Сценическое волнение

Важнейшей частью учебного процесса являются концертные, публичные выступления учащихся – как итог процесса, направленного на всесторонне раскрытие творческих возможностей. Долгий и сложный путь воспитания музыканта-исполнителя требует от педагога высокого мастерства, умения направить ученика в нужное русло работы, развивая и совершенствуя его навыки, формируя его взгляды на мир, искусство, помогая преодолевать волнение во время публичных выступлений.

Волнение перед выступлением весьма многолико в своих проявлениях: оно может воодушевлять и в этом случае позволяет раскрыть все потенциальные возможности музыканта. Но больше всего оно беспокоит исполнителей своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создает такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой.

Важным компонентом или залогом успешного выступления на публике является психологическая устойчивость учащегося, его внутреннее состояние уверенности, выдержки, устойчивости к стрессогенному воздействию на исполнителя концертного состояния.

В основном симптомы пред - концертного волнения проявляются в подростковом и юношеском возрасте, когда учащийся начинает понимать, в какой аудитории он выступает, перед какой публикой. Как правило, учащиеся младшего возраста, которые только начинают заниматься музыкой, ничего не боятся, пока не попадают в ситуацию, где это состояние обсуждается или реально проявляется. Очень важно, чтобы для учащихся младших классов выступление в концерте ассоциировалось с праздничным ожиданием, положительной реакцией публики, положительным переживанием всеобщего внимания, поздравлениями и т.д. Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, не натренированной воли теряются и терпят неудачу.

Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков, убеждены опытные мастера. Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли», по утверждению известного пианиста Г.Р. Гинзбурга.

Таким образом, стресс, возникающий в концертной обстановке, относится к числу планируемых и ожидаемых состояний, поэтому задачей педагога является формирование определенных навыков и опыта у учащегося, чтобы при появлении подобного состояния моментально включались специфические приемы реагирования и адаптации.

Педагогу следует приучать учащегося игнорировать любой промах на сцене. Так как, разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое произведение, поэтому очень важно слушать себя, контролировать исполнение, а после обыгрывания необходимо провести работу над ошибками.

Работа по формированию сценической устойчивости у учащихся должна вестись с первых лет обучения. Приобретенные в результате частой и успешной практики выступлений навыки позволят юному музыканту-исполнителю сформировать большую психологическую устойчивость, проще справляется с эстрадным волнением, в целом развиваться гармоничнее, получая радость от собственных выступлений и мотивацию к дальнейшим занятиям. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно чаще и стараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского К.С, «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным». Очень полезны выступления в общеобразовательных школах, детских садах, библиотеках, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Практика частых выступлений учит детей справляться с волнением, даже самые робкие ученики начинают чувствовать себя значительно увереннее.