**Причины сценического волнения и методы их преодоления**.

Одной из важных проблем, сопровождающей весь учебный процесс, является волнение, которое ученик испытывает до, после и во время своего выступления. А овладение методикой преодоления сценического волнения учащихся является одной из важных и трудных задач, стоящих перед преподавателем.

Ученики ДМШ всегда стремятся сыграть программу академического концерта, конкурса или экзамена без ошибок, но это у них не всегда получается из-за большой личной тревожности. Каковы же они, причины волнения, панического страха юного музыканта на сцене:

-боязнь забыть текст во время выступления;

-недоучен текст произведения или его фрагмент;

-неправильно подобранный репертуар (завышенная программа);

-новая непривычная обстановка

Итак, рассмотрим наиболее распространенные причины сценического волнения.

Боязнь забыть текст- самая важная, по моему мнению, причина волнения выступления перед публикой . Как, писал, Л.Коган: "Сама по себе память, тут по большей части не при чем. Исполнители волнуются оттого, что бояться забыть, а забывают же оттого, что волнуются".

Существует двухсторонняя связь между уверенностью памяти и большим внутренним смыслом игры. Уверенность памяти - исходный пункт внутренней устремленности, настроя, которые укрепляют работу памяти. Если произведение по-настоящему, выучено - отсутствие в твердой вере в памяти быть не должно.

Музыкальная память бывает трех видов: слуховая, зрительная и мышечная, т.е. память уха, глаза, прикосновения и движения. Активное запоминание произведения происходит во время предварительного анализа, сюда входит тональный план, внутреннее строение и взаимоотношение частей. Без изучения структуры материала, без умения разобраться в мельчайших подробностях - запоминание сводится к приобретению чисто технических навыков, которые зависят от бесчисленных и долгих тренировок, это так называемое "механическое" выучивание только пальцами, и закономерно, что при сильном волнении все ведет к провалу.

Одним из верных приемов, которым можно проверить хорошо ли выучен текст музыкального произведения - это исполнение его по памяти как целиком, так и различных его фрагментов. Нужно уметь начинать играть произведения с любой его части. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. Произведение должно быть выучено не на 100, а на 150 процентов. Чтобы избежать провалов в тексте, используем следующие приёмы заучивания наизусть:

- методика создания "опорных точек". Работаем над разбором и запоминанием материала по фразам и периодам. Анализируем форму произведения даже с самыми маленькими учениками. Границы разделов должны стать опорными пунктами. Тогда даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать. Данная методика даёт ученику навык исполнения произведения, начиная, практически с любого места.

-для осознанного запоминания наизусть используем способ проговаривания нотного текста. Акцентируем внимание ученика на том, с какого звука начинается произведение, как идет движение мелодии, где кульминация.

 - тренируем память игрой в полной темноте или с отвлекающими звуками. Этот способ хорошо помогает сконцентрировать свое внимание только на нотном тексте.

Очень важно выучить программу не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта. Музыкальный материал должен "устояться, прижиться".

Следующая причина волнения на сцене кроется в неправильно подобранной программе, в ее высокой завышенности , когда от непродуманных "скачков" в развитии на сцену выползают все предыдущие "пробелы". Для публичного показа желательно отбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика, использовать его сильные стороны, так как слабые и без того обязательно обнаружатся на сцене. Лучше исполнять не сложные произведения правильно и хорошо, чем посредственно играть трудные.Программу для учеников нужно подбирать по силам. При выборе произведений важно учитывать возможности учащегося. Оптимальный уровень исполнительской сложности - одно из условий успешности выступления. При разучивании произведения важное значение имеет личная заинтересованность ученика. Педагог должен учитывать его пожелания, увлечь намеченными для ответственного выступления пьесами, уметь аргументировать свой выбор.

Одной из распространенных причин волнения является- мысль о провале. Н.Перельман говорил ученикам: "На сцене самокритика пила, подпиливающая стул, на котором сидит молодой пианист. Действительно, подросток беззащитен, и даже легкое замечание о возможном провале, если ученик не подготовлен к таким разговорам ведет к парализующему действию и провалу. Ожидая, с боязнью на темной улице какой-то угрозы, можно и на самом деле услышать подозрительные шаги, " у страха глаза велики. Серьезные исполнители порой испытывают моменты отчаяния, а что уж говорить о неопытных шагах юных скрипачей. Чем больше ученик доволен своим обучением игре на скрипке, тем сильнее его возможность реализовать себя в музыкально-исполнительской деятельности, а значит и ниже его тревожность.

В период подготовки к концерту, необходимо репетировать выход, поклон, начало и завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся чувствовать себя более комфортно и значительно повышает их артистизм. Важно мысленно проиграть самое начало исполняемого произведения про себя, чтобы вступить в нужном темпе и характере.

Когда концертная программа достаточно выучена, обыгрываем её на публике. Сначала создаём ситуацию, вызывающую незначительное волнение - выступаем перед одноклассниками или родителями. Затем задачу усложняем - играем перед педагогами. Обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное - лёгким, а лёгкое - приятным.

Классный концерт очень хороший пример тому. Он становится для маленького скрипача стимулом для развития интереса к занятиям на инструменте и методом борьбы с волнением. В качестве публики приглашаются друзья и родители учащихся. Соблюдаются все традиции проведения обычного концерта: серьезная подготовка, нарядные костюмы, бурные аплодисменты, цветы и одобрение окружающих. На классном концерте всегда царит праздничная атмосфера, благодаря которой ребенок меньше волнуется, чувствует себя исполнителем, творцом музыки и получает от своей игры только радость, а главное видит результат проделанной совместно с педагогом работы.

Есть такая категория детей, которые очень сильно боятся выступать на сцене. Постоянные срывы, недоигранные пьесы на экзамене, хотя в классе пьесы звучат неплохо. В этом случае можно попробовать метод постепенного освоения сцены. Для этого привлекаем учеников с завышенным волнением к участию в классных концертах, в качестве участников сценки, чтецов, певцов. На скрипке в таких концертах они не играют. Дети с огромным удовольствием перевоплощаются в героев сценок, поют песни, читают стихи. С каждым выступлением игра в сценках становится увереннее, они волнуются , но панического страха у них нет. Ребята открывают в себе новые таланты. Эта работа дает положительные результаты. Ученики более уверенно чувствуют себя на сцене. Через некоторое время они уже выступают на классных концертах в качестве солистов.

Создавая подобие концертной атмосферы, полезно выступать в детском саду, библиотеке, общеобразовательной школе, записать выступление ученика на видео или аудио. На записи всегда слышны все недочеты, как интонационного плана, так и технического. После прослушивания записи, юный музыкант старается исправить свои ошибки, более сосредоточенно относится к своей игре. Для снятия "страха публичного выступления", можно посоветовать ребёнку сыграть пьесу в магазине музыкальных инструментов или даже просто открыть окна, когда он занимается на скрипке.

Большую пользу с борьбой с волнением приносит игра под фонограмму. Она доставляет ученикам истинное удовольствие, раскрепощает их, снимает зажатость, страх публичных выступлений. Такой вид работы позволяет развивать самостоятельность у юного скрипача. Игра под фонограмму воспитывает у него ряд ценных профессиональных качеств: ритмическая дисциплина, ощущение темпа, способствует развитию музыкальности, исполнительской выразительности, что дисциплинирует ученика, делает его уверенным в своей игре.

Еще одним способом борьбы с волнением является коллективное музицирование. Игра в ансамбле воспитывает творческую активность обучающихся, волю, умение дисциплинировать себя на публичных выступлениях. Ребенок, в окружении участников ансамбля, чувствует себя более свободно и раскрепощенно на сцене.