Сценическое волнение является одной из жизненно важных тем для музыкантов и певцов. Сталкиваясь с ним впервые, музыканты и певцы продолжают чувствовать его вплоть до финальных этапов своей сценической карьеры. Нет исполнителей, которые никогда не волнуются на выступлениях. Даже великие певцы, такие как Ф. Шаляпин, П. Доминго, признавались, что волновались на сцене. Ф.Шаляпин высказывался: «не волнуются только мертвые». Важно помнить, что не всегда удачное выступление является, прежде всего, огромнейшим опытом и еще одним шагом к своему сценическому усовершенствованию, к развитию собственной воли и выдержке на сцене.

Сценическое волнение проявляется многообразно. Оно может возникать в виде тревоги, страха, может перерастать в угнетённое состояние, безволие, апатию, в неуверенность в собственных силах и т. д. В крайне редких случаях, наоборот, волнение вызывает в человеке торжественные и радостные чувства. Возможны также частые смены настроения от позитивных до удручённо-депрессивных. Успешное сценическое выступление требует: колоссальной подготовки, силы воли и технического мастерства от музыканта – исполнителя.

Проблема сценического волнения рассматривается с конца 17-го века. Она анализируется в научных работах у множества методистов. В современном мире проблема сценического волнения также важна и значима для музыкантов и певцов, так как пути решения этой проблемы недостаточно разработаны и не систематизированы. Исторические факты подтверждают, что даже самый опытный исполнитель может столкнуться с провалом на сцене, если он не готов к исполнению. Успешность выступления музыканта зависит не только от его прошлого опыта или техники исполнения, но и от его психологического и физического состояния перед началом выступления, от его способа реагирования на поведение на сцене. Сценическое выступление всегда является стрессовым состоянием для исполнителя. Большое количество исполнителей нуждаются в обучении преодоления сценического волнения. Такие симптомы, как тряска рук, ног, дрожь, зажимы в теле, отказ голоса или слуха, неумение сосредоточиться на исполнении произведения, боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене более подходящими и адекватными статусу артиста и ситуации типами.

С детских лет должна вестись работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости. Уже в начальный период обучения должна идти подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене в стенах ДМШ, однако в будущем основная работа в этом плане ложится на плечи самого исполнителя. Считается, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший с детства, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью и проще справляется с эстрадным волнением. Он должен изучать себя в экстремальных условиях сцены, выявлять факторы позитивно или негативно влияющих на его игру на публике; он должен быть осведомлен о целом ряде привходящих обстоятельств, так или иначе влияющих на исполнение, например, режим дня в день выступления, организация домашних занятий в этот день, чередование труда и отдыха и т.д. Практика показывает, что профессиональные артисты со всей серьезностью подходят к изучению совокупностей внешних и внутренних условий, определяющих публичные выступления.

**Причины сценического волнения**

Страх сцены распространенная проблема, особенно для неопытных исполнителей. Это случается с нами всякий раз, когда мы начинаем нервничать при мысли о том, что находимся перед аудиторией.

В большинстве случаев сценический страх умеренный и хорошо поддается простым стратегиям самопомощи. Однако для некоторых страх приводит к сильной панике или тревоге.

Преподаватели музыкальных школ и вузов должны отводить важную роль психологической подготовке к предстоящему выступлению музыкантов и певцов.

Выходя на сцену, юный вокалист мучает себя мыслями, как и где ему встать, не забудет ли он слова, как будет звучать его голос на сцене, как он выглядит со стороны. Все эти вопросы приводят наоборот к негативным последствиям из-за страха и неуверенности. Из-за этого учащийся часто не показывает и половины того, что казалось хорошо усвоенным. Чрезмерное волнение вредит привычному пению.

Причиной сценического волнения являются:

1. Страх исполнителя забыть слова. Волнуются, потому что боятся забыть;

забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Провалы в

памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточно выученного

текста.

2. Чрезмерное чувство ответственности музыканта за свое исполнение, желание выступить идеально на 100 % Практика же доказывает обратное,

что излишнее волнение исполнителя на сцене, только вредит выступлению, приводит к определённым потерям на сцене.

3. Боязнь критики педагога и других слушателей.

4. Прошлые неудачи. Тревога публичных выступлений- часто усвоенное поведение. То есть в какой-то момент в прошлом музыкант потерпел неудачу, и семя неуверенности в себе было посеяно. Но если вы знаете свое дело и готовы на этот раз, нет никаких причин для того, чтобы все пошло не так, как это было в давние времена. Нужно настраивать себя только на позитив, планировать добиться успеха.

5.Плохая или недостаточная подготовка.

Сущность подобных явлений хорошо изучена физиологией: попадая в

непривычную обстановку, человек нарушает ориентировочный рефлекс.

Непривычная внешняя обстановка привлекает к себе все внимание

выступающего и тем самым мешает нормальному течению певческого

процесса. Прежде всего, нарушаются более тонкие координации, менее

прочные рефлексы пропадают, недавно найденные вокально-технические

достижения исчезают. При более сильном торможении может нарушиться и

голосоведение. Чрезмерное вмешательство ориентировочного рефлекса

вызывает пониженный тонус, нарушение памяти, дрожание рук и ног.

Происходит разлад между поведением певца и необходимым творческим

самочувствием. Но ориентировочный рефлекс угасает, надо только чаще

выступать. Тогда влияние тормозных раздражений сведется к минимуму.

Поэтому подготовка юного вокалиста к концертному выступлению

включает в себя не только вокальные навыки, но и предполагает ряд важных

компонентов, широкий спектр знаний, умений и навыков.

**Методы борьбы со сценическим волнением**

1. **Предварительные репетиции.**

Самым важным и главным методом является хорошо выученная концертная программа. Она должна быть выучена не позднее, чем за 4 недели допредполагаемого концерта или конкурса. Полезно как можно чаще репетировать свою программу перед аудиторией, в классе ли, дома. Для этой цели годится любой слушатель, вне зависимости от того,

насколько он сведущ в музыке; нужно петь всем, кто готов вас послушать.

Очень важно, чтобы концертная обстановка для учащегося не стала полной

неожиданностью. Для этого существуют разные методы психологического

воздействия:

1. Репетиции в зале, в котором будет проходить выступление.

2.Прослушивания в классном порядке перед учащимися и педагогами.

3. Мини- концерты для родителей.

4.Запись репетиции на камеру, с последующим анализом.

5.Отработка выхода на сцену и ухода с нее.

Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают

влияние на состояние вокалиста и уровень его исполнения. В случае

успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике.

**2. Имейте здоровый ум и тело.**

В общем, чем вы здоровее, тем лучше справляетесь со страхом и тревогой. Всегда помните о правильном питании и частых физических упражнениях. Помните, забота о себе-это не только то, как вы относитесь к своему телу, но и забота о своем уме. Сделайте шаг назад от края страха, чтобы практиковать уход за собой по мере приближения свидания с вашей аудиторией. Дневник, посещение спа-салона или долгая прогулка на свежем воздухе помогут вам очистить свой разум. Придерживайтесь стратегии, которая вам нравится и которую вы будете делать.

1. **Здоровый сон.**

Хороший ночной сон перед вашим мероприятием окажет огромное влияние на ваши общие ощущения в этот важный день. Недостаток сна приводит не только к усталости, но и к стрессу, плохой концентрации внимания и беспокойству. К сожалению, когда дело доходит до нервотрепки, бывает трудно закрыть глаза в ночь перед тем, как это произойдет. Если вы обнаружите, что не можете отключить свой ум из-за мыслей о страхе сцены, попробуйте некоторые общие техники, вызывающие сон. Теплый душ перед сном, аромат лаванды и постепенное расслабление-все это помогает быстро заснуть. Ежедневные физические упражнения, последовательный режим сна являются хорошими стратегиями, которые можно попробовать за несколько недель до выхода на сцену.

1. **Успокойтесь.**

Переход к успокаивающим стратегиям, таким как медитация и глубокое дыхание, может уменьшить страх сцены как в данный момент, так и в предыдущие дни или недели. Существует много видов медитации, включая медитацию Осознанности, Дзен медитацию и медитацию Любящей Доброты (только некоторые из них), и каждый из них поможет вам сосредоточить свои мысли и заземлить себя различными способами. Когда речь заходит о глубоких дыхательных упражнениях, их существует бесчисленное множество. Вот пример одной очень эффективной дыхательной техники.

Дыхательная техника «4/7/8» для снятия напряжения и стресса.

Эмоции и дыхание взаимосвязаны. Когда мы волнуемся, нервничаем, тревожимся – дыхание учащается, когда расслаблены – ровное и спокойное.  
Следовательно, регулируя дыхание, можно влиять на свое эмоциональное напряжение. Предлагаемая техника выполняется сидя, стоя или лежа.  
  
Подготовка:

Сядьте ровно, руки положите на колени. Взгляд должен быть рассеянным, без фокусировки либо глаза можно совсем закрыть.  Сосредоточьтесь на своем дыхании: вдох следует делать через нос, выдох через рот. При выдохе кончик языка должен касаться бугорка верхнего нёба возле верхних зубов.

Техника дыхания:

1. Делайте глубокий вдох, мысленно считая до 4-х. Наполняйте лёгкие, начиная с нижних отделов (живота).
2. Задержите дыхание, считая до 7. Сделайте медленный выдох через рот, отсчитывая 8 секунд. На выдохе «выпускайте» все ваши тревоги и волнения.
3. Сделайте небольшую паузу перед следующим вдохом. Повторите для начала 10-12 раз. В течение дня делайте упражнения несколько раз по 25-30 подходов.

Также данная дыхательная техника «4/7/8» применяется для более легкого засыпания, помогает улучшить качество сна.

**5. Сосредоточьтесь на исполняемом материале, а не на своем внутреннем критике.**

Страх сцены часто порождает негативную обратную связь, которая выглядит примерно так: до или во время выступления тревожная часть вашего мозга создает образ того, как вы должны выглядеть и петь перед слушателями. В то же время он воспринимает каждое действие аудитории как потенциальную угрозу. Если слушатель зевает или украдкой бросает взгляд на часы, ваш мозг, скорее всего, доведет это действие до катастрофы. Вскоре вы убеждаетесь, что все в зале скучают и ненавидят ваше выступление. Напротив, вы должны быть сосредоточены не на зале, а на исполняемой программе. Нужно думать об образе исполняемых произведений, вокальных и технических моментах.

**6. Принцип визуализации.**

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором — прорабатывается образная картина концертного выступления

Закройте глаза и представьте, что вы выступаете. Вы попадаете в каждую ноту, соединяетесь с каждым слушателем в зале. Такие позитивные визуализации не только помогают вам чувствовать себя спокойно, но и настраивают на успех. Ваш мозг необычайно силен. Сделай так, чтобы это работало на тебя.

**7. Сохраняйте позитивный настрой.**

Не позволяйте себе думать о плохом. Все мы склонны особенно громко слышать голос неуверенности в себе перед таким сложным событием, как концерт. Мысли о допущенных ошибках или любых прошлых неловких моментах могут быстро накатить снежным комом. Вместо этого направьте свое внимание на позитив и отвлеките свой ум от любых негативных мыслей, которые возникают в вашем сознании.

**Список используемой литературы**

1.Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. М., Наука, 2001.

2. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов –

исполнителей. Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып.2. – М. 2009г.- С. 175-176.

3. Бочкарев Л.Л. Психологические аспекты публичного выступления

музыкантов – исполнителей. Вопросы психологии. 2005. № 1.

4. Ганелин Л.М. О значении самонастройки и возможностях активного

самовнушения при подготовке музыкантов – исполнителей. Психорегуляция. Алма – Ата. 2003.

5. Готсдинер А.Л. Концертное исполнение как специфическая форма

социального общения. – М., 2008. – С. 131.

6. Григорьев В.Ю. «Исполнитель и эстрада »-М., 2006.

7 . Федоров Е.Е. О психологической подготовке музыканта к концертному

выступлению Вопросы музыкознания. Новосибирская государственная

консерватория им. М.И.Глинки. 2009. С.164-178.