Методический доклад на тему "Комплексная подготовка к публичному выступлению и коррекция эстрадного волнения у начинающего музыканта"

Выполнил:

преподаватель эстрадного вокала

студии «Солнечная капель»

Нелюбина Татьяна Николаевна

Оглавление:

Введение: Актуальные проблемы, цели работы.

**Глава 1 Публичное выступление как важный элемент формирования профессионального мастерства**

п. 1.1 Виды и формы сценического волнения

п. 1.2 Основные причины сценического волнения

**Глава 2 Психологическая адаптация учащегося к ситуации** **публичного выступления**

п. 2.1 Психологическая подготовка юного артиста к выступлению

п. 2.2 Этапы достижения эстрадной готовности (из личного опыта своей работы)

Заключение

Список литературы

Основная цель работы: научить юных артистов избавляться от негативных моментов сценического волнения, рассказать о комплексе психотехнических приемов, способствующих коррекции эстрадного волнения, выявить конкретные поэтапные задачи достижения эстрадной готовности.

**Введение:**

Участие обучающихся в концертах – важная составляющая обучения. Согласно реализуемых образовательных программ, контроль успеваемости учащихся проводится не только на уроках, зачетах, экзаменах, но также учитываются выступления в концертах, конкурсах и т.д.

Публичные выступления – это особая форма музыкальной деятельности, результат напряженного творческого труда. Он является главным стимулятором его дальнейшего творческого роста.

Публичное выступление помогает более точно выявить музыкальные способности, динамику развития ученика, в то же время пробуждает исполнительскую смелость, волю, творческую фантазию и воображение, воспитывает эстрадную выдержку, глубину эмоций, артистизм.

Обучение не ограничивается рамками занятий, оживляется активное участие ребят в творческой жизни школы и студии, развивается вкус к исполнительству. С первых лет обучения в студии дети должны привыкать делиться с окружающими своим искусством.

Концерт – это музыкальный праздник, которого ждут, и к выступлению старательно готовятся. Участие в концерте и почетно, и ответственно. Педагогическая практика показывает, что одной из проблем, которые приходится решать в процессе подготовки, является преодоление сильного волнения перед выступлением, которое испытывают большинство учащихся. Эстрадное волнение имеет возрастные особенности и сильнее проявляется в средних и старших классах с ростом чувства ответственности, сложности исполняемого произведения и взыскательности к себе.

Многие ученики нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения – просто боязнь выходить на сцену. «Нечистая совесть», боязнь забыть текст, не справиться с трудностями местами – все это является основными проявлениями синдрома сценического волнения.

**1. Публичное выступление как важный элемент формирования профессионального мастерства.**

**Виды и формы сценического волнения**

Всем нам хорошо известно, какое эстетическое удовольствие может доставить слушателю профессиональное, вдохновенное исполнение юного певца. Часто мы не отдаем себе отчета, как много невидимой нашему глазу работы, весьма трудоемкой и непростой, выполняет ребенок, для того, чтобы подарить людям радость общения с музыкой и песней. Нам кажется, что его голос сам собой парит над нотами и льется как «прозрачно-чистая вода», но это совершенно не так. Иногда же наоборот, нам становится неуютно на концерте – от слишком грубых звуков, от неуверенности музыканта, когда он вдруг начинает забывать текст или слишком агрессивно исполняет само произведение.

Исполнительство – чрезвычайно тонкий и сложный процесс, который напрямую зависит от физического и морального состояния находящегося на сцене, как в момент непосредственно самого выступления, так и задолго до него. По своим характеристикам публичное выступление учеников относят к стрессовым ситуациям. Главным стрессом для них является зрительский зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому возникают трудности психологического порядка. Зачастую публичное выступление становится настоящим испытанием «на прочность» даже у концертирующих исполнителей, не говоря уже об учащихся студии. Подготовка ученика к сцене должна вестись уже на начальном этапе обучения. И педагог, и ученик должны быть уверены в том, что песня полностью готова.

При составлении репертуарного плана и выбора произведений для участия в творческих мероприятиях разного уровня необходимо предусмотреть предполагаемый срок для решения всех технических и исполнительских задач, чтобы успеть добросовестно пройти все стадии разучивания о тщательного разбора текста до овладения ритмическими, техническими, артикуляционными и другими трудностями, отработки пьесы по частям и их объединение в целое произведение с единым художественным замыслом. Выученная песня и мелодия должно исполняться учеником свободно, ярко и с удовольствием.

Большинство психологов и педагогов – практиков сходятся в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет, у кого-то позже, у кото-то раньше. Но в среднем эта возрастная веха считается типовой.

Сценическое волнение проявляется в разных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страхов, панического состояния, может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы.

В других случаях напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Волнуются практически все люди, выходящие на публику, но одни располагают достаточными волевыми ресурсами, другие по причине слабой воли – теряются. Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе. Немалое число наших достижений на жизненном пути, в конечном результате – это победа над собой, над навыками преодолевать свои слабости, какие-то природные несовершенства.

Волевой ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. М. Норбеков пишет: «Когда одни видят перед собой пропасть, думают о бездне, другие думают о том, как построить через нее мост». Поэтому нужно воспитывать настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость, инициативу, самообладание.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления, как физического, так и эмоционального. Не зря Натан Ефимович Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки».

Прежде хочу дать анкетные вопросы, которые были заданы разным по возрасту ученикам:

1) Назови свое самое лучшее, самое запоминающееся выступление?

2) Самое неудачное? Почему?

3) Хотелось бы исполнить по-другому?

4) В каком зале, перед какими слушателями хотелось бы спеть?

5) Чего не хватает тебе сегодня для отличного выступления?

6) Когда волнение сильнее – за день, за час, в момент выхода на сцену?

7) Любишь ли ты выступать?

Эти незатейливые вопросы дали интересные выводы. Все дети волнуются за 5-6 часов до выступления, больше боятся технических эпизодов, не любят выступать в очень больших залах, мечтают о концерте для сверстников, друзей. Младшие ждут поддержки от родителей. Старшие любят настраиваться в одиночестве. Переживают за неудачи, потому что разочаровали педагога, родителей.

**Основные причины сценического волнения.**

Каковы же причины детской тревожности, страха?

- способы общения родителей с ребенком (предъявляют завышенные требования).

- стиль взаимодействия педагога с ребенком

Улучшение качества исполнения песни на концерте, конкурсе, снижение уровня тревожности возможно в едином комплексе:

Ученик – родитель – педагог

Порой недостаточная степень контроля со стороны родителей или попросту безразличное отношение к подростку также способствует личной тревожности. Пробудить у ученика интерес к музыке, эффективность занятий возможно, если в доме ученика царит дух любви и уважения к ней. Педагог и родитель – партнеры и единомышленники.

Причина страхов может крыться в завышенной программе, когда от непродуманных скачков в развитии на сцену выползают все предыдущие пробелы. Лучше исполнять несложные песни правильно и хорошо, чем посредственно выступать с трудными и неготовыми выученными мелодиями.

Чаще всего волнение навевается мыслями типа: «Что обо мне скажут?» « Каковы будут оценки моего исполнения» и т.п.

Надо прямо сказать, что забота юного артиста о своей репутации вполне закономерна и естественна. В то же время преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет положение ученика. Одна из первопричин сценического волнения:

- боязнь ученика забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене, не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100%, а на 150%. Само ощущение «чистой совести» исполнителя принесет ему уверенности в себе и наоборот.

Но отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя. Профессор Н.В. Трулль замечает: «если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего».

Волнение – это непременное условие для того, чтобы ученик сконцентрировал все свои силы – физические и психические.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты отмечают, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Один ученик ничего не боится, другой – трясется как осиновый лист, испытывает чрезмерное нервно-мышечное возбуждение, третий впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным эмоциональным возбуждением. Вообще, бывают ученики, которые хорошо поют в классе и «рассыпаются» на публике. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде настраивается и играет значительно лучше, чем вы ожидали.

Это зависит от типа нервной системы и характера человека. Нервная система, пребывая в таком состоянии, начинает быстро истощаться, и организм входит в состояние полного безразличия, равнодушия. Подобное случается на конкурсах, концертах при длительном ожидании своего выступления. О таких учениках говорят: «перегорел».

В экстремальных условиях несдержанность холерика усилится. Сангвиники быстро увлекаются, но рано остывают, исполняют ярко, хвастливо, но не склонны к глубине. Не обижаются на критику, но быстро забывают ее. Недорабатывают текст. Холерик увлеченно поет, если песня нравится, и может исполнить даже лучше, чем на репетиции. Флегматик – Трудоголик. Уравновешен, настойчив, трудолюбив. Но мало эмоционален. Замечания принимает деловито, не спорит. Меланхолик – малоработоспособен, быстро утомляется, замечания принимает болезненно, эмоционален. Неудачи переживает долго.

Известный музыкант, музыкальный психолог А. Готсдинер отмечает 5 фаз волнения:

1) далекое предконцертное волнение, которое усиливается к моменту выступления,

2) подъем, легкая эйфория, мысленное идеальное представление своего выступления. «Волнение-паника», сильное перевозбуждение, «волнение-апатия» - скорее бы отмучаться, угнетенное состояние.

3) уже на сцене «туман в глазах». Ученик как бы плывет – в этот момент учителю уместно встряхнуть ученика – дать задание переставить стул, убрать пюпитр.

4) «начало». Найти клавиши, нащупать педаль, почувствовать ощущение, силы в кончиках пальцев, пропеть 2-3 такта, вспомнить нотный текст, приветливо себе улыбнуться.

5) окончание выступления. Это или радостный подъем, или усталость, или разочарование либо пустота. В этот момент как никогда нужна поддержка педагога.

Сколько же нужно заниматься? Существуют два принципа работы:

1) когда ученик занимается ежедневное количество часов, не превышая нормы, даже если что-то не доделано.

2) когда добивается того, что задумано, например выучивает значительный кусок произведения за день.

В первом случае, плюс – в воспитании воли, усидчивости, но минус в формальном отсиживании положенного времени, когда произведение исполняется только технически, но по-настоящему не проживается и чувства не вкладывает.

Во втором случае, плюс в целеустремленности, а минус в аврале.

Физиологи советуют делать паузы после 45 минут работы не более 15 минут, так как состояние вработанности теряется.

Конкурсные выступления – это ступени роста. Ученик должен черпать силы и уверенность в доверии и уважении к своему учителю. Тактичное, уравновешенное поведение педагога в любой ситуации обязательно.

Педагог должен знать, что довольный собой ученик меньше волнуется; скромный тихий исполняет вяло, робко; слишком импульсивный не сдерживает себя, на такого нужен строгий тон, требование сосредоточиться перед выходом на сцену, помолчать.

Следует повторять друзьям и самому себе: « Я с нетерпением жду концерта».

И если это повторять часто вслух или про себя, страх перед выступлением будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной будущего успеха, считая его заслуженным и справедливым.

Психологи предлагают аутотренинг для ученика:

Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать…Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я буду выступать…Я спокоен, собран, сосредоточен… Мне нравится играть. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника…Я выполняю все, что задумал... Я играю также хорошо, как и в классе…Я могу хорошо играть…Я знаю, что я сделаю все, что задумал…Я весь отдался моему вдохновенному исполнению…Какое это наслаждение- красиво и хорошо играть.. Я могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое…Мне легко и приятно держать всю программу в голове…С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше…Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления…

Первые сеансы этого аутотренинга, проводить с учеником педагогу, а в дальнейшем, незаменимую помощь в этом, оказывают родители. Как правило, перед сном, когда подросток может в спокойной обстановке расслабиться, освободившись, от дневных забот.

Могу сказать с полной уверенностью, о том, что сила самовнушения - великая вещь, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех таблеток.

Не в последние дни надо отрабатывать поклоны, выход и уход со сцены, внушить, что нельзя, ошибившись, исправлять, метаться туда-сюда. А только идти вперед, не опуская рук, не раскисая.

Пережить эстрадные волнения помогут ученику наблюдения за выступлениями других учеников, артистов, педагогов.

Воспитанию артистизма способствуют посещение конкурсов, фестивалей, концертов, выпускных экзаменов, где особенно велик накал эстрадного волнения.

Чуткий учитель не станет обсуждать сразу после выступления плюсы и минусы исполненных произведений ученика. Неприемлемы шумные, бурные, взахлеб похвалы педагога, родных. Спокойное, доброжелательное поведение учителя сразу после выступления ученика обеспечат в следующий раз комфортное состояние перед выступлением. Не следует слишком захваливать лентяя, даже если он спел удачно.

Разбор выступления, когда улягутся страсти, необходим. Это профессиональный анализ всех выполненных и невыполненных задач.

**Глава 2 Психологическая адаптация учащихся к ситуации публичного выступления**

**Психологическая подготовка юного пианиста к выступлению**

Психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньше значения нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая – на этой позиции сходится подавляющая часть преподавателей студии. Вся работа, которая велась учащимся над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления. Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет.

На мой взгляд можно выделить следующие основные пути и способы по формированию у юного артиста сценической устойчивости:

а) Выявление потенциальных ошибок

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее исполнять на сцене, каждый хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучена песня, для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем:

1. Исполнение с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться спеть. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда исполнять , то его сосредоточенности можно позавидовать, и на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.

2. В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «ты тут ошибся», но учение при этом должен суметь не остановиться.

3. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать исполнять в полную силу с максимальным подъемом.

4. Выполнить 50 прыжков иди 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать исполнять программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение.

б). Концентрирование внимания

Оно складывается из ясности и быстроты мышления. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям. Чего мы больше всего боимся, выходя на эстраду? Думаю, что все согласятся с таким ответом: как правило, мы боимся ошибок, остановиться, забыть.

Внимание! ***Ошибиться, остановиться и забыть*** – это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

-можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;

-можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;

-можно забыть, но не ошибиться и не остановиться (кстати, это в практике бывает достаточно часто-значительно чаще, чем нам кажется; многие ученики, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, думают, что знают текст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога пара пустяков).

Чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно работать над повышением концентрации внимания, поскольку только наша способность к мотивированному вниманию и качество его концентрации позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальную композицию так, как мы на сегодня умеем это делать.

Способность ***самососредоточения*** как наиболее ***эффективного метода борьбы*** со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной или предконкурсной подготовки учащегося.

в) Перспективное мышление

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и вокализ «смазать» или «зацепить» . Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное – сохранить течение .

На сцене может случиться так, что в какой-то момент юный артист запутывается в тексте, не знает, что спеть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу.

Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно спетая нота или распев и т.д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращается к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т.п., и тем самым совершает вторую ошибку, что в последствии может привести к остановке.

**Этапы достижения эстрадной готовности**

а) исполнять не отдельные кусочки, а все произведение, как на концерте;

б) репетиции должны проходить с полной отдачей и ответственностью;

в) репетировать перед специально приглашенными слушателями;

г) не исполнять два раза подряд (без 5 минут передышки )так как второе исполнение может оказаться лучше первого, и создаст неверное представление о готовности

Репетиции не проводить ежедневно- они отбирают много энергии. Надо приучать ученика реагировать на публику по-доброму, и это будет взаимно.

В предконцертные дни не напрягать внимания, заниматься меньше. Если программа не готова - учить ее слишком поздно. Вообще, опытный педагог никогда не выпустит неподготовленного ученика на сцену, он хорошо знает, что это чревато плохими последствиями для юного музыканта.

За 2 дня до концерта отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, почитать интересную книгу.

День концертного выступления:

Важный элемент- распевание- оно нужно для разминки мышц. Лучше пропеть, упражнения или медленно один раз трудное место в исполняемой песне, не разделяя на куски.

За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Ученик должен верить, что он хорошо поет, и он будет петь хорошо. Проблема связана с верой в себя. Это своего рода театр. Ученик волнуется, нервничает, а выходит-исполняет смельчак, перевоплощается.

Советы педагога - ученику перед выступлением:

- Выходя на сцену - сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение приходит в норму появляется спокойствие.

- проверить микрофон

- Важно освещение.

- удобная обувь и наряд , в котором ученик уже репетировал

- Вести себя необходимо естественно. Не разглядывать публику в зале, но общаться с ней, передавая все, что хочет сказать этим произведением.

- Выходить на сцену в манере исполняемого произведения, готовя уже себя и характер.

.

- Для своих учеников перед выступлением я всегда повторяю слова А. Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее чем в море, но она не для этого строилась».

**Заключение**

Хорошо известно, что музыкальная судьба ребенка и формирование его музыкальных вкусов зависит от первого практического соприкосновения ученика с музыкой. Основная задача педагога музыкальной школы и студий – воспитание у ученика живого и непосредственного ощущения музыки, понимание ее выразительности и фразировки. Успех в многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности будущего музыканта.  
Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек - неповторимая индивидуальность, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта.

Общение с публикой, зрительской аудиторией – всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь: исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает ее влияние на себе. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателями. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта-исполнителя.

Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха, психологической адаптации юного пианиста к публичному выступлению.

**Список используемой литературы**

1. Баренбойм Л.А. «Музыкальная педагогика и исполнительство» Л.: Музыка
2. Бузони Ф. «О пианистическом мастерстве» - В кн: Исполнительское искусство зарубежных стран, вып.1
3. Гринберг М.И. «Статьи. Воспоминания. Материалы» сост. А.Г.Ингер. М.: Сов. Композитор, 1987.
4. Гольденвейзер П. «О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально – исполнительского искусства» выпуск 2
5. Капустин Ю.В. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.Музыка, 1985г.
6. Коган К. «У врат мастерства» М.; Музыка, 1969,
7. Литвиненко Ю.А. «Роль публичных выступлений в процессе обучения музыке» М.; «Педагогика искусства» №1, 2010
8. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. М.: Классика-XXI, 1999
9. Петрушин В.И. «Музыкальная психология»: Учеб. Пособие для студентов и преподавателей.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1997
10. «Психология. Словарь» Под общей редакцией А.В.Петровского
11. Савшинский К.С. «Режим и гигиена работы пианиста» Л.: Сов. композитор, 1963
12. Фейнберг С.Е. «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969
13. Цыпин Г.М. Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества. М.: Сов. композитор, 1988