

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей го-
рода Новосибирска

«Детская музыкальная школа № 2

им. Е.Ф. Светланова»

Лец Т.В.

**Формирование психо-эмоциональной устойчивости учащихся
к публичным выступлениям
(в условиях реализации ФГОС дополнительного образования)**

Квалификационная аттестационная работа

Новосибирск 2018

ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования психо-эмоциональной устойчивости учащихся к публичным выступлениям – одна их важнейших актуальных тем в современной музыкальной педагогике. Нет артиста и нет ученика, которые ни разу не пострадали бы, так или иначе, от негативных форм сценического волнения.

Степень уверенности и успешность публичного выступления начинающего музыканта на сцене зависят не только от качества предварительной работы с музыкальным материалом в классе под руководством педагога и надежности выученных им произведений, но и от психологической подготовленности к общению со слушателями. Ощущения тревоги и беспокойства, часто испытываемые учащимися во время выхода на сцену, сопровождаются изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает. Если исполнителем овладевает сценическое волнение, игра лишается управления, память изменяет, движения сжимаются, меняется темп, характер исполняемого произведения, и даже если оно хорошо выучено, его сценическое воплощение может принести психологическую травму юному музыканту.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для юных музыкантов-исполнителей. Сценическая практика требует большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей учащегося. Но зачастую мы видим низкий уровень желаний детей исполнять классическую музыку, играть вообще на академических инструментах. Педагоги музыкальных школ обеспокоены тем, что «даже в процессе обучения на таком популярном инструменте как гитара, многие дети, увидев и поняв всю сложность классического музыкального образования, уходят из школы, несмотря на внедрение новых современных технологий и методик обучения»¹. Решение этой проблемы видится в повышении мотивации, что может в конечном итоге позволить сохранить и укрепить контингент учащихся, повысить качество музыкального исполнения ими школьного репертуара. И здесь не последнюю роль могут иг-

¹Сп.лит-ры, 3, с. 80.

рать публичные концертные выступления учащихся.

Перед педагогом встают непростые вопросы: как подготовить, настроить ученика перед выступлением на сцене, снять психологическую скованность, страх или наоборот чересчур эмоциональный «порыв», который может привести к нестабильности выступления, как преодолеть ненужное волнение?

Итак, цель данной работы: найти наиболее эффективные методы и приемы преодоления концертного волнения учащихся и формирования у них психологической устойчивости при выступлении на сцене.

В соответствии с ФГОС, дополнительное образование детей является частью единого образовательного пространства, необходимого для полноценного личностного развития каждого ребенка. Согласно новым требованиям, конечной целью учебного процесса должно стать не просто формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, а полноценное развитие активно мыслящей высоконравственной личности ребенка. Дополнительное образование изначально ориентировано на всестороннее развитие ребенка и, в частности, на раскрытие таких качеств, как инициативность, самовыражение, креативность и гибкость мышления, способность к нестандартным решениям.

Реализация ФГОС дополнительного образования детей не может замыкаться в стенах школы, класса. Важнейшей частью учебного процесса являются концертные, публичные выступления учащихся – как итог этого процесса, направленного на всесторонне раскрытие их творческих возможностей.

В соответствии со Стандартом, необходима системная работа по духовно-нравственному воспитанию и развитию учащихся, направленная на поддержку успешной социализации детей, обеспечение безопасного образа жизни, формирование и обогащение их социального опыта. В этом процессе публичные концертные выступления играют важнейшую роль в системе дополнительного образования детей, способствуя повышению его качества.

Индивидуальная траектория развития учащихся, свобода выбора, вариативность программ, их практическая направленность являются принципиальными ориентирами дополнительного образования детей, а, следовательно, опыт, накопленной системой дополнительного образования детей, призван обогатить систему общего образования. Тем самым в процессе реализации новых стандартов система дополнительного образования детей со всей полнотой позволяет реализовать свой

воспитательный и культурный потенциал, внося тем самым вклад в общее образование обучающихся. Все составляющие учебного процесса в системе дополнительного образования детей в условиях реализации ФГОС являются весьма значительными, и деятельность педагога УДОД становится важным фактором успешности внедрения новых образовательных стандартов, направленных на полноценное духовно-нравственное формирование и развитие учащихся.

I. Возрастные особенности, формы и виды сценического волнения

Долгий и сложный путь воспитания музыканта-исполнителя требует от педагога высокого мастерства, умения направить ученика в нужное русло работы, развивая и совершенствуя его навыки, формируя его взгляды на мир, искусство, помогая преодолевать волнение во время публичных выступлений.

Волнение перед выступлением весьма многолико в своих проявлениях: оно может воодушевлять и в этом случае позволяет раскрыть все потенциальные возможности музыканта. Но больше всего оно беспокоит исполнителей своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создает такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой.

Важным компонентом или залогом успешного выступления на публике является психологическая устойчивость учащегося, его внутреннее состояние уверенности, выдержки, устойчивости к стрессогенному воздействию на исполнителя концертного состояния.

Таким образом, работа по формированию у музыканта-исполнителя психологической устойчивости должна планомерно вестись с детских лет.

В основном симптомы предконцертного волнения проявляются в подростковом и юношеском возрасте, когда учащийся начинает понимать, в какой аудитории он выступает, перед какой публикой.

Как правило, учащиеся младшего возраста, которые только начинают заниматься музыкой, ничего не боятся, пока не попадают в ситуацию, где это состояние обсуждается или реально проявляется. Очень важно, чтобы для учащихся младших классов выступление в

концерте ассоциировалось с праздничным ожиданием, положительной реакцией публики, преподношением цветов, положительным переживанием всеобщего внимания, поздравлениями и т.д.

Дети и взрослые по-разному ощущают сцену, в разной степени переживают эстрадное волнение, хотя присуще оно и тем и другим. Психологи и педагоги-практики расходятся в определении возрастных границ, отличающих первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходятся в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет, у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, ненатренированной воли теряются и терпят неудачу. Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков, убеждены опытные мастера. Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли», по утверждению известного пианиста Г.Р. Гинзбурга.

Самоконтроль у детей, как правило, еще не развит. Молодые люди зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно несколько успокоить себя. Более того, иногда они не знают, как вести себя, исполняя программы, состоящие из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре. Анализируя проблемы сценического волнения, можно отметить, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Работа над сценическим поведением юного артиста – важнейшая неотъемлемая часть его воспитания как музыканта и личности.

Сценическое волнение действует на всех по-разному. Один уча-

шийся не испытывает страха и волнения, другой трясется как осиновый лист, третий-впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д. Бывают ситуации, когда ученики, которые прекрасно играли в классе, неожиданно «рассыпаются» на эстраде. И наоборот – ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде «собирается» и играет значительно увереннее, чем вы ожидали. Очень многое зависит от склада нервной системы и характера каждого учащегося.

Необходимо отметить, что факторы, способствующие усилению или, напротив, ослаблению сценического волнения учащегося, имеют достаточно разнообразные предпосылки. Важную роль играет то, как построена программа выступления, и какова сложность исполняемых произведений, сказываются особенности времяпрепровождения в преддверии концерта, степень предварительной «обыгранности» программы. Педагог вместе с учащимся должны учитывать эти обстоятельства заранее, уже в ходе совместной подготовки к предстоящему публичному выступлению.

Таким образом, стресс, возникающий в концертной обстановке, относится к числу планируемых и ожидаемых состояний, поэтому задачей педагога является формирование определенных навыков и опыта у учащегося, чтобы при появлении подобного состояния моментально включались специфические приемы реагирования и адаптации.

II. Основные причины сценического волнения

В данном случае мы имеем все основания говорить о комплексе причин. Чаще всего волнение навеивается мыслями (или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моей игры?» и т.д.

Следует отметить, что забота юного исполнителя о своей репутации вполне закономерна и естественна. В этом нет ровным счетом ничего предосудительного. В то же время бесспорно и другое: преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь усиливает страх, повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение учащегося, непосредственно влияя на качество его публичного выступления.

Музыканты-исполнители, имеющие достаточно большой кон-

цертный опыт, знают, что одной из первопричин сценического волнения является боязнь забыть текст. Учащиеся волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть, а забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов-музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной предварительной работы с текстом музыкального произведения. И тем ни менее оно должно быть всегда выучено не на 100, а на 150%, поскольку само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе и наоборот.

Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для учащегося, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Но отсутствие волнения еще более нежелательно во время публичного исполнения нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Психологи отмечают по этому поводу, что, если человек не волнуется перед выходом на сцену, – он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, как и что он будет играть. Только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве. Волнение – это неременное условие для того, чтобы человек сконцентрировал все свои силы: физические и психические; человек равнодушный, не волнующийся ничего интересного и значительного на концертной эстраде не сотворит.

Молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену – и подготавливать не только в профессионально-исполнительском плане, но и в психологическом.

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

III. Методы формирования психологической устойчивости для выступления на сцене

Опыт преподавания в музыкальной школе показывает, что психологическая подготовка учащегося к публичному выступлению имеет не меньше значения нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая. В условиях публичного выступления проходит «испытание на прочность» вся предварительная кропотливая работа над музыкальным произведением, которая велась учащимся в классе и дома. Только сцена определяет и уровень освоения материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое.

Трудно не согласиться с американским гитаристом Р. Изнаолой в том, что «происходящее на сцене во время концерта полностью зависит от качества подготовки. Никакой магии: в результате хорошей подготовки получаются хорошие выступления. Посредственные выступления признак недостаточной подготовки»². Автор считает, что для «эффективной подготовки исполнитель сначала должен понять природу своеобразного вызова, поставленного публичным выступлением, а также свою возможность не только выступить, но и получить от этого удовольствие. Успешный исполнитель должен чувствовать потребность делиться музыкой с другими», – подчеркивает Р. Изнаола³.

Работа по формированию сценической устойчивости у учащихся должна вестись с первых лет обучения. Приобретенные в результате частой и успешной практики выступлений навыки позволят юному музыканту-исполнителю сформировать большую психологическую устойчивость, проще справляется с эстрадным волнением, в целом развиваться гармоничнее, получая радость от собственных выступлений и мотивацию к дальнейшим занятиям, о важности которой говорилось выше⁴.

Немаловажную роль играет формирование в учащихся внутреннего равновесия в процессе подготовки к выступлениям – психического, духовного состояния без эмоционального напряжения. По мнению Р. Изнаолы, внутреннее равновесие может быть достигнуто при соблюдении некоторых условий:

а) эмоциональное отрешение от практикуемого материала. Мы бесстрастны и, таким образом, эмоционально отрешены от естествен-

²Сп. лит-ры 4, С. 3.

³ Там же.

⁴ См. с 1 настоящей работы.

ных взлетов и падений, происходящих в процессе подготовки.

б) объективная оценка наших действий и результатов, которые мы получаем. Мы не скрываем проблемы. Мы не прекращаем внимательно слушать все, что мы делаем.

в) простота действий во всем. Мы добиваемся четкого понимания объема работ, необходимого для достижения необходимого уровня игры, и постоянно пытаемся минимизировать его⁵.

Рассмотрим несколько методов, которые помогают учащимся психологически настроиться на концертное выступление:

1. *Игра перед мысленно представляемой публикой, слушателями.* Этот метод является эффективным для юного исполнителя потому, что он как бы позволяет переместиться в ту среду, где его слушает не только педагог или родители дома, а весь зал, наполненный слушателями. Чувство ответственности, конечно же, возрастает. Метод применяется на заключительных этапах работы над произведением.

За несколько дней до выступления следует помочь юному музыканту настроиться, представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить его выступление.

В домашних условиях можно создать приближенные условия для выступления, а вместо слушателей выставить ряд стульев, посадив на них куклы, игрушки. Во время исполнения нужно приучать учащегося быть готовым к любым неожиданностям, и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте.

«Пусть это исполнение будет редким, но najważнейшим событием в процессе работы» – так говорил своим ученикам А. Б. Гольденвейзер. Этот прием помогает проверить, предугадать степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, проявляющиеся при усилении волнения, и поработать над ними. Повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

2. *Погружение в звуковую материю:*

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
- пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бивпереды реального звучания;
- пропевание про себя (мысленно);
- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

3. *Обыгрывание.* В этом приеме психологической подготовки музы-

⁵Сп.лит-ры 4, с. 3-4.

кант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно чаще и стараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным». Очень полезны выступления в общеобразовательных школах, детских садах, библиотеках, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Практика частых выступлений учит детей справляться с волнением, даже самые робкие ученики начинают чувствовать себя значительно увереннее.

Педагогу следует приучать учащегося игнорировать любой промах на сцене надо, так как разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое произведение, поэтому очень важно слушать себя, контролировать исполнение, а после обыгрывания необходимо провести работу над ошибками, проанализировать:

а) когда удалось избавиться от сильного напряжения;

б) каким было эмоциональное состояние до, в момент, и в паузах между выступлением;

в) что отвлекало; выявить «слабые» места, моменты, когда накал доходил до максимума. Если выступление было не самым удачным, следует обсудить этот опыт и настроить ученика постараться сыграть лучше в следующий раз.

4. Психологическая настройка в день концерта. Я всегда советую своим ученикам не очень много заниматься. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом, «выложиться эмоционально» до выступления или «переиграть» руку. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену – побеждать (прежде всего, свое волнение) и дарить радость слушателям.

Перед концертом полезен хороший сон, это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот.

Важен, наконец, и сам процесс общения педагога с юным музыкантом в преддверии выступления. Здесь важнейшей задачей педагога, входящей в круг его обязанностей, является внушение учащимся уверенности в своих силах. Важно говорить им перед выступлением: «У тебя сегодня хорошее настроение, все получится, у тебя уверенно выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать ученика.

В день выступления и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрчивать понапрасну энергию. Волнение в тот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам К.С. Станиславского, различаются два вида волнения: «волнение в образе» и «волнение вне образа». Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным «я» и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности.

Совершенно противопоказаны мысли наподобие: «А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?» Лучшее в таком случае слегка подтрунить над собой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие — плохо. Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда исполнителю неодолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат.

Важный педагогический момент: если играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу.

Известный нидерландский музыкант Том де Ври в своей работе, посвященной исполнительской практике, дает учащимся конкретные советы для занятий, в том числе, по подготовке к концертам и экзаменам. Они кажутся нам весьма ценными в контексте рассматриваемой темы, поэтому приведем эти советы почти полностью:

1. Никогда не играй публично то, чем ты не очень овладел. Будь в этом строже и честнее к себе, чем любой другой.
2. Планируй время подготовки к концерту.
3. Расходуй большую часть времени для теоретической работы над пьесой и твоим выступлением.
4. Стопроцентная надежность – максимум достижимого; стремиться к большему невозможно и не нужно.
5. Тихое проигрывание развивает тактильную чувствительность, слух и концентрацию.
6. Стремись к хорошему «тактильному контакту» с инструментом так, чтобы во время игры ты снова и снова осознавал, какой он на ощупь.
7. Избегай любой ценой заучивания ошибок вместе с возникающим

при этом страхом.

8. Если однажды при выступлении ты получил отрицательный опыт, с большой честностью ищи причину и не бойся делать соответствующие выводы и предпринимать нужные действия. Не позволяй развиться отрицательной спирали.
9. Доверяй тому, что ты уверенно заучил во время фазы подготовки и не смущай себя сомнениями во время выступления («Смогу ли я?», «В этом месте я точно ошибусь!» и пр.). Конечно, такое доверие возможно только после солидной подготовки⁶.

Большинству учеников присущи волнение и нервозность перед выходом на сцену. Чтобы справиться с этими состояниями, необходимо научить ребенка контролировать себя. Опытные педагоги советуют «вместо того, чтобы поддаваться ситуации и думать об ответственности перед публикой, он должен воссоздать в памяти художественный образ произведения и постараться донести его до слушателя»⁷.

Из личного опыта автора

Показательным примером успешного опыта подготовки учащихся к публичным выступлениям из собственной практики автора настоящей работы является многолетнее общение и творчество вместе с одним из талантливых учащихся школы – Артемом Ждановым, который поступил в мой класс на 1 курс в 2012 году. Надо сказать, он обладал очень хорошими музыкальными данными – имел прекрасный слух, память, неплохо пел, умел подбирать и использовать для аккомпанеента некоторый круг аккордов. Но он играл как мог и не знал музыкальной грамоты, ему лишь казалось, что он владеет инструментом. Когда мы погрузились с ним в мир классической музыки, оказалось, что его навыков и знаний явно недостаточно. Первостепенной педагогической задачей было организовать игровой аппарат, посадку, поставить руки, освоить технику и основные приемы игры, и, кроме того, изначально он был весьма зажат во время исполнения музыкальных произведений.

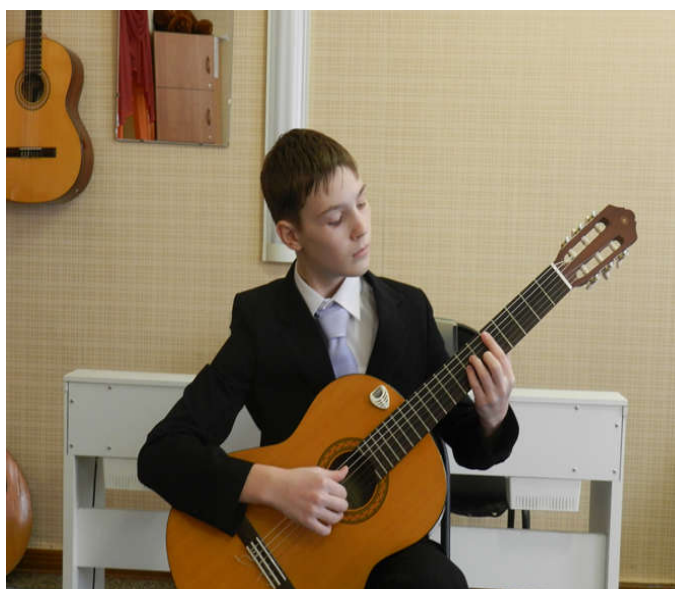
Приходилось очень много трудиться над постановкой его рук, всего игрового аппарата в целом, помимо этого надо было работать и в другом направлении – психологическом, поскольку его внутренняя

⁶Сп.лит-ры, 6, с. 15-16.

⁷Сп. лит-ры, 5, С. 92

зжатость и скованность не позволяли раскрыть, проявить его талант и уже определенные приобретенные навыки во время публичных выступлений. Неудача случилась на первом же концерте для родителей – он сильно волновался, из-за чего произошли большие потери в исполнении. После этого концерта мы вместе с ним спокойно и вдумчиво проанализировали все выступление.

Повторюсь, Артем имел хорошие музыкальные данные, память, но был ориентирован только на запоминание простых песен, пение под аккомпанемент простых аккордов. Инструментальная же академическая музыка требует более серьезного подхода, качественной проработки музыкального материала. Инструментальные произведения гораздо сложнее наполнять содержанием, здесь надо чувствовать эпоху, стиль композитора.



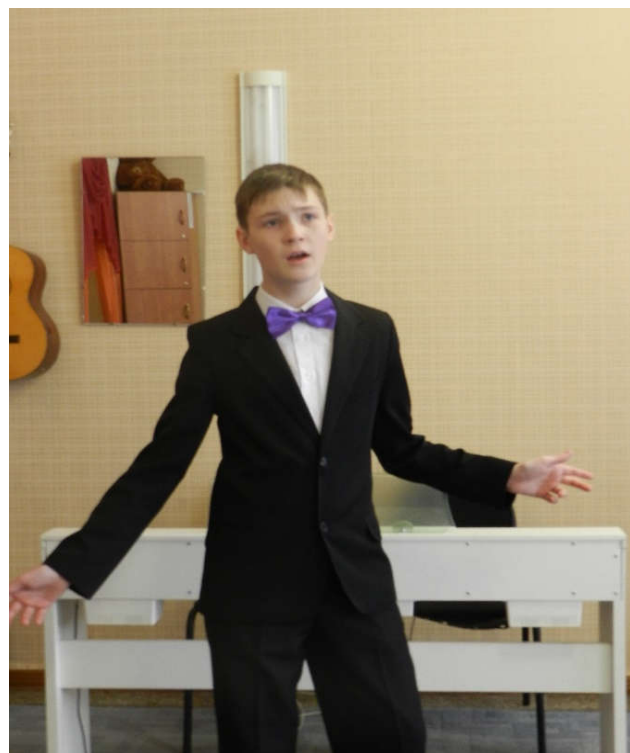
Мы продолжали вместе планомерно и методично работать над этим, и в результате уже на втором концерте его исполнение было очень удачным. Будучи уже 12-13 летним подростком, он был в состоянии осмыслить свой опыт, много читал, слушал классическую музыку в интерпретациях разных исполнителей, что значительно обогащало его духовный и музыкантский опыт, готовило психологически к собственным выступлениям.

Второе, удачное выступление (см. фото выше) вдохновило его на дальнейшую работу, на совершенствование игры, и на 2 курсе мы стали с ним готовиться к поездке в Европу в рамках программы «Дети – миссия мира», которая уже работала в Новосибирске в течение нескольких лет, под руководством Н.А.Примерова. Так, несколько лет подряд он организовывал концертные поездки учащихся ДМШ по разным странам Европы (Германия, Франция, Италия). Попад в эту программу в 2014 году, в концертной поездке по городам и странам

Европы Артем раскрылся со всех сторон⁸, исполнял как классические произведения, так и народные обработки на гитаре, пел национальные песни на языках различных народов под собственный аккомпанемент, а также под аккомпанемент ансамбля народных инструментов.

Именно там он почувствовал вкус и радость публичного выступления, этому способствовали бурные овации, теплый радушный прием зрителей, а также общий подъем внутри группы, присутствовавший во время всей поездки. Мы посетили художественные выставки, музеи (в том числе, музей музыкальных инструментов), приняли участие в концерте на фестивале на открытом воздухе для представителей разных стран. Безусловно, такое погружение в мультикультурную среду значительно обогатило культурный уровень каждого участника группы, в том числе, и Артема, и способствовало раскрытию его внутреннего потенциала. Необходимо упомянуть еще один важный концерт, ставший событием. Большой эмоциональный подъем испытал Артем во время концерта на День Победы, выступая около монумента героям войны в центре Вены. В целом, после этой поездки выступления Артема стали отличаться большой осмысленностью, эмоциональным погружением в музыку. Он участвовал практически во всех концертах школы и городских мероприятиях, принял участие в отборочном прослушивании на детское Евровидение в 2015 году в Москве как аккомпаниатор.

⁸ См. фото и копии дипломов в Приложении к настоящей работе.



Артем успешно окончил 5 курсов школы в моем классе в 2017 году. В процессе учебы его творческие грани раскрылись достаточно широко, и он серьезно задумался о продолжении своего творческого развития, и после окончания школы благополучно поступил в НГТИ⁹, пройдя конкурс 40 человек на место(даже члены приемной комиссии приветствовали бурными овациями и высоко оценили его экзаменационное выступление, в которое он включил и исполнение на гитаре). В настоящее время он продолжает обучение в театральном вузе, успешно используя полученные исполнительские и сценические навыки и благодарен школе и своему педагогу за раскрытие его творческого потенциала.

Итак, рассмотрев некоторый опыт автора и ряд аспектов проблемы формирования психо-эмоциональной устойчивости учащихся к публичным выступлениям в целом, можно сделать некоторые выводы по теме.

Во-первых:

а) в процессе обучения музыкантов формирование их профес-

⁹ См. материалы в Приложении.

сионального мастерства в наиболее концентрированной форме осуществляется в условиях публичных выступлений, которые предоставляют учащимся уникальную возможность проявлять свой художественно-творческий потенциал в музыкально-исполнительской деятельности;

б) по своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессором для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка.

Во-вторых:

а) подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения в стенах ДМШ, что на порядок повышает роль ответственности и значимости педагогического процесса, ибо успех во многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности ученика.

б) большинство психологов и педагогов-практиков сходятся в том, что первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

В-третьих:

а) сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок;

б) к основным причинам сценического волнения можно отнести следующее:

- боязнь музыканта забыть текст;
- чувство ответственности исполнителя за свое выступление;
- психофизиологическая конституция исполнителя, тип его

нервной системы.

В четвертых:

а) психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньшее значение, нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая. Развитие психологической устойчивости музыканта — это необходимый элемент обучения;

б) к основным путям и способам формирования у юного музыканта сценической устойчивости относятся:

— игра с повязкой на глазах (с установкой на безошибочную игру);

— игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания);

— при исполнении программы в трудном месте произносится психотравмирующее слово «Ошибка» (с установкой на безошибочную игру);

— повороты вокруг своей оси до появления легкого головокружения (для концентрации внимания);

— прыжки или приседания до большого учащения пульса (для преодоления схожего состояния в момент выхода на сцену);

— концентрирование внимания;

— перспективное мышление.

В-пятых:

Основные психолого-педагогические особенности подготовки юного музыканта к выступлению подразделяются на следующие этапы:

— перед выступлением;

— в день выступления (предконцертный момент);

— само выступление

Каждый из этапов наполняется конкретным содержанием психолого-педагогической направленности.

В-шестых:

Таким образом, подготовка к публичному выступлению, превращается в наиважнейший этап формирования педагогом музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведе-

ний, но и от уровня его психологической адаптации к общению с публикой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная задача педагога музыкальной школы – воспитание у ученика живого и непосредственного ощущения музыки, понимание ее выразительности и фразировки. Успех во многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности будущего музыканта. Роль педагога в подготовке учащихся к концертным выступлениям чрезвычайно велика. Именно он «должен создать творческий подъем, обстановку праздника, который всегда должен царить на концерте. От его воли, уверенности в себе, увлеченности и умения вселить в музыкантов приподнятость чувств будет зависеть творческий успех и успех у публики. Концертное выступление – это всегда психологический и профессиональный экзамен»¹⁰.

Составить точную методику, однозначно работающую на то, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек – это неповторимая индивидуальность, и, следовательно, для ее полноценного развития все 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, энергетическое сотворчество: исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает ее непосредственное влияние на себе в момент исполнения. 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 адап-

¹⁰Сп.лит-ры, 3, С. 86

тации юного музыканта к публичному выступлению, которое является результатом напряженного творческого труда, ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост.

Подводя итог, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что для успешного, стабильного выступления ребенку необходимо уметь справляться с собственным волнением. Безусловно важны добросовестная и тщательная проработка репертуара, оттачивание всех деталей выступления на репетициях, поддержка взрослых на всех этапах подготовки, а главное постоянные выступления, которые будут постепенно вырабатывать и закреплять устойчивость и стабильность в умении контролировать волнение.

Все перечисленные выше методы могут работать при одном важнейшем условии – если педагог пытается развить не только музыкально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом.

Список литературы

1. Гольденвейзер, П. О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально-исполнительского искусства. Вып. 2. / П. Гольденвейзер, М., 1967. – С.73.
2. Горошко А.И. Мотивация к музыкально-исполнительской деятельности у подростков в процессе обучения в классе гитары ДМШ, ДШИ/ Классическая гитара: современное исполнительство и преподавание: мат-лы Восьмой междунар.науч.-практич. конф. 13-14 апреля 2013 г. – Тамбов, 2013. – С. 78-84.
3. Гулуа Д.Г. Некоторые психологические аспекты коллективного исполнительства /Классическая гитара: современное исполнительство и преподавание: мат-лы Восьмой междунар.науч.-практич. конф. 13-14 апреля 2013 г. – Тамбов, 2013. – С. 84-87.
4. Изнаола Р. – Зырянов Ю.А. Практикум. Руководство для учащихся на классической гитаре.
5. Квачук С.В. Некоторые вопросы методики преподавания классической гитары в ДМШи ДШИ / Классическая гитара: современное исполнительство и преподавание: мат-лы Восьмой междунар.науч.-практич. конф. 13-14 апреля 2013 г. – Тамбов, 2013. – С. 91-93.
6. Том де Ври – Гончарова В.В. Методика эффективных занятий для музыкантов / Инструментальное исполнительство. В помощь преподавателю ДМШ, ДШИ, клубному работнику. – Вып. 5. – Новосибирск, 2014. – С. 4-19.
7. Чесноков М.С. Значение работы над исполнительской техникой в классе гитары ДШИ / Классическая гитара: современное исполнительство и преподавание: мат-лы Восьмой междунар.науч.-практич. конф. 13-14 апреля 2013 г. – Тамбов, 2013. – С. 120-124.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	1
I. Возрастные особенности, формы и виды сценического волнения.....	3
II. Основные причины сценического волнения.....	5
III. Методы формирования психологической устойчивости при выступлении на сцене.....	6
Заключение.....	17
Список литературы.....	18