

Управление культуры администрации муниципального района
«Алексеевский район и город Алексеевка»
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детская школа искусств» г. Алексеевки.

Обобщение педагогического опыта

«Эстрадное волнение и способы саморегуляции при подготовке
к выступлению».

Автор: преподаватель
вокально-хорового отделения

Селезнёва Е.Ю.

2013 г.

Содержание

I. Информационный раздел:

- наличие актуальности проблемы;
- условие возникновения и становления опыта;
- обоснование актуальности и перспективности опыта;
- ведущая педагогическая идея опыта;
- теоретическая база опыта.

II. Технология опыта:

- постановка целей и задач данной педагогической деятельности;
- организация учебно-воспитательного процесса;
- формы и методы учебно-воспитательной работы, технология их применения;

III. Результативность.

I. Информационный раздел.

Наличие актуальности проблемы.

Проблема психологической подготовки артиста, музыканта исполнителя к концертному выступлению одна из важнейших тем в исполнительском искусстве. Достаточно сложно найти артиста, который ни разу не испытал бы на себе негативные формы и последствия сценического волнения. Ситуации во время концертного выступления, в которых некоторые артисты и музыканты испытывают ощущения тревоги и беспокойства, являются для них по-настоящему стрессовыми.

Тема эта была и остаётся очень актуальна, но, к сожалению, на мой взгляд, мало изучена. Каждый музыкант, неважно, взрослый или ребёнок, солист или концертмейстер, вынужден искать ответы на эти вопросы самостоятельно.

Условие возникновения и становления опыта.

Ещё учась в музыкальной школе, я сама испытывала очень сильное волнение. Настолько сильное, что я могла забыть, как меня зовут, могла перепутать название произведения, его авторов. Каждый выход на сцену для меня был очень большим стрессом.

Существует мнение, что чем больше исполнительский опыт и чем чаще артист выходит на сцену, тем реже он должен страдать от различных форм и проявлений сценического волнения. Действительно, чем чаще выходишь на сцену, тем увереннее себя чувствуешь. Но что делать с теми разами, пока ты ещё не почувствовал уверенность в себе? Поскольку каждая ситуация, связанная с концертной деятельностью, носит действительно психотравматический характер, то всякий раз нахождение в похожих ситуациях будет запускать весь комплекс негативных, стрессовых состояний, помочь избавиться от которых может только грамотный специалист психолог.

С 1995 года я работаю в Алексеевской детской школе искусств. За 18 лет моей педагогической деятельности я видела разные ситуации, возникающие с учащимися в условиях эстрадного волнения. Нервная система у всех разная и соответственно реакция – тоже разная.

Всегда жаль трудолюбивых детей, которые в состоянии волнения теряют до 90% знаний и навыков. Очень много лет я искала советы и упражнения, которые помогут избавить детей и взрослых от страданий, возникающих при состоянии эстрадного волнения.

Обоснование актуальности и перспективности опыта.

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед концертным выступлением. Можно все знать, все выучить, но при этом испытывать сильнейшее волнение, которое негативно сказывается на выступлении. Проблема эстрадного волнения является актуальной для представителей всех исполнительских профессий. Но как и почему оно возникает? Н.А. Римский-Корсаков утверждал, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено произведение. И с этим нельзя не согласиться. Более того, иногда исполнитель только находясь на сцене, понимает, что произведение не доучено. Это бывает горьким, но полезным уроком, в следующий раз все будет доучено, ведь провалов и неудач не любит никто! Волнение может выражаться в тряске рук, дрожи в коленях, "выпадению нотного текста", неспособности сосредоточиться на произведении и просто боязни выходить на сцену, поведение становится суетливым, эмоциональное напряжение возрастает.

Всё вышесказанное и определило актуальность моего обобщения опыта.

Ведущая педагогическая идея опыта.

Основная идея моего опыта заключается в том, чтобы помочь сконцентрироваться во время выступления, донести до слушателей наилучший вариант исполнения и избежать стрессового шока после выхода на сцену.

Теоретическая база опыта.

При создании своей работы «Эстрадное волнение и способы саморегуляции при подготовке к выступлению», я опиралась на свой опыт, а также работы З.Рябиковой «Психологическая практика музыканта», К.Байрамовой «Боязнь эстрады и способы её преодоления», Е.К. Федоров "Вопросы эстрадного волнения", В. Григорьев "К вопросу об эстрадном волнении".

II. Технология опыта:

Постановка целей и задач данной педагогической деятельности.

Прежде чем приступить к работе мною была поставлена **цель** - выявление современных путей и методов владения собой при эстрадном волнении.

Для достижения этой цели необходимо решение следующих задач:

1. Разобраться в психологическом состоянии человека в экстренных ситуациях, таких, как выступление на сцене;
2. Выявить конкретные упражнения, которые помогут учащимся держать под контролем ситуацию;
3. Развить интерес учащихся к выступлению.

Предполагаю, что если с детьми работать над проблемами эстрадного волнения, то можно достигнуть качественного выступления на сцене и комфортного эмоционального состояния после него.

Организация учебно-воспитательного процесса.

В моём классе обучаются дети с разными музыкальными данными, с разными состояниями нервной системы и с разной степенью трудолюбия. В результате этого, у всех по-разному проявлялось эстрадное волнение на сцене. Одни максимально собирались и выдавали лучший результат на экзаменах и академконцертах. А другие, а их большинство, - не могли контролировать себя

во время выступления: забывали себя объявить, не могли правильно брать дыхание, вдруг забывали слова того или иного куплета, некоторые даже теряли на короткое время голос. После выступления часто были слёзы, состояния отчаяния, нежелания дальше заниматься.

Возникшие проблемы требовали решения. Для меня необходимо тактично и разумно было помочь своим ученикам, – это прямой долг учителя.

Я изучала личностные особенности ребенка, его отрицательных и положительных сторон психики, характера, эмоционально-волевой сферы, а также его профессиональных успехов, поведения на сцене, уровня профессиональной выносливости, в результате чего составляла план индивидуальных занятий.

Успешное выступления на сцене артиста - является результатом сочетания многих факторов, среди которых необходимо отметить сценическое волнение. Этот аспект зависит от уровня предконцертной психологической подготовки и умения контролировать свое состояние во время выступления. Эмоции певца должны повиноваться его воле, он никогда не должен терять контроль над собой, над своими действиями. Об этом писали выдающиеся мастера сцены: Ф.И. Шаляпин, К.С. Станиславский и др. Очень часто психическое состояние певца оказывает решающее влияние на его пение. Поэтому певец должен иметь устойчивую психику, или владеть приемами психологической регуляции своего состояния.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения боязнь музыканта забыть текст. Произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%, само ощущение «чистой совести» исполнителя принесёт ему уверенность в себе и наоборот.

Для обеспечения уверенно выученного текста, я сообщаю учащимся о предстоящем экзамене на 1-2 недели раньше, чем в графике. Таким образом, у детей есть ещё 1-2 недели в запасе для того, чтобы все слова и мелодии смогли успеть отложиться в памяти. В результате этого у учащихся есть время для отработки произведения.

Для того, чтобы удачно выступить на концерте или сыграть, спеть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам физическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем физическом самочувствии, когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, гибким и послушным.

Когда мы прокладываем путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании

умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

Только при хорошем самочувствии и психологической готовности можно говорить о «полётности звука».

Надо помнить, что в день концерта важна каждая мелочь. Исполнитель должен быть спокоен, все делать не торопясь и контролируя себя. Прийти на выступление нужно обязательно заранее, а не бежать сломя голову, ведь к выступлению необходимо подготовиться, понадобится время, чтобы настроиться. Необходимо время, чтобы хорошо распеться. Можно повторить только некоторые моменты из программы и не петь целиком, чтобы не устать и исполнить произведение с полной отдачей всех сил уже на сцене. С. Савшинский писал, что возбудимого типа музыкант должен перед выступлением остерегаться волнующих, пусть даже и положительных эмоций, инертный же тип требует перед выступлением разгона, ему полезны поощрительные слова.

Некоторые музыканты неверно настраиваются на предстоящее выступление, считая, что это будет чуть ли не самое главное событие в их жизни. Неумелые педагоги порой чрезмерно драматизируют ситуацию, нагнетают излишнюю тревогу и к началу концерта ученик, как бы, ” перегорает”, он не в силах вынести на своих плечах внушенный ему груз ответственности. Эмоциональное напряжение должно быть всегда адекватно сложившейся ситуации. Вспомните афоризм, который может помочь настроиться на выступление: "Выходя на сцену, отдавай себя всего, без остатка, но при этом помни, что тебе предстоит

проделывать это еще тысячу раз”.

На сцене все должно быть удобно. Концерт может загубить не то освещение, незнакомый концертмейстер. Обо всем необходимо позаботиться заранее! Важной является и одежда, в которой выступает музыкант. Она тоже должна быть максимально удобной и не мешать свободе движений. Настраивайтесь на музыку, которая сейчас будет звучать, а не на то, кто и что о вас подумает.

Формы и методы учебно-воспитательной работы, технология их применения.

Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» эстрадных стрессов, то, во всяком случае, ослабления их последствий. Умело и тщательно проведенная подготовка музыканта к публичному выступлению, владение механизмами психологической саморегуляции, сценический опыт и прочие все это имеет достаточно большое значение в данном случае, позволяя утверждать, что попытки решить проблему сценического волнения отнюдь не бесперспективны.

Работа по формированию у музыканта - исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением.

Что делает человека победителем? Чем отличаются удачливые люди от неудачников? «Всё это у вас в голове», - так говорят известные всему миру психологи. Как часто ваши учащиеся говорят: «Я не смогу, я боюсь, у меня не получится...» Так вот, я запретила детям негативно говорить и мыслить. Я им объясняю: «Ты пришёл сюда, чтобы научиться. Под всеми фразами: «Я не смогу», «Я боюсь», «У меня не получится», подразумевается только одно выражение – «Я не хочу».

Поэтому очень активно я использую **аффирмации**. Это такие выражения утвердительного характера, которые мы произносим, чтобы убрать психологический барьер.

Ещё один очень действенный приём – это визуализация. **Визуализация** – это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая ещё не произошла. Этот приём, используемый вместе с позитивными утверждениями, даёт великолепные результаты. Наш мозг, подобно компьютеру, обрабатывает всю информацию, которую мы вносим в него. Наши убеждения и ожидания накапливаются и закрепляются за счёт мыслей и установок, которые мы внушаем себе.

Практика визуализации успешного выступления. Выберите 5-10 минут, когда вас никто не побеспокоит, отключите мобильный телефон, лучше, если вы будете одни. Лягте на спину, расслабьтесь. Почувствуйте, как уходит напряжение из тела, как вас покидают беспокойные мысли. Дышите медленно и глубоко. После этого представьте себе ситуацию вашего предстоящего выступления.

Зрительный зал, знакомые и незнакомые люди, если это конкурс, вы увидите членов жюри за столом, готовых вас выслушать. Вы выходите на сцену... Что вы чувствуете сейчас? Возможно, вас снова настигнут те неприятные ощущения, которые вам мешают – страх, неуверенность, скованность. Это самый главный момент визуализации. Именно сейчас надо мысленно заменить свои негативные ощущения, на позитивные – ясность мысли, уверенность в успехе. Почувствовав эту перемену, продолжайте визуализацию, мысленно выходите на сцену и начинайте петь. Почувствуйте, как прекрасно звучит ваш голос, как точно вы передаёте авторский замысел, как вам нравится сам процесс! Допев до конца, вы слышите бурные аплодисменты, чувствуете восторг и благодарность зрителей. Раскланиваясь, вы уходите со сцены с ощущением восторга и счастья. Эта визуализация подходит и солистам, и ансамблям, и взрослым, и детям. Она универсальна. Делайте её каждый день (самое лучшее время перед сном) с самого начала разучивания программы, за 2-3 недели до выступления. Будьте настойчивы, и в реальности у вас получится даже лучше, чем вы ожидаете.

Чувство радости и уверенности в своих силах также дают позитивные утверждения. Суть утверждения состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляющими вашу цель на данный момент:

Я всё могу

У меня всё получится

Я победитель

Я успешный человек

Где я, там и успех

Я выступаю блестяще

Я спокоен и собран

Я уверен в себе

Я с радостью выступаю на сцене

Я очень трудолюбив, и т.д.

Утверждения можно не только проговаривать, их можно также написать на листке бумаги или картона яркими фломастерами и повесить на стену. Можно даже придумать песню, зарифмовав утверждение. Возможности для творчества здесь безграничны! Таким способом утверждения, внедряясь в нашу повседневную жизнь, прибавляют нам уверенности и внутренней силы.

Дополнительной пользой от утверждений является то, что само повторение этих воодушевляющих слов вызывает радостное настроение, их можно использовать в любой ситуации. То же самое относится и к визуализации.

Конечно, эти техники ни в коем случае не заменяют работы за инструментом и не умаляют интенсивности домашних занятий. Более того, они успешно работают только при условии добросовестной подготовки к концертному выступлению.

Ещё один приём, которым я пользуюсь, это **искусственное создание волнения**. Перед исполнением прошу ученика присесть 10 раз. Тем самым

сердцебиение усиливается и создаётся ощущение волнения на физиологическом уровне. И сразу после этого прошу исполнить произведения.

А ещё я очень люблю создавать **зрительный зал** на уроках. Приглашаю родителей, друзей, просто случайных прохожих, чтобы у ученика было ощущение, что его внимательно слушают.

Разработка психофизической тренировки относится к актуальным дидактическим задачам. Цель ее - сделать стрессовое состояние певца на сцене его обычным, рабочим. Адаптация к волнению является ведущим педагогическим условием, имеющим силу, равнозначную подготовке профессиональных навыков и является психолого-педагогической задачей обучения.

При соблюдении всех этих необходимых компонентов – работы над музыкальным произведением либо программой и работы над собой с использованием силы разума - музыкант становится уверенным в себе, позитивно мыслящим и сам создаёт свой успех.

III. Результативность.

Практика показывает, что создание микроклимата, благоприятных условий для творческой деятельности с помощью эмоционального взаимодействия в процессе педагогического общения дает положительные результаты. У детей пробуждается естественное желание и потребность в выступлениях, в достижении успехов.

Проблема сценического волнения одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов - исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в детском возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры.

К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Ученики, как правило, волнуются в классе, принося первый раз произведение па урок педагогу. В каком-то смысле класс становится сценой выступления, а педагог — слушателем, причем самым строгим, компетентным, все понимающим слушателем. Волнение, охватывающее ученика в этот момент, по сути дела, имеет то же психологическое содержание, психологическую природу, что и сценическое волнение. Другое дело, что важно не «перегореть» эмоционально и психологически до времени выхода ученика на сцену. Только в этом случае не будет дисбаланса в ту или другую сторону, только при таком условии исполнитель будет и эмоционально и профессионально-технически готов к встрече со слушателями.

Чем больше ученики выступают, тем свободнее они чувствуют себя на сцене. Терентьева Валерия – с каждым выступлением всё меньше и меньше срывов, 3 место на зональном конкурсе юных вокалистов «Серебряные голоса».

Тельнова Евгения – был очень много страхов. 5 выступлений за полугодие плюс применение вышеизложенной методики и на сцену стала выходить с удовольствием. 3 место в зональном конкурсе юных вокалистов «Серебряные голоса».

Главным результатом своей педагогической деятельности считаю множественные победы на школьных и зональных конкурсах юных вокалистов «Серебряные голоса», участие в областных конкурсах «Звёздочки Белогорья»: Бугакова Татьяна - 1 место, 2 место (в разные годы), Малюкова Валентина – 2 место, Тельнова Евгения – 3 место, Терентьева Валерия – 3 место, Богачёва Ангелина – 3 место, Смирнова Анастасия – 3 место.

Выступления полезны на всех этапах обучения (с посильным репертуаром). Выступления тонизируют певцов, активизируют самостоятельную работу, обнаруживают коллективно недостатки занятий, учат исполнителей реализовываться художественно, преодолевая концертный стресс.

Каждый молодой исполнитель должен понять, что сценическое выступление - это не только испытание нервной системы, но и радость общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост. Ибо сцена - это лучшее лекарство от волнения! "Лодка в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась!"