**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Республики Крым «Керченский учебно-воспитательный**

**комплекс-интернат-лицей искусств»**

Методический доклад

**«Формирование сценической выдержки юного исполнителя»**

Педагог дополнительного образования

(по классу актерского мастерства)

**Голубова Анастасия Димитриевна**

г. Керчь – 2023

**Формирование сценической выдержки**

**юного исполнителя**

**Воспитание волевых качеств. Методы развития волевых навыков**

Воля - это стремление к цели, настойчивость к её достижению, несмотря на возможные трудности. Воля - это то, чем отличается поведение человека от поведения других живых существ. У животных воли нет, они действуют под прямым влиянием внешних воздействий или внутренних факторов. Ни одно животное, в отличие от человека, не в состоянии контролировать своё поведение, опираясь на волевые качества. Воля как особое свойство психики человека есть составляющей целостной структуры творческих способностей. Волевое усилие - это форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы (память, мышление, воображение), создающая мотивацию к действиям, если их мало или они отсутствуют. Это состояние значительного напряжения психологического свойства.

«Воля крепнет в преодолении себя», - говорили Аристотель и Сенека. Воля нужна во всём, начиная с обычного повседневного обихода. Противопоставляется воле упрямство, которое тоже своего рода настойчивость, упорство, решительность. Но упрямство не имеет логики и выступает вопреки здравому смыслу. Упрямство в детском возрасте исправимо и поддаётся воспитанию, впоследствии оно может трансформироваться в волевые качества, что очень важно для исполнителя.

Уверенность - это не что иное, как атрибут воли. Чувство уверенности должно воспитываться в любой деятельности и может влиять на результативность. Чтобы результат работы преподавателя и ученика выглядел художественно и технически прилично, нужна вера ученика в свои силы и возможности. Г. Нейгауз пишет: «Уверенность является предпосылкой свободы и надо прежде всего добиваться именно её».

Не имеющие большого исполнительского опыта ученики испытывают путаницу мыслей, дрожание рук и мышечный зажим во время исполнения. Психологическая зажатость переходит в зажатость физическую, не давая возможности показать на сцене в полной мере свои исполнительские возможности. Только развитие волевых качеств на протяжении всего периода обучения поможет найти выход и достичь успеха. Ключевым подспорьем является психологическая поддержка преподавателя как важнейшее условие создания предпосылок успешного выступления ученика. Ободрить словом, вселить уверенность («у тебя обязательно получится»), усилить мотивацию («это так важно для тебя и меня»), подчеркнуть положительные качества ученика («ведь у тебя такой звук, техника»), суметь скорректировать психологическое состояние юного музыканта в целом и есть мастерство преподавателя как наставника и друга.

**Методы развития волевых навыков исполнителя**

Волевые навыки подразделяются на две группы:

 Тренировочные навыки - это навыки ежедневных занятий и необходимых упражнений;

Сценические навыки - предотвращение негативных форм сценического волнения и достижение нужного концертного состояния.

Для эффективного формирования волевых навыков необходимо строить учебный процесс на основе таких методов как:

а) Метод стабилизации метроритмической основы исполнения. Достичь положительного результата поможет проговаривание, счёт вслух метроритмических долей, декламация слогов, вербализация процесса; развитие моторно-двигательных ощущений (дирижирование); идеомоторная тренировка (мысленное пропевание музыкального произведения).

б) Метод моделирования концертного выступления (исполнение произведений целиком в медленном темпе с ярко подчёркнутой интонацией). Данный метод требует от музыканта-исполнителя собранности мышления, концентрации воли, повышенного внимания. Метод реализуется с помощью мысленного пропевания музыкального произведения, благодаря чему рабочий материал лучше осознаётся и запоминается.

Рост музыканта-исполнителя связан с развитием волевых качеств его личности. Это заключается в том, что он может проявлять власть над собой, контролировать своё поведение, прилагать усидчивость и настойчивость в движении к поставленным целям. Для осуществления волевого поведения личность должна обладать следующими волевыми качествами: инициативностью, решительностью, самостоятельностью, настойчивостью, выдержкой, самоконтролем и самообладанием.

Это необходимые компоненты в творческой работе исполнителя, требующие многочасовых занятий, целенаправленных действий.

Известный музыкальный психолог Сергей Леонидович Рубинштейн выделяет четыре стадии волевого процесса:

* возникновение побуждения и предварительная постановка цели;
* стадия обсуждения и борьба мотивов;
* принятие решения;
* исполнение.

**Виды сценического волнения и методы его преодоления**

«Страх, как трусливая дворняжка, бежит только за тем, кто бежит от него», - сказал В.Л.Леви [6, с. 170].

Умение находить причину и преодолевать сценическое волнение необходимо для формирования сценической выдержки. Навыки самоконтроля необходимы не только на сцене, но и во многих жизненных ситуациях, требующих повышенного личностного контроля.

Сценическое волнение - это особое эмоциональное состояние исполнителя. Оно может проявляться как физиологически (учащение пульса, дыхания, дрожь в руках, холодные пальцы и т.д.), так и психологически.

Существует несколько видов волнения:

а) **Позитивное волнение** - оно связано с вдохновением, эмоциональным подъёмом исполнителя;

б) **Негативное волнение** - волнение-паника, волнение-апатия.

При позитивном волнении исполнитель мобилизует свои внутренние резервы, концентрируя свои способности и исполнительские возможности. Исполняемое произведение становится ярким, выразительным, эмоциональным.

При негативном волнении, таким, как волнение-паника, исполнитель теряет голову, не может собраться с мыслями, играет по инерции. Чтобы избежать нежелательных последствий такого волнения необходимо перед выступлением сделать установку на музыку, её содержание, образы, а не на своё внутреннее состояние.

Волнение-апатия также нежелательна при публичном выступлении, обычно оно появляется, если исполнитель долго ждал выступления и ему уже безразлично как он выступит. Часто такой вид волнения присущий флегматическому складу психики.

Задача педагога - настроить ученика на эмоциональную волну, поставить перед ним задачу выложиться, играть бодро, активно.

Чтобы избежать последствий любого из видов сценического волнения следует знать и понимать причины его возникновения:

1. Недостаточная готовность, неуверенность в себе;

2. Нерегулярные занятия, недоученность произведений сказывается самым негативным образом на публичном выступлении. Н.А.Римский-Корсаков говорил, что эстрадное волнение прямо пропорционально степени подготовки.

Л.А. Баренбойм: «Эстрада обостряет и высвечивает уязвимые места, недочёты, задача педагога укреплять в текущей работе наиболее уязвимые стороны исполнения ученика. Задача не в том, чтобы воздвигнуть прочную звуковую конструкцию, а в том, чтобы психологически подготовить ученика к возможным «сюрпризам» и случайным сбоям. Внушить и настроить, не опускать руки, не растеряться, а уверенно продолжить игру» [2, с. 173].

3. Повышенная ответственность перед выступлением, публикой, педагогом как качество личности;

Такое отношение исполнителя, который имеет взгляд перфекциониста, может значительно помешать успешному выступлению. Из-за завышенных требований к себе, повышенной тревожности может появиться внутренний зажим, как психологический (страх, паника), так и физический (скованность рук, эмоциональная блёклость исполнения).

Педагог должен умело расставить приоритеты и настроить юного исполнителя на успешное выступление, внушая ему веру в собственные силы, подчёркивая его лучшие качества и исполнительские возможности («Мы с тобой - одна команда, мы многое сделали и результат будет непременно достойным»). Г.М. Коган считал, что похвала необходима исполнителю перед выступлением, как компенсация сил.

**4. Негативный сценический опыт**

Нет такого исполнителя, который бы хоть единожды не столкнулся со сценическими неудачами разной степени. К такому опыту тоже нужно подготовить ученика. Если что- то получилось не так, как было задумано, не стоит корить его сразу после ухода со сцены. Упрёкам и претензиям в резкой форме нет места. Первые минуты после исполнения на сцене не время для воспитательных бесед. Причину неудачи нужно проанализировать в классе позднее, детально проработать и постараться избежать её в следующий раз. В этом случае в подсознании юного музыканта не отложится установка на неудачу в будущем.

**5. Страх отрицательной оценки**

Одна из причин волнения на сцене - плохая оценка исполнения. Преподавателю стоит обратить внимание ученика на то, что он выступает не ради оценки, а для слушателя. И в его силах сделать всё, чтобы прозвучала уверенная и эмоциональная музыка, красота звучания инструмента и показана по максимуму ваша с учеником общая большая работа.

**6. Отсутствие волевых качеств**

Развитию волевых качеств необходимо уделять большее количество времени в каждодневной работе в классе (проигрывание произведений для случайных слушателей), а также давать задание ученику в домашней обстановке не забывать показывать результат своей работы в небольших концертах для родственников, близких, соседей. Навыки исполнительской воли - это формируемая привычными действиями психологическая установка: чем чаще ученик играет на публике, тем его психика спокойнее и увереннее во время концертов.

7**. Малый опыт публичных выступлений.**

Для юного исполнителя, которые имеют незначительный опыт публичных выступлений, следует использовать любую возможность проявить себя в сценической обстановке. Лекции-концерты, тематические вечера, выступления в общеобразовательной школе - все эти формы концертной работы помогут приобрести сценический опыт и выдержку. Как правило, в итоге ученик демонстрирует более устойчивое эмоциональное состояние во время выступления, отсутствие эмоциональных срывов.

**Публичные выступления. Методы психологических установок для развития сценической выдержки**

В истории музыкальной педагогики есть немало примеров целенаправленного формирования сценической готовности. Сценическая культура тоже должна развиваться активно на протяжении всего обучения. Умение держаться на сцене - ценное качество музыканта.

К.С.Станиславский так говорил о значении публичных выступлений: «Публичные выступления обладают свойством закреплять, фиксировать то, что происходит на сцене и внутри самого артиста. Всякое действие и переживание, проделанное с творческим или иным волнением, вызываемым присутствием толпы, запечатлевается в эмоциональной памяти сильнее, чем в обычной обстановке. Поэтому как ошибки, так и удачи, совершённые на сцене, закрепляются прочнее на публике» [10, с. 286].

Одним из эффективных способов подготовки к публичному выступлению является моделирование ситуации. Это может быть обыгрывание в классе для своих одноклассников, прослушивание, репетиция в концертном зале. Главная цель этого метода - привыкание учащегося к смене психологической ситуации, выход из привычной зоны комфорта (класса), выработка внутренних ориентиров на успешное выступление перед публикой. И.Гофман утверждал: «Пока вы не сыграете произведение публично два или три раза, не думайте, что каждая его деталь выйдет так, как вы бы хотели» [5, с. 53].

В современном мире популярность гаджетов может принести большую пользу при подготовке к публичному выступлению. Использование видеозаписи исполнения перед ответственным выступлением позволит проанализировать как сценическое поведение учащегося (выход, поклон), так и подробно прослушать и выявить недочёты в исполнении деталей произведения, технические помарки, выровнять динамический план произведения, фразировку и т.д.

**Методы психологических установок для формирования сценической выдержки**

Одним из эффективных методов воздействия на психологическое состояние юного исполнителя перед выступлением и в период подготовки является метод психической саморегуляции. Он включает в себя несколько пунктов:

а) мышечную релаксацию;

б) аутогенную тренировку;

в) идеомоторную тренировку.

Проблемы, которые можно решить, овладев методами саморегуляции: снятие стрессового состояния, уменьшение степени эмоционального напряжения, усиление мобилизации внутренних ресурсов перед выступлением.

Техника мышечной релаксации была разработана американским врачом Эдмундом Джейкобсоном в середине XX века. Он считал, что если беспокойство или усталость сопровождается мышечным напряжением, то через расслабление мышц можно достичь спокойствия. Прежде всего необходимо принять удобное положение, сжать и разжать кулаки несколько раз, напрячь плечи, отведённые назад, расслабить их, затем выдвинуть плечи вперёд и повторить состояние напряжения и последующего расслабления. После этого подключаем шею: поворачиваем до упора влево, расслабляем по максимуму, поворачиваем вправо - расслабляем. Пяти минут тренинга будет достаточно, чтобы быстро расслабить мышцы шеи и плечевого пояса, где скапливается мышечное напряжение и, как следствие, зажим и усталость.

Аутогенная тренировка включает в себя:

а) Аффирмации - с помощью слов, кратких утверждений, без использования частицы НЕ. Следует говорить спокойно, не торопясь произносить слова, сдерживая эмоции.

Словесное программирование помогает настроить на успех: «Сейчас я смогу это сделать»;

б) Визуализация реализуется с помощью зрительных образов. Техника умиротворяющей визуализации считается одним из мощнейших инструментов работы с сознанием, визуализируемые образы могут оказывать сильнейшее воздействие на сознание музыканта и в большой мере помогать психологическому комфорту в предконцертной обстановке. Принять удобное положение, закрыть глаза, сделать несколько спокойных вдохов и выдохов и мысленно представить себе место, где чувствуешь себя хорошо и спокойно, детализировать образы и звуки. У каждого возникнет свой образ: лесная поляна, берег моря, реки). Несколько минут нужно зафиксировать эти образы, открыть глаза и спокойно сделать вдох и выдох;

в) Использование дыхательной техники - действует благотворно на нервную систему. Брюшное, глубокое дыхание вызывает состояние релаксации. Несколько медленных вдохов носом и выдохов через рот поможет восстановить сердечный ритм и помочь расслабиться эмоционально.

Идеомоторная тренировка - подсознание привязывает к сложному месту напряжённость, нервозность. Главное - не фиксировать негатив, минимизировать психологический зажим. В данной ситуации необходимо внутренним слухом пропеть произведение целиком или отдельными отрывками. Это упражнение поможет зафиксировать в подсознании и исполнить чисто сложные места произведений без напряжения.

 **Выводы**

Для успешной подготовки юного музыканта, юного актера к концертному выступлению и систематическому воспитанию навыков сценической выдержки педагогу требуется целенаправленный подход, который предусматривает деятельность в следующих направлениях:

* Выбор и применение в процессе обучения тактики общения с учащимся, которая соответствует возрасту, психологическому типу темперамента, т.е. дифференцированный подход к каждому ученику, на котором будет строиться доверие и психологический климат в отношениях, отказ от авторитарного метода обучения;
* Обучение навыкам самоконтроля, которые помогут сдерживать и преодолевать сценическое волнение, направляя его в позитивное русло, не влияющее на качество исполнения на сцене;
* В процессе обучения направить действия на развитие волевых личностных качеств ученика – исполнителя;
* Создание благоприятного эмоционального климата в классе путём организации спокойной концертной обстановки (частые прослушивания, игра для посторонних слушателей), формирование позитивного настроя предстоящего выступления;
* Психологическая поддержка юного исполнителя преподавателем до и после концертного выступления;
* Работа с видеозаписями, анализ и выводы;
* Широкая практика различных публичных выступлений
* Комплексное применение всех перечисленных направлений работы позволит юному исполнителю реализовать в полной мере свой творческий потенциал, а преподавателю - воплотить свои профессиональные методы обучения в практической деятельности.

**Библиография**

1. Алексеев А. Методика обучения игре на фортепиано. - М., 1961.

2. Баренбойм Л.А. Фортепианная педагогика. - ч.1., - М., 1937.

3. Бурлаков М.С. Методика подготовки музыканта-инструменталиста к концертному выступлению. - М., 2017.

4. Гинзбург Г. Статьи. Воспоминания. Материалы. - М., 1984.

5. Гофман И. Фортепианная игра. Ответы и вопросы о фортепианной игре - М., 1961.

6. Леви В.Л. Искусство быть собой. - М., 1977.

7. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. - М., 1958.

8. Петрушин В.И. Музыкальная психология. - М., 2008.

9. Рубинштейн С. Основы общей психологии. - М., 1989.

10. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. - М., 1951.

11.Теплов Б.М. Психология Музыкальных способностей. - М., 1947.

12. Цыпин Г. М. Музыкант и его работа. - М., 1988.