

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 им. В.П. ДУБРОВСКОГО»  
города СМОЛЕНСКА

## МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД

на тему:

**«Преодоление сценического волнения перед  
публичным выступлением у учащихся ДМШ и ДШИ»**

*Романова Марина Михайловна*

*преподаватель домры*

*г. Смоленск*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	3
I. Выявление потенциальных ошибок.....	7
II. Рациональный подбор репертуара.....	9
III. Формирование стабильности в концертном выступлении за счёт добросовестной предварительной подготовки.....	9
IV. Предварительная отработка комплекса сценических ритуалов.....	10
V. Организация режима труда и отдыха учащегося.....	10
Заключение.....	11
Список используемой литературы.....	13

## **Введение**

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

В процессе выступления учащиеся испытывают серьёзные нервно-психические нагрузки, связанные с необходимостью полной эмоциональной, интеллектуальной и физической отдачи. Ученик одновременно должен продемонстрировать и исполнительскую технику, и артистизм, и владение звуком.

Некоторые психологи рассматривают концертное выступление как «итоговую деятельность в экстремальных условиях», поскольку сценическое волнение может стать «камнем преткновения» для любого музыканта-исполнителя, в том числе и самых юных.

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

Чтобы исключить сценические срывы и снизить порог тревожности, необходимо начинать сценическое воспитание будущего музыканта-исполнителя с самых первых дней обучения в ДМШ или

ДШИ, выстраивая процесс с учётом современных конкурентных условий.

Психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет большое значение. Вся работа, которая велась учащимся над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одарённости исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления учащегося и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одарённый учащийся терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско. Возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не слишком яркой одарённости и, тем не менее, сценой проверяется, как уже говорилось, решительно всё: и комплекс музыкально – исполнительских данных, и «технический потенциал», и устойчивость психики, и др.

Как правило, маленькие дети любят выступать. В возрасте двух – трёх лет у них появляется склонность к театральной игре. Разве не театр игра в куклы, в солдатиков, где ребёнок одновременно и автор, и режиссёр, и актёр.

Выступление на экзамене, на концерте младшие ученики воспринимают как интересную игру, в которой они охотно участвуют. У учеников младших классов, с какой бы ответственностью они не относились к своей задаче, волнение (за редкими исключениями) носит характер ожидания праздничного, радостного события. Волнение такого рода не тормозит работу слуховой или двигательной памяти.

Большинство психологов и педагогов - практиков сходятся в том, что первое проявление симптомов сценического волнения даёт о себе знать в возрасте 10-11 лет и, данная возрастная категория в этом смысле считается типовой. Разумеется, нельзя точно отметить возрастные границы - тут должно подсказать чутьё педагога. Сценическое волнение для неопытного исполнителя страшно тем, что застаёт его, не подготовленным к вмешательству нового фактора, новых непривычных эмоций, затуманивающих сознание, мешающих сосредоточиться. Обычно педагоги перед выступлением напутствуют ученика – «ты только не волнуйся». Попробуем вдуматься, какова естественная реакция на увещевания такого рода? У любого человека в подобной ситуации эти предупреждения вызовут настороженность, беспокойство, ожидание чего-то неприятного, волнующего. Когда мы ученику советуем не волноваться, мы тем самым поддерживаем в нём чувство ожидания события, которое должно внушать беспокойство, страх. Практика показала, что гораздо лучшие результаты дают наставления обратного порядка: «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно. Если не будешь волноваться, будешь играть бледно скучно. Слушай себя « думай вперёд» и волнуйся, тогда будешь играть хорошо и интересно». Полезно в классе рассказывать ученикам о волнении как обязательном спутнике любого выступления: о том, что самые великие артисты, выходя на сцену, всегда волнуются. Спортсмены тоже волнуются перед матчем, соревнованием, однако мобилизация воли, собранность помогает им прийти к победе, и волнение не мешает. Благодаря таким беседам волнение не исчезает, но приобретает другой характер, уходит слепой страх, на его место

приходит ощущение волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации, а может быть в чём-то даже и полезного.

Но этого не достаточно. Нужно выбрать навык исполнения в состоянии сценического волнения. Для этого за неделю до выступления устраивается «генеральная репетиция». Хорошо, если при этом присутствуют ещё ученики или родители, которые играют роль «комиссии». Педагог предупреждает ученика: «Сегодня ты будешь играть на экзамене (концерте, зачёте, в зависимости от того, что предстоит). Я тебе уже ничем помочь не смогу, не смогу ничего подсказать, ничего исправить. Ты сам за себя отвечаешь. Волнуйся и сохраняй ясную голову». Затем выдерживается пауза и официальным тоном объявляется фамилия и имя ученика, класс, программа-то есть создаётся обстановка выступления. Интересно наблюдать, как после такого предупреждения ученик начинает заметно волноваться, выражение лица становится серьёзным, чувствуется, как он внутренне собрался. Однако стоит педагогу во время игры не сдержаться и где-то шепотом сделать маленькое замечание, как собранность, приподнятость на глазах улетучивается, исполнение бледнеет. Одним не вовремя сказанным словом педагог разрушил у ученика чувство личной ответственности, и тренаж можно считать не состоявшимся.

Такие тренировки желательно проводить не только в классе. За три – четыре дня до выступления предложить ученику дома раз в день представить себе зал, где он будет играть, публику, всю обстановку, почувствовать себя на сцене, заволноваться и сыграть всю программу. Бывает ученики признаются, что не могут представить себе обстановку

выступления. В таких случаях нужно лишний раз провести «генеральную репетицию» в классе.

Также, на мой взгляд, можно добавить следующие основные пути и способы по формированию у юного музыканта сценической устойчивости.

## **I. Выявление потенциальных ошибок.**

Даже когда программа выступления кажется, идеально выученной и можно её играть на сцене, нужно на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приёмов, суть которых состоит в следующем:

а) Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе ярким звуком верной аппликатурой сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряжённым.

б) Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприёмник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Если при включённом радиоприёмнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать, и на выступлении с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.

в) В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово « ОШИБКА», но учащийся при этом должен суметь не ошибиться.

г) Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления лёгкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру в полную силу с максимальным подъёмом.

д) Выполнить 10 прыжков или 5 приседаний для большего учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее



состояние бывает в момент выхода на сцену. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

Безусловно, важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за своё выступление. Оно как показывают специальные наблюдения, возрастает с годами. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на концертном выступлении.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Сценическое волнение на всех действует по-разному. Один ученик ни чего не боится, другой трясётся как осиновый лист, третий - впадает в протрацию, четвёртый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д. Бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на сцене. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ждали. Многое здесь зависит от склада нервной системы и характера человека.

Важно не только «диагностировать» природу сценического волнения, а сколько помочь ученику совладать с ним в решающий момент. Сам факт прочной сделанности «материала» действует успокаивающе на психику ученика и является в определённом смысле

гарантом от провалов в памяти на выступлении. Детей, особенно мало музыкальных, больше всего волнует память. Основной, а иногда единственный показатель удачного выступления у них – сыграть программу, нигде не забыв. Боязнь забыть сковывает ученика. Конечно, забывать на сцене нежелательно, но такая неприятность может случиться и с взрослым исполнителем, и слушатели не поставят ему это в упрёк, если он ничего не исправляет, а продолжает играть дальше. Главное – помнить, что, играя при публике, ничего нельзя исправить. Иногда на репетиции может с учеником произойти такой казус – забыл, споткнулся, смазал, но он не ищет, не исправляет, не повторяет, а спокойно продолжает играть. Обязательно нужно похвалить его за это и тем самым вселить в него уверенность и спокойствие. Благодаря этому боязнь забыть не будет такой назойливой, мешающей мыслью.

В данной работе предлагаются некоторые обобщённые результаты поиска наиболее универсальных способов, направленных на снижение уровня сценического волнения учащихся, не зависимо от их специализации.

## **II. Рациональный подбор репертуара.**

С учётом индивидуальных возможностей подбирается репертуар оптимального уровня исполнительской сложности, что особенно актуально для учащихся 1-2 года обучения, не имеющих технических и сценических навыков. Учащимся предлагаются произведения минимального размера, не требующие яркой динамики. При этом активно учитываются пожелания самих учащихся, так как личная

заинтересованность в выучивании понравившегося произведения значительно повышает уровень мотивации, а успешность работы укрепляет уверенность в своих силах. Низкий уровень сложности - неременное первоначальное условие более качественной деятельности учащихся: их стабильности, эмоциональной устойчивости, самоконтроля, когда у ребёнка « всё под контролем», - как на уроке, так и вовремя выступления. При выборе каждого последующего произведения учитывается подготовленность учащегося.

### **III. Формирование стабильности в концертном выступлении за счёт добросовестной предварительной подготовки.**

Работа педагога и ученика в создании « концертного» варианта произведения в условиях класса, куда помимо работы над целым произведением, нужно активно включать методику создания « опорных точек». Данная методика даёт ученику навык исполнения произведения, начиная, практически с любого его места. Это эффективный способ устранения отказов памяти учащегося во время выступления. Так же важную роль играет, особенно на начальном этапе, сотрудничество педагога с родителями. Поскольку для ученика - это новый вид деятельности, без специальных объяснений, как именно ему нужно работать дома, и контроля со стороны родителей вряд ли стоит ждать высоких достижений в этой области. И естественно нужно предварительное многократное обыгрывание программы в различной обстановке.

#### **IV. Предварительная отработка комплекса сценических ритуалов.**

Выход, поклон, улыбка, начало завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся с самого начала почувствовать себя на сцене более комфортно и значительно повышает их артистизм.

#### **V. Организация режима труда и отдыха учащегося**

Организация режима труда и отдыха учащегося в преддверии концерта с целью сохранения оптимального уровня его сценического самочувствия.

В день концерта очень важна спокойная атмосфера дома, в семье. Некоторые чрезмерно честолюбивые мамы и бабушки умеют взвинтить нервную систему самого уравновешенного ребёнка. Не следует будить в ребёнке дух конкуренции, не следует ставить перед ним цель играть лучше всех. Такие побуждения ребёнку не помогут.

Так же важна удобная комфортная одежда на сцене.

## **Заключение**

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

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 музыканта к публичному выступлению.

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.

Хорошо известно, что музыкальная судьба ребенка и формирование его музыкальных вкусов зависит от первого практического соприкосновения ученика с музыкой. Основная задача педагога музыкальной школы – 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.

## Список используемой литературы

1. Баренбойм Л.А. «Музыкальная педагогика и исполнительство»  
Л.: Музыка
2. «Психология. Словарь» Под общей редакцией А.В.Петровского
3. В.И.Петрушин «Музыкальная психология»: Учеб. Пособие для студентов и преподавателей.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1997
4. Бузони Ф. «О пианистическом мастерстве» - В кн: Исполнительское искусство зарубежных стран, вып.1
5. Гринберг М.И. «Статьи. Воспоминания. Материалы» сост. А.Г.Ингер. М.: Сов. Композитор, 1987.