

МУ ДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Методические рекомендации
Подготовка юных вокалистов к сценическому выступлению

Составитель:
Малиновская Елена Сергеевна педагог
высшей квалификационной категории

г. БЛАГОДАРНЫЙ

май 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Причины сценического волнения.....	5
3. Влияние психических процессов на состояние исполнителя.....	7
4. Методы подготовки к концертному выступлению.....	10
5. Предконцертный период подготовки.....	14
6. Заключение.....	17
7. Список литературы.....	18

Пояснительная записка

Эстрадное пение - один из самых популярных видов музыкального искусства. Объясняется такая популярность тем, что именно эстрадная музыка, наиболее легко воспринимаемая на слух, доступна по форме любому неискушенному слушателю.

Именно ее популярность и доступность создают предпосылки сильного влияния на подростков и молодежь. Юных исполнителей эстрада привлекает, прежде всего, своей зрелищностью, возможностью реализовать себя. Однако за внешней простотой и легкостью эстрадного жанра скрывается трудоемкий и сложный процесс становления юного исполнителя. Подготовка к публичному выступлению является важным моментом в образовательном процессе. Для всех учащихся концертное выступление - это стрессовый момент, сложный психологически. Вместе с тем, психолого-педагогические аспекты подготовки юного исполнителя к концертным выступлениям изучены недостаточно. Отсутствуют прочные теоретические основания решения этой проблемы. Именно этим обусловлена **актуальность** данной работы.

Огромная ответственность ложится на педагога, чтобы максимально подготовить учащегося с технологической стороны и создать комфортные условия на сцене. Воспитание артистических способностей, в том числе эмоциональных, регулятивных, способностей владеть собой в момент выступления и «побеждать» сценическое волнение - одна из задач в воспитательной деятельности педагога-вокалиста.

Цель данных методических рекомендаций – оказание помощи педагогам дополнительного образования, работающим в вокальном направлении, при подготовке обучающихся к сценическим выступлениям. Настоящие рекомендации призваны помочь педагогам снизить уровень сценического волнения учащихся.

Что же касается психологического аспекта, чаще всего успех концертного выступления связывают с индивидуальными способностями юного музыканта. **Особенностью** данной работы является попытка проанализировать причины сценического волнения и обратить внимание на роль психологической подготовки юного певца к концертному выступлению.

Причины сценического волнения

Выступление на публике трудно для неопытного певца. Психологическая подготовка к предстоящему выступлению должна стать составной частью общей педагогической задачи воспитания будущего музыканта-исполнителя. Выходя на сцену, юный вокалист мучительно думает, как и где ему встать, будет ли звучать голос, не забудет ли он текст, как он выглядит со стороны. Все эти вопросы вызывают торможение выработанных навыков (условных рефлексов) в пении. Из-за этого учащийся часто не показывает и половины того, что казалось хорошо усвоенным. Излишнее волнение, причиной которого является факт пребывания на сцене, нарушает нормальное, привычное пение.

Причиной сценического волнения являются:

1. Чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для учащегося, но и чревато для него определенными потерями на сцене.
2. Преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны педагога и посторонних слушателей только лишь повышает степень волнения и усугубляет тем самым положение певца.
3. Боязнь исполнителя забыть текст. Волнуются, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточно выученного текста.

Сущность подобных явлений хорошо изучена физиологией: попадая в непривычную обстановку, человек нарушает ориентировочный рефлекс. Непривычная внешняя обстановка привлекает к себе все внимание выступающего и тем самым мешает нормальному течению певческого процесса. Прежде всего, нарушаются более тонкие координации, менее

прочные рефлексy пропадают, недавно найденные вокально-технические достижения исчезают. При более сильном торможении может нарушиться и голосоупедение. Чрезмерное вмешательство ориентировочного рефлексa вызывает пониженный тонус, нарушение памяти, дрожание рук и ног. Происходит разлад между поведением певца и необходимым творческим самочувствием. Но ориентировочный рефлекс угасает, надо только чаще выступать. Тогда влияние тормозных раздражений сведется к минимуму.

Поэтому подготовка юного вокалиста к концертному выступлению включает в себя не только вокальные навыки, но и предполагает ряд важных компонентов, широкий спектр знаний, умений и навыков.

Влияние психических процессов на состояние исполнителя

Практика свидетельствует, что для успешного сценического выступления недостаточно владеть техникой исполнения. Необходимы, в частности, готовность и способность молодого исполнителя выступать перед широкой аудиторией. Необходимо владеть также и особыми, специфическими приемами - техникой психической саморегуляции, при отсутствии которой выступления перед аудиторией имеют, как правило, немного шансов на успех.

Эффективный самоконтроль, самообладание, эмоциональная стабильность — все это, по единодушному мнению квалифицированных специалистов (музыкантов-исполнителей, психологов, педагогов), составляет в совокупности то, что обеспечивает успешность деятельности музыканта-исполнителя, закладывает прочную базу в ее основание.

В значительной мере успешность, о которой идет речь, зависит естественно от природных данных того или иного учащегося, его общих и специальных способностей. В то же время самоконтроль, самообладание, умение владеть собой поддаются развитию, причем помощь со стороны педагога может сыграть, весьма существенную роль.

Проблеме подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению посвящены исследования выдающихся музыкантов и педагогов — Г.Г. Нейгауза, Л.А. Баренбойма, Л.Л. Бочкарева, С.И. Савшинского и других. На сценическое состояние исполнителя оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения. Особенно важную роль играют воля, внимание, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения.

Психологи рассматривают волю и внимание как особые качества личности, именно они являются необходимым условием для успешного осуществления какой-либо деятельности. Внимание — направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности. Направленность сознания — выбор объекта, а сосредоточенность

предполагает отвлечение от всего, что не имеет отношения к этому объекту. Воспитание внимания сводится к тому, чтобы научиться во время работы ставить перед собой ясные и конкретные задачи; уметь эти задачи определять и добиваться их выполнения.

В процессе образования и воспитания воля и внимание поддаются развитию и совершенствованию, у исполнителя появляется уверенность. «Уверенность – атрибут воли; воля питает, поддерживает чувство уверенности в себе» (Л. М. Ганелин)

Важную роль в психологической подготовке юного певца к концертному выступлению играют его слуховые представления. Метод мысленного «пропевания» произведения, самовнушение соответствующего психологического состояния позволяет исполнителю тренировать способность концентрироваться над выполнением художественных задач в момент сценического волнения.

Эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления исполнителя. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

По всей видимости, у каждого исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать творческий замысел. Если возбуждение выше этого уровня, наступает дискоординация мыслей, ослабевают воля, снижается способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а в тех случаях, когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно.

Когда эмоциональное возбуждение исполнителя достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, творческого подъёма, всего того, что принято называть вдохновением.

Музыканты, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения – боязнь исполнителя

забыть текст. В таких случаях рекомендуется не заострять свое внимание на этом, иначе от выступления к выступлению недоверие к своей памяти будет углубляться, что может привести к комплексам.

Известный педагог Л. А. Баренбойм видит причину провала исполнительской памяти и других ошибок, которые сопутствуют сценическому волнению, в «обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами».

«Сверхконтроль» над давно выработанными исполнительскими навыками, над автоматически налаженными психическими процессами, по мнению Л. А. Баренбойма, приносит вред, если совершается перед выступлением или на самой сцене.

Методы подготовки к концертному выступлению

Для подготовки учащихся к концертному выступлению можно предложить следующие методы: - психологическую саморегуляцию, - предварительные репетиции, - ролевую подготовку.

Кратко охарактеризуем эти методы:

- ***Саморегуляция психических состояний***

Приёмы саморегуляции - важный компонент психологической подготовки учащегося к концертному выступлению. Путем самовнушения исполнитель способен значительно изменить свое психическое состояние. Психические образы, произвольно актуализируемые человеком, могут оказывать такое же воздействие, как и реальные объекты.

Психическая *саморегуляция* – это целенаправленный волевой акт, имеющий более важное значение и оказывающий более выраженное влияние на организм, чем реальная ситуация. При этом идёт процесс не просто самовоздействия, а формирования направленной готовности к определённым действиям, приводящим к соответствующим изменениям в организме.

- *Самонастрой* – способность «погружаться» в исполнительский процесс. Умение глубокого «погружения» в исполнительский процесс даёт возможность максимально приблизить исполнение произведения к своему замыслу и, как показывает практика, способствует возникновению особого эмоционального творческого состояния. Формулы для самонастройки могут выглядеть так: «При публике я пою с большим удовольствием и радостью. Я и музыка – одно целое. Исполнять (название песен и композиций) приятно. Я получаю наслаждение» и т.д.

- *Самовнушение* используют для формирования положительного эмоционального фона, для улучшения запоминания и последующего воспроизведения, для «пробуждения» творческой активности и т.д.

О.Благой в своей статье описывает такой случай: «Мне приходилось слышать, как один очень известный, часто гастролирующий солист перед выступлением шептал словно заклинание: «Ах, как я хочу играть! Я очень хочу играть! Скорее бы!». Несомненно, это был сеанс самовнушения. Без потребности в публичном выступлении невозможно достичь состояния творческого подъёма.

Очень полезно, занимаясь в пустой комнате, силой воображения представить себя на сцене заполненного публикой концертного зала, внушить себе состояние творческой взволнованности, праздника, и в этом психологическом состоянии исполнить всю программу. Разумеется, такую репетицию следует проводить уже после того, как концертный репертуар надёжно выучен, и ни в коем случае не анализировать своё самочувствие во время пения. Всё внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретации произведений.

- ***Предварительные репетиции и работа над ошибками.***

Концертная программа должна быть выучена не позднее, чем за 4 недели до предполагаемого концерта или конкурса. С этого дня, в повседневный режим работы должен войти и режим предварительных прослушиваний. Многие учащиеся полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение нужно приберечь для публичного выступления, для эстрады, дома же можно заниматься без полной эмоциональной отдачи. Это является глубокой ошибкой и заблуждением. Психологическая подготовка, дающая ощущения эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания петь для других людей и приносить им своим искусством радость, прокладывает путь к хорошему эмоциональному

состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

Также полезно перейти к творческому общению с аудиторией. Это нужно, прежде всего, для того, чтобы создать более близкое подобие концертной атмосферы. Для этой цели годится любой слушатель, вне зависимости от того, насколько он сведущ в музыке; нужно петь всем, кто готов вас послушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись репетиций перед ответственным выступлением.

После предварительного прослушивания юного исполнителя необходимо проанализировать его и извлечь полезные уроки для подготовки к концертному выступлению. Особого внимания заслуживает разбор неудавшихся моментов в исполнении, выяснение исходных причин срывов. Понимание и осознание сделанных ошибок уже само по себе есть первый шаг к их устранению. Первый вопрос, требующий ясного ответа, касается психологического настроения юного певца. Здесь следует выяснить характер волнения, вспомнить:

- когда удалось избавиться от излишнего напряжения;
- каким было эмоциональное состояние до выступления, в момент исполнения и в паузах между песнями;
- что раздражало и отвлекало;
- удалось ли установить психологический контакт с аудиторией.

Нельзя оставить без внимания анализ чисто внешних факторов: удобство костюма и обуви, чувствительность микрофона, акустику зала и пр. Очень важно, чтобы концертная обстановка для учащегося не стала полной неожиданностью. Для этого существуют разные методы психологического воздействия:

1. Репетиции в зале, в котором будет проходить выступление.
2. Прослушивания в классном порядке перед учащимися и педагогами.

3. Мини - концерты для родителей.

4. Запись репетиции на камеру, с последующим анализом.

5. Отработка выхода на сцену и ухода с нее.

Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают влияние на состояние вокалиста и уровень его исполнения. В случае успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике.

□ *Ролевая подготовка*

Смысл этого приема заключается в том, что юный исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного певца, не боящегося публичных выступлений, и начинает петь как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием называется *имаготерапией*, т.е. терапией при помощи образа.

Смысл ролевой подготовки заключается в том, что учащийся, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. Молодому исполнителю можно посоветовать представить себе уверенного и смелого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим.

Предконцертный период подготовки.

Режим последних дней перед концертом не должен отличаться от привычного порядка. Нужно, например, нормально выспаться - особенно в ночь перед концертом; в день выступления, если есть возможность, желательно поспать дополнительные полчаса-час в середине дня. Однако злоупотреблять этим средством не стоит. Не следует думать, что чем больше спать - тем лучше. Переспать в день конкурса или концерта, не менее вредно, чем недоспать. Не стоит перебарщивать и в отношении других видов отдыха. Конечно, не хорошо идти на концерт усталым. Поэтому в эти дни, особенно в день выступления нужно избегать всего, что вызывает чрезмерное утомление тяжелой физической и напряженной умственной работы, возбуждающих развлечений, пустых разговоров, но и отдыхать слишком долго не следует. Необходимо, чтобы голова не «пустовала», была все время занята каким-нибудь не слишком сложным делом.

Учащимся, отличающимся повышенной возбудимостью, легко теряющим контроль над собой во время исполнения, следует проводить этот день совершенно спокойно; тем же, чья похвальная уравновешенность оборачивается порой на сцене недостаточной яркостью исполнения, полезно бывает слегка «взвинтить» себя в последние часы перед выступлением. Петть в последние дни перед выступлением, конечно, нужно, но меньше, чем раньше, и не с таким внутренним напряжением: необходимо беречь силы для предстоящего концерта. Когда песня или программа выучены, то решающее условие на концерте - чтобы голос и, в особенности, голова были свежими, не утомленными: тогда остальное или, во всяком случае, многое приложится, в то время как несоблюдение названного условия может погубить даже отлично подготовленное произведение. Поэтому большую ошибку совершают те исполнители, кто в последние дни работает до изнеможения, стараясь напоследок еще крепче заучить исполняемое или исправить какую-то

обнаружившуюся недоделку: в погоне за второстепенным можно упустить главное.

Сценическое состояние вокалиста перед выступлением в значительной степени зависит также от настроения педагога. Преподаватель должен уметь вселять бодрость в своих воспитанников. Нет ничего более нелепого и более травмирующего для учащегося, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, в то же самое время призывающего к спокойствию и уверенности.

Похвала перед выступлением необходима, пусть она не всегда будет вполне искренней, бывают такие ситуации в педагогике, где цель оправдывает средства.

Есть и другой путь создания лучшего самочувствия на сцене. Большая, глубокая работа над сюжетом даст тот «запас» эмоций, который при выступлении не только поможет в исполнении произведения, но и позволит отвлечься от влияния зала. Если артист, используя материал предварительной работы, сумеет на концерте «войти в образ», то его нервная система будет иначе реагировать на сцену, на притихший зал, наполненный слушателями, яркий свет. В этом случае обстановка не будет мешать исполнению, не вызовет торможение выработанных навыков; наоборот, она будет содействовать творческому вдохновению. Для этого певец должен до конца усвоить художественный образ, прочувствовать и суметь сосредоточить на нем свое внимание. К.С. Станиславский учил концентрировать свое внимание, «сужать круг внимания». Такое «сужение круга внимания» на образах произведения позволяет выключить из активного внимания зрительный зал. Закрепив правильные представления о воплощаемом образе, певец передаст нужные интонации, исполнение получит соответствующую эмоциональную окраску благодаря предварительной работе. Слушатель, невольно включаясь в содержание исполняемого, будет вместе с певцом захвачен его переживаниями.

После выступления юный певец ждёт оценки своего исполнения прежде всего от педагога. Надо обязательно его поддержать, найти, за что похвалить, даже если не всё получилось, дать почувствовать, что преподаватель рад его старанию, его успехам. Особенно, когда речь идет о подростках – их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробнее обсудить выступление лучше позднее на уроке, в спокойной обстановке. После концерта, зачета или после завершения работы над произведением необходимо провести анализ творческого процесса и его результатов, для его осмысления и закрепления приобретенного опыта. В творческой беседе выявляются положительные и отрицательные стороны в работе. Хорошим учебным пособием могут служить видеозаписи выступлений, они позволят услышать и увидеть каждый момент исполнения. Зафиксировав внимание учащегося на каком-то отдельном эпизоде выступления, мы можем подчеркнуть положительные моменты, конкретно говорить об исправлении каких-то недостатков. То есть работа становится более наглядной. Учащийся сам видит себя со стороны и может подкорректировать что-то в своем исполнении. Проанализировать и удачи, и промахи, найти их причину, извлечь полезные уроки для подготовки к другим выступлениям.

Ещё один очень важный момент – научить учащегося правильно относиться к неудачам, воспринимать их как временное явление, а не катастрофу, как неприятный, но проходящий урок. Неудачи должны вызывать не долгие размышления о них, уныние и апатию, а рождать стремление в следующий раз исполнить лучше. Поэтому педагогу надо избегать фиксировать внимание юного исполнителя на неприятных мыслях о бывших неудачах, а чаще говорить о тех выступлениях, когда исполнение начинающего певца было успешно.

Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует творческие способности юного исполнителя к предстоящему концертному выступлению, со временем она должна превратиться в потребность.

Заключение

И в заключение нужно сказать следующее: работа окончена, когда стерты все следы затраченных усилий и с лица «стерты следы рабочего пота». Трудности преодолены, и певец воплощает музыкальный образ. В концертном исполнении сомнения и пересмотры должны смениться совсем другим состоянием исполнителей – необходим настрой на общение со слушателем, и это всегда радость! Необходимо вырабатывать самое позитивное отношение обучающегося к концертному выступлению, начиная с первого года обучения! Увлеченность музыкальной композицией самими исполнителями имеет громадное значение, как в работе над ней, так и в концертном выступлении. Следует помнить, что уверенность юного исполнителя растет вместе с достижениями и с приобретением опыта; и возможности совершенствования почти безграничны.

Список используемой литературы

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. М., Наука, 2001.
2. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов – исполнителей. Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып.2. – М. 2009г.- С. 175-176.
3. Бочкарев Л.Л. Психологические аспекты публичного выступления музыкантов – исполнителей. Вопросы психологии. 2005. № 1.
4. Ганелин Л.М. О значении самонастройки и возможностях активного самовнушения при подготовке музыкантов – исполнителей. Психорегуляция. – Алма – Ата. 2003.
5. Готсдинер А.Л. Концертное исполнение как специфическая форма социального общения. – М., 2008. – С. 131.
6. Григорьев В.Ю. «Исполнитель и эстрада»-М., 2006.
7. Федоров Е.Е. О психологической подготовке музыканта к концертному выступлению Вопросы музыкознания. Новосибирская государственная консерватория им. М.И.Глинки. 2009. С.164-178.