

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Городская детская хоровая школа» Находкинского городского округа

Методическая работа

«Как преодолеть волнение на сцене»

Преподаватель
отделения народных инструментов
Мохова Г.С.

г. Находка
2020 г.

Содержание работы

1. Вступление.
2. Причины сценического волнения.
3. Типы нервной системы и их реакция на стресс.
4. Методы и способы преодоления волнения перед выступлением.
5. Заключение

1. Вступление.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые еще в младших классах, многие ученики не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей учебы.

Процесс обучения в музыкальной школе построен таким образом, что публичные выступления являются неотъемлемой его частью. Это и академические концерты, и родительские собрания, конкурсы разного уровня, фестивали. Перед каждым выступлением ведется большая подготовительная работа – репетиции, прослушивания. Вот наступает момент, когда подводится итог всей предшествующей работе – момент концертного выступления. Здесь на первый план выходит очень сложная проблема – сценическое волнение.

Я, артист оркестра русских народных инструментов, имеющая большой опыт концертных выступлений постоянно сталкиваюсь с этим состоянием. Волнуются перед выходом на сцену все: и великие музыканты, и актеры, и олимпийские чемпионы. Вот как вспоминает о своем первом выступлении французский дирижер Ш. Мюнш: «По эстраде я шел с таким чувством словно пробирался сквозь плотную пелену тумана. Ноги не чувствовали веса тела. Я плыл по не реальному, как сон миру и дирижировал как автомат. Сочувствующая аудитория ошибочно приняла мою панику за вдохновение.»

Что же говорить об учениках, детях, которые не так часто выходят на сцену. Им нужно преодолеть свои страхи, сомнения, неуверенность и утвердить себя как артиста.

Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки зависит не только от умений или одаренности ученика, но и от того, что происходит с ним до начала выступления.

2. Причины сценического волнения.

По мнению психологов, сценическое волнение может рассматриваться как реакция организма на стрессовую ситуацию. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь в коленях, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Каковы же причины сценического волнения и как их преодолеть. Часто бывает так, что произведение хорошо выучено, а при выходе на публику из-за волнения, страха сыграно не так, как хотелось. Как с этим бороться?

Чаще всего ученик, находясь на сцене, сосредоточен не на исполнении произведения, а на том, как он выглядит, ведь все смотрят на него. Часто волнение сопровождается мыслями типа: «Что обо мне скажут другие?», «Как я сыграю?», «Каковы будут оценки моей игры?» и т.д. Это состояние как раз и отвлекает его от того на что должно быть направлено все его внимание, от исполнения произведения.

Самоконтроль у детей, как правило, не развит, они не знают, какими внутренними приемами можно несколько успокоить себя, как вести себя на сцене; не знают, как сесть, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре. Это тоже может стать причиной волнения.

И все-таки основная проблема заключается в умении и способности ученика сосредоточиться на исполняемом произведении. Способность само сосредоточения - это наиболее эффективный метод борьбы со сценическим волнением. У детей музыкально одаренных, этот дар проявляется в какой-то мере интуитивно. Но это не значит, что его не надо развивать.

Как правило, малыши любят выступать. Но как только они начинают осознавать, что их действия на сцене могут быть оценены другими людьми, сидящими в зале, многие испытывают психологический дискомфорт, а зрительный зал постепенно превращается для них в источник стресса. Чтобы исключить сценические срывы и снизить тревожность, необходимо начинать сценическое воспитание будущего музыканта-исполнителя с самых первых дней обучения в ДМШ или ДШИ.

3. Типы нервной системы и их реакция на стресс.

Анализируя проблему сценического волнения, следует отметить, что многое зависит от психологии исполнителя, типа его нервной системы.

Ценные советы по психологической подготовке исполнителей можно отыскать в книгах, статьях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов: Г.М.Когана, Г.Г.Нейгауза и др. В их работах предлагаются обобщенные результаты поиска наиболее универсальных способов, направленных на снижение уровня сценического волнения учащихся, не зависимо от их специализации.

Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности ученика. Сценическое волнение на всех действует по-разному. Чтобы успешно воздействовать на то или иное

эмоциональное состояние, музыканту необходимо его осознать, дать ему название, оценить. Какие существуют психологические типы:

Исполнители-флегматики с сильной инертной системой нервной деятельности чаще впадают в состояние «творческой апатии». Инертный человек проявляет лень, вместо того, чтобы приступить к важному делу, зачастую переключает внимание на дела посторонние (в данный момент не актуальные). У инертного человека много времени уходит на то, чтобы «раскачать» себя, привести себя в рабочее состояние и приступить к делу

Исполнители-холерики, имеющие сильный неуравновешенный тип нервной системы артистичны, стремятся играть ярко и выразительно. Тяжело переживают неудачи. Они чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее «предстартовую лихорадку». Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом.

Исполнители-сангвиники неудачи переносят относительно легко, быстро адаптируются к непривычным условиям работы, полны творческих сил, охотно выступают, но им быстро приедается музыкальное сочинение, даже то, которое сами выбрали. Легко управляют своей работоспособностью, которая обычно очень высокая не зависимо от внешних и внутренних причин. Привычки у него образуются быстро и легко, а сформированные навыки закрепляются и долго сохраняются.

Исполнители-меланхолики со слабым типом нервной системы сильнее других страдают от нездоровых форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно. Умственные способности меланхолика обычно столь же хорошие, сколь и неустойчивые. Он с одинаковой легкостью и быстротой схватывает материал и забывает его.

Трудно вывести одинаковые для всех «рецепты» психологической подготовки к публичному выступлению. Если же говорить о некоем универсальном приеме подготовки к выступлению, то это добросовестность предварительной работы, когда исполнитель делает на сцене все, что ему нужно, даже находясь не в очень хорошем состоянии духа. Вместо того, чтобы заикливаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, лучше вспомнить те случаи, когда ученик выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят страх.

4. Методы и способы преодоления волнения перед выступлением.

Личностные качества каждого ребенка, безусловно влияют на особенности адаптации к публичным выступлениям. Ведь удачный выход на сцену зависит от готовности и желания играть, а кроме того, от прочности сценических навыков – опыта. В этом помогут как долгосрочные, постоянные меры, так и конкретные, локальные меры, к которым прибегают непосредственно перед выходом на сцену.

К долгосрочным мерам в первую очередь относится выбор программы. При составлении репертуарного плана и выбора произведений для участия в концертных выступлениях необходимо предусматривать срок, предполагаемый для освоения материала – технических трудностей, ритмических особенностей, образной стороны произведения. На мой взгляд, для концертных выступлений необходимо выбирать пьесы со сложностью 50% возможностей и потенциала ученика, а не те, которые будут исполняться на пределе технических, физических и эмоциональных возможностей.

Во вторую очередь, не выставлять на концерты недоученные (сырые) произведения, так как одной из основных причин сценического волнения является страх забыть текст. То, что наедине с собой кажется выученным, на деле таковым не является, потому, что сами себе мы легко прощаем остановки, поправки, которые пышным букетом вылезают при игре на публике. Выученная пьеса – это та, которая ученик может сыграть с любого места. Еще лучше, если он может последовательно воспроизвести ноты и аппликатуру в уме. Я в своей практике использую следующий метод: в очень медленном темпе пройти текст без эмоций с начала до конца удобно сидя на стуле. Это даст возможность активизировать внимание, думать над каждой следующей нотой, не допускать игры по инерции. При этом не должно быть никакого мышечного и эмоционального напряжения. Если дискомфорт возникает в каком-либо месте нотного текста, необходимо это место проучить отдельно, проверить по нотам, добиться свободы его исполнения.

У многих детей перед выходом на сцену появляется страх большого пространства, боязнь публики (что скажут, как отреагируют, как оценят). На мой взгляд это происходит от нехватки репетиций в зале, от недостаточного количества выступлений в концертах разного уровня. Необходимо, даже на стадии недоученности произведения, играть в зале. Пусть это исполнение будет по нотам, с ошибками. Очень полезно приглашать на репетиции публику, родителей, друзей.

В последние часы перед выступлением важное значение имеет поведение юного музыканта. Оно не предопределяет стопроцентный успех выступления, но влияет на комфорт и позитивный настрой.

Во-первых, в день выступления необходимо полноценно выспаться, чтобы не чувствовать усталость.

Во-вторых, важно спланировать режим питания таким образом, чтобы к выходу на сцену не быть сытым, но в тоже время не испытывать чувство голода. И то и другое притупляют ощущения.

В-третьих, надо ограничить время последнего занятия. В день концерта возможны репетиции, но они не должны быть трудоемкими. Отработка технических трудностей и многократное проигрывание материала, на мой взгляд, в день концерта малоэффективно. Лучше психологически настроить ребенка на то, чтобы он не думал о неудаче, как о катастрофе, после которой мир перевернется и его никто больше не будет любить.

А поддержать физиологическое состояние юного артиста помогут следующие методы:

- Энергично покрутить кистями рук, пошевелить пальцами, размять ладони;
- Энергично пройтись, помахать руками;
- Подвигаться в свободном ритме;
- Вытянуть руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянуться, бросить тело в низ, встряхнуть руками.

Это помогает снять парализующий эффект волнения.

При волнении увеличивается частота дыхания (волнуясь мы дышим поверхностно). Так как все в организме связано, при сознательном контроле дыхания изменится и психологическое состояние. Научившись контролировать дыхание и управлять им, мы научимся контролировать такие чувства как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожность. Вот несколько упражнений:

«**дыхание квадратом**» - сделайте вдох через нос, выдержите пузу, выдохните через нос и снова пауза. Упражнение делается на четыре счета (вдох – 1, 2, 3, 4; пауза – 1, 2, 3, 4).

«**дыхание на счет**» - сделайте вдох через нос на 1, 2, выдох через нос на 3, 4, 5, 6. Пауза. Повторить 3-5 раз. Далее увеличивается продолжительность вдоха и выдоха. Вдох – на 1, 2, 3, 4 и выдох – 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Повторить 5-7 раз.

Те же упражнения можно делать, вдыхая носом и выдыхая ртом. Если перехватило дыхание – сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с гласной «У». Например: «Ух», «крУг», «пУх».

Хорошо помогают учащимся в преодолении сценического волнения игровые технологии:

Упражнение «**Погружение**» - нужно представить, что ты нырнул в воду. Находясь в воде, подумать о чем-нибудь еще? (Например, о сладком мороженом...). Задача заключается в том, чтобы научиться, точно так же погружаться в исполняемое произведение, контролировать каждый звук. Все

мысли должны быть направлены только на качество исполнения. Не позволять, себе думать ни о чем другом. К каждому звуку нужно относиться так, словно ты несешь чашу с водой и стараешься, не проронив ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются.

Упражнение «**Прислушайся к себе**» - в процессе работы над музыкальным произведением, при создании музыкального образа, нам часто приходится фантазировать. В течение 30 секунд нужно представить, что вокруг вас абсолютно никого нет и полностью сосредоточиться на своих ощущениях. Прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как бьется ваше сердце, какое у вас настроение, при этом необходимо закрыть глаза. Как только вы почувствуете, что полностью справились с заданием, не открывая глаз, нужно поднять руку. Теперь откройте глаза. Запомните ваши ощущения. Если возникли трудности, значит нужно потренироваться. Выполнив упражнение несколько раз, вы обязательно научитесь хорошо чувствовать свое внутреннее состояние.

Непосредственно перед выходом на сцену необходимо избавиться от любого дискомфорта (согреться, сходить в туалет), проверить внешний вид, поправить прическу.

Вышеуказанные способы и меры способствуют формированию положительного отношения учащихся к музыкально-сценической деятельности, что уже само по себе является барьером для стрессовых ситуаций. Но все они требуют присутствия и участия в них педагога.

5. Заключение.

Итак, универсальных «рецептов» для преодоления сценического волнения не существует, и каждый выбирает свой проверенный способ подготовки к выступлению. Главное, чтобы, выходя на сцену юный музыкант верил в себя, в свое исполнение. Чем чаще выступаешь – тем больше появляется уверенности, ибо: сцена – лучшее лекарство от волнения. Надо развивать позитивное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не мучением. Музыкантам, прилежно занимающимся на инструменте, но испытывающим страх перед сценой, я предлагаю внимательно отнестись к словам немецкого писателя Альбрехта Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась»

Список используемой литературы:

1. Н. И. Голубовская «О музыкальном исполнительстве». Ленинград, Музыка, 1985
2. Ш. Мюнш «Я- дирижер». Государственное музыкальное издательство, 1960
3. Л. А. Баренбойм «Музыкальная педагогика и исполнительство». М.:Музыка, 1974
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология и психотерапия. 2009.