

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра музыкально-
инструментальной подготовки

**ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ
У УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА ДМШ**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТА БАКАЛАВРА**

студента V курса 551 группы
направления 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады
(профиль «Эстрадно-джазовое пение») Института искусств

БАВИЛОВА СЕРГЕЯ СЕРГЕЕВИЧА

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

И. А. Королева

Зав. кафедрой
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

И. А. Королева

Саратов 2021

Содержание

Введение	3
I. Теоретические основы проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ	
1.1 Психологические основы сценического волнения у музыкантов-исполнителей	5
1.2 Причины появления сценического волнения у начинающих исполнителей: социальный аспект	5
1.3 Педагогические условия преодоления сценического волнения перед выступлением у учащихся в классе эстрадного вокала	6
II. Поисковая работа по преодолению сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ	
2.1 Организационные и содержательные основы исследования по выявлению уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ	7
2.2 Результаты диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ	8
2.3. Методические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ	9
Заключение.....	11

Введение

Актуальность исследования. Выступления на публике являются важнейшей частью деятельности профессионального музыканта. Это конечная ступень работы над концертной программой. Выдающиеся музыканты-педагоги (В.Ю. Григорьев, Л.А. Баренбойм и др.) считали обретение личного опыта выступления на публике (сцене) одной из важнейших задач исполнителя. Главным умением, кроме артистизма, исследователи называли умение владеть своим состоянием на сцене: справляться с собой и переводить все переживания и волнения в нужную сторону – для осуществления художественной задумки образа.

Проблема сценического волнения актуальна для всех музыкантов-исполнителей, и особенно для вокалистов, так как голос – это не музыкальный инструмент, он проявит в себе, все что происходит «внутри» исполнителя. Сталкиваясь с такой ситуацией – понимание своих физических ощущений и работа над ними, многие обучающиеся с самого начала обучения и до завершающего этапа своего обучения все время чувствуют остроту волнения. Формирование эмоционального баланса, артистических качеств, способности владеть собой во время выступления на публике и перебороть волнение, является одной из главных задач процесса подготовки вокалистов.

Данная проблема была актуальна всегда. Она поднималась в «Школе пения» М. И. Глинки, «Полной школе пения» А. Е. Варламова, «Методах пения» Г. Я. Ломакина еще в XIX вв. Позже, в исследованиях в области музыкальной психологии и педагогики (Л. С. Ауэр, Л. С. Выготский, Г. М. Коган, С. И. Савшинский и др.) волнение на сцене трактовалось как одно из форм психического состояния личности до и во время концертного выступления.

В наше время рекомендации по психологической подготовке к концертным выступлениям содержатся в научных исследованиях Л. Л. Бочкарева, А. Л. Готсдинера, В. Ю. Григорьева, В. И. Петрушина, А. В. Тороповой, Г. М. Цыпина и др. Исследователями собрано и проанализировано множество

материала, связанного с различными нюансами специфических вокальных эстрадных проявлений. Данные исследования базируются на опыте музыкантов-профессионалов. Однако мало уделяется внимания проблеме, связанной с преодолением сценического волнения у юных исполнителей-музыкантов.

До настоящего времени эта проблема остается нераскрытой в полной, необходимой мере, для полноценной подготовки. В специальной литературе не обозначены конкретные технологические и методологические подходы к ее решению. В результате появляется необходимость более подробного изучения данного психологического этапа обучения, с учетом, особенностей процесса познания эстрадного вокала юных учеников. Можно выделить противоречие между разработанностью проблемы преодоления сценического волнения у взрослых музыкантов-исполнителей в современной музыкальной психологии и педагогике и недостаточным методическим обеспечением данного процесса применительно к учащимся в классе эстрадного вокала в ДШИ.

Основываясь на данной информации, возникает проблема, заключающаяся в разработке продуктивных путей преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала детской музыкальной школы. Необходимость разрешения выявленного противоречия обусловила выбор темы исследования: «Проблема преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала детской музыкальной школы (ДМШ)». **Цель работы:** изучить проблему преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала в детской музыкальной школе.

Для реализации данной цели необходимо решить ряд задач:

1. Проанализировать теоретический материал по проблеме преодоления сценического волнения у музыкантов-исполнителей в музыкальной психологии и педагогике.
2. Определить педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ.
3. Провести анализ уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ.

I. Теоретические основы проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

1.1. Психологические основы сценического волнения у музыкантов-исполнителей

Сценическое волнение – это весьма необычное, специфичное состояние организма и психики исполнителя, связанное с выступлением на сцене перед публикой, определяется психологами и педагогами, как состояние стресса психики и организма в целом. Можно выделить: «волнение-подъем», «волнение-паника», «волнение-апатия».

«Волнение-подъем» приподнятое состояние «в ударе». «Волнение-паника» способно дестабилизировать концертное исполнение, свести на «ноль», а «Волнение-апатия» проявляется в эмоционально-психологической заторможенности исполнителя.

В процессе выступления при стрессе может появляться вероятность понижения слуха, а долгое ожидание выступления может вызвать бессонницу.

У ребят, которые начинают постигать только первые азы вокального искусства, преобладает сильное возбуждение. Во время первого в своей жизни выступления они порой испытывают нервную возбудимость, раздражительность, повышенную двигательную активность, их мимика напряжена, а речь становится более громкой и быстрой.

Состояние перед выступлением на сцене, такое как апатия – можно охарактеризовать, напротив, уменьшением возбудимости, которая может проявляться в ухудшении психических и физических процессов.

1.2. Причины появления сценического волнения у начинающих исполнителей: социальный аспект

Исследуя причины возникновения сценической тревоги, большинство исследователей склонны искать причины этого в психологическом типе учащегося, в физической конституции исполнителя и типе нервной системе. Существует, также, мнение о связи появления сценического волнения с воздействиями на исполнителя внешней среды. Выделяют следующие моменты:

- возрастной период исполнителя, психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность;
- негативное подавляющее мнение и оценка зрителей, неудачные попытки выступления, вытекающие в творческий опыт учащегося деятельности на сцене;
- его профессиональные знания в области своего направления в музыке (эстрадного вокала);
- классификация свойств высшей нервной деятельности, особенности психических процессов, которые играют немаловажную роль в деятельности на сцене.

Причинами негативного сценического волнения могут являться:

- относительная непредсказуемость сценического действия;
- страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности;
- недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;
- наличие негативного сценического опыта в прошлом;
- завышенные ожидания от результата выступления, завышенная ответственность перед выступлением;
- неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению;
- отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя.

1.3 Педагогические условия преодоления сценического волнения перед выступлением у учащихся в классе эстрадного вокала

Психологическая и эмоциональная подготовка к предстоящему выступлению помогает преодолеть сценическое волнение ученику перед публичным выступлением. Важен сам подход педагога к проблеме сценического волнения. Суть педагогических условий преодоления сценического волнения состоит не в том, чтобы подавить, ликвидировать эмоционально-стрессовые состояния, возникающие у юного вокалиста на сцене, а проблема в том, чтобы сделать вол-

нение управляемым, изменить его деструктивную направленность и использовать заложенный в нем конструктивный потенциал.

1. Организация действий на устранение психологических барьеров ученика. 2. Подготовка учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса. 3. Выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося. 4. Проведение репетиций перед публикой. 5. Выбор методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды.

В период подготовки к концерту, возможно, использовать различные психолого-регуляционные методы (аутогенная тренировка, упражнения, беседы). Принципиальное отличие перед концертной психологической подготовки от настройки уже непосредственно перед самым концертным выступлением в том, что она должна не успокоить, а, наоборот, создать «боевой настрой», вызвать максимальную активность, желание петь и стремление выступить с успехом.

II. Поисковая работа по преодолению сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

2.1 Организационные и содержательные основы исследования по выявлению уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

Поисковая работа по преодолению сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ происходила в условиях учебного процесса на занятиях эстрадного вокала, в Саратовской детской школе искусств №18, которая является учреждением дополнительного образования.

Эта работа проводилась в 2020 году. В ней приняли участие 7 учащихся подросткового возраста. Возраст подростков идет от 12 до 16 лет. Данная поисковая работа заключала в себя констатирующий этап педагогического изучения. Для проведения поисковой работы были решены следующие задачи:

1. Выявление критерия и показателя уровня волнения при выступлении у

учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ;

2. Разработка инструментария для выявления уровня волнения при выступление у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ;

3. Определение начального состояния уровня сценического волнения при выступление у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ.

Для выявления уровня волнения, проводилась диагностика по следующим критериям:

- креативно-деятельностный критерий; показатели: отношение к сценической деятельности, представление о поведении на сцене (результаты теста – диагностирующая степень тревожности Филлипса);

- критерий на практике: самостоятельный контроль во время выступления, уровень артистизма, умение работать с реквизитом на сцене, умение держать микрофон, хореографические элементы или фрагменты танца, использование вокальных навыков в условиях данной психоакустики концертной площадки. И в связи с этими мерами у учащихся в классе эстрадного вокала выявилась степень сценического волнения, которую можно разделить на три уровня: низкий, средний и высокий.

2.2 Результаты диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

Для определения того, насколько сильно волнуется учащийся или же совершенно спокойно относится к выступлению на сцене, преподавателю необходимо каждому ученику дать возможность на сцене исполнить то произведение, которое для него максимально комфортно в рамках концерта. И пока ученик был на сцене, и мы анализировали его выступление и делали выводы, что следует доработать и какие еще навыки нужно развивать на последующих уроках, чтобы преодолеть волнение на сцене. Так, сразу после концерта и были сделаны выводы по практическому критерию.

Исходя из данных опросника-теста, ребята которые достигли успеха отличались высоким уровнем сценического волнения. Но если взглянуть на это с иной стороны, то у участников которые проявили средний уровень волнения

при выступлении, также наблюдались состояния психической готовности к выступлению, которые можно характеризовать как оптимальная степень эмоционального возбуждения, достаточно большим уровнем психологической устойчивости по отношению к неблагоприятно влияющим внутренним и внешним факторам выступления перед зрителями.

2.3. Методические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

Стоит отметить, что говоря о преодолении волнения на сцене, индивидуальный самоконтроль формируемый у ребенка, является продуктом деятельности педагога при подготовке на уроке. Ведь, как мы уже отметили, преодоление сценического волнения – это определенные навыки и знания, которые приобретаются в процессе наблюдений, переживаний, впечатлений, а также практических действий на занятиях, и в последствие на выступлениях.

По мере самостоятельной работы на индивидуальных и групповых уроках, ученик обретает определенный багаж знаний и навыков, который и является главной составляющей в преодолении сценического волнения.

В начале работы, особенно с неопытными исполнителями, очень важно соблюдать последовательность и планомерность постепенно повышая исполнительские запросы и усложняя ученику технические задания.

Прежде всего, основная работа в этом направлении должна быть проделана в сторону привыкания исполнителя к зрителям и к сценическому поведению. А также необходимо проводить разговоры в сторону понижения значимости и важности выступления, что непременно ослабляет силу уровня негативного сценического волнения.

Натренированная дыхательная техника – это большой шаг к управлению психикой, эмоциональным состоянием и скрытой энергией своего тела и если ученик решил познать методику правильного звукоизвлечения и добиться высокого мастерства в своем деле, то он просто обязан изучить систему правильного диафрагмального дыхания.

Сильнейший инструмент влияния на свою физиологию – это осознанное контролирование процесса дыхания. Осознанное управление дыханием – это самый огромный способ воздействия на психофизическое состояние.

Сознательное управление дыханием – самый мощный способ воздействия на физиологию человека. В случаях, когда учащийся регулирует свое дыхание, он контролирует свое сознание, которое распределяет работу всех органов человеческого организма. «Вокальные-дыхательные упражнения тонизируют организм, контролирующие нервные процессы и обеспечивают относительную устойчивость физиологических функций тела» [6, 16]. Первоначальное упражнение, которое мы сделали – это упражнение «Задувание воображаемой свечи». Это нам дает расслабление перед исполнением концертного номера перед выходом на сцену.

Еще на занятиях мы использовали психологические техники, направленные на понимание учащимся роли грядущего выступления. Таким упражнением является «Ролевая подготовка». Смысл этого упражнения в том, что ученику, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, нужно войти в образ эстрадной звезды или известного для него актера, который легко и не принужденно ощущает себя на публике, и ученик начинает петь произведение на импровизированном концерте в образе звезды.

Очень полезно записать, возможно, и не раз, исполнение обучающегося на видеокамеру. В процессе просмотра и прослушивания, можно выявить недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки. Сам факт того, что ученика записывают, является для него так же тренировкой и маленьким концертом.

В формировании преодолении сценического волнения важны не только различные упражнения, но и то, как подбирается репертуар для каждого обучающегося. Очень часто артистизм, актерское мастерство и вокальные навыки лучше видны в тех песнях, которые близки по-душевному и эмоциональному состоянию исполнителя. Поэтому репертуар играет очень важную роль в воспитании любого вокалиста. Отбирая произведения для концерта, мы смотрели

на то, насколько содержательна песня и как она подходит ученику, какие мысли, чувства заложены в нем автором, насколько он «чувствует» данную песню, это способствует развитию музыкально-творческих способностей, совершенствует техническое мастерство, артистизм и помогает в преодолении сценического волнения.

Заключение

Сценическое волнение – одна из форм психического состояния личности, которая влияет на психологическое и физическое состояние учащегося во время выступления на сцене, зачастую не в лучшую сторону.

Существует множество различных причин, по которым возникает сценическое волнение.

- относительная непредсказуемость сценического действия;
- страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности;
- недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;
- наличие негативного сценического опыта в прошлом;
- завышенная ответственность перед выступлением, завышенные ожидания от результата выступления;
- неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению;
- отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя.

Рассмотрев феномен сценического волнения и причины, можно сказать, что для успешного выступления учащегося необходима реализация педагогом условий, которые влияют как на эффективность работы в классе эстрадного вокала, так и на результат, стабильность выступлений.

Проведение анализа уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала является одним из главных требований, для того чтобы развивать и «нарабатывать» преодоление сценического волнения, для этого нужно

реализовать организационно – педагогические условия, а именно:

- организацию действий педагога, направленных на устранение психологических барьеров ученика, работа с учащимся над концертным номером и ясное представление о произведении, как о едином целом и о развитии музыкальной мысли;

- подготовку учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса. Выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося. Разучивание учащимся концертной песни наизусть.

- проведение репетиций перед публикой, которая обеспечивает сосредоточенность, самообладание, смелость.

Также важно в преодолении сценического волнения реализовать психолого-педагогические условия, сюда входят:

- реализация методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды учащегося

- работа с учеником над развитием сценических личностных качеств в процессе обучения (артистизм, эмоциональность).

- помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения;

- формирование позитивного эмоционального настроения на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта;

- укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале;

- проведение лекций и бесед о сценическом волнении;

- реализация практического компонента, который включает в себя развитие самоконтроля на сцене, а также практику сценических выступлений и вокальной подготовки учащегося.