**Причины сценического волнения и способы его преодоления**

*ВечеркоC.И., ДШИ №2 г. ,Караганда*

*Педагог, концертмейстер.*

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. С состоянием тревожности перед концертным исполнением музыкант-исполнитель сталкивается в разные периоды своей творческой деятельности. Приемам саморегуляции сценического состояния, уделяется пристальное внимание в исследовательской литературе. Будучи концертмейстером и сталкиваясь с данной проблемой на практике, мною сделаны следующие выводы:

Существуют 2-е точки зрения по проблеме борьбы с эстрадным волнением.

1. Реального, ощутимого решения нет и быть не может: если человек владеет собой в экстремальных условиях сценического выступления, обращать волнение себе на пользу, а не во вред, следовательно, есть основания (разумеется, при прочих необходимых условиях) заниматься такого рода деятельностью. В противном случае целесообразнее принять решение о смене профессии.

2.Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» эстрадных стрессов, но, во всяком случае, ослабления их последствий.

Имея большой личный опыт концертных выступлений, целиком поддерживаю мнение о том, что сценическое волнение можно и нужно уметь держать под контролем.

Опираясь на труды учёных-психологов, опыт великих музыкантов и на собственный опыт, хочется выделить главное в этой области исследований:

1.Стороны личности, влияющие на особенности того или иного состояния музыканта до концерта, во время него и после:

• психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности;

• творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;

• особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения и др.);

• типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Все стороны личности, перечисленные выше, взаимосвязаны и взаимозависимы. На собственном опыте знаю, что сценическое состояние музыканта-исполнителя формируется под воздействием всех подструктур.

2.Потребности музыканта, в структуре пригодности к музыкально-исполнительской деятельности. Они различны по их мотивации:

• потребность в исполнительском процессе;

• потребность в общении со слушателями;

• потребность в активном воздействии на слушателей.

Наиболее ценными являются потребность участия в исполнительском процессе и в общении с публикой.

Каковы же причины страха перед сценой? В данном случае следует говорить о комплексе причин:

1) Первая причина-внушенная мысль о возможном «провале». Мысль о неудачном выступлении может перейти в опасное самовнушение. Музыкант-исполнитель должен уметь защищаться от враждебного внушения.

2) Вторая причина – осечка памяти из-за сильного волнения. Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст. Во время концертного исполнения могут быть неполадки в тех сторонах исполнительского процесса, которые должны осуществляться автоматически, без участия сознания.

3) Третья причина – неумение игнорировать промах, попытка «бороться» с волнением. Музыкант должен игнорировать любой промах, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю концертную программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже, нужно учиться слушать себя спокойно.

4) Четвёртая причина – неготовность выступать. В основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению.

Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором.[2]

5) Пятая причина– усталость. Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального.

В своей педагогической и концертмейстерской практике,для психологической подготовки к выступлению, мною выработаны средства саморегуляции эмоционального состояния.

Отметим наиболее важные:

• дыхательные упражнения, тонизирующие сердечную деятельность;

• сосредоточение внимания на средствах музыкальной выразительности и приемах технического, художественного воплощения;

• представление сознанием всего музыкального образа исполняемого произведения;

• освобождающие, активизирующие физические упражнения исполнительского аппарата, помогающие войти в рабочее состояние.

При подготовке концертной программы, преподавателю со своими учениками следует придерживаться определённых правил.

1)Концертная программа не должна быть слишком «свежей», желательно начинать её изучать заранее, чтобы она успела «улечься».

2)Первоначально хорошо выучить произведение в голове, пропевая голосом, обращая внимание на форму построения, чистоту интонации, гармонические и ритмические особенности. Должно сложиться цельное представление, которое звучит в ушах - это потом поможет «вылезти» из сложных ситуаций.

2)«Разобрать» произведение на мелкие части, технически решая и прорабатывая все возникающие сложности, начиная с самых медленных темпов.

3)Начинать «собирать» в более крупные куски, постепенно поднимая темпы. Трудные места продолжать проучивать в медленном темпе.

4)Ближе к выступлению начать «собирать» произведение - проигрывать от начала до конца не в конечно быстрых темпах. Будут видны недочёты, которые необходимо снова «разбирать», «чистить» и доводить «до кондиции».

5)Перед выступлением желательно не один раз обыграть произведение на публике. Это должно происходить в доброжелательной обстановке - перед своей семьей, друзьями.

6)«Накатка» - многократное проигрывание готового произведения с тем, чтобы автоматизировать технические и эмоциональные навыки.Немаловажное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, силы и т.д.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики пианиста.Успех достигается там, где все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем. Пианист должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.[1]

В течение 5 лет, используя собственную методику подготовки учащихся к публичным выступлениям, мной проводился сравнительный анализ уровня психологической готовности учащихся к концертному выступлению.

Используемая литература:

1.Гольденвейзер, Александр 1975. «Об исполнительстве» Москва

2.Гофман, Иосиф 1961. «Фортепианная игра. Вопросы и ответы» Москва

3.Маккиннон, Лилиас 1967. «Игра наизусть» Москва

4.Перельман, Натан 1981. «В классе рояля» Санкт-Петербург