**«Педагогические условия преодоления сценического волнения у обучающихся в классе сольного пения ДШИ».**

Проблема сценического волнения актуальна для всех музыкантов-исполнителей, в том числе для вокалистов. Сталкиваясь с ней впервые еще в младших классах детской школе искусств, многие ученики не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей учебы. Формирование артистических качеств, способности владеть собой во время публичного выступления, является ведущей задачей процесса исполнительской подготовки вокалистов.

**Цель работы:** выявить и теоретически обосновать педагогические условия преодоления сценического волнения у обучающихся в классе сольного пения в Детской школе искусств.

**Объект исследования**: учебно-воспитательный процесс на занятиях в классе сольного пения.

**Предмет исследования:** педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе сольного пения Детской школы искусств.

**Гипотеза исследования**: процесс преодоления сценического волнения у учащихся в классе сольного пения в ДШИ будет успешным, если: создавать условия для устранения психологических барьеров учеников; осуществлять подготовку учащегося к выступлению на сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса; формировать положительное психологическое состояние учащегося перед концертным выступлением; осуществлять работу над развитием личностных качеств учащихся (артистизм, эмоциональность и т.д.).

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы преодоления сценического волнения у музыкантов-вокалистов в музыкальной психологии и педагогике.

2. Выявить педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе сольного пения ДШИ.

3. Провести анализ полученных результатов.

**I. Проблема преодоления сценического волнения у учащихся в классе сольного пения ДШИ: теоретические аспекты.**

**1.1.** Психологические аспекты сценического волнения у музыкантов-исполнителей в психологии искусства**.**

Сценическое волнение – это необычное, сложное состояние организма и психики, связанное с подготовкой и проведением выступления на сцене.

Его можно рассматривать как разновидность эмоционального состояния, которое зависит от личностных особенностей исполнителей, от типа их нервной системы, силы воли, умения настроить себя на успех.

В настоящее время наблюдая за исполнителями, исследователи различают следующие виды сценического волнения: «волнение – подъем», «волнение – паника», «волнение – апатия».

Для волнения–подъема характерны особая приподнятость перед выступлением и во время него; исполнитель чувствует себя словно «в ударе», его исполнению свойственны особая выразительность, яркость, свобода в передаче музыкального содержания.

Волнение-паника способно дестабилизировать концертное исполнение, нивелировать всю подготовительную работу музыканта над художественным образом. Указанный вид сценического волнения лишает исполнительский процесс управления: движения музыканта скованны, пение маловыразительно, память дает сбои.

Волнение–апатия проявляется в эмоционально–психологической заторможенности исполнителя, его малой подвижности, вялости, инертности, сонливости, нежелании принимать участие в концертном выступлении.

У одних исполнителей во время концертного выступления состояние волнения является ситуативным, связанным с недостаточной подготовкой к выступлению, у некоторых оно связанно с тревожностью, у третьих вызвано с психическим и физическим состоянием.

В деятельности вокалиста взаимосвязь физических и психических процессов проявляется достаточно ярко, так как его инструмент – голос, подвержен влиянию как физического, так и психологического состояния.

Когда юный исполнитель начинает свое выступление на сцене, в результате стресса, который он испытывает, временно нарушается ряд психических и физических функций. Сценическое волнение приводит к интенсивному выбросу гормонов адреналина и норадреналина, в результате у ученика повышается артериальное давление и учащается сердцебиение, также это приводит к зажатости, дрожанию рук. Может также возникнуть понижение слуха, так называемая «эстрадная глухота», появляются частичные зрительные расстройства. Внимание переходит в концентрацию на выполнение основных художественных задач, но у некоторых учеников внимание сужается на неблагоприятном состоянии, в результате этого происходят ошибки при исполнении песни.

А.Л. Готсдинер, считал изучение предконцертного состояния у исполнителей непосредственно важным, так как именно в этом состоянии довольно детально проявляется составляющее сценического волнения, которые свойственны исполнителю и предложил пять фаз волнения, испытываемого музыкантом – исполнителем. Каждой фазе А.Л. Готсдинер дал свое название:

Первая фаза – «Длительное предконцертное состояние». Данная фаза волнения исполнителя связана с получением информации о дате предстоящего выступления.

Вторая фаза – «Непосредственное предконцертное состояние». Эта фаза волнения характерна для периода, непосредственно предшествующего концерту.

Третья фаза – «Короткий промежуток времени между объявлением программы и началом исполнения первого произведения». Речь идет о волнении, испытываемом музыкантом при выходе на сцену, появлении перед публикой.

Четвертая фаза – «Волнение исполнителя, связанное с началом исполнительского процесса»

Пятая фаза – «Состояние после концерта». Указанная фаза отражает волнение исполнителя, связанное с ожиданием реакции публики на выступление.

Исследователи, занимающиеся проблемой сценического волнения, разделяют его на деструктивное и конструктивное.

Деструктивное волнение является разрушительным процессом, ухудшающим протекание психофизических функций. Оно связано с состояниями неуверенности, страха. Деструктивное волнение оказывает влияние на работу мышц, заставляя их совершать непроизвольные действия (дрожь, лишние движения и т.д.). С такими проявлениями волнения необходимо бороться.

Конструктивное сценическое волнение вызывает определенно другие чувства. Данный вид с таким чувством, как вдохновение, когда человек

ощущает необычайный прилив творческих сил, эмоциональный подъем, непреодолимое желание работать.

Таким образом, можно сделать вывод, что сценическое волнение – это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время исполнения на сцене и характеризующееся страхом сцены, большого количества зрителей, а также временной потерей самообладания и сценической выдержки. Анализируя проблемы первичных проявлений симптомов сценического волнения, специалисты обращают внимание, что многое здесь зависит от психологической и физической конституции исполнителя, типа его нервной системы и от возрастных границ юных вокалистов. Поэтому волнение на сцене действует на всех исполнителей по-разному: как на физическое, так и на психологическое состояние до выступления и после.

**1.2. Причины появления сценического волнения у вокалистов**

Для того, чтобы определить уровень сценического волнения у учащихся, я предложила каждому ученику понаблюдать за своими ощущениями вовремя конкурсных и концертных выступлений.

Затем мы провели небольшой опрос, где вокалистам были заданы вопросы о волнении, которое они испытывали при исполнении вокального произведнения, и как, по их мнению оно проявилось на сцене, что повлияло на результат и стабильность выступления.

Проведя анализ каждого выступления учащихся были выявлены общие психологические закономерности процесса концертного волнения у детей - вокалистов.

1. К основной причине сценического волнения можно отнести тот факт, что исполнение произведения учеником происходят на публике, при большом количестве зрителей, где он находится в центре внимания. Появление зрителей, ярко освещенный концертный зал, высокая эмоциональная атмосфера. Это событие для ученика почти во всех случаях связано с волнением, а результат выхода на сцену и само выступление - с сильным психологическим и физическим напряжением.

2.Причиной сильного волнения перед выходом на сцену и уже после концертного выступления может послужить очень высокий уровень самооценки или, наоборот, низкая оценка своих творческих качеств, и повышенное чувство ответственности за свое концертное выступление.

Именно в такой ситуации внутренняя установка направлена не столько на исполнение песни и на образ, сколько на самооценку собственной личности.

3.Выступление на сцене связано не только с самооценкой, но и с ситуацией оценки выступления ученика со стороны зрителей, которые могут завысить или занизить его самооценку. После концертного выступления у обучающегося это может вызывать рост напряженности в последующих выступлениях на сцене. Услышав негативную оценку от зрителей, в сторону только что проделанной творческой работы, в дальнейшем, выступая снова на сцене, юный вокалист может чувствовать себя скованно, неловко, возникает тревога и страх. Такой психологический процесс возникновения волнения и стресса очень сложно привести в норму.

4. Из распространенных причин волнения можно выделить самовнушение ученика о возможном провале в минуты выступления. Чувство неуверенности зачастую возникает в результате недостаточной работы над музыкальным материалом и невыученного наизусть текста песни.

5. Вместе с тем, волнение, связанное с выходом на сцену имеет и другие причины. К ним можно отнести нерегулярность выступлений в рамках концертов, то есть опыт выступлений при большом количестве зрителей. Из выше сказанного следует, что чем меньше опыта и знаний, умений, навыков у обучающегося за плечами, тем меньше шансов на успех. Ведь благодаря опыту формируется творческое развитие личности.

6. Нельзя, не учитывать еще один фактор возникновения сценического волнения-этовлияние родителей на возникновение излишнего волнения у ребенка в предконцертный период. В некоторых случаях у родителей слишком высокие требования к ребенку, и его занятием вокалом; либо наоборот, нет достаточного контроля, даже в некоторых случаях безразличияк занятиям ученика музыкально – исполнительской деятельностью. Мало кто задумывается, что юному вокалисту очень важно знать, что родителям важны его выступления и этого может зависеть уровень его психического состояния на сцене.

7. У некоторых учеников причиной высокогосценического волнения может быть не сформированная потребность в выступлении перед слушателями;результате этого - снижение психологической устойчивости на сцене; не осознаны цели обучения и занятием академическим вокалом в ДШИ; сформирован рефлекс на волнение перед предстоящим выступлением.

8.Безусловно, также, важной причиной в синдроме сценического волнения является чувство ответственности вокалиста за свое выступление. У некоторых учеников, волнение, возрастающее с годами, принимает излишне болезненные формы, оно негативно влияет и в результате приводит к большим потерям на сцене.

**1.3. Педагогические условия преодоления сценического волнения перед выступлением у обучающихся в классе сольного пения**

Рассмотрев феномен сценического волнения и причины, мной были сделаны выводы, что для успешного выступления, учащегося необходима реализация педагогом условий, которые влияют на эффективность и стабильность выступлений.

Организационно-педагогические условия:

- допуск к концертному выступлению учащегося только с хорошо выученным и отрепетированным номером;

- многократные репетиции в костюме, с реквизитом для минимизации возможности возникновения неудобства, непривычных сценических ощущений.

- выбор методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды учащегося, учётом индивидуальности.

- подготовка учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса, многократные репетиции со знакомыми и затем с посторонними зрителями;

- обеспечение физического комфорта перед выходом на сцену (соблюдение режима труда и отдыха);

- выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося;

Психолого- педагогические условия:

- помощь учащимся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения. Оно способствует яркости воплощения образа, приливу творческого вдохновения;

- развитие сценических личностных качеств в процессе обучения

(артистизм, эмоциональность). Именно творческое общение со зрителями несёт в себе истинный смысл всей подготовительной работы исполнителя;

- психологическая поддержка и ободрение учащихся до и, особенно, после выступления вне зависимости от его успешности. От действий и комментариев педагога в процессе подготовки вокалиста к публичному выступлению во многом зависит психологический настрой исполнителя;

- формирование позитивного эмоционального настроя на факт выхода на сцену, как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта;

- укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале, в собственных силах, и снижение значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле;

- проведение лекций и бесед о сценическом волнении;

- реализация практического компонента, который включает в себя развитие самоконтроля на сцене, а также практику сценических выступлений и вокальной подготовки учащегося.

**II. Методические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у обучающихся в классе сольного пения в ДШИ.**

Говоря о преодолении сценического волнения отмечу, что формируемый индивидуальный самоконтроль обучающегося на сцене является продуктом педагогической деятельности. Сценическое волнение –это определенные знания, умения и навыки, которые приобретаются в процессе переживаний, наблюдений, впечатлений, практических действий на сцене и на занятиях. Подготовка к предстоящему концерту является одной из главных составляющих в преодолении сценического волнения у учащихся в классе сольного пения. В работе с начинающими вокалистами необходим принцип последовательности, планомерного усложнения как вокально-технических заданий, так и исполнительских требований.

Работа должна быть направлена на привыкание к публике, на обучение сценическому поведению. Кроме того, в сторону понижения переосмысление оценки значимости ситуации, что ослабляет проявления негативного сценического волнения.

Очень важно на занятиях в классе сольного пения вокалатренинг и система.

Поэтому в начале каждого занятия я использую упражнения, которые способствуют преодолению сценического волнения.

Н.Б. Гонтаренко указывает, что только здоровый аппарат, хорошая вокальная выучка, ежедневный тренаж могут служить основой, надежным фундаментом, на котором выстраивается высокое творческое достижение певца. При обучении педагог обязан чувствовать физиологию певческого организма учащегося.

Распевание способствует образованию певческих навыков (дыхание, звукообразование)и имеет две функции:

* Разогревание и настройка голосового аппарата юных вокалистов к работе.
* Развитие вокально-технических навыков, достижения качественного и красивого звучания во время исполнения песни, что способствует преодолению сценического волнения.

Стоит отметить важность реализации различные упражнения на дыхание. Данные упражнения способствуют преодолению сценического волнения, так как работа с дыханием - это первая ступень погружения человека в самого себя. Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное. Учащийся должен так брать дыхание, чтобы «раскрывалась» грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой.

Также стоит отметить, что тренировка дыхания - это еще и ключ к управлению эмоциями, психикой, всем тем, что можно назвать скрытой жизнью тела, и чтобы научиться ей управлять, человек должен овладеть этим ключом. Сознательное управление дыханием — самый мощный способ воздействия на физиологию человека. Когда учащийся контролирует свое дыхание, он контролирует свое сознание, которое управляет работой всех органов человеческого тела. Дыхательные упражнения тонизируют организм, уравновешивают нервные процессы и обеспечивают относительное постоянство физиологических функций организма.

Первое упражнение на расслабление, которое мы используем на занятиях или перед исполнением концертного номера - это «Задувание воображаемой свечи».

Я прошу обучающихся положить ладони рук на ребра, вдохнуть и начинать «дуть на свечу», обращая внимание на то, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках. Это упражнение представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Я советую детям выполнять его чаще, делать не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений.

Следующее упражнение «Дышим спокойно, тихо, и плавно».

Данное упражнение используется для тренировки навыка использования «успокоительной» функции дыхания. Нужно непрерывно следить за процессом дыхания. Продолжительность упражнения несколько минут. По окончанию можно сравнить, как изменились ощущения, на сколько данное упражнение изменило эмоциональное состояние учащегося, поменялся ли эмоциональный фон.

Упражнение на дыхание и внимание «ха». Все обучающиеся встают в круг. Хлопая в ладоши, говорят слог «ха» с дыханием, при этом делая посыл любому участнику. Тому, кому «прилетело послание», должен так же быстро сделать посыл другому. Данное упражнение помогает учащемуся не испытывать волнение в своем коллективе.

Упражнение на ощущение опоры. Опора – очень важный «элемент» в вокале. Опорное пение - залог успеха в выступлении, а также помощь в преодолении волнении, так ощущения, которые ученик испытывал при работе над упражнением сохраняются и на сцене. Вокальная опора – это внутреннее физическое ощущение, при котором диафрагма, мышцы живота принимают участие в брюшном дыхании и создается позиция свободного вдоха, которая остается при звукоизвлечении. Итак, делаем короткий «сброс» дыхания, затем быстро, совсем немного вновь берем воздуха и «как будто» начинаем петь. То есть звук не воспроизводится, но по внутренним ощущениям мы должны чувствовать, как будто он есть.

При этом должно чувствоваться, как смыкается связка и все мышцы, участвующие при опорном пении.

Также на занятиях с учениками я использую психологические упражнения, направленные на осмысление учащимся роли предстоящего выступления. Одним из данных упражнений является упражнение «Ролевая подготовка».

Суть данного упражнения заключается в том, что ученик, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, должен войти в образ популярного и известного для него исполнителя, который свободно чувствует себя на сцене.

Замысел упражнения ролевой подготовки в том, что ученик, излишне волнующийся перед предстоящим концертным выступлением, начинает вживаться в образ исполнителя, который уверен в себе. В результате чего, ученик меняет свое эмоциональное состояние, возрастает вера в свои силы.

Упражнением «Зеркало». Данное упражнение проводится нами коллективно, оно помогает в преодоление волнения уже перед самим выступлением. Один ученик из пары встает лицом к зеркалу и, глядя себе в глаза, начинает исполнять песню, которую в последующем он исполнит на концерте, с осмыслением содержания и эмоционально. А в это время второй ученик из пары становиться чуть подальше от зеркала в роли зрителя. Упражнение с зеркалом позволяет учащимся сосредоточиться на себе, своих чувствах, эмоциях, но в то же время присутствие зрителя не дает расслабиться. Идет борьба – погружение в смысл песни и внимание на оценке собственной личности. Затем учащиеся меняются местами. После завершения упражнения с обучающимися проводится обсуждение. Дети отвечают на вопросы: в чем для них заключалась основная сложность, проблема выполнения данного упражнения, на каком моменте они сумели погрузиться в процесс.

Также на своих занятиях я использую метод исполнения песни перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы с произведением, учащиеся исполняли номер от начала до конца с представлением того, что это исполнение проходит перед взыскательным жюри или требовательной концертной аудиторией.

Важно было при этом методе внушить ученику состояние «праздника» концертного исполнения, и в этом психологическом состоянии исполнить свой концертный номер.

Данный метод помогает проанализировать степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места и недостатки.

Очень полезно записать, возможно, и не раз, исполнение обучающегося на видеокамеру. В процессе просмотра и прослушивания можно выявить недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки. Сам факт того, что ученика записывают, является для него так же тренировкой и маленьким концертом.

В формировании преодолении сценического волнения важны не только различные упражнения, но и то, как подбирается репертуар для каждого обучающегося. Очень часто артистизм, актерское мастерство и вокальные навыки лучше видны в тех песнях, которые близки по душевному и эмоциональному состоянию исполнителя. Поэтому репертуар играет очень важную роль в воспитании любого вокалиста. Отбирая произведения для концерта, я и обучающийся смотрим на то, насколько содержательна песня и как она подходит ученику, какие мысли, чувства заложены в нем автором, насколько он «чувствует» данную песню, это способствует развитию музыкально-творческих способностей, совершенствует техническое мастерство, артистизм и помогает в преодолении сценического волнения.

Перед предстоящим концертом, а иногда за несколько дней до него мы устраиваем репетиции на сцене, чтобы ученики привыкали к акустике зала.

Репетируем с микрофоном, в концертным костюмах, тем самым заранее создавая ситуацию концерта. На репетиции я приглашаю зрителей (других учеников и педагогов, родителей) чтобы обучающиеся регулировали свое эмоциональное состояние и учились справляться со стеснением и волнением.

Важен навык преодоления негативного сценического волнения и после концерта, чтобы оно не превратилось в эмоциональное выгорание. После концерта мы обсуждаем интересные находки, выявленные в процессе концерта, плюсы и минусы выступления, анализируем эмоциональное состояние выступающего; намечаем пути дальнейшего развития, не драматизируем неудачу, если она имела место.

Упражнения и репетиции являются обязательными компонентами подготовки к выступлению на сцене, они должны быть направлены на повышение эмоционального тонуса юного вокалиста и открывать второе

дыхание, давать необычный творческий подъём, раскрывать индивидуальность учащегося.

Важную роль в успехе исполнительской деятельности играет предрасположенность вокалиста к публичной деятельности. Наличие таких личностных качеств, как артистизм, эмоциональность, общительность, сценическое обаяние помогает в борьбе с волнением. Преодоление сценического волнения должно идти по пути желания творческого общения со зрителями. Именно это общение несет в себе истинный смысл всей подготовительной работы вокалиста.

**Заключение:**

Успешное выступление музыканта-вокалиста зависит от многих факторов, перечисленных в данной работе. Большое влияние на него оказывает сценическое волнение.

Преодоление негативного сценического волнения, которое иногда называют сценическим стрессом, является одной из самых распространенных и актуальных для юных вокалистов проблем, решение которой зависит от уровня предконцертной психологической подготовки обучающегося, умения контролировать свое состояние во время выступления и многих других факторов. Исполнителю необходимо умение подчинять свои эмоции воле, не терять контроль над собой, над своим голосом, действиями, так как от этого зависит качество исполнения произведения.

Хочется еще раз подчеркнуть, что сценическое волнение – это норма. И с волнением лучше не бороться, а научиться его контролировать. Главное во время выступления – войти в образ. Желание петь и стремление донести до слушателя то неповторимое, что есть в музыке – это стимул для хорошего исполнения, это цель, к которой надо стремиться.

Список литературы

1. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. М.: Музыка,1974. 58 с.

2. Бочкарев Л.Л.Психология музыкальной деятельности. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 352 с.

3. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. М. : Феникс, 2007. - 155 с.

4. Готсдинер А.Л.Музыкальная психология. М.: NB Магистр, 1993. – 190 с.

5. Григорьев В.Ю.Исполнитель и эстрада. М.: Магнитогорск

6. Дрындин В. А.Самоконтроль и волевая регуляция как приемы, направленные на преодоление сценического волнения. [Электронный ресурс]: http://smrgaki.ru/8/4/1.htm.

7. Ермолаева, Л. О. Преодоление сценического волнения у детей в процессе концертных выступлений [Электронный ресурс]: https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoeiskusstvo/library/2015/10/25/preodolenie-stsenicheskogo-volneniya-u-detey-v

8. Литвиненко Ю.А. Педагогические проблемы подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М.: Московский государственный институт музыки имени А.Г Шнитке,2010. 35 с.

9. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства

М.: Современный композитор, 1983.- 203 с.

10. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М. : 1976. 235 с.

11. Науменко С. И. Индивидуально-психологические особенности музыкальности. — Вопр. психол., № 5, 1981. 84 с.

12. Нейгауз Г.Г.Об искусстве фортепианной игры. М.: Планета музыки, 1958. 233 с.

13. Петрушин В.И. Музыкальная психология и психотерапии № 3. М.: музыка и оющество, 2009.- 76 с.

14. Петрушин В.И.Музыкальная психология. М.: ВЛАДОС, 1997. 384 с.

15. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. В кн.: Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 126 с.

16. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. М.:Интер-пракс, 1994. 384 с.