**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**Детская школа искусств г. Нерюнгри**

**Методическая разработка**

**преподавателя по классу фортепиано**

**Поджук Лилии Михайловны**

**на тему:**

**«Причины сценических неудач и способы их преодоления»**

г. Нерюнгри,

2021 г.

В процессе педагогической деятельности каждый из нас не раз сталкивался с такими понятиями, как состояние волнение и чувство страха. При этом, волнение является естественным состоянием выступающего (будь то ученик или сам педагог), бороться с которым нив коем случае не следует. Оно усиливает все чувства, в том числе и чувство страха. Страх же является основным врагом выступающего на сцене и именно с ним должна быть борьба на всех этапах сценической подготовки.

Путать эти понятия (волнение и страх) чрезвычайно вредно, ибо подобная путаница приводит к сценическим неудачам. К сожалению, в высказываниях многих видных музыкантов чувство волнения и страх рассматриваются как синонимы. Между тем, волнение является нашим союзником.

О корнях происхождения страха на эстраде будем разбираться далее.

Подавляющую роль в любом движении играет подсознание. Ясно, что это движение доведено до автоматизма вследствие многократных и безошибочных повторений. Многие во время домашней работы, сыграв, предположим, 20 раз какой-то пассаж из них 15 раз-плохо, а последние 5 раз – хорошо, полагают, что пассаж выучен! А между тем, 15 раз подсознание усваивает некачественную игру и только 5 раз верную. При этом и правильный, и не правильный вариант запоминает одинаково хорошо. Мы наивно предполагаем, что ошибочное исполнение, поскольку оно негативно, подсознание должно забыть, а хорошее-запомнить. Но, дело в том, что наше подсознание лишено оценочных критериев. Подсознание сродни компьютеру. В него вводится программа и ставятся задачи. Оно только эти задачи и исполняет. Подсознание, по мнению многих специалистов, не понимает слов «нет» и «не», а поэтому установки типа «не бойся, не волнуйся» воспринимает наоборот. Многолетний опыт показал, что позитивные установки куда эффективнее.

 Подсознание запоминает не только те или иные действия, но и обстоятельства, сопровождающие их. Такие, как нервозность или спокойствие, концентрацию сознания или рассеянность. Понимание этого обстоятельства важно для правильной работы при разучивании произведений. Так сказать, гигиены работы и соблюдения правил безопасности.

 Также надо иметь ввиду, что наша музыкальная память имеет свои каналы запоминания и воспоминания. Это слуховая, моторная и зрительная память. Причем существуют и такие виды, как зрительно-слуховая, слухомоторная и т.д. не у всех эти разновидности развиты одинаково хорошо. Некоторые нуждаются в дополнительных тренировках. Здесь напрашивается промежуточный, но очень важный вывод: для сценического успеха необходимы:

 1. Кропотливая работа над произведением с полным пониманием того, что подготовка к выступлению на сцене начинается не в последний период разучивания, а с первого дня;

 2. Необходимы правильные установки перед выступлением. Итак, попробуем разобраться в этом сначала и максимально подробно. Ясно, что ученик, хорошо читающий с листа осваивает произведение быстрее и успешнее, чем читающий плохо. Гораздо важнее другое обстоятельство – плохо читающий ученик с самого начала закладывает основы неверного метода усвоения материала, поскольку, одновременно следить за верными нотами, ритмом, аппликатурой и динамикой он не в состоянии. С трудом читая текст, он совершает многочисленные ошибки, из которых могут потом вырасти «подводные рифы», на которые он рискует наскочить во время эстрадного исполнения. Естественно, можно и не наскочить, но вероятность неудач достаточно велика. К тому же, плохо читающий с листа уже успел «замылить себе уши» неверной игрой и озабочен исправлением ошибок в тексте и аппликатуре. Естественно, полный охват произведения невозможен, ибо разламывается эмоциональный план пьесы. Ученик долго работает над музыкальными составляющими: сегодня разбирает темп, завтра аппликатуру, затем штрихи и т.д. Это не методика работы, а дань скудности возможностей обучаемого на данный момент. Уделяя чему ни будь одному большее внимание, мы уменьшаем его по отношению к остальному. Результат – дополнительное количество некачественных однобоких исполнений в памяти подсознания.

 Работать над умением хорошо читать с листа лучше с первого класса. При этом, надо обращать внимание на полный охват текста. Сложность читаемого текста должна быть доступной. Любое форсирование сложности-педагогическая ошибка. Читка с листа должна быть ежедневным делом. Даже пяти - десяти минут ежедневной тренировки мозга, как правило, хватает.

 Идеальным рабочим темпом надо считать такой, при котором возможен наибольший охват всех задач одновременно и достаточно комфортное ощущение при этом. Иначе говоря – максимальная концентрация при отсутствии напряжения.

 Во время напряженной работы над каким-то сложным куском, подсознание «привязывает» к данному месту напряжение, нервозность. Вот мы и учимся сначала сознательно, потом подсознательно бояться этого куска. А на сцене подсознание будет напоминать нам: «внимание, опасность, напрягись, а то вляпаешься!»., и вляпываемся чаще чем хотелось бы. Одним из известных приемов работы является сознательное замедление темпа технически трудных кусков. Не беда, что проигрывание при работе идет в разных темпах (чего, естественно, не будет на сцене). Главное –избегать нервозности и ощущения неудобства перед сложным местом. Главное, не запоминать негатив! Еще надо помнить, что медленный темп, в котором мы рекомендуем работать дома – явление переменное. Скажем, сегодня это lento, а через неделю Andante, поскольку нас интересует не темп как таковой, а возможность охвата при нем совокупности задач. Для освоения технических фрагментов тогда надо доводить темпы до обозначенного автором, ибо, передвигаясь пешком невозможно научиться бегать! Очень полезно объяснить это ученикам.

 О технической «заигранности» и «заболтанности» всем хорошо известно, как и известны пути преодоления этого: естественно, спокойный темп под полным контролем сознания над происходящим более приемлем. Важным условием является слуховой контроль и выразительная, музыкальная игра. Исподняя все только ровным звуком, мы лишаем свою игру эмоциональности, мы же должны срамиться к наибольшему количеству полноценных исполнений, ибо большие неприятности доставляет нам эмоциональная «заигранность» произведений. Часто слышим «перегорело», «передержал вещь». И ужасно обидно обнаружить за несколько дней перед выступлением, что произведение надоело. В таком случае луче два-три дня, если есть такая возможность, не играть это произведение, или же в рабочем темпе проиграть в разбивку отдельные эпизоды. Вреда такой «отдых» от пьесы не принесет.

 Рассмотрим «работу по кускам». Основной ее мысль – в наибольшей концентрации внимания во время работы над каким-то эпизодом. Но чтобы результат оказался хорошим, нужно достигнуть преимущества удачных результатов над ошибочными. В большей степени это относится к технически сложным местам, так как в них контроль со стороны сознания при игре значительно слабее. О чрезмерном увлечении в виртуозных пьесах или отрывках чисто механической работой сказано много. Практически все авторы, касающиеся этой темы, осуждают такой тиль работы. Но, на практике оказывается иначе. Очевидно, сиюминутная польза от подобной технической работы кажется важнее конечного результата обучения. Нашу виртуозность определяет скорость нашего мышления, а эта скорость достигается тренировкой как сознания, так и подсознания. Возникает вопрос: зачем тогда нужно тренировать пальцы? Ответ простой: тренированные пальцы – это прежде всего выносливость, способность играть долго без мышечной усталости. Из этого очевидно, что механическая работа без музыкального наполнения мало полезна, а иногда и вредна, потому что на сцене часто «всплывают» далеко не самые удачные варианты. Держать под контролем все-это идеально! Это абсолютная цель, а все остальное – невозможно. Возможна лишь степень приближенности к идеалу. Поэтому –то и не бывает двух одинаковых исполнений у одного и того же музыканта. Один раз сознание больше контролирует одни моменты, в другой раз-другие. А менее отслеживаемые места исполняются на «автопилоте». А подсознание, не разбираясь что лучше, а что хуже, выбирает то, чего больше.

 Как работает наша память? Это очень сложная область исследования. В данном случае рассмотрим лишь те позиции, которые непосредственно относятся к игре. Существуют три вида памяти: слуховая, зрительная и моторная. Однако, в «чистом» виде эти разновидности работают редко, поэтому поговорим о смешанных видах: зрительно-слуховой, зрительно-моторный, слухо-моторный, как часто встречающиеся. Так, читая глазами «с листа» мы в основном подключаем зрительно-слуховые механизмы. При читке в быстром темпе большую роль берут на себя зрительно-моторные моменты. При импровизации и родственных ей явлениях работает слухо-моторика. Для чего мы об этом говорим? Дело в том, что каждая разновидность памяти поддается успешной целенаправленной тренировке. Обычно, достаточно понять, какие из каналов памяти у ученика не развиты и начать работать над ними. Применять эти приемы следует с осторожностью, поскольку они не способствуют развитию интереса у учащихся. Как ни парадоксально, наш первый и неожиданный враг – повышенное чувство ответственности. В меру оно полезно, а сверх меры – богатая почва для страха. Волнение таким свойством не обладает, оно является катализатором, усиливающим другие чувства. Страх, парализуя, вытесняет их из сознания. Таким образом, развивая в учениках чувство ответственности, педагог должен соблюдать чувство меры и постоянно контролировать ситуацию. Вероятно, что выражение «Наглость-второе счастье» имеет некоторое отношение к сцене.

 Психологическая подготовка очень важна и начинать ее надо как можно раньше. Правы те педагоги, которые слушают произведение на уроке от начала до конца, не перебивая ученика, как бы плохо не играл (исключение, естественно, составляет только период разбора). Это подключает ученика на ранних этапах к исполнению произведения. При этом, прежде чем критиковать ученика за ошибки, надо найти хотя бы несколько тактов, за которые можно похвалить. Это даст ученику повод осознать, что он сам что-то собой представляет. Время от времени стоит имитировать сценическое выступление в классе. Пусть ученик привыкает к сценическому чувству. Не так важно при этом, что его игра оставляет желать лучшего. Главное, что чувство страха при таком способе либо слабее, чем на сцене, либо вовсе отсутствует. Пусть ученик исполняет программу перед своими домашними, сверстниками. Пусть обыграет произведения перед другими учащимися класса. Еще лучше, если кто-то у коллег сможет послушать ученика вместе с его педагогом. Очень полезно выступать как можно чаще, используя любую возможность (будь то классный концерт или концерт с целью пропаганды музыкального искусства в детских садах, школах и т.д.). Следующий момент-это упор на содержательную часть выступления. Ученик должен понять, что самое главное – это содержательное музыкальное исполнение. Главный провал – несодержательное и не музыкальное. Главное внушить ученику, что все остальные огрехи, хотя и неприятны, но второстепенны, ибо ученик и так знает, где он споткнулся, зачем же делать на этом акцент? Мы же не хотим закрепить в ученике чувство неуверенности и страха? Перед выступлением правильнее сконцентрировать внимание ученика на двух-трех самых главных моментах. Можно посоветовать напомнить кое-что о темпах. Полезно представить себе главную кульминацию, чтобы правильно выстроить динамику. При первых признаках негативных ощущений сделать три-четыре глубоких вдоха и выдоха. Главное, чтобы музыкальные задачи полностью доминировали, вытесняя все негативные ощущения.

 Существуют эстрадные мифы, их существует немало. Вот, например, одни из них:

 1. Играть на сцене надо много, чем больше ученик выступает, тем выше его иммунитет к неудачам. Это очень коварный миф. Естественно, что чем больше ученик играет, тем богаче его опыт. Вопрос только в том, каков это опыт - положительный или отрицательный? Сознание все анализирует и делает свои выводы, но подсознание заполняет ощущение и чувства во время пребывания на сцене. Поэтому, важно не просто много играть, но играть успешно!

 2. Перед выступлением надо съесть шоколадку, выпить чаю, выспаться, то есть пройти какой-то ритуал, гарантирующий удачу. Конечно, подобные факторы играют определенную роль, подсознание помнит, что ритуал когда-то помог, и настраивается позитивно. Однако никто не гарантирует, что удастся выспаться, будет время выпить чаю. Тогда подсознание может забить тревогу и вреда будет больше, чем пользы. В «Устных воспоминаниях» Д. Ойстраха прозвучало, что он сам придавал большое значение всяким мелким ритуалам, пока у него не случились подряд два концерта в Москве. На первый концерт он поехал на своем автомобиле, который по дороге сломался. Сам Ойстрах никак не смог его починить. На концерт еле успел, не разыгрался, успел только помыть руки в теплой воде. Играя очень успешно. К следующему концерту все было предусмотрено, ехал в такси, перед концертом отдохнул, не нервничал, успел разыграться. И в результате играл (по собственной оценке) крайне неудачно.

 3. Третий миф – принять что ни будь успокаивающее. Это очень плохой совет. В результате игра может быть вялой, мало выразительной.

 4. Бытует мнение: «Хорошо на репетиции, плохо на концерте». Такое может быть, если репетиция была в день концерта или вечером накануне. Сценическое выступление - это огромная концентрация душевных сил, поэтому никогда не стоит выкладываться полностью накануне выступления.

 5. К выступлению необходимо подойти в самый пик формы (очередной миф). Все-таки лучше с известным запасом, минимум пару дней. Существует такая досадная особенность, сопровождающая все этапы работы над произведением. Например, ученик выучил какой о кусок текста, либо пассаж. Результат хороший. При игре на следующий день убеждаемся, что вчера было лучше! За ночь часть результата улетучилась «ушла в песок». Досадно, но так устроена память. Во-первых, подсознанию нужно время для усвоения материала. Во-вторых – вчерашний успех будет «разбавлен» усвоенными до этого менее удачными вариантами. Качественный скачок наступает у всех по-разному, но не одномоментно. С этим надо смириться, ибо неуклонный подъем без спадов не наблюдается ни у кого (включая гениев). Быть готовым к выступлению лучше всего за неделю-две. Если раньше – есть риск «перегореть», хотя это все же лучше, чем «не дозреть».

 И в заключение хочется пожелать всем нам музыкантам, педагогам: «Работать правильно, и все у нас будет хорошо».

Используемая литература:

1. М. Фейгин «Индивидуальность ученика и искусство педагога»;

2. А. Алексеев «Работа над музыкальным произведением с учениками школы и училища»;

3. И. Рабинович «О работе с учеником над музыкальными произведениями».