

Методическая разработка

" Адаптация музыкального детского коллектива ЦДТиИ «Родник»  
к условиям выступления перед публикой"

**Краткое описание работы:** Публичные выступления являются источником стресса для подавляющего количества людей, а уж тем более, детей. Оказываясь на сцене, в лучах прожекторов, под взглядами большого количества людей, ребенок чувствует, что его всесторонне оценивают, разглядывают, замечают каждый жест и каждое слово.



Публичные выступления являются источником стресса для подавляющего количества людей, а уж тем более, детей. Оказываясь на сцене, в лучах прожекторов, под взглядами большого количества людей, человек испытывает в этот момент большое волнение, ведь каждое его действие прослеживается и оценивается другими людьми в зрительном зале. Оказаться в таком положении – это стрессовая ситуация. Поэтому неизбежно при осуществлении публичных выступлений, в присутствии зрителей, перед

начинающим артистом возникают трудности психологического порядка. Некоторые психологи рассматривают концертную деятельность даже как «экстремальные условия», поскольку сценическое волнение может стать большим препятствием для любого музыканта-исполнителя, особенно для начинающего.

*Практически любой концертный исполнитель перед выходом на сцену, а так же во время публичного выступления испытывает эстрадное или сценическое волнение.*

-Сценическое волнение может обнаруживаться в виде страха, панического состояния. Оно проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции. Может понизиться слух, так называемая «эстрадная глухота».

А может и наоборот, выражаться в «эстрадном ступоре» - подавленном расположении духа, апатии, безволии, неверии в свои силы. В таком состоянии исполнитель делается вялым, замыкается в себе, так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления.

Многое здесь зависит от психики человека, типа его нервной системы.

Основные признаки сценического волнения можно условно разделить на 4 группы:

**1 группа** «Вегето-сосудистые проявления» - покраснение или побледнение лица; усиление потовыделения; увеличение слюноотделения; сухость во рту; холодные руки.

**2 группа** «Мышечные проявления» - дрожь каких-либо частей тела; поднятые плечи; зажатая челюсть; задранный подбородок: сдерживание дыхания; изменение пластики тела, мимики.

**3 группа** «Сенсорные проявления» - изменения ощущений времени – ускорение, «выпадение»; изменение самосознания – «забыл себя», «потерял контроль»; рассеянное внимание – «забыл текст» и т.д.

**4 группа** «Изменения звучания голоса» - по принципу «где тонко, там и рвётся» - снятие с дыхания; звук криклив или «завален»; нарушение в звучании регистров; вялая артикуляция; жёсткая атака звука и т.д.

Из причин сценического волнения можно выделить:

- боязнь исполнителя забыть текст музыкального произведения
- недостаточная проработка технических моментов
- слишком сложный или неправильно подобранный репертуар
- неуверенность в своих силах, недостаточность времени на подготовку
- неправильная психологическая подготовка перед выступлением
- психофизиологическая конституция исполнителя, тип его нервной системы.

Анализируя проблему сценического волнения перед выступлениями у учащихся ЦДТиИ «Родник», наши педагоги замечают, что, чем более тонко организована нервная система у ребенка, чем больше он чувствителен, раним, тем болезненней переживает стресс концертного выступления. И поэтому на начальном этапе обучения учащегося к концертному выступлению, педагогу изучает индивидуальные особенности ребенка: физиологию организма, нервную систему, его темперамент, чтобы потом учитывать его эмоциональное состояние во время подготовки к публичному выступлению на сцене, а

также скорректировать негативные факторы, которые могут возникнуть во время концертного выступления.

Положительные черты в типах темпераментов:

Сангвиник — общительность, подвижность.

Холерик – активность, быстрота реакции.

Меланхолик – эмоциональная отзывчивость, чувственность.

Флегматик – выдержка, уравновешенность, трудоспособность.

Зная особенности темперамента, педагог, руководитель хорового коллектива или инструментального или вокального ансамбля ребенку-исполнителю хорошо адаптироваться к сценическим условиям.

Например, исполнители- флегматики имеют относительно небольшую шкалу динамических оттенков. Часто им недостает артистизма в исполнении. Иногда незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, не проявляют инициативу в организации своих выступлений.

Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретенные исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам волнения.

Исполнители-холерики в исполнительской деятельности проявляют волевое начало, высокий артистизм. Они стремятся быть яркими и выразительными. Имеют склонность незаметно для себя ускорять темп, сокращать паузы, недодерживать длинные ноты, форсировать звук. Тяжело переживают неудачи.

У исполнителей –сангвиников преобладает эмоциональное начало над рациональным, приходится сдерживать неуправляемые эмоции. Работают неровно, но перед ответственным выступлением много и увлеченно занимаются. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

Исполнители -меланхолики очень тщательно прорабатывают детали исполнения, часто им недостает артистической раскрепощенности, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

В чистом виде темпераменты встречаются довольно редко, хотя в творческой работе музыканта могут преобладать черты какого-либо одного темперамента.

Подготовка к концертному выступлению превращается в важнейший этап формирования музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Наши педагоги используют ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость участников творческого коллектива во время публичного выступления.

- Одним из них является метод - Обыгрывание.

В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и заканчивая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое приятным.

- Метод- Ролевая подготовка

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо известного ему артиста, не боявшегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека.

- Метод - Выявление потенциальных ошибок

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной, каждый руководитель хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Для этого можно приглашать на рабочие репетиции зрителей из числа друзей, родственников, знакомых. Таким образом, создается атмосфера зрительного зала, где заинтересованные зрители могут поделиться впечатлениями, сказать о недочетах. Для выявления ошибок руководитель может создавать помехи во время выступления: менять условия, шуметь и многое другое.

Сценой проверяется все: и природные музыкально-исполнительские данные, и технический потенциал, и устойчивость психики.

Успешное выступление артиста на сцене является результатом сочетания многих факторов, среди которых одним из важных является преодоление сценического волнения.

В ЦДТИИ «Родник» мы используем несколько приемов, проверенных практикой, которые должны способствовать преодолению негативных последствий эстрадного волнения.

1. Исполнитель должен знать о самом явлении эстрадного волнения и его закономерностях;
2. Важнейшим фактором, уменьшающим волнение, является «чистая совесть» исполнителя (хорошо выученное произведение);
3. Большое значение имеет частота выступлений: чем чаще исполнитель выступает, тем меньше он волнуется;
4. Для успешного и лишённого нервозности исполнения любого произведения необходимо, чтобы это произведение «отлежалось» после разучивания, а затем исполнялось на сцене несколько раз;
5. Положительное влияние на исполнение программы на сцене оказывает правильная психологическая установка. Нужно внушить исполнителю уверенность в своих силах;
6. И, наконец, педагог должен очень хорошо знать характер, склад психики учеников, их привычки и наклонности, чтобы быть наиболее точным в рекомендациях, как правильнее, эффективнее готовиться к публичному выступлению.

Педагогика и психология музыкального образования подтверждает, что можно значительно снизить отрицательные стороны эстрадного волнения и тем самым лучше подготовить учащихся к концертному выступлению, к будущей концертной деятельности.

Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, эмоциональный и мыслительный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной тренировке.

Руководителю в самом начале работы с коллективом необходимо провести психологические исследования темперамента, экстравертности, интравертности, тревожности и др., чтобы с учетом индивидуальных особенностей заранее продумать работу с каждым участником по формированию оптимального концертного состояния.

Способность находиться в оптимальном концертном состоянии тесно связана с такими характеристиками личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Самое главное здесь – горячее желание выступать перед слушателями. При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человеку удается справляться с волнением. Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание выступать, отсутствие утомления, хорошие отношения в коллективе, нормальное физическое самочувствие. Для удачного выступления участники коллектива должны быть знакомы с местом выступления, желательно провести репетицию перед концертом в новых условиях.

Неспособность находиться в оптимальном концертном состоянии приводит к различным недостаткам в публичных выступлениях:

- у исполнителя не сформирована потребность в выступлении перед слушателями;
- отмечается высокая личностная тревожность и как следствие этого – снижение эмоциональной устойчивости;
- исполняемые произведения недостаточно хорошо выучены;
- сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
- внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Обычно у каждого руководителя есть свои «рецепты» подготовки детей к концертному выступлению. Чтобы оградить себя от неудачного выступления, нужно хорошо и тщательно к нему подготовиться, твердо выучить программу. Уделяя много времени и внимания работе с коллективом в период обучения и репетиций, руководителю следует уметь определить момент, когда коллектив может выступить, когда ему уже нельзя больше «вариться в собственном соку», когда необходим выход на сцену, контакт со зрителем.

Предконцертное самочувствие учеников в значительной мере зависит от психологического состояния педагога. Его поведение, манеры, характер обращения – все становится объектом пристального внимания. Руководитель своими действиями, своей увлеченностью должен создать настроение творческого вдохновения, то есть обстановку, при которой каждый участник может показать все, на что он способен как артист. Руководителю подражают, что лучше многих воспитательных мер влияет на формирование культуры у артистов, их эмоциональной отзывчивости. Руководитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в своих учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более психотравмирующего для ученика, чем вид педагога,

волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

Подводя итог вышеизложенному, следует помнить, что универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует.

Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики юного исполнителя. Диагностика характера учащегося, его внутренних состояний, его темперамента необходимы педагогу в выработке оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям.

#### Список использованной литературы:

- Чистый голос. Методические материалы для организаторов и педагогов детских эстрадно-вокальных студий. / Сост. А. Билль; М.: ООО «Сампо принт», 2003.
- Литвиненко Ю.А. «Роль публичных выступлений в процессе обучения музыке» М.: «Педагогика искусства» №1, 2010.
- Петрушин В.И. Музыкальная психология. Учебное пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
- Капустин Ю.В. Музыкант-исполнитель и публика. Л.: Музыка, 1985.
- Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л.: Музыка, 1974.
- Григорьев В. Ю. *Исполнитель и эстрада. Москва – Магнитогорск, 1998.*
- Поляков А. Методика преподавания эстрадно-джазового пения: Экспресс-курс / РАМ им. Гнесиных. – М., 2008.
- Исаева И. Как стать звездой: уроки эстрадного пения / И. Исаева. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.