

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра музыкально-
инструментальной подготовки

**Формирование навыков преодоления
негативного сценического волнения у учащихся
класса эстрадного вокала ДШИ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студентки V курса 551 группы
направления подготовки 53.03.01 – Музыкальное искусство эстрады
(профиля «Эстрадно-джазовое пение»)
института искусств

Калмыковой Марины Сергеевны

Научный руководитель

доцент, канд. пед. наук

Корчагина Н.В.

(подпись, дата)

Зав. кафедрой

доцент, канд. пед. наук

Королева И. А.

(подпись, дата)

Саратов 2018

Введение. Успешное выступление музыканта зависит от многих факторов, большое влияние на качество выступления оказывает сценическое волнение. Волнение является естественной реакцией исполнителя на факт выступления перед публикой, но оно может быть как позитивным (при котором артист чувствует вдохновение и «кураж»), так и негативным (страх сцены, отсутствие веры в свои силы, потерю артистизма, сценической выдержки и т.д.).

Преодоление негативного сценического волнения, которое иногда называют эстрадобоязнью или сценическим стрессом, является одной из самых распространенных и актуальных для музыкантов-исполнителей проблем, решение которой зависит от уровня предконцертной психологической подготовки артиста, 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.

Для музыканта важно владеть приемами психологической регуляции своего состояния, для чего необходимо знать особенности своей личности. Педагогу необходимо работать над формированием перечисленных навыков с первых шагов обучения ребенка в ДШИ. В настоящее время ДШИ можно считать настоящими лабораториями поиска способов формирования артистических навыков у будущих музыкантов, и, в частности – исполнителей эстрадной песни.

Многие музыканты-исполнители, психологи и преподаватели изучали данную проблему и обобщали в своих трудах как собственный профессиональный опыт, так и опыт своих коллег: Л.А. Баренбойм, Л.Л. Бочкарев, А.Л. Готсдинер, В.Ю. Григорьев, Д.К. Кирнарская, Г.М. Коган, В.В. Крюкова, Г.Г. Нейгауз, С.И. Савшинский, В.И. Петрушин, Е.Е. Федоров, Г.М. Цыпин и др. Большой вклад в проблему преодоления сценического стресса внесли и выдающие мастера сцены: К.С. Станиславский, Ф. И.

Шаляпин и другие.

Педагогическая деятельность по тренировке благоприятного эмоционального состояния на сцене, по выработке умений и навыков преодоления нервного перенапряжения перед ответственным выступлением имеет для учащихся ДШИ первоочередное значение, что и определяет актуальность **темы** выпускной квалификационной работы – «Формирование навыков преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала ДШИ».

Цель выпускной квалификационной работы: рассмотреть теорию и практику формирования навыков преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала ДШИ.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Охарактеризовать сущность и причины возникновения негативного сценического волнения.
2. Проанализировать исполнительский и педагогический опыт музыкантов по преодолению негативного сценического волнения.
3. Описать психолого-педагогическую работу по формированию навыков преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала Филиала №1 МБОУ ДО «ДШИ «Вдохновение» г. Кузнецка».

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (каждая из которых содержит по два параграфа), заключения, списка использованных источников, приложения. Структура работы определена задачами исследования, их логической связью.

Методологической базой исследования являются труды М. Гарсиа, Л.М. Генелина, Т. М. Земцовой, Ю. А. Литвиненко, Б. М. Теплова, Г.М. Цыпина и др.

В первой главе рассмотрены сущность и причины возникновения негативного сценического волнения, а также анализируется исполнительский

и педагогический опыт музыкантов по преодолению негативного сценического волнения.

Вторая глава посвящена описанию возрастных и психологических особенностей учащихся класса эстрадного вокала Филиала №1 МБОУ ДО «ДШИ «Вдохновение» г. Кузнецка, а также способам формирования навыков преодоления негативного сценического волнения, влияющего на результат сценического выступления у учащихся разных возрастных групп.

Заключение содержит выводы, представляющие результат решения поставленных задач. Выпускную квалификационную работу завершает список использованных источников, включающий 34 наименования.

Основное содержание работы. Сценическое волнение – это один из видов психофизиологического состояния исполнителя, возникшего до и после выступления на сцене. Сценическое волнение может проявляться в различных формах и видах. Оно может быть в облике страха или панического состояния или, напротив, может быть источником положительных эмоций. Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов-профессионалов эта проблема рассматривается с конца XVII века.

Во время исполнения у артиста работают все психические процессы (внимание, воля, слуховые представления, психологическая адаптация и т.д.). Воля позволяет артисту устранить импульсивность во время пребывания на сцене; слуховые представления позволяют, мысленно исполняя фрагменты композиции, ощущать себя перед слушателями и корректировать свое психологическое состояние. Артист, таким образом, тренируется эмоционально переживать музыку в условиях сценического волнения.

Сценическое состояние исполнителя так же зависит от его адаптивности в условиях концерта, когда могут возникнуть непредвиденные ситуации. Формирование успешного сценического состояния музыканта определяется адаптивными способностями личности. Исполнитель

приспосабливается к образному мышлению композитора, к техническим средствам выражения исполняемого произведения, к соответствующему в момент выступления физическому и психическому состоянию, к обстановке в зрительном зале, а там же к непредвиденным ситуациям, которые могут возникнуть во время выступления. Чем качественнее выработана способность к приспособлению во время выступления у исполнителя, тем успешнее и профессиональнее он сможет управлять своим сценическим состоянием, а также реализовать чувство творческого подъема и эстетического наслаждения. Чем быстрее артист умеет адаптироваться, тем успешнее он управляет своим состоянием, что помогает ему чувствовать себя на сцене комфортно.

Опыт музыкантов-исполнителей очень важен для эстрадных вокалистов, у которых сценическое волнение усиливается еще и за счет того, что эстрадное искусство – многосоставное. Вокалист волнуется не только за текст исполняемой композиции, но и за целостность номера: за концертный костюм, образ, хореографию, работу с залом и т.д. Непривычное самочувствие (сухость в горле у исполнителя), неуверенность в своей готовности, изменение атмосферного давления, необычная температура в зале, и вызывает ощущение тревоги, неопределенности, возникая на уровне подсознания.

Очень часто встреча с публикой и зрителями вызывает у вокалиста особое, очень индивидуальное, восторженно-воодушевленное или негативное состояние, которое, по аналогии с переживаниями определенного человека в других ситуациях, определяется волнением или стрессом. Как отмечают многие психологи, концертное волнение имеет все признаки, характерные стрессовым состояниям.

Вопросы о воспитании эмоциональной устойчивости к выступлениям предполагают как общие принципы подготовки, так и индивидуальные.

Уверенное поведение на сцене зависит от полноценного овладения музыкальным произведением, полной технической свободы и от выбора

произведения. Как правило, действует методика для выработки сольно-концертных навыков, которую принято разделять на три этапа: подготовительный, первые выступления, анализ достигнутого.

Для профессиональной деятельности известных музыкантов проблема сценического волнения очень важна. Сценическое волнение является естественной реакцией на факт выступления музыканта-исполнителя перед концертной аудиторией (конкурсной или экзаменационной комиссией, публикой). Аффективное состояние человека, возникающее от предвидения трудностей появления выступающего перед слушателями, начинает свое резкое усиление по мере приближения ответственной ситуации. Важно напомнить, что сценическое волнение может быть не только негативным, но и позитивным.

Обобщая опыт великих музыкантов, можно утверждать, что волнение присуще практически каждому человеку. Однако часть людей контролирует свое волнение, что является стимулом для творчества, вдохновения и эмоциональности, а другая, выходя за рамки контроля, впадает в полную растерянность, что приводит к суетливости, тревожности, «срывающей» выступление.

Формирование навыков стабильности концертного выступления в основном осуществляется за счет добросовестной предварительной подготовки.

Заключение. Данная выпускная квалификационная работа посвящена формированию навыков преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала и анализу собственного педагогического опыта такой деятельности в Филиале №1 МБОУ ДО «ДШИ «Вдохновение» г. Кузнецка. В ходе работы нам удалось рассмотреть теорию и практику формирования навыков преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала ДШИ.

Проведя анализ по теме исследования в соответствии с поставленными задачами, мы смогли сделать следующие выводы:

1. Преодоление негативного сценического волнения - такой же фактор мастерства, как правильно организованный игровой (голосовой) аппарат, музыкальность и др. Данная проблема для современных исполнителей по-прежнему актуальна и требует дальнейшего изучения. Проблема сценического волнения активно изучается в музыкальной психологии и в педагогике (Л.А. Баренбойм, Л.Л. Бочкарев, В.Ю. Григорьев, В.И. Петрушин и др.). *Негативное сценическое волнение* – это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время нахождения на сцене, характеризующиеся страхом сцены, отсутствием веры в свои силы, потерей артистизма и сценической выдержки. Особенностью этого явления у *эстрадных вокалистов* является то, что сценическое волнение усиливается за счет многосоставности эстрадного искусства. Вокалист волнуется не только за текст исполняемой композиции, но и за целостность номера: за концертный костюм, образ, хореографию, работу с залом и т.д.

Причинами негативного сценического волнения можно обозначить следующие: относительную непредсказуемость сценического действия; страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности; недостаточная готовность исполняемого произведения к показу на публике; наличие негативного сценического опыта в прошлом; завышенные ожидания от результата выступления, повышенная ответственность за качество выступления; неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению; отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-профессионала. Навык преодоления негативного сценического волнения важен в любой деятельности, предполагающей общение с аудиторией.

2. Обобщив опыт музыкантов и деятелей сцены, можно выделить ряд *рекомендаций* по преодолению негативного сценического волнения.

- 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.

- Важную роль в успехе исполнительской деятельности играет предрасположенность музыканта 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 исполнителя.

- Психологический настрой исполнителя во многом зависит от действий и комментариев педагога в процессе подготовки к публичному выступлению. Эти действия заключаются в укреплении уверенности музыканта в собственных силах, в творческом потенциале, в снижении значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле и способствует его психологической перегрузке.

- Уменьшить отрицательное влияние сценического волнения можно путём целенаправленной и регулярной тренировки трёх компонентов приведения в оптимальное концертное состояние – *физический* (состояние здоровья, полноценный отдых и питание), *эмоциональный* (благоприятные эмоциональный фон, эмоциональная устойчивость в сочетании с «гибкостью»), *мыслительный* (хорошее знание материала, умение руководить мыслительным процессом и памятью в состоянии сценического волнения).

- Методы подготовки к сцене всегда должны основываться на индивидуальных качествах музыканта.

3. В ходе психолого-педагогической работы по формированию навыков преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса

эстрадного вокала Филиала №1 МБОУ ДО «ДШИ «Вдохновение» г. Кузнецка» мы используем с учащимися-вокалистами: комплекс дыхательных упражнений (например, дыхательную гимнастику Г.А. Струве и А.А. Токарского), упражнения для снятия нервного стресса, рекомендованные В. Григорьевым; приемы аутотренинга.

При борьбе со сценическим волнением мы применяем ролевую подготовку. Она заключается в том, что вокалисту необходимо абстрагироваться от собственной личности и присущих ей качеств, чтобы перевоплотиться в образ любимого и известного ему очень хорошо артиста, который абсолютно не боится публичного выступления.

Кроме психологических настроек используем и чисто физические приемы, которые должны стать сформированными навыками подготовки к выходу на сцену. Например, упражнения В. Луканина, Е.Ю. Белобровой для снятия напряжения, зажатости голоса и артикуляционного аппарата; упражнения «Змея», «Топотун», «Журавль» и др.

Привычка проводить последние репетиции в сценических костюмах, в образе и с реквизитом - важный навык преодоления негативного сценического волнения. Прямо перед выходом на сцену мы рекомендуем ученикам выполнить ряд прыжков или приседаний для улучшения кровообращения, съесть немного сахара. Глюкоза способствует нормальному питанию мозга, благодаря чему замещается сахар, выброшенный в кровь при волнении.

Важен навык преодоления негативного сценического волнения *после* концерта, чтобы оно не превратилось в эмоциональное выгорание. Нужно обсудить интересные находки, выявленные в процессе концерта, плюсы и минусы выступления, проанализировать эмоциональное состояние выступающего; наметить пути дальнейшего развития, не драматизировать неудачу, если она имела место.

Основная задача класса эстрадного вокала - общее музыкальное образование. Однако, независимо от того, будет ли ученик продолжать свою

исполнительскую деятельность профессионально или нет, умение справляться с негативным сценическим волнением пригодится ему в любом виде деятельности. Поэтому работать над этим педагогу необходимо независимо от того, какое профессиональное будущее он видит у своего ученика.

Личный опыт работы автора позволил выявить наиболее распространенные проблемы сценического волнения учеников разных возрастных групп и рассмотреть приемы его преодоления. Мы предполагаем продолжение данного вида педагогического исследования, так как убеждены в важности сформированного навыка преодоления негативного сценического волнения для учащихся не только на сцене, но и в дальнейшей деятельности, чем бы во взрослой жизни ученик ни занимался.