

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ  
ШКОЛА ИСКУССТВ " АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МАРИУПОЛЬ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Методический доклад:

Сценическое волнение, подготовка учащегося к выступлению

Здравствуйте! Меня зовут Битиева Диана Анатольевна.

Преподаватель отдела народных инструментов. В своем докладе я опираюсь на свой личный опыт и учеников своего класса.

С практической точки зрения у меня очень большой багаж выступлений, начиная с 1 класса как солистки, участника дуэтов, трио, квартетов, больших ансамблей и оркестров разных составов. Многократное участие в конкурсах и фестивалях. Из своего опыта могу сказать, чем в большем коллективе участвует ученик, тем спокойнее он чувствует себя на сцене. Самые волнительные это соло и дуэт.

Мною пройден большой творческий путь от ученицы музыкальной школы, студентки музыкального училища, студентки музыкальной академии до учителя.

Свои знания и опыт я ежедневно применяю в работе с учениками.

Сценическое волнение, подготовка учащегося к выступлению.

Сценическое (или эстрадное) волнение – это психологическая реакция организма на публичные выступления.

Характер эстрадного волнения связан с психологическим типом исполнителя, его темпераментом, возрастом, с обучением и воспитанием.

Чем может быть вызвано сценическое волнение?

Основные факторы, которые усиливают сценическое волнение:

- недостаточная выученность произведений;
- проблемы в техническом состоянии, из-за которых могут возникнуть скованность в мышцах, зажатость аппарата;

- непривычная обстановка на сцене (незнакомый или малознакомый концертный зал);
- редкие публичные выступления (мало сценического опыта);
- неадекватная самооценка (либо излишняя уверенность, либо же наоборот неуверенность);
- опасение заслужить не очень положительную критическую оценку (что обо мне скажут? поставят плохую оценку).

Итак, начну с учеников 1 класса. По возрасту это дети от 7 до 10 лет. Когда выучены пьесы, мы переходим к подготовке к сценическому выступлению. Так как ученик будет выступать первый раз на сцене, очень сложно предугадать его поведение, уровень волнения и т.п.

Рассказываю и показываю, как выходить на сцену, в какой руке держим инструмент, поролон, подставку. Выходить нужно спокойно, без суеты. В какой момент поклониться. Сесть удобно на стул. Хорошо уложить инструмент. Представить начало пьески, темп, динамику и только после этого начинать играть. Если исполняется несколько пьес, то между ними обязательно отдохнуть. Сделать хорошую паузу. В эти моменты я прошу опустить любую из рук, чтобы немного отдохнуть и переключиться на следующую пьесу. Выходя на сцену, и во время выступления прошу не смотреть в зал. Особенно не начать рассматривать зрителей (так как это очень отвлекает и разфокусирует внимание). Во время игры свой взгляд направить либо на гриф, либо сквозь него в пол. Только после выступления, вставая на поклон, можно посмотреть в зал на зрителей. И спокойным шагом уйти со сцены.

С самыми младшими учениками обсуждает выступление в более легкой игровой форме. Со старшими конечно более строго и серьезно.

Рассказав моменты выхода и поведения на сцене, начинаем свои первые репетиции в классе один на один с учеником или в присутствии концертмейстера. Репетируем выход от двери в глубь класса. Проигрываем пьесы как на концерте и уход. Прошу все это повторить дома.

На следующих уроках подключаем зрителей. Наш первый зритель обычно ученики нашего класса, который идет следующим за присутствующим. Обычно дети не стесняются играть друг при друге.

Затем ученик получает задание, как мы готовимся дома морально и физически к выступлению. После отработки выхода и ухода со сцены. Прошу дома включить негромко телевизор, который будет создавать шум в нашем импровизированном «концертном зале». Попробовать исполнить свои пьесы, при этом не отвлекаясь на шум. А полностью сконцентрироваться на выступлении.

И еще один этап, выступить дома перед своей семьей.

(Хочу заметить, что ученики более старших классов, избегают домашних выступлений. зачастую стесняются играть для своих близких).

Так как первые выступления - это дело новое, для начинающих музыкантов, стараюсь довести до автоматизма их выход на сцену, чтобы действия стали привычными в новой обстановке. Таким образом, снижая волнение и убирая лишнюю суету на сцене.

Следующий этап, репетиция в зале. Поднимаемся в концертный зал. Разрешаю ученикам познакомиться с залом, рассмотреть все, что им интересно. Пройтись и посмотреть за кулисы. Затем полностью повторяем все действия отрепетированные в классе. Несколько раз репетируем выход и уход. Затем репетируем с исполнением произведений.

Следующий этап, собственно выступление. Проговариваем о концентрации внимания. Перед выступлением за кулисами прошу меньше отвлекаться по сторонам и не общаться с остальными участниками концерта. Не трать лишние силы и энергию. Такое общение рассеивает внимание.

Выступление рассматривать с точки зрения удовольствия. Не бояться зрителя, а радоваться, что есть возможность выступить на сцене. Говорю при этом: «Это твоя минута славы!»

После первого выступления я себе делаю пометки, как ученик себя вел на сцене, все ли получилось. Обязательно обсуждаем выступление в классе. Ребенок делится своими первыми впечатлениями. Говорит о своем волнении и что конкретно его

заставило волноваться. Доволен он или нет своим выступлением? Как он его оценивает? Вырабатываем здравую критику (избегая самоедства).

Таким образом, я делаю выводы, на что стоит обратить больше внимание для следующих выступлений с конкретным учеником.

Что может вызвать волнение на сцене?

Очень важным фактором, является насколько хорошо выучены произведения. Самое основное – это точность текста, темп и динамические оттенки. Так сказать задача минимум для начинающих музыкантов. С наработкой опыта все больше уделяем внимание художественному образу.

Если даже ученик знает хорошо и уверенно произведения, его может испугать большое количество зрителей в зале.

Недоученность и неуверенность в тексте, конечно дает лишнее волнение, суету, тревогу на сцене. В быстрых произведениях, зная о слабых местах можно взять чуть сдержаннее темп.

Если от волнения учащается сердцебиение. То перед выходом на сцену можно сделать глубокий вдох с небольшой задержкой дыхания и медленным выдохом через маленькую щелочку между губами. Повторить буквально 3-4 глубоких вдоха-выдоха.

Если же сердцебиение сильно участилось уже во время выступления, стараемся медленнее дышать.

Когда волнение присутствует в легкой форме, это естественно и допустимо. Но когда волнение зашкаливает вплоть до внутренней паники, учимся с ним справляться от выступления к выступлению. Чем больше практики, тем лучше. С наработкой опыта учимся совладать со своими эмоциями.

Хочу вам рассказать ситуацию, которая произошла с моей ученицей в этом учебном году. Девочка приехала к нам из другого города. Опыта выступления в таком большом концертном зале не имела. Она ученица старших классов и первый академический концерт на нашей сцене дался ей очень тяжело. С каждым новым предложением она играла более тихо и робко, не развивая динамику в пьесе. Хотя мы работали над этим в классе. В зале репетировали. Когда мы

обсуждали ее выступление в классе. Я спросила, почему она так тихо играла?! На мой вопрос, она очень удивилась и сказала, что даже этого не заметила. Я думаю это первое выступление стало для нее большим стрессом. Но мы сделали выводы из данного выступления. Провели большую работу. Репетировали концертное выступление и в классе, и на сцене.

Недавно она участвовала в праздничном концерте. И выступление прошло очень достойно. Было все и динамика, и развитие, и более уверенное состояние. Хотя прошло всего несколько месяцев между выступлениями.

Подводя итоги выше сказанного, хочу сказать, что работа над сценическим волнением – это большой труд . И очень важно, когда учитель находит отклик, понимание у своих учеников и добросовестное отношение к поставленной задаче.