**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Коркинская детская школа искусств»**

**Сценическое волнение.**

**Подготовка** **учащихся**

**к концертным выступлениям.**

**Автор: Малеева Татьяна Леонидовна**

**Коркино, 2020г.**

**Сценическое волнение. Подготовка учащихся к концертным выступлениям.**

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 слушателем. Да, и действительно, проведя, порой нелегкую работу, мы, педагоги, испытываем чувство мучительной «пытки», когда забыв о художественном образе, стиле, ученик со срывами, с потерями текста, отчаянно пытается побороть свой страх, нервозность, ведущие, к краху задуманного и наработанного за долгое время подготовки.

Сценическое волнение, перерождающееся в панику - это бич большинства учеников. В такой момент игра лишается управления, память изменяет, движения сжимаются, ученика несет, как прутик по волнам, он каменеет, путает, смазывает, и хорошо выученная вещь, становится сплошным месивом. Удовольствия от такой игры нет, а результат -жестокая психологическая травма.

Основная цель - научить юных музыкантов избавляться от негативных моментов сценического волнения и о приёмах, способствующих коррекции эстрадного волнения, выявить конкретные, поэтапные задачи достижения эстрадной готовности.

Каковы же они, причины детской тревожности, панического страха и эмоционального «захлестывания» юного пианиста на сцене:

* способы общения родителей с ребенком, насколько высоки предъявляемые к нему требования;
* стиль взаимодействия педагога с ребенком;
* личные особенности педагогов и родителей.

Чем больше ученик доволен своим обучением игре на фортепиано, тем сильнее его возможность реализовать себя в музыкально­ исполнительской деятельности, а значит и ниже его тревожность.

И, наоборот, страх из-за боязни быть наказанным, критика, заниженная самооценка самого подростка, раздражительность, агрессивность педагога создает подъем личной тревожности.

Умение тонко чувствовать настроение ученика в определенный момент, поддержать, подкорректировать его чувства и настроения при подготовке к концерту и прямо перед ним - являются фактором снижения тревоги ученика.

Улучшение качества исполнения произведений на зачете, экзамене, конкурсе, снижение уровня тревожности возможно в едином комплексе: ученик-родитель-педагог.

Порой недостаточная степень контроля со стороны родителей или попросту безразличное отношение к подростку также способствуют личной тревожности. Пробудить у ученика интерес к музыке, эффективность занятий возможно, если в доме ученика царит дух любви и уважения к ней, поддерживается интерес к этому источнику радости и вдохновения. Педагог и родитель должны быть единомышленниками.

Причина страха может крыться 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 т рудные.

Считаю, что программу надо аккуратно подбирать по силам, а не по амбициям педагога, с претензиями на победу и обостренным самолюбием.

Одной из распространенных причин волнения является - мысль о провале.

Невозможность проявить свою индивидуальность возникает часто из-за страха перед высоким уровнем состава членов жюри, боязнью получить низкую оценку.

И все-таки, главной болезнью среди неопытных музыкантов является- «выпадение» текста, так называемый «каприз» памяти, хотя от этого не застрахованы и большие мастера сцены. 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».

Если произведение по-настоящему, выучено - отсутствие в твердой вере в памяти быть не должно. В. Шекспир писал: «Наши сомнения

- это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли выиграть, если бы не боялись попробовать».

Музыкальная память - понятие комплексное - она слуховая, зрительная и мышечно - игровая, 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. Н.А.Римский - Корсаков повторял, что «эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение».

***Основные приемы заучивания музыкального произведения наизусть:***

- Деление произведения на эпизоды, отдельные отрывки с завершенным, логическим смыслом, например: главная, побочная, связующая, заключительная партии; и более крупные части - экспозиция, разработка, реприза. Важно осмысленное запоминание, с постепенным объединением мелких частей в более крупные. Для большей простоты, над завершенными по смыслу кусками можно поставить цифры, которые потом вразброс спрашиваю у учеников наизусть. И в случае забывания во время исполнения, память начинает вспоминать опорные места.

- Сопоставление между собой характерных, отличительных свойств

тонального плана, голосоведения, мелодии, аккомпанемента изучаемого произведения, обращать внимание на простые элементы музыкальной ткани - интервалы, секвенции, аккорды.

- Работа на основе внимательного изучения нотного текста при помощи внутреннего слуха, с определением настроения произведения; средств выразительности; главной идеи.

- Проговаривание нотного текста, например, с какого звука начинается произведение; как идет движение мелодии, где кульминация.

* Петь голосом, без инструмента, запоминая мелодию на слух.
* Заучивание текста в течение нескольких дней, эффективнее, чем зубрежка в один день, и после этого - регулярное чередование игры по нотам, с проигрыванием наизусть.
* Большую пользу для заучивания наизусть приносит игра в медленном темпе.
* Чередовать мысленную игру с реальной игрой на инструменте.
* Если закрыв глаза, ученик может представить нотный текст, включая штрихи, оттенки, значит текст закреплен в памяти, а не только в пальцах.

Музыкальное произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%, но, если все -же случилось неприятное, и ученик забыл текст, но при этом все исполняет с душой- ему всегда сделают снисхождение.

Сценическое волнение проявляется у каждого ученика по- разному, здесь все зависит от типа центральной нервной системы. Один - совершенно спокоен, другой, дрожит как осиновый лист, третий - заторможен, четвертый - возбужден. Некоторые хорошо играют в классе, но «сыпятся» на сцене, а те на кого не возлагаешь никаких надежд, вдруг соберутся и сыграют лучше, чем ожидалось.

Благоприятному состоянию на сцене противостоят два негативных психологических самочувствия, это излишне суетливое, нервно - возбужденное состояние и полное безразличие, равнодушие. В первом случае - нарастающее волнение перестает уравновешиваться усиливающимся торможением, из-за того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы превосходит силу торможения. Паническое волнение обнаруживается в дрожании рук и ног, в торопливой речи с проглатыванием слов, в напряженных лихорадочных движениях, приподнятых плечах, частым, поверхностным дыханием, красными пятнами на лице и влажными ладонями.

Нервная система, пребывая в таком состоянии, начинает быстро истощаться, и организм входит в состояние полного безразличия, равнодушия ко всему, что может произойти в данное время. Проявляется это в характерных признаках: речь замедляется, становится тихой с паузами, появляется слабость, недомогание, ученик вялый, сонливый. Подобное случается на концертах, конкурсах, при длительном ожидании очередности выступления. О таких учениках говорят - «перегорел».

Поведение, самочувствие во время игры, реакция на слушателей у каждого проявляется по - своему, при этом считается, что тот, кто часто с детства выступает на сцене, более устойчив психологически и легче справляется со сценическим волнением. Поэтому готовить ученика к выступлению надо с начального обучения и с самого первого момента работы над произведением. Большая часть детей с удовольствием играют перед посторонними. Первое волнение проявляется приблизительно в возрасте 10-11 лет, когда появляется чувство ответственности, растет взыскательность к себе. Принося новую пьесу в разборе, ученик, волнуясь, словно на сцене, в родном классе показывает ее педагогу, который является и сведущим слушателем.

Сколько же надо заниматься? Существует два принципа работы:

1. когда ученик занимается ежедневное количество часов, не превышая нормы, даже если, что-то не доделано;
2. когда добивается того, что задумано, например, выучивает

значительный кусок произведения за день.

В первом случае, плюс - в воспитании воли, усидчивости, ответственности, но минус в формальном отсаживании положенного времени, когда произведение играется, но по­ настоящему не выучивается.

Во втором случае, плюс - в целеустремленности, а минус в аврале,

когда есть попытка мигом выучить, то, на что потребуется не одна неделя.

Физиологи советуют делать паузы после 45 минут работы не

больше 15минут, так как больше - состояние «вработанности» теряется.

Волевые качества могут проявляться по-разному. Один из учеников может показать высокое количество баллов в проявлении

настойчивости,

техническими

целеустремленности, пытаясь трудностями произведения.

справиться с

решительности и смелости первым выходя,ТренТренировка подобных качеств происходит только с практикой.

Для ученика, этим упражнением, служащим совершенствованию навыков и умения, служит четко направленная подготовка к выступлению на сцене.

Успешному выступлению на конкурсе, концерте, экзамене способствует особое состояние - «боевой» концертной готовности, состоящее из трех важных параметров - физического, эмоционального и умственного.

И все-таки, как не велики сложности публичного выступления, они устраняются, если владеть способами их преодоления. Это своего рода ключ в победе над сильным волнением.

**Методы и приемы психологической устойчивости ученика а во время выступления на сцене:**

## Метод самовнушеиия:

За две недели до ответственного выступления, я предлагаю ученику представить концертный зал, в котором он будет играть, чтобы в мыслях привыкнуть к той обстановке, в которой состоится выступление.

1. Попросить удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела. Когда ученик расслабит с помощью образных представлений мышцы тела, кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием.

Физиологи называют это состояние фазовым, его особенностью является способность к сильному внушению и самовнушению. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в два раза быстрее, чем в состоянии сна. Известный пианист К. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

Попросить ученика сосредоточиться на внутренних ощущениях и повторять вслед за преподавателем предложения, погружающие в состояние самовнушения: Мои руки становятся теплыми. Мы цы рук, кистей и пальцев расслабляются. Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они становятся теплыми и гибкими. Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены. Мое внимание переходит на ноги.

Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения. Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом. Теперь мое внимание переносится на лицо. Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце.

1. Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать... Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой · я должен буду выступать... Я спокоен, собран, сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника ... **Я** выполняю все, что задумал ... **Я** играю также хорошо, как и в классе . .. **Я** могу хорошо играть. . . **Я** знаю, что я сделаю все, что задумал. .. **Я** весь отдался моему вдохновенному исполнению ... Какое это наслаждение - красиво и хорошо играть.. **Я** могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое ... Мне легко и приятно держать всю программу в голове.... С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше. . . **Я** легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления ...

Помочь в аутотренинге могут родители вечером в спокойной обстановке. Сила самовнушения - великая вещь, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех таблеток вместе взятых. Следует также повторять почаще вслух и про себя: «Я с нетерпением жду концерта» - страх перед выступлением постепенно будет уступать чувству уверенности, ведь предконцертное волнение основано на беспокойстве за качество выступления.

Важна грань между паническим страхом и сценическим волнением.

Одно вносит хаос и разрушение, а другое созидает, когда надо проявить высокое душевное напряжение.

***Метод игры перед мысленно представляемым слушателем:***

На последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать его от начала и до конца, с представлением, что он играет перед взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. В домашних условиях, можно создать приближенные условия для выступления, а вместо слушателей выставить ряд стульев, посадив на них куклы, игрушки. Во время исполнения 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», говорил своим ученикам А. Б. Гольденвейзер. 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.

Большую помощь может оказать искусственный стресс. В 1932г. известная пианистка Маргарита Лонг выступала по Европе с выдающимся французским композитором М.Равелем. Присутствие его на концертах не давало ей раскрыться на сцене. Зная, что при игре без Маэстро, ее исполнение обладает большей творческой свободой, она репетировала концерт для детских кукол. Входя в зал**,** она здоровалась со всеми, а с одной куклой особенно, - представляя ее М. Равелем. Первый опыт игры был неудачен.

Второй и последующий уже лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к осознанию, что за исполнением следит сам М. Равель. После экспериментов, на концерте она сыграла блестяще и присутствие М. Равеля ей абсолютно не помешало.

## Метод обыгрываиия:

Следующим наиболее важным методом, является - обыгрывание - подобие концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем реже страданий от недуга волнения. Годится любой слушатель, даже несведущий, играть всем, кто готов слушать - друзья, одноклассники, соседи. Играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Хорошую помощь в проведении домашних концертиков с объявлениями, поклонами, аплодисментами, могут оказать заинтересованные родители. При частых выступлениях, учатся справляться с волнением, даже самые робкие ученики, увствуя себя значительно увереннее. Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как, разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое, поэтому важно слушать себя, ведь что­ то исполнено хорошо, что-то хуже, и ошибки порой - из-за попытки бороться с волнением. После обыгрывания надо провести работу над ошибками, проанализировать:

а) когда удалось избавиться от сильного напряжения;

6) каким было эмоциональное состояние до, в момент, и в паузах между выступлением;

в) что отвлекало; выявить «слабые» места, моменты, когда накал доходил до максимума.

Если выступление былЕсли выступление было очень неудачным, разговоры не должны

быть постоянными - надо настроить ученика постараться в следующий раз сыграть лучше. При регулярных обыгрываниях, организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями растягиваются на долгое время, то адаптации не происходит, поэтому говоря словами Станиславского, обыгрывание программы надо делать как можно

.,.

более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное - легким,

а легкое - приятным .

Секрет успешного выступления в следующем: полностью забыть страх; направить все мысли на осмысление играемого; и быть посредником между автором и слушателем.

Рассмотреть исполняемое под «новым углом»- важное умение слышать себя. Открыть много неожиданного, может помочь звукозапись- на магнитофон, диктофон.

* ·· Снимать побольше ученика на видео, а затем просматривать вместе

*f* \

с ним - избавляя от вредных привычек : раскачивание во время игры; подергивания ногой; закусывание губ; надувание щек, и т.п.

***Метод предельной концентрации внимания,* с *осознанием и прочувствованием всего, что связано со звукоизвлечением из фортепиано:***

При направлении внимания на слуховые ощущения улавливаются все переходы звуков из одного в другой; интонации, возникающие из соединения звуков между собой. Звуки словно пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат, воспринимаются, как окрашенные в различные цвета. Погружение в музыкальную ткань происходит при выполнении таких упражнений как:

а) пропевание учеником (сольфеджирование) без поддержки фортепиано

6) пропевание учеником вместе с инструментом

в) пропевание учеником про себя (мысленно)

г) пропевание учеником вместе с мысленным проигрыванием.

При направлении внимания на двигательных ощущениях, осознается характер прикосновения пальца к клавише, проверяется свобода 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, 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.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах ученика

- нет ничего более нелепого и более психотравмирующего.

\_Скрипач А. Штерн говорил: «Если ты хочешь чему-то научиться, не

бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты - не хирург».

Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в ансамблях, концертмейстеров, играя в коллективе, или имея перед глазами ноты - ученики чувствуют себя гораздо спокойнее, и если, такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

## Метод выявления возможных ошибок:

Когда программа уже достаточно выучена, и ученику кажется, что он знает все крепко, считаю нужным застраховаться от случайных ошибок, так как всегда найдется невыявленная ошибка, которая непременно вылезет во время важного выступления. Как указывал пианист Г. Коган, игровое движение считается закрепленным тогда, кода исполнитель при желании не смог ошибиться. Крупные музыканты проверяют это, играя выученную программу перед друзьями, коллегами, меняя обстановку, инструменты, на которых им приходится играть, так как известно то, что получается на одном рояле, может совсем не получаться на другом и даже на очень хорошем. А причина не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

\

Как обнаружить возможную ошибку?

1. Во время игры программы, педагог произносит психотравмирующее слово «Ошибка», а ученик при этом не должен ошибиться.

-

1. Для концентрации внимания - игра с помехами - попросить ученика попытаться поиграть свою программу, дома при включенном на среднюю громкость радио, телевизоре, магнитофоне. Это потребует большого нервного напряжения и вызовет сильную усталость. Но если этим постоянно заниматься, то можно приучить ученика без труда исполнять свою программу, и его сосредоточенности можно будет позавидовать, поскольку на сцене от неприятных неожиданностей он будет застрахован.

-

1. С установкой на безошибочную игру, попросить ученика медленно поиграть отобранное произведение с завязанными глазами, или в темной комнате. При этом проследить, чтобы не было мышечных зажимов и оставалось ровным и ненапряженным дыхание.
2. Побегать, попрыгать поприседать - до учащенного сердцебиения, и сразу же начинать исполнять программу - несколько похожее состояние бывает перед выходом на сцену.

От выявленных ошибок избавляться игрой в медленном темпе.

Неплохо бы педагогу вести дневник, с анализом причин неудач ученика, отслеживать динамику его исполнительского роста, от выступления к выступлению, на протяжении всего обучения. Работу надо строить с учеником так, чтобы угадать его высшую точку готовности, к публичному выступлению, чтобы эта точка, была достигнута в нужное время и в нужном месте. Кроме того, соблюдать «золотую середину»- не подчеркивать неумелость ученика, и не перехваливать его.

Хочется отметить, что наиболее сложные задачи стоят перед

учеником - исполнителем, когда он готовит не одно произведение,

а целую программу. Трудно достигнуть, чтобы она одновременно вся находилась в готовности к требуемому сроку. Некоторые произведения оказываются «сырыми», к другим интерес у ученика уже потерян и играет он все хуже и хуже.

Поэтому последние дни перед выступлением протекают в нервной обстановке, что-то доучивается наспех, где-то ставятся «заплатки». Важно планировать работу над программой так, чтобы ее трудные номера были подготовлены заранее. Этого требуют «сюрпризы» публичного выступления - провалы памяти, технические срывы. Трудность - в умении целостно охватить программу, слепить форму, вызвать в себе нужный эмоциональный настрой. Важно научить ученика не придавать значения на выступлении - мимолетной фальши, чтобы она не перебила ход мыслей; сохранить течение мелодии; уметь забыть промах во время исполнения, так как порой из-за незначительной помарки, можно испортить все выступление.

Для развития исполнительских навыков, полезно начинать урок с выученного произведения. Педагогу можно отойти в другой конец класса - и ученик настроиться на концертный лад и педагогу лучше охватить произведение в целом.

**Этапы достижения эстрадной готовности:**

а) играть не отдельные пьесы, а всю программу, как на концерте;

б) репетиции должны проходить с полной отдачей и

ответственностью;

в) репетировать перед специально приглашенными слушателями;

г) не играть программу два раза подряд, так как второе проигрывание лучше первого, и создает неверное представление о готовности.

\ Репетиции не проводить ежедневно - они отбирают много энергии. Обычно считается, что игра на репетиции всегда лучше, чем на концерте, но наблюдения показывают, что большую содержательность исполнения дает контакт с аудиторией - именно она друг и помощник, которая пришла не усмотреть недостатки выступления, а слушать музыку. «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!» - висел плакат за кулисами Малого зала Петербургской консерватории. Надо приучать ученика реагировать на публику по-доброму, и это будет взаимно. Кто боится аудитории - редко находит с ней контакт. Когда ученик не скован страхом, а пребывает в состоянии творческого возбуждения - привычки и память отвечают на замыслы четко и быстро, даже лучше, чем во время репетиции, а когда есть эмоциональное захлестывание - идет разброс мыслей, ослабевает воля, нет контроля исполнения. При отсутствии же нужного возбуждения - игра бесцветная и не интересная.

Успех там, где интеллект ученика эмоции и двигательные функции в согласии, уступают друг другу, как в хорошем камерном ансамбле.

Во время работы между репетициями необходимо:

1. продумать те моменты, которые не дали чувства удовлетворения на репетиции;
2. отрабатывать мысленно, а потом на рояле те места, где не было полного технического владения, применяя:

а) игру отдельных партий, игру в медленном темпе, многократные повторения мелких звеньев;

1. Этими способами укреплять все те места, где на репетиции в памяти была тень неуверенности.

а) уметь проигрывать в уме без усилий, любое место произведения, если нужны усилия- такое место требует укрепления в первую очередь.

б) любое место надо с первого раза хорошо играть на рояле, как в нужном, так и в медленном темпе; такое умение показывает, что все куски прочно вошли в память и управляются сознанием.

в) должен быть резерв сил, беглости, выносливости - он необходим на случай непредусмотренного ускорения темпа.

г) не должно быть технических трудностей, если место кажется трудным, значит по-настоящему не выучено. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата, а это связано с тем, насколько ученик контролирует аппарат в период подготовки, и не засоряет его лишними напряжениями, нарушающими нормальному функционированию техники.

д) должно исчезнуть и физическое и психологическое утомление от исполнения программы.

5. На всем протяжении игры должно быть:

а) ощущение удобства движений;

б) отсутствие скучных мест;

в) приподнятость;

г) отсутствие напряжения внимания;

д) слушать себ\_я как бы со стороны.

Важно, начиная с детского возраста накопить хотя бы небольшой репертуар. Ученик, имеющий в «пальцах» некоторое количество произведений, выгодно отличается от того ученика, который только учит произведение, чтобы потом его забыть. Это развивает память, выдержку, накапливается опыт работы, над отделкой произведения.

В предконцертные дни не напрягать внимания, заниматься меньше. Если программа не готова - учить ее слишком поздно. Вообще, опытный педагог никогда не выпустит неподготовленного ученика на сцену, он хорошо знает, что это чревато плохими последствиями для юного музыканта.

За 2 дня до концерта отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, почитать интересную книгу.

Накануне концерта, поиграть все в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции; почитать с листа, поиграть что-нибудь из старого репертуара, посмотреть играемое произведение по нотам; спать лечь пораньше и хорошо выспаться; много не заниматься.

День концертного выступления:

Важный элемент - разыгрывание - оно нужно для разминки мышц, участвующих в игре, и психологического аппарата в целом. Организм входит в состояние «боевой готовности»- повышается пульс, дыхание, скорость протекания мыслительных процессов. Необходимо помнить, что игра в быстром темпе перед выходом на сцену, ведет к усилению беспокойства и трате нервной энергии. Лучше поиграть гаммы, упражнения или медленно один раз исполняемое произведение, не разделяя на куски, чтобы не разрывать единства музыкальной ткани.

Немаловажным фактором успешного выступления является - состояние рук. Для ледяных рук можно выполнить ряд гимнастических упражнений по Й. Гату:

1. ударять кончиками пальцев сперва по «подушечкам» первого сустава, затем по середине ладони, потом по нижней части ладони. Можно ударять каждым пальцем отдельно.
2. подтягивать 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, а затем гладящим движением провести его кончиком по ладони, до основания пальца, тоже делать по очереди и с другими.

***Несколько упражнений***

***по снятию мышечных зажимов, устранению страха, напряжения перед публичным выступлением, которые применяются в практической работе с учащимися.***

Раздув. Медленно, сильно и глубоко вдохнуть, можно с небольшими толчками, вдыхать до предела, представить, что воздух уже в кости входит. Задержать воздух на пике вдоха, почувствовать, как он упирается в диафрагму. Выдох такой же полный, в конце выдоха сложить губы «трубочкой», сделать три последних толчка. Повторить несколько раз.

**Змея.** Громкий звук **«Ш-Ш-Ш..Щ-Щ-Щ . .** .», издаваемый в течение полуминуты, снимает страх и тревогу, как минимум на ближайшие полчаса.

**Топотун.** Топот ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

**Журавль (сброс-подъем).** Вдох - глубоко вдохнуть и на вдохе мягко прикрыть лицо ладонями. Кончики пальцев у верхней границы лба. Глаза под руками закрыть. Задержать дыхание на одну - две секунды. Медленно выдыхаем через рот, губы

«т рубочкой»; одновременно медленно, гладящим движением оnускаем ладони сверху вниз, вдоль лица, словно снимаем пелену.

Когда кончики пальцев дойдут до подбородка, отпустить руки свободно, расслабленно. Пусть расслабятся одновременно шея, плечи, спина. В конце выдоха слегка выталкиваем воздух: ф-фух-х. Пауза с закрытыми глазами 1-2 секунды.

Подъем: начинаем медленно вдох и одновременно обратное движение рук снизу к лицу. Вдоль лица снизу вверх, с чуть более энергичным прижатием пальцев к коже. Когда кончики пальцев дойдут до нижних век, глаза чуть открыть и устремить взгляд вверх, вслед за движущимися ладонями. Продолжаем глубокий вдох.

Руки вытягиваются вертикально - с разогнутыми ладонями и полностью раскрытыми веером пальцами. Разгибаем энергично шею и спину. Глаза, широко раскрыв, устремить в зенит - и глубокий вдох завершаем паузой - задержать воздух на 2-3 секунды.

Выдох - спокойно опускаем руки свободно.

Однократное выполнение «Журавля» занимает примерно 20 секунд. Для усиления можно повторить 5 -12 раз, если требуется унять большое волнение.

Результат: уверенность, собранность, ясность духа.

За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Ученик должен верить, что он хорошо играет, и он будет играть хорошо. Проблема связана с верой в себя. Это своего рода театр. Ученик волнуется, нервничает, а выходит-играет смельчака, перевоплощается. Нельзя фиксировать внимание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его, не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, стойкость, чтобы донести исполнительский замысел.

Для снятия стресса можно предложить ученику съесть 2-З кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, запив теплым слабым чаем или водой. Известно, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног, дрожание рук, а вот использование успокоительных средств, обрекает ученика на неэмоциональную, вялую игру.

Советы педагога - ученику перед выступлением:

Выходя на сцену - сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение приходит в норму появляется спокойствие.

Важно приспособиться к инструменту.

Выступление можно загубить высоким или низким стулом - т.к. связано с привычками техники.

Важно освещение - затемненная клавиатура раздражает, также, как и бьющий в глаза свет.

Высокие каблуки мешают пользоваться педалью; острый или

«обрубленный» носок обуви - негативно сказывается на технике владения педалью.

Необходимо удобство в одежде.

Выходить на сцену не торопясь, ступать на восточный манер - легко.

Хорошая осанка — это и более глубокое дыхание, лучшее самочувствие, уверенность в себе.

Перед тем, как начать играть надо мысленно проиграть самое начало про себя - так начать в нужном характере значительно легче.

Для своих учеников перед выступлением я всегда повторяю слова

А.

После выступления - маленький праздник - приглашаю ученика в гости на чай - снимается стресс и остаются приятные воспоминания.

1

В заключении, хочется напомнить, о том, что 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. Не только научить ученика хорошо играть, но сделать его более умным, более чутким, более честным, более справедливым, более стойким».

Важно строить свои отношения с учеником на основе диалога, а не авторитарного приказа и принуждения. Педагог должен совершенствовать свое мастерство, обновлять методы работы, искать пути раскрытия индивидуальности ученика - лишь тогда можно говорить о достойном воспитании юного пианиста.

# ЛИТЕРАТУРА:

**Алексеев А.Д. История фортепианного искусства М., 1988. Коган Г.М. Работа пианиста М., 1963.**

# А.П. Щапов Некоторые вопросы фортепианной техники

**м., 1968.**

# В. И. Петрушин Музыкальная психология М., 1997.

**Г.Г. Нейгауз Об искусстве фортепианной игры М., 1987.**

# С. И. Савшинский Работа пианиста над музыкальным произведением М., 1964.