**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детская школа искусств»**

**станицы Ессентукской**

**План-конспект**

**классного часа**

**На тему: «Как избежать негативных проявлений сценического волнения»**

**Подготовленпреподавателем**

**отделения народных инструментов**

**Кулешовой Н. И.**

2019г.

РАССМОТРЕНО:

На заседании отделения «Народных инструментов»

МБУДО ДШИ ст. Ессентукской

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

МБУДО «Детская школа искусств»

ст. Ессентукской

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Линева

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Классный час на тему**

**«Как избежать негативных проявлений сценического волнения»**

**Дата проведения:** 27.09. 2019;

**Возраст учащихся:**9-15 лет;

**Цель мероприятия**:

Сформировать правильное отношение к подготовке сценических выступлений.

**Задачи:**

* познакомить учащихся с понятием «сценическое волнение»;
* рассказать о подготовке к сценическим выступлениям;
* Советы знаменитых исполнителей начинающим артистам.

**Ход беседы:**

* Публичное выступление – это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы музыканта (как зрелого, так и начинающего) над произведением. И, конечно же, это необходимый этап в системе обучения и становления музыканта, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, слышания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.
* Уже в период обучения в детской музыкальной школе, ученик должен привыкать к тому, что выступление – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед своим педагогом, что вместе с тем это – праздник, лучшие минуты его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение.
* Несмотря на весь процесс воспитания, который проходит под сильнейшим контролем педагога, концертное выступление в большей степени зависит от индивидуальных способностей музыканта. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему.
* Зачастую на этом этапе происходят срывы, наносящие серьезные психические травмы даже очень одаренным исполнителям, что подчас служит причиной их отказа от сценических выступлений.
* Рассматривая причины срывов, происходящих с исполнителем на сцене, хочется подробнее остановиться на проблеме эстрадного волнения – проблеме внутреннего раскрепощения «на людях», умения освободиться от сковывающих пут нервной напряженности. К. Станиславский с тонкой психологической наблюдательностью описывает мучительное и противоестественное состояние, переживаемое актером на сцене: « Когда человек – артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать».
* Волнение музыканта – исполнителя ничем не отличается от описанного самочувствия актера; сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала – все это дезорганизует творческие способности.
* Для многих пианистов и (тем более ) учащихся концертное исполнение является далеко не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня.
* Г.Нейгауз в своей книге «Об искусстве фортепианной игры» вспоминает, как волновались перед концертами такие знаменитые артисты, как А. Рубинштейн, Л. Годовский и другие. А. Гольденвейзер пишет, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов. Как о редчайшем исключении из этого правила говорит он об И. Гофмане, который совершенно не волновался перед концертом.
* **Концертное волнение**
* Проблему концертного волнения не обходит не один исследователь в области музыкальной педагогики и психологии и частных методик обучения игре на инструментах. Действительно, эта проблема, проблема эстрадного волнения, и такие вопросы – как избавиться от излишнего волнения во время концертного выступления, как работать над эстрадным волнением в период подготовки к выступлению – являются ключевыми в музыкальной педагогике и психологии. Так как воспитание артистических способностей, а в частности и способности владеть собой в момент выступления – одна из задач для педагога в формировании музыканта-исполнителя.
* Концертное волнение нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей индивидуума. Есть две разновидности эстрадного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника». Вследствие индивидуальных особенностей психической организации каждого исполнителя, состояние волнения по-разному отражается на качестве исполняемых произведений.
* Одному волнение помогает блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту исполнителя со слушателем, то другому приходиться затрачивать массу лишней энергии на преодоление волнения и при этом исполнитель не всегда достигает желаемого результата, у многих волнение доходит до болезненного состояния. Чаще всего это проявляется в нарушении скоростной регулировки, теряется чувство темпа, нередко исполнителю кажется, что он играет очень тихо, что его не слышно, и он начинает играть на нюанс выше. Бывает обратное: гаснет темперамент, игра становится бесцветной, беззвучной. Самое страшное, если вдруг отказывает память. Иногда это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может выручить музыкальная, а во втором – двигательная. Если этого не случается, – неизбежна остановка. Нередко, волнение-паника приводит к срывам, что приводит к душевной травме исполнителя. Это состояние называют «эстрадной болезнью». Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, «боязнь» плохо сыграть, забыть текст, остановиться.
* **Причины концертного волнения и способы борьбы с ними**
* Каждый исполнитель должен знать о причинах вызывающих эстрадное волнение, и уметь бороться с ними.
* Существует целый ряд причин, вызывающих боязнь концертных выступлений: непривычная обстановка, недостаточная техническая оснащенность, неудачно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, неправильное психическое воздействие на ученика со стороны педагога и окружающих.
* Остановимся на последнем, так как считаю – воспитание у ученика чувства и ответственности «концертного выступления» – одна из задач педагога в момент прихода его в музыкальную школу.
* Весьма желательны пробные звукозаписи своего исполнения – пусть даже самые любительские несовершенные. Именно в процессе такой проверки, можно выявить свои недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки.
* Очень полезно играть произведение с любой заданной точки. Еще один пример: проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице.
* К.Станиславский ставит эстрадное самообладание в зависимость от морального облика исполнителя.
* «Надо разъяснять, – пишет он, – что все эти волнения .. .исходят из самолюбия, тщеславия и гордости, из боязни оказаться хуже других». Ту же мысль высказывают и музыканты. В ответ на вопрос, как бороться с нервозностью на эстраде, И. Гофман среди прочего указывает: « Вы должны научиться забывать свое драгоценное «я», а также «я» ваших слушателей и отношение к вам...».
* Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант энергетически выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать. Для их «тренировки» полезно проигрывать всю программу целиком несколько раз подряд, при этом стараясь сохранить внимание, сосредоточенность и контроль за энергетическими затратами.
* Чаще всего исполнителя на сцене подводит память. Работа памяти сильнейшим образом зависит от индивидуальных особенностей: от развития слуха, чувства ритма, от развития техники и способности эмоциональных переживаний.
* Если процесс запоминания был выстроен правильно, и в запоминании участвовали и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти, момент забывания не станет катастрофой.
* Есть несколько способов выучивания пьес наизусть, применяя которые, можно достичь более прочного и осмысленного запоминания. Учить надо начинать как можно раньше, с заучивания отдельных кусков, предварительно, анализируя, выявив более неудобные технически и гармонически эпизоды. Обычно пьесу учат наизусть на инструменте по нотам и без нот. Полезно также учить по нотам без инструмента. Некоторые педагоги и исполнители советуют учить без нот и без инструмента, например, во время прогулки, продумывая сочинение.
* Полезно разобрать мелодическое и гармоническое строение пьесы, заучить не только звучание, но и сам текст, авторские указания и мелодико-гармоническую структуру, а также мышечные ощущения. Очень важно во время запоминания пьесы на память – не забывать о художественной стороне. Всякое усилие, направленное на запоминание, должно сочетаться с усилием, направленным на улучшение качества игры.
* Работа памяти, в известной мере, зависит от эмоциональной значимости воспринимаемого материала. Ни для кого не секрет, что материал, вызывающий интерес, запоминается легче и прочнее, чем тот, что заучивается неохотно. Дело тут в том, что когда мы взволнованы, все наши чувства обострены, мы видим и слышим острее, а когда мы видим и слышим острее, то и запоминаем лучше.
* Очень важно при подготовке к концертному выступлению правильно распределить время, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. Но если срыв на сцене произошел – не нужно что-то повторять, начинать сначала. Лучше всего сосредоточиться продолжить спокойно играть дальше, помня о важности целостного восприятия произведения слушателем. Готовясь к концертному выступлению, нельзя направлять внимание на негативные эмоции. Главное средство борьбы с «волнением – паникой» – это увлеченность своим делом. Как говорит К.Станиславский: «секрет-то, оказывается совсем простой: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене».
* После концерта нужно обязательно отметить положительные стороны выступления, поддержать ученика. Особенно, когда речь идет о подростках – их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научить будущего музыканта преодолевать временные неудачи. Вспомним слова М. Лонг: «Не падать духом – вот в чем была моя опора в жизни».
* Рассмотрев причины концертного волнения, можно сказать, что большую роль для успешного выступления играет правильный психологический настрой музыканта, который влияет как на эффективность работы, так и на стабильность выступления.
* По мнению Г. Когана – психологический настрой «...имеет значение весьма важное, гораздо большее, чем обычно думают, часто большее, чем обычно думают, часто решающее… определяющее успех или неуспех… Это не значит, что правильной настройки достаточно для достижения успеха в занятиях: это значит, что она – необходимое условие для достижения полного наибольшего успеха, условие, нарушение которого подчас, достаточно, чтобы потерпеть неудачу»
* Важнейшим фактором успешной работы является целенаправленность действия. Г.Коган выдвигает три основных аспекта способствующих наибольшей продуктивности самостоятельной работы: направление внимания на цель, сосредоточенность, страстное стремление к цели – желание. К этому он добавляет также режим работы – как разновидность творческой деятельности человека, требует умения распределять свои силы и время.
* Итак, «направление внимания на цель – первое условие успеха в работе»... « ясно намеченная цель, ясно поставленная, ясно сознаваемая цель – первое условие успеха в работе какой бы то ни было». В исполнительстве это означает: «Слушай мысленно ту музыку, которую ты собираешься исполнять, представляй себе то звучание, какое хочешь извлечь». Но нельзя видеть перед собой только конечную цель – исполнение произведения целиком. Такая необходимость возникает лишь в первый период «знакомства» с произведением и в завершающий период – период «шлифовки». Средний же период требует расчленения музыкальной ткани на более мелкие «куски».
* Но и самая верная постановка цели, и самая наивысшая сосредоточенность окажутся ненужными, если отсутствует желание к достижению конечной цели. Поэтому желание – есть третье условие успеха в работе. Желание не должно проявляться как кратковременный порыв. Стремление к победе только тогда становится полноценным, если обладает стойкостью. Такому желанию не страшны трудности и препятствия и, несмотря на ряд объективных причин, которые оказываются действительно непреодолимыми, подавляющее большинство неудач в искусстве (и не только в искусстве) происходит от переоценки внешних препятствий и недооценки внутренних достоинств. « Если вы перед встающим препятствием жизни останавливаетесь в страхе и сомнениях, вы почти всегда побеждены» – говорит К. Станиславский. «Желание – есть приказ сознания, мобилизующий, бросающий в бой все силы организма, приводящий в действиескрытые резервы огромной мощности, неведомо таящиеся в каждом человеке и прокладывающие непредвиденные пути к победе». Желание успеха не есть критерий хорошего исполнителя. «Страстное увлечение, страстная влюбленность не только в цель, но и в труд, ведущий к этой цели – один из ярких отличительных признаков таланта» – говорил И. Гофман. «(Только такая страсть, страсть перешедшая в сосредоточенный труд, в методичные упражнения, яростное хладнокровие которых питается высоким каналом неумирающего « хочу», – только такая страсть имеет цену в искусстве, только она рождает умение».
* Главное в процессе подготовки к выступлению – умение выработать чувство уверенности, спокойствия. «Нужно приучить себя к эстраде правильным систематическим режимом занятий, верным отношением к музыке» – Б. Струне.
* Говоря об общем режиме перед концертом, можно сказать, что он не должен резко отличаться от ритмической жизни и работы исполнителя. Лучше всего находится в одиночестве и спокойно обдумывать программу, так как пустая болтовня вредна. Некоторые исполнители прибегают к использованию дыхательной гимнастики, тот же совет дает и Б. Струне, отмечая, что волнение сопровождается повышением импульса и учащением дыхания.
* Не надо забывать о режиме питания, главное не играть на концерте сытым, так как общая активность снижается и мышечная деятельность препятствует пищеварению. Что касается занятий в день концерта, то это сугубо индивидуально. Кто-то приобретает уверенность, занимаясь по шесть часов в день концерта, кто-то вообще отдыхает.
* Да, мы разбираем некоторые средства борьбы с волнением, но главное, чтобы, выходя на сцену, исполнитель верил в себя, в свое исполнение. Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не «страшным судилищем». Не нужно бояться эмоциональных выступлений, ибо бояться их – значит бояться жизни. Эмоция – это выражение жизни и не иметь их, значит не жить.
* **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**
* В заключении хочется сказать, что, конечно, приобретение уверенности на сцене – это длительная работа музыканта. Но часто от повышенного чувства ответственности происходят срывы на сцене. Замечательный альтист и педагог В.В. Борисовский напутствовал своих учеников перед выступлением: «Не играй лучше, чем ты можешь», – снимая тем самым излишнюю установку на максимум исполнения, приводящую к зажатости.
* Полная отдача воплощению музыкального образа, процесс открытия, показ прекрасного в произведении, бережность к каждой детали и жажда выявить это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического

Преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. И. Кулешова