

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №14
имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Касьянова
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дополнительного образования детей: «центр внешкольной работы «Успех»



Методическая разработка

Сценическое волнение и методы преодоления страха перед выступлением на сцене у вокалистов.

Утверждаю:
Руководитель СП ЦВР «Успех»
ГБОУ СОШ №14
_____ А.М. Дрынгалъ
«16» сентября 2021г.

Подготовила:
Рыжакова Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования
художественной направленности,
руководитель детского объединения
«Весёлые нотки»

г. Жигулёвск

2021г.

Разберем, что значит термин "концертное волнение", как это сказывается на детском вокальном творчестве.

Каждый педагог согласится, что самое главное в концертно - исполнительской практике юных вокалистов, это развитие навыка эмоционально- волевой регуляции. Этому вопросу посвящено довольно много литературы. Но она в большинстве своем отражает музыкально исполнительское искусство в музыкальных школах. Но мало, кто затрагивает тему концертного волнения именно у ребят - вокалистов. А это очень важная тема, которая затрагивает все студии и школы по обучению вокалу.

Чем отличается концертная вокальная деятельность ребенка от концертной вокальной деятельности взрослого? Только количеством выступлений!

Каждый, кто хоть раз выходил на сцену, испытывал волнение. Даже самые известные артисты перед выступлением немного нервничают. Это означает то, что человек, выходящий на публику, беспокоится о том, как его воспримет общество, справится ли он с возложенными на него задачами. В этот момент его сердце трепещет, а душа вот-вот вырвется наружу. Благодаря такому состоянию исполнение вокалиста становится более эмоциональной и насыщенной, а от будущего результата он ждет успеха и всеобщего признания.

В то же время необходимо разграничивать понятия «волнение» и «страх». Если выступление сопровождается страхом, это может принести только негативный результат. Он вызывает дрожь в голосе, порождает несвязную речь, сдерживает интеллектуальные порывы, забирает память. От него трясутся коленки и потеют ладони.

При этом страх, появляющийся до выступления, превращается в ужас после него. Потерпев фиаско, человек не может избавиться от этого неприятного чувства долгие годы.

Волнение – это ещё и неуверенность в себе. Оно выражается в двух аспектах: физиологической реакции вашего тела на стресс (учащенное сердцебиение, потоотделение, дрожь в конечностях) и реакции вашей психики (паника, тревожность, навязчивые мысли о неудаче).

Как побороть страх перед выступлением

Практика и еще раз практика. Чем чаще вы будете выступать, тем легче вам будет совладать своими эмоциями, и тем лучше будет ваша сценическая выдержка.

Объем аудитории должен увеличиваться постепенно. Выступите сначала перед зеркалом или видеокамерой, потом перед близким человеком, потом двумя, потом перед всей семьей или группой друзей человек в пять, потом 10, потом 30 и так далее :) я в своей практике приглашаю кого-нибудь со стороны. Для этого могут подойти дети, занимающиеся по соседству в других кабинетах или своих сослуживцев.

Повысить собственную самооценку. Задача непростая, но чем она выше, тем меньше страха перед публичными выступлениями. Как правило, уверенные в себе люди не накручивают себя мыслями о возможной неудаче.

Во-первых, нужно подобрать правильную песню. Не каждое произведение подходит любому исполнителю, особенно ребёнку. Я беру несколько песен и мы пробуем петь по 1 куплету. Так сказать, примеряемся. Я это называю «примеркой». Так же, как примерить платье. Одно платье нам подходит по всем параметрам и украшает нас, а другое платье нам не подходит и не нравится. Удачно выбранная песня будет и звучать выгодно и исполняться с удовольствием. И это обязательно скажется на качестве и уверенности исполнения.

Самое важное, это **хорошая вокальная подготовка**. Часто страх перед выступлением становится неуправляемым тогда, когда вы знаете, что недостаточно хорошо подготовились. Если у вас мало опыта выступлений, не стоит выбирать произведения на пределе ваших возможностей, остановитесь на легком репертуаре. Сейчас дети, как правило, выбирают более сложные в исполнении песни. Конечно, они более ритмичные, более сложные интонационно и с различными голосовыми нюансами и штрихами. И в этом случае ещё нужно убедить ребёнка взять другую песню, более лёгкую для исполнения. Особенно, если это начальные этапы обучения. Иначе не будет того самого успеха, который так нам нужен.

Но, во время выступлений, особенно на конкурсах, постоянно происходят различные непредсказуемые ситуации. Вот, например. Одна из моих учениц должна была выступить на конкурсе. Подготовка уделили очень много времени и отработали все нюансы. Опыт выступлений был минимальный, возраст 6 лет. За кулисами чувствовала себя бодро и достаточно уверенно. Но, случился казус. Перед выходом на сцену по ошибке объявили другого участника.. И это так негативно повлияло на ученицу, что выступила она плохо.

Помимо вокальной подготовки, важно как вы будете выглядеть на сцене. Одежду и украшения выбирайте исходя из стиля исполняемой песни, типа публики, перед которой будете выступать, и обстановки. Мимику, жесты и движения отработайте перед зеркалом. Это тоже очень важная составляющая уверенности исполнения.

Также очень помогает запись собственного голоса. Прослушивайте себя, анализируйте, отработайте те места, которые вам не понравились и записывайтесь вновь. Это ещё и воспитывает навык самоанализа, который также очень важен в процессе обучения.

Психологическая подготовка. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики ученика. Сценическое волнение на всех действует по-разному.

По времени переживания концертное волнение делится на три части:

1. предконцертное волнение, которое характеризуется волнением до выхода на сцену.
2. волнение во время исполнения
3. послеконцертное состояние.

Часто внешними показателями волнения являются физические признаки сбивчивое дыхание, бледность или краснота кожи, потливость конечностей. Эти признаки своеобразные "сигналы опасности". В этом случае хорошо помогает переинтерпретация симптомов волнения. Например " у меня вспотели руки, я ощущаю волнение, значит мой организм готовится к выступлению.

Урегулирование дыхания. Дыхание взволнованного человека прерывистое. И на сцене из-за волнения начинаются нарушения вдоха и выдоха. Певческому дыханию учатся с первых уроков и данная дыхательная гимнастика не только восстанавливает правильное дыхание вокалисту, но и снимает психологический зажим.

Музыкальный якорь. Этот метод основан на рефлексорных механизмах работы психики . В период подготовки к выступлению предлагается ребенку закрепить в различные отрывки песни определенные эмоциональные состояния.

Метод визуализации. Предоставьте юному вокалисту наполнить свое выступление визуальными образами, которые будут вести его в течении всего исполнения.

Самовнушение победителя. Порой для успешного выступления важна не только техническая подготовка, но и отвага, радость, уверенность в победе и вдохновение.

Итак, универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Успех достигается легче, если педагог знает и учитывает особенности сторон личности ребенка, формирующих сценическое состояние. Конечно, существует немалое количество рекомендаций к подготовке сценического выступления от многих выдающихся педагогов и исполнителей. Главное, что должен понять начинающий музыкант: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем чаще выходишь на сцену – тем больше уверенности. Есть прекрасное высказывание немецкого писателя XX столетия Альбрехта Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась».

Что касается отношения к неудачному опыту.

Надо объяснить ребёнку, что не только у него, но и у всех мировых звёзд случались осечки на сцене: отказывало оборудование, исполнители падали, зацепившись за шнуры или собственный костюм, забывали текст или не попадали в ноты. И тут важен не сам факт этих неудач, а умение продолжить

и допеть до конца, пусть даже без сопровождения, а капелла. К примеру, если вы забыли слова, постарайтесь не останавливаться и замените забытый текст на тот, который можете вспомнить. Если же совсем ничего не приходит на ум, улыбнитесь и напойте мелодию на «па-ра-па» или «на-на-на». В таком случае, вместо неловкости, которую мог бы почувствовать зритель, он оценит вашу смелость, вознаградив эмоциональной отдачей и бурными аплодисментами.

Упражнения для снижения волнения на сцене - для детей младшего возраста

Сильно напрягите свое тело с головы до ног, задерживая дыхание, а потом выдохните и стряхните это напряжение и расслабитесь. Повторите несколько раз.

1. Можно сделать пару упражнений из дыхательной гимнастики Стрельниковых.

Например, поворот головы - вдох короткий и шумный - поворот головы в другую сторону – вдох. Так 8 раз. Кстати, это упражнение спасает не только от волнения, но ещё и снимает «комочек в горле», голосовой спазм.

1. «Продувание». Надуваем щёки и «дудим» любое вокальное упражнение либо таким образом продуваем мелодию песни, которую собираемся петь. Это не только поможет снять спазм, но и распоёт ваш голос.
2. Наше тело помнит положительные эмоции связанные с определенными жестами и позитивными фразами. Вспомните, как вы выражаете свой успех или удачу и сделайте это, чтобы отвлечься от негативных мыслей. Например: вкидываете руки вверх с фразой "У меня все получится!" или сжимаете кулаки на уровне плеч с фразой "Это победа!" и тому подобное.
3. «Клин клином вышибаем». Спрашиваю детей: «А что у тебя трясется? Руки?» Значит, трясем руками. Если коленки, то коленками. Если ноги, то ногами. Ит.д. Можно попрыгать на месте, размяться, помахать руками, подвигать корпусом и т. д.
4. Потеют ладошки. Растираем руки и хлопаем в ладоши.
5. Холодеют руки. Можно попить не очень горячий чай, одеть перчатки или варежки.
6. Кривляемся, строим рожицы, встаем по кругу, кладём правую руку на плечо соседа и говорим по очереди, а затем вместе: «Ты победишь», обнимаем друг друга.
7. Лучшее отвлечение от волнений от предстоящего выступления для детей это игра. Я разрешаю детям поиграть в любую игру, в том числе подвижную, если есть для этого время.

Для детей старшего возраста и подростков

1. Упражнения на сосредоточение внимания (попробуйте расслабиться и сконцентрировать свое внимание на запахах. Потом следует постепенно переходить к восприятию своего тела, ощущениям внутри него. Далее нужно переходить к звукам. После этого переходите к окружающим объектам, фокусируясь на его характеристиках (форме, цвете, фактуре и т.д.).

2. Аутогенная тренировка или медитация (рекомендуется принять удобное положение и полностью расслабиться и попытаться абстрагироваться от лишних мыслей и ощущения времени). Особенно удачно делать ее в совокупности с дыхательными упражнениями (после них)

- Сделайте глубокий вдох. Наполните воздухом сперва низ живота и только потом грудную клетку. Делайте это плавно и медленно. Делайте это плавно и медленно. Представьте стакан, в который маленькой струей наливается вода и вообразите, как он заполняется снизу доверху.

- Закройте глаза, постарайтесь расслабиться, вспомните какие-то приятные моменты из жизни.

- Закройте глаза, постарайтесь расслабиться, вспомните какие-то приятные моменты из жизни. Вообразите, как свободно и уверенно вы выходите на сцену, поёте.

Прочувствуйте успех, произносите «Я хорошо подготовлен», «Я здесь, чтобы сделать шоу. И я это могу!»

3. Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы. Также помогают жевательные движения челюстью.

4. Сделайте вдох через нос на раз-два-три, выдох через рот на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов).

4. Если перехватило дыхание, сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной "у". Например: ух, круг, пух...

Еще несколько **советов перед выступлением**. Очень важно то, как вы проведете время перед концертом. Нужно хорошо выспаться. Спланировать прием пищи так, что бы на концерте не быть сильно голодным или слишком сытым. Не пить много воды, не есть сладкого. В последние дни перед концертом не нагружайте себя технически, а в день концерта вообще работа над исполнительской техникой нежелательна. Дело в том, что результат технической работы проявляет себя только по прошествии пары дней. Репетиции в этот день должны быть нетрудоемкие и обобщенные. За день до концерта желательно опробовать сцену. А после концерта важно проанализировать свое выступление на предмет того, над чем вам нужно поработать в будущем.

Список использованной литературы.

1. Бочкарев. Л.Л. Психология музыкальной деятельности .Изд. Институт муз. психологии РАН 1997.
2. Волкова В.К. Лечебная педагогика в условиях детского реабилитационного центра. – Тюмень: «Вектор-Бук», 2000. – 152 с.
3. Готсдинер. А.Л. Музыкальная психология. Изд. Магистр . 1993.
4. Григорьев. В.Ю. Исполнитель и эстрада. Изд.Классика 21. 2006.
5. Рогов. Е. И. Настольная книга практического психолога. Изд. Владос. 1995.
6. Фридман Л.М. Изучение личности учащегося в ученических коллективах Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович — М.: 1988. – 247 с.
7. Цыпин. Г.М. Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества. Изд. Сов.композитор. 1988.