играет лучше в классе, чем на концерте. От сильного волнения сковывается, теряется. Требует постоянной поддержки со стороны сверстников и учителя. Свои неудачи переживает долго и болезненно, а так же их преувеличивает.

В целом замечено, что учащегося сильного типа отрицательная оценка стимулирует, слабого – угнетает, приводит к неверию в свои силы. Постоянные выступления постепенно вырабатывают устойчивость и стабильность в концертных выступлениях, но не все, даже опытные артисты, успешно преодолевают недостатки своего типа.

**Оптимальное концертное состояние и методы овладения им.**

Для того чтобы удачно выступить на концерте или сыграть на экзамене, зачёте, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности.

Концертное состояние имеет довольно чёткую периодичность со своими психологическими особенностями, позволяющими выделить пять фаз.

Первая фаза – длительное пред концертное состояние. Она не имеет чётких временных границ, так как наступает, как только исполнителю становится известна дата выступления. В зависимости от подготовленности к нему или от собственных расчётов, волнение периодически возникает с той или иной силой. Однако по мере приближения к установленной дате и напоминаний педагога, мысль о концерте всё чаще посещает и будоражит исполнителя, появляется раздражительность, бессонница, частая смена настроений. Всё это усиливается и в день концерта или накануне его, становится болезненно острым. У некоторых повышается температура, ощущается сильное недомогание. Однако если не преодолеть это состояние, связанное, как правило, со сценическим волнением, оно будет всегда сопутствовать концертной ситуации.

Во второй фазе, чаще всего, выявляется характер волнения. Например, волнение-подъем, сопровождающийся мягкой эйфорией, мысленное планирование своего исполнения. Это оптимальное концертное состояние. Но бывают и другие. Это волнение-паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое внешне проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, тревожность вырастает в страх. Такое состояние приводит к случайностям, исполнение становится часто неуправляемым. Отрицательных результатов можно ожидать и от волнения-апатии – угнетенного состояния, когда цель и содержание выступления уходят куда-то на периферию сознания, а в нём настойчиво звучит одна мысль – скорее бы это всё окончилось.

Ну, вот наступает время выхода на сцену. Это самая короткая и самая острая третья фаза сценического волнения. Исполнитель остаётся один на один, и ему уже никто ничем не может помочь. Третья фаза проходит как в тумане и редко остаётся в памяти выступающего.

Четвертая фаза – начало выступления. Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику и т.д. Если программа хорошо проработана и предыдущие концертные репетиции закрепили основные детали концертного выступления и поведения, исполнение будет устойчивым.

Очень большое значение имеет состояние после концерта, которое мы выделим как пятую фазу. К сожалению, она игнорируется даже многими педагогами.

Оптимальное концертное состояние стоит рассматривать по трём важнейшим параметрам: физическому, эмоциональному и умственному. При хорошем физическом самочувствии, когда возникает ощущение здоровья во всём организме, тело кажется сильным, гибким и послушным. Физическая подготовка музыканта может включать в себя такие виды спорта как бег, плавание. Хорошая физическая подготовка, дающая ощущение здоровья, силы, выносливости и хорошее построение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время концертного выступления.

Слагаемыми оптимального концертного выступления являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приёмов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

Первый этап.

Расслабление мышц тела. Когда человек правильно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его особенность в том, что человек на этой фазе более способен к самовнушению. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в 1,5-2 раза быстрее, чем в состоянии сна. Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным, прикроем глаза. Необходимо сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать следующие слова: «Мои руки становятся тёплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются, я представляю, что погружаю их в приятную, тёплую воду, и они расслабляются, становятся тёплыми и гибкими. Тепло от кистей рук поднимается по плечам…предплечья и кисти расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и плечах. Мои плечи спокойно опущены. Теперь моё внимание переходит на ноги. Представляю, что мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Расслабляются мышцы бёдер и живота. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения. Теперь моё внимание переводится на лицо. Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица, нижняя челюсть легко отходит вниз, губы приоткрыты… мне дышится легко спокойно, ровно и спокойно бьётся сердце».

Второй этап.

«Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, слушателей и комиссию перед которой я должен выступить. Я спокоен, собран и сосредоточен. Мне нравится играть, каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. Я выполняю всё, что задумал. Я весь отдался моему вдохновенному исполнению. С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне всё больше и больше…».

Игра перед воображаемой аудиторией. На заключительном этапе работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или аудиторией слушателей. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев и на них посажены игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. Этот приём помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается.

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть к тем условиям, в которых будет производиться предстоящее выступление.

**Основные методы устранения сценического волнения.**

Одним из методов преодоления сценического волнения является необходимость с помощью образных представлений научиться вызывать в себе сценическое волнение и «побеждать» его. Нужно с максимальной яркостью представить мельчайшие детали обстановки – свет, шум, или напряжённую тишину, царящую на экзаменах. Представив подобную картину, музыкант ощутимо почувствует эстрадное волнение. В это время нужно быстро внушить себе ощущение собранности, подъёма и полностью переключиться на мышечное исполнение своего произведения. Сделать это нужно так, чтобы полностью забыть про воображаемый зал, публику и комиссию. После достаточного количества подобных мысленных выступлений реальное выступление принесёт гораздо меньше ненужных волнений, и музыкант выступит на уровне своих действительных возможностей. Большую роль играет и самовнушение, нужно постоянно внушить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравиться играть при большом стечении публики, я получаю огромное наслаждение от своей игры во время публичного выступления». Способность через целенаправленное самовнушение к максимальному, глубокому принятию новой «роли» является высшим этапом психологической подготовки. Перед самым выступлением всегда лучше не доработать, чем переработать. Следует отметить, что те, кто работает до последней минуты, особенно сильно волнуются на концерте, и неудивительно, т.к. они не только взвинчивают себя, но и раньше времени истощают запасы нервной энергии, такого музыканта трудно уговорить отдохнуть перед выступлением.

Продолжительность занятий нужно уменьшить, проигрывать программу сдержанней, спокойней, в умеренных темпах. Работа не должна затягиваться до переутомления. Силы и заряд энергии нужно приберечь до выступления на сцене. В день концерта не стоит много раз прогонять программу, стоит лишь фрагментарно её вспомнить. Важно, чтобы в день концерта голова и тело были не утомленными. Этому могут способствовать спокойный крепкий сон накануне и отсутствие физических и психологических перегрузок в день концерта. Выход на сцену не должен сопровождаться суетой во внешних движениях, и главное, не должно быть суеты в мыслях. Сценическое самочувствие юного музыканта перед выступлением будет зависеть от настроения педагога. Педагог должен уметь вселять бодрость в своих учеников.

**Заключение.**

Избавиться от сценического волнения – это нелёгкая задача для исполнителя, но для достижения данной цели нужно проводить ряд мероприятий в комплексе: вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, применять аутогенную тренировку, способы самовнушения. Не нужно отказываться от выступлений и лишать радости слушателей и себя из-за сценического волнения, оно наоборот должно быть всегда толчком для построения новых творческих высот. Концертное выступление – это подведение творческих итогов. Выступления на концертах воспитывают выдержку, волю, сосредоточенность и способствуют развитию артистизма. Главным условием дальнейшего совершенствования исполнителя является его неудовлетворенность собой, а это двигатель к достижению новых творческих успехов, который является основным состоянием, и который должен сопутствовать исполнителю после каждого выступления.

**Список литературы.**

1. Баренбойм Л.А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства.– Ленинград., 1969. – 215 с.
2. Липс Ф. Искусство игры на баяне.– М., 1998. – 144 с.
3. Петровский А.В. Введение в психологию.– М., 1996. – 187 с.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология.– М., 1997. – 258 с.
5. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности.– Ленинград., 2003. – 250 с.