**Что такое сценическая выдержка и как ее развивать**

Публичное выступление ученика это неотъемлемая часть учебного процесса и  выход на сцену для него - это событие. Концерт для обучающегося является праздничным событием, на котором ему предоставляется возможность проявить себя,  услышать похвалу и аплодисменты, продемонстрировать свои успехи.

«Эстрадная выдержка и самообладание укрепляются эстрадной тренировкой» - говорил Лев Аронович Баренбойм. Ребенок должен как можно чаще и с желанием выступать.

Многие из нас испытывали волнение и страх, в большей или меньшей степени перед выступлением. В такие минуты кажется, что лучше провалиться или исчезнуть, только бы не выступать.

Находясь на сцене, музыкант испытывает физиологические изменения организма. В кровь выбрасываются гормоны. Причём в повышенных дозах. Есть гормон адреналин, который называют гормоном кролика. Есть гормон норадреналин. Его называют гормоном льва. И вот чего больше в крови на данный момент, это и будет определять регулировку игровых движений. Считается, что дети не волнуются. Дети волнуются, но по-своему. Дети в младшем возрасте воспринимают выступление как праздник. Они ещё не осознают важности происходящего. В подростковом возрасте понимание ответственности момента возрастает. Особенно если ребёнок переживает сдаст ли он экзамен по специальности или по ансамблю или нет. Каждый раз его оценивают. И причина его внутреннего страха кроется в своем опасении не понравиться тем, кто его оценивает. И, что удивительно, юный исполнитель ставит знак равенства между качеством себя и качеством владения инструментом. Как бы идентифицирует себя со своим творчеством.

Поэтому важно понимать все особенности эстрадного состояния. Как говорила одна пианистка: «Чтобы владеть публикой, нужно владеть вопросами самоукрощения».

**Причины эстрадного волнения.**

1. Природные данные человека.

Очень многое зависит от природных данных человека. Есть от природы люди смелые, решительные. У них смелость в крови. Например, Эмиль Горовец (певец, легенда российской эстрады 60-х. годов) говорил, что выходя на сцену, он ощущает себя, что он король, властитель зала, полный единоличный хозяин положения. Однако, очень много людей колеблющихся, сомневающихся. Среди них есть знаменитые люди. Шопен говорил Листу: «Я не способен давать концерты. Толпа пугает, меня душит её учащённое дыхание». Шаляпин говорил вообще коротко и ясно по-русски: - «Не волнуются только покойники и полные болваны».

2. **«**Нечистая совесть»

Боязнь не только оценки слушателя, сколько недоученной пьесы. Недоученный текст, пассаж – да и что угодно. Любая мелочь способна повлиять на степень волнения исполнителя. По мнению Н. А. Римского-Корсакова, волнение обратно пропорционально степени подготовленности программы. Для преодоления этой причины, и педагог, и сам ученик должны быть уверены, что программа полностью готова.

3. Необычность условий, в которых происходит выступление.

Ярко освещенный зал, большое количество зрителей, акустика, а так же особенности инструмента, педали. Выход к инструменту, поклон – все это нетипичная обстановка для исполнителя. Для смягчения негативного влияния такой обстановки, за какое-то время до концерта, полезно создать обстановку концерта.

Играть при ярком освещении и в концертной одежде. Рассадить родителей и друзей и играть перед ними.

**Приемы и методы психологической устойчивости**

**музыканта на сцене**

*1. Распространенная боязнь начинающих - забыть нотный текст.*

Как говорил С. Савшинский, - «Не совсем ясно, то ли боязнь забыть порождает волнение, то ли волнение разрушительно действует на память».

Память нужно постоянно развивать и укреплять. Особенно нужно опасаться «механической» памяти. Зачастую бывает так, что материал выучивается только пальцами. Естественно в волнительной ситуации такой метод дает сбой, вплоть до провалов памяти. Отличный способ избежать этого – научиться играть с разных мест, играть фрагментами, заниматься без нот. Полезно закрыв глаза, последовательно представить себе нотный текст произведения, включая динамику, штрихи. Показательно, что места, которые плохо выучены, представляются в этом случае черным пятном.

Одно из условий снижения боязни сценических выступлений - это частые выступления. Уверенность придают выступления перед слушателями «низшего» звена – воспитанниками детских садов, учащимися школ, родственниками, т.е. обкатка программы.

*2 . Приём страховки от ошибок.*

Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем может оказаться не выявленная ошибка. Для обнаружения возможных ошибок можно рекомендовать несколько приёмов:

- в медленном (среднем) темпе сыграть произведение с завязанными глазами;

- игра с помехами (радио, разговор)

- в момент исполнения педагог восклицает любое слово, при этом ученик не должен реагировать на отвлекающие факторы;

- после прыжков, приседаний (20-30) сыграть программу. Учащенное состояние пульса похоже на состояние в момент выхода на сцену;

Выявленные ошибки устраняются проигрыванием в медленном темпе.

**Рекомендации для успешного выступления**

Для успешного выступления важно придерживаться определенных рекомендаций:

Много заниматься в этот день не стоит. Играть следует в сдержанном темпе, и в средней звучности, не выкладываясь. Беречь силы и эмоции. Почитать с листа или повторить что-нибудь из старого репертуара.

Накануне вечером чуть раньше лечь спать, хорошо выспаться и лучше заняться своими делами, погулять, отдохнуть. Обязательно нужно обговорить вопрос питания. Кушать за 2-а часа до выступления. Еда должна быть не очень плотная. Если вы наелись - кровь прилила к желудку, отлила от головного мозга. Голова работает хуже.

Никаких лекарств против волнения.

Действенным средством является сахар. Сахаром пользовались знаменитые музыканты - Рихтер, Ойстрах. За 10-15 мин. 5-6 кусочков быстрорастворимого сахара. Запить небольшим количеством воды. Или выпить сладкий чай. Глюкоза расслабляет поперечнополосатые мышцы в желудке и способствует восстановлению большого и малого круга кровообращения, нормализует питание мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение ватных ног и дрожание рук. Однако Ойстрах говорил: «Если вы выходя на сцену, не чувствуете ватных ног и не видите розового тумана, в вас погиб артист». Поэтому, когда дети говорят: «Я волнуюсь». Вы говорите: «Замечательно. Это нормальное явление. Как только дойдёшь до стула. Только сядешь. Всё исчезнет. Ты не один. Ты в обнимку с инструментом».

Ещё одним действенным средством против волнения является употребление хорошей дозы витамина С. Но нужно заранее проверить как будет реагировать на него организм.

Поведение в день концерта. Перегрузка ни к чему хорошему не приводит. Главное – хорошее настроение. Много заниматься не нужно, минут 40. Пройти перед увеличительным стеклом. Достаточно определиться с темпами. Важно проводить с родителями воспитательную работу. Родители часто нервничают больше детей.

В день концерта не опаздывать, быть на месте заранее. Родителям «пылинки сдувать» с детей. Не испортить настроение ничем. Настроение - вещь хрупкая, испортить можно чем угодно. Накануне проверить одежду, обувь. Чтобы туфли не жали, одежда была достаточно свободная, удобная, чтобы ничто не отвлекало от игры. Не одеваться жарко.

Не играть произведение целиком, оставить это до выступления. Полезно посмотреть играемое произведение по нотам. Произведение не только представляется яснее, но и приобретает целостность и единство формы.

Важную роль в концертном выступлении играет настрой исполнителя. Выходить на сцену с чувством уверенности. Часто причиной страха является внушённая мысль о возможном провале. Самому близкому другу и себе следует говорить безмятежно улыбаясь: «Я с нетерпением жду концерта» и повторять это не только про себя, но и вслух. Такое самовнушение поможет успокоиться и подготовиться к выходу на сцену.

Очень полезно заниматься саморегулированием, самовнушением своего эмоционального состояния. Это короткие формулы к самому себе. Они должны быть обязательно со знаком +.

**Я уверен, я спокоен;**

**Я обязательно сыграю хорошо.**

**-У меня ВСЁ получится**.

**Не произносить формулы со знаком минус(Я не буду волноваться, я не забуду текст.)**

Этим должна быть занята голова перед концертом. Работает метод самовнушения. И им пользовались известные люди. Ризоль говорил: « Я хорошо подготовлен к концерту. Программа обыграна. Я уверен в себе. Публика – она меня только вдохновляет». Э.Горовец « Когда я на сцене - я король. Я знаю и умею в десятки раз больше чем окружающие». Английская пианистка Маккиннон «Я с нетерпением жду концерта. Я буду наслаждаться выступлением».

Перед выходом на сцену сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Сердцебиение приходит в норму и ученик будет чувствовать себя гораздо спокойнее.

Перед тем, как начать играть, нужно мысленно проиграть самое начало про себя. Таким образом начать в нужном характере гораздо легче.

Исполнитель должен игнорировать любой промах в исполнении. Если произведение играется с душой, публика и комиссия простят некоторые помарки или неточности. Нужно учиться слушать свою игру и настраиваться на лучшее. Важно убеждать учащегося в том, что заслугой является не только избегание фальшивых нот, но если это всё же произошло, главное, - умение отреагировать не паническим состоянием, а напротив собранностью и целеустремлённостью в раскрытии художественного образа и характера исполняемого произведения.