

Муниципальное автономное
учреждение дополнительного образования
г. Нижневартовска
«Детская школа искусств № 2»

Методическое сообщение
«Сценическое волнение обучающихся в ДШИ, ДМШ.
Способы его преодоления»

г. Нижневартовск 2021 г.

Составитель:

Преподаватель по классу виолончели МАУДО г. Нижневартовска «ДШИ №2»
Дубовская Лариса Владимировна

Сценическое выступление обучающихся струнно – смычкового отдела, равно как и других направлений музыкального отдела, является обязательной частью организации учебно-воспитательного процесса ДМШ и ДШИ. Оно позволяет продемонстрировать уровень владения исполнительскими умениями, а также динамику развития обучающегося. Следовательно, подготовка детей к сценическим выступлениям является одной из важных задач музыкального образования.

Чтобы исключить сценические срывы и снизить тревожность, необходимо начинать сценическое воспитание будущего музыканта-исполнителя с самых первых дней обучения в ДМШ или ДШИ, с того момента, как ребенок взял в руки инструмент и исполнил маленькую песенку. В конце можно попросить его встать, поклониться, а присутствующие на уроке родители, одноклассники, преподаватель ему поаплодируют. И ребенок поймет, что играть перед публикой совсем нетрудно, не страшно, а очень даже приятно.

Что дают публичные выступления? Это богатый, ничем не заменимый, опыт, путь к повышению самооценки детей: одни получают радость от выступлений на сцене, другие - испытывают на сцене сильнейшее волнение.

Сценическое волнение — проблема, интересующая многих людей во все времена. Не смотря на существующие тематическую литературу, статьи, советы, рекомендации, тем не менее вопрос — почему одни сильно боятся выступать, а другие нет, не теряет своей актуальности. Психологи сходятся в том, что боязнь выступать перед публикой – это результат внутреннего психологического состояния человека, результат мыслей и представлений о себе и обществе.

Психологи подчеркивают, что умеренное количество волнения имеет свои положительные стороны. В предвкушении ответственного события человек становится внимательнее, энергичнее, в итоге – его выступление проходит достаточно успешно.

Страх сцены

Если выступающий не способен «справиться» со своим волнением на сцене, никакой талант, никакие природные данные ему не помогут, потому что он просто не сможет реализовать перед зрителями свои умение и одаренность.

Иногда волнение переходит в состояние паники. Это уже гипертрофированное волнение, но, в сущности, это самый обыкновенный страх. Причины этого страха заложены только в «голове» самого человека.

Сильная форма такого страха в психологии называется **фобией**.

Страх перед публичными выступлениями - одна из самых распространенных фобий на Земном шаре. По статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах. Фобия (в переводе с греческого — страх) — неконтролируемый навязчивый страх, постоянно действующий по отношению к какому - либо действию или ситуации.

Фобия не несет никакой реальной опасности. Фобии и страхи — это не болезнь, а ошибка восприятия себя и мира.

Причины страха

Можно выявить два основных вида причин, приводящих к сильной неуверенности на сцене, **внешние и внутренние**.

Внешние причины — это причины, действующие на человека извне: постоянная критика, психологическое давление, недовольство со стороны определенных людей.

Наибольшую возможность попасть в группу риска имеют дети, у которых слишком строгие и требовательные родители. Тогда сюда можно еще включить слишком строгих и требовательных педагогов.

Внутренние причины - эти причины связаны с самой натурой человека с его внутренним миром. Не секрет, что и взрослые, и дети слишком большое значение придают тому, что о них подумают, как их оценят, что про них скажут.

Стадии сценического волнения

Итак, эстрадное волнение в своём развитии обычно проходит несколько стадий, фаз.

Первая фаза — длительное предконцертное состояние. Она не имеет четких временных границ, и наступает в тот момент, как только музыканту, артисту становится известна дата выступления. Волнение периодически возникает с той или иной силой. Мысль ученика о выступлении все чаще посещает и будоражит: может появиться раздражительность, бессонница, частая смена настроений.

Во второй фазе чаще всего выявляется характер эстрадного волнения, основные его разновидности.

Волнение-подъем, сопровождающийся легкой эйфорией, нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену, мысленным планированием своего исполнения. Это оптимальное и наиболее желательное предконцертное состояние. Но бывают и другие...

Волнение-паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое внешне проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, когда мысли перескакивают с одного предмета на другой, руки потеют и тревожность вырастает до страха. Необходимо переключить внимание ученика со своего самочувствия на исполняемое произведение, продумывание исполнительского плана, выполнение темповых и динамических указаний.

Волнение-апатия, от которого тоже можно ожидать отрицательных результатов. Это — угнетенное и подавленное состояние, когда цель и содержание выступления уходят куда-то на периферию сознания, а у ребенка настойчиво звучит одна мысль— скорее бы все это закончилось.

Третья фаза – выход на эстраду. Это самая короткая и самая острая фаза эстрадного волнения. Юный музыкант остается один на один. Для некоторых третья фаза проходит как в тумане и редко остается в памяти выступающего. Возможность такого состояния педагогу необходимо предусмотреть. С учеником необходимо прорепетировать выход на сцену, проверку строя инструмента, расположение стула и т. д.

Четвертая фаза — начало исполнения. Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало произведения. Если программа хорошо проработана и предконцертные репетиции закрепили основные детали концертного выступления и поведения, исполнение будет успешным.

Пятая фаза - послеконцертное состояние. Переживание, которое насыщено эмоциональными перегрузками, не может мгновенно прекратиться с уходом с эстрады — оно продолжается еще довольно долго. Это радостный подъем после удачного выступления либо чувство усталости вплоть до полного изнеможения, недовольство собой и запоздалое желание в случае неудачного выступления— «вот теперь бы я сыграл по-настоящему!» Как важна в этих случаях спокойная уверенность педагога, поддержка друзей!

Причины сценического волнения и способы преодоления волнения

1. Завышено сложная программа

Индивидуальный подход в выборе программы.

При выборе программы необходимо учитывать возрастные, психологические особенности, технические и эмоциональные возможности обучающегося. Необоснованно завышенная, технически сложная программа обрекает ученика на «провал».

2. Недостаточная работа над произведением может стать одной из причин волнения.

При работе над произведением должна быть проведена хорошая подготовка. Произведение необходимо «разобрать» на части, технически решая и прорабатывая все возникающие сложности. Разучивать необходимо с самых медленных темпов, в процессе работы, постепенно увеличивать темп. Технически трудные места проучивать отдельно, затем собирая в более крупные фрагменты. Так в работе над произведением говорить не только о технических моментах, а поработать над образами, чтобы и на сцене ученик не думал о сложности исполнения, а постарался посредством звуков, исполнительских приемов нарисовать картину, рассказать историю, рассказ, сказку и т.д. Такая работа отвлекает от ненужных мыслей.

Нельзя игнорировать исполнение с концертмейстером на ранней стадии работы над произведением, так как исполнение с аккомпанементом дает возможность иметь полное представление об исполняемом произведении. Регулярная работа с концертмейстером тоже придает уверенности.

Произведение должно быть выучено не менее, чем за месяц до концертного выступления, а то и более. Ближе к выступлению, когда исполнение приобретает четкие очертания, нужно начинать обыгрывать программу или произведение в концертном зале, репетировать с выходом – уходом со сцены, поклоном и т.д., в сценических костюмах, делать видеозапись, аудиозапись исполнения для анализа.

Обыгрывание произведения или программы надо сделать более частым. По словам Константина Сергеевича Станиславского: Трудное надо сделать привычным, чтобы привычное стало легким, а легкое – приятным.

3. Боязнь забыть нотный текст.

Ещё одна из причин сценического волнения – это боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, потому что боятся забыть; и забывают именно потому, что чрезмерно волнуются. В результате сознание затуманивается, мысли путаются, ослабевают слуховой контроль и контроль за движениями рук и пальцев. Теряется самообладание, ученик допускает неточности, несвойственные ему при обычном исполнении.

Перед выступлением можно обыгрывать различные ситуации, например, что делать если забыл текст, остановился:

1. вариант: попытаться вспомнить и играть дальше;
2. вариант: (если от начала произведения «ушел» недалеко) остановиться, повернуться к концертмейстеру, объяснить, что начинаешь с начала и исполнять произведение с первого такта. Публика в конце выступления обязательно одарит щедрыми аплодисментами за выдержку.

4. Оценка выступления ученика.

Ученик переживает, какую оценку он получит за выступление? И вот тут обучающийся хочет получить поддержку, одобрение, доброжелательные отзывы и внимание к себе, со стороны педагога, родителей, друзей. Здесь не надо скупиться на похвалу. Обязательно надо подчеркнуть все удачные моменты концертного выступления. Всё, что не удалось раскрыть и показать на сцене, лучше разобрать и проанализировать в рабочей обстановке на уроке.

5. Мысль о возможной неудаче.

Мысль о возможном «провале», может перейти в опасное самовнушение. При концертном выступлении могут быть небольшие промахи, ошибки. Очень важно объяснить ребенку до выступления, что у него есть право на ошибку. Юный артист должен быть готов к любой неординарной ситуации, научиться игнорировать любую маленькую неудачу. Ведь разволновавшись из-за одной неверной ноты, можно загубить всю концертную программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже, нужно учиться слушать себя спокойно. Ребенку также необходимо объяснить, что у него есть право на возможную неудачу, таким образом, открывает путь к психологической свободе.

6. Завышенная или заниженная оценка своих творческих возможностей.

Часто обучающиеся завышают или занижают самооценку своих творческих возможностей. Это в большей степени присуще обучающимся старших классов.

При заниженной оценке они невольно сравнивают себя со своими сверстниками. Добавляется борьба за достижения признания, повышенное чувство ответственности за своё выступление. Большую роль для снятия этого напряжения, играют близкие друзья, родители, педагоги, так называемая «группа поддержки». Добрые слова, любовь к творчеству, вера в успех, воодушевляет исполнителя, заставляет чувствовать себя более уверенным в себе.

Завышенной оценкой своих творческих возможностей страдают чрезмерно горделивые, перехваленные натуры, считающие, что быть «лучше всех» — это их призвание и дело чести. Но они так же уязвимы. Страх возможного «провала» или выступить не на должном уровне, так же вызывает у них боязнь сцены.

7. Физическая и эмоциональная усталость.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя в период подготовки к концерту допускать состояния утомления как физического, так и эмоционального. Объектом внимания педагога и обучающегося должен быть режим дня накануне выступления. Прогулки на свежем воздухе, крепкий сон перед предстоящим выступлением, всё это положительно влияет на общее состояние ученика.

Рекомендации, которые помогут в психологической подготовке обучающихся к выступлению

1. Практика

Научиться выступать «теоретически» – невозможно. Решить проблему выступлений можно только на сцене, только там все «по - настоящему». Практика - самый эффективный способ.

2. Планирование

Сценическое выступление – это итог работы. Значит, необходимо в начале года выстроить план работы на учебный год (контрольные уроки, тех. зачеты, академ. выступления, участия в конкурсах, концертах), ознакомить учеников, родителей.

Составить каждому ученику репертуарный и календарный план, чтобы у ученика была четкая схема, что, когда нужно выучить и где выступить.

3. Настрой на позитив

Перед выступлением так же необходим позитивный заряд. Позитивные слова и установки даются с целью отвлечь «плохие» мысли: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа». Очень позитивно, например, влияет ощущение желая выступать, (в отличие от ощущения необходимости выступать).

Замените слово «Надо» — на слово «Хочу»: я волнуюсь, но очень хочу выступить!

Довольно хорошую психологическую свободу может дать выражение «сыграть по — своему»: как чувствуешь, как хочешь, как удобно. «Удобно» — это вообще ценнейшее ощущение! Удобно – это свобода, комфорт, естественность.

4. «Силовые методы»

С осторожностью надо относиться к «силовому» решению проблемы сценического волнения. Зачастую такие «команды», как: соберись, мы верим в тебя, надо сыграть хорошо, возьми себя в руки, не подведи... могут произвести обратный эффект. Сам выступающий, без подсказок, прекрасно понимает, что ему нужно собраться, взять себя в руки и смочь. Только проблема в том, что именно это у него и не получается. Иногда полезней просто оставить человека «в покое». Доброжелательное отношение и доверие помогают лучше любых советов.

5. Перед выступлением необходимо хорошо **разыграться**. При этом, можно поиграть упражнения, этюды, другие произведения, затем проиграть программу в спокойном темпе и в оригинальном, но не затягивать с разыгрыванием, необходимо оставить силы и вдохновение для сценического выступления.

6. Разминка

Довольно ощутимую помощь перед выступлением приносят так же разного рода физические разминки — можно попрыгать, помахать руками, поделать любые самые простые движения, такие упражнения помогают растряссти себя, чтобы избежать скованности тела и «застоя» энергии перед игрой.

7. Фантастической силой обладает **улыбка**. Искренняя улыбка снизит психическое напряжение и дискомфорт, обманет подсознание (ведь бояться и испытывать радость одновременно невозможно). Улыбнитесь публике и, получив улыбку в ответ, вы почувствуете, как ваши страхи вас покидают. Не избегайте выступлений и общения с публикой, уверенность придет с опытом!

Почти все советы и рекомендации разными словами сходятся в одном: проще, легче психологически и без лишнего **драматизма** относиться к выступлениям.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты отмечают, что многое здесь зависит от психологии исполнителя, типа его нервной системы, умения настроить себя на успех, силы воли. Для правильной подготовки выступления нужно определить особенности личности ребёнка. А для этого требуется психологическая помощь. Необходимо исследовать свойства нервной системы ребенка, его память, мышление, реакцию темперамента и других индивидуальных особенностей.

Все эти правила и методы смогут помочь обучающемуся справиться с волнением, лишь почаще необходимо напоминать о них, особенно перед выступлением. Главное, что должен понять начинающий музыкант: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с

публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. В конце концов можно играть в ансамблях и оркестрах, петь в хорах, если не получается сольно!

Список рекомендуемой методической литературы

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания, М. Наука, 2001
2. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство, Л. 1974 г.
3. Бочкарев Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта – исполнителя. Вопросы психологии, 1975 г.
4. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь, Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. М. НМЦ СПО, 1999 г.
5. Литвиненко Ю.А. Подготовка учащихся к публичным выступлениям: психолого-педагогические рекомендации. М. МПГУ, 2009 г.