**Методы и пути преодоления волнения юного музыканта на сцене**

**(из опыта работы преподавателя музыкально-теоретических дисциплин)**

Работая преподавателем музыкально-теоретических дисциплин в ДМШ и имея большой и результативный опыт конкурсных и концертных выступлений учащихся класса в номинации «Пение с аккомпанементом», появилось желание поделиться своими мыслями по данной теме.

В учебные планы ряда ДМШ и ДШИ «Музицирование в классе фортепиано» включается отдельным предметом. Музицирование на уроках сольфеджио является составной и очень важной частью работы внутри предмета. Пение под собственный аккомпанемент в ДМШ и ДШИ встречается не так часто. В ДМШ № 9 г. Волгограда преподаватели теоретического отдела последовательно, в течение ряда десятилетий, работают с программой «Музицирование на уроках сольфеджио». Учебный процесс направлен на овладение творческим видом музыкальной деятельности, которая находит практическое применение в жизни учащихся, как во время обучения, так и после окончания школы. Итогом этой работы, в ДМШ № 9, является пение с аккомпанементом - как одно из заданий на устном экзамене по сольфеджио, а также высокие результаты выступления учащихся на городских конкурсах и олимпиадах. В настоящее время проводится много конкурсов фестивалей, олимпиад разного уровня, где педагог – теоретик готовит к конкурсному выступлению учащихся класса. Так, в Волгограде, в городской Олимпиаде «Вдохновение» среди учащихся ДМШ и ДШИ по сольфеджио и музыкальной литературе, требования по сольфеджио 2,3,4 классов включают музицирование – исполнение песни с аккомпанементом. В открытом городском фестивале – конкурсе по сольфеджио «Созвучие» в основе всех номинаций – пение с аккомпанементом.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных и важных, особенно, в вокально–инструментальном исполнительстве. Задача педагога показать пути преодоления сценического волнения, а также помочь ученику овладеть механизмами психологической настройки и саморегуляции. Вокально–инструментальное исполнительство – очень сложный, процесс, который во многом зависит от физического и психологического состояния учащегося.

Психологической подготовке учащегося к выступлению должно уделяться не меньше времени чем исполнительской. Работа по формированию профессионально–психологической устойчивости должна быть с первых лет обучения. Формирование психологической устойчивости, профессионального мастерства, осуществляются в условиях публичных выступлений. К публичным выступлениям могут быть отнесены все формы исполнения – на классных мероприятиях, экзаменах, шефских концертах, фестивалях, конкурсах. Преподаватель каждый раз ставит определенные психолого–педагогические задачи, а успешно решая их, формирует определенный «багаж» сценического опыта.

Выбирая приемы психологической подготовки необходимо учитывать индивидуальные особенности психики ученика, типа его нервной системы. Типы высшей нервной деятельности имеют возрастные особенности. Основные свойства нервной системы достигают своего нормального уровня развития к моменту полного созревания, т.е. к 20 – 22 годам. А для детей дошкольного, школьного возраста характерна слабость процессов возбуждения и торможения, т.е. слабостью нервных процессов. Н.И. Красногорский выделил 4 типа высшей нервной деятельности:

1. Сангвинистический тип – сильный, оптимально – возбудимый, уравновешенный, быстрый.
2. Флегматичный тип – сильный, уравновешенный, медленный.
3. Холерический тип – сильный, повышенно–возбудимый. Неуравновешенный, безудержный.
4. Меланхолический тип – слабый, понижено–возбудимый.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко. Нервная система юного музыканта постепенно приспосабливается к условиям творческой работы, и сценическое волнение действует на все типы темпераментов по-разному. С.Л. Доренский отмечал: «Один ребенок ничего не боится, другой трясется как осиновый лист, третий – впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.». Профессор М.С.Воскресенский замечает: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде». Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ожидали. Я думаю, что многое зависит тут от склада нервной системы и характера человека». Нервная система юного музыканта постепенно приспосабливается к условиям творческой работы.

 Для каждого учащегося должна быть потребность приобщения к Прекрасному, желание поделиться своим видением мира, потребность в самовыражении. Л.Л. Бочкарев выделял 3 типа потребности в структуре музыкально – исполнительской деятельности:

1. Потребность в исполнительском процессе (экспрессивная мотивация).
2. Потребность в общении со слушателями (коммуникативная мотивация).
3. Потребность в активном воздействии на слушателей (суггестивная мотивация).

Это триединство возможно в том случае, когда исполнитель сможет направить свои мысли и волнение в русло решения творческих задач. Важно правильно настроить учащегося на предстоящее выступление. С одной стороны, нельзя нагнетать тревогу и чрезмерную ответственность от предстоящего выступления, с другой – недооценивать собранность и желание с полной отдачей сил выступить на сцене. Градус эмоционального напряжения всегда должен быть адекватным сложившимся обстоятельствам.

Каждое исполнение должно быть с полной отдачей, с абсолютным погружением в звуковой и образный материал, когда все факторы внешнего окружения отступают на второй план. В то же время, выступление на сцене любого уровня – это не итог, не конечная цель, а всего лишь одно из звеньев в поступательном развитии и приобретении сценического опыта. За сценой приходится наблюдать различную реакцию на собственное исполнение – от восторга и радости, творческого откровения до полного потрясения и расстройства, доходящего до слез.

Настроение уверенности и собранности зависит от умения управлять своим сценическим состоянием. Известны ряд основных способов формирования сценической устойчивости:

1. Игра с повязкой на глазах.
2. Игра с помехами и отвлекающими факторами.
3. При исполнении программы в трудном месте произносится психотравмирующее слово «Ошибка» (с установкой на безошибочную игру).
4. Повороты вокруг своей оси до появления легкого головокружения (для концентрации внимания).
5. Прыжки или приседания до большего учащения пульса (для преодоления схожего состояния в момент выхода на сцену).
6. Концентрирование внимания.

К этому можно добавить:

- в классе играть, представляя концертное выступление, а на сцене – сосредоточиться и представить исполнение для своих близких и родных людей;

- медитативный прием, при котором происходит полное погружение в звуковую и образную материю произведения. Данный метод основан на самоконтроле исполнителя, когда на сцене только ты и музыка;

- учиться играть в любых условиях и обстоятельствах. Не обращать внимания на отвлекающие звуки в зале, нередко незнакомый музыкальный инструмент, недостаточное или чрезмерное освещение сцены;

- уметь найти «общий язык» с новым инструментом, на котором не приходилось играть раньше.

Каждый исполнитель – неповторимая индивидуальность, целая «планета», и путь к преодолению волнения на сцене во многом зависит от профессионального мастерства преподавателя и возможности делать «открытие» красоты, гармонии и прекрасного в каждом произведении вместе с учеником.