Министерство культуры Республики Беларусь

Государственное учреждение образования

«Лидская детская школа искусств»

Методическая разработка

(из опыта педагогической деятельности)

«Проблема эстрадного волнения в формировании исполнительского мастерства учащегося»

Автор:

Алексеев Андрей Александрович

ГУО «Лидская детская школа искусств»

учитель по классу трубы

Лида 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

Аннотация ………………………………………………………………..……….... 3

Введение ……………………………………………………………………...….…. 4

Основные причины эстрадного волнения ………………………………..…….… 5

Основные типы реакции на стрессовую ситуацию ……………………..…….…. 8

Психологические типы и формирование установок ……………………..…….. 11

Управление сценическим волнением ………………………………………....… 12

Заключение …………………………………………………………………...…… 14

Список использованных источников …………………………………..………... 15

**АННОТАЦИЯ**

Методическая разработка посвящена проблеме эстрадного волнения в формировании исполнительского мастерства учащихся, поможет учителю определить причины сценического волнения, его проявления у различных типов темперамента и содержит общие рекомендации по управлению волнением. Основная цель данной работы - выделить теоретические основы процесса волнения для понимания внутреннего психологического состояния ученика и определения дальнейших практических шагов в обучении.

**ВВЕДЕНИЕ**

Одним из важных аспектов в профессии музыканта остаётся эстрадное волнение – предконцертное волнение и волнение на выступлении. Это присуще тем, кто выступает публично, например, испытывают волнение лекторы, учителя на открытом уроке.

В отличие от работы художника, писателя, композитора, скульптора итог работы исполнительского творчества музыкантов происходит в присутствии зрителя, слушателя. Разнообразные факторы, которые связаны с психологическим состоянием музыканта, способны загубить прежние достижения или, наоборот, приблизить его творчество к совершенству.

Научиться владеть собой на сцене – важнейшая задача в формировании профессионализма в деятельности исполнителя. Самообладание на эстраде - одно из главных качеств артистичности – способности увлечься исполнением и отдать ему все умственные и душевные силы.

Неожиданности на эстраде неизбежны, и от них не уйти. Выступления происходят в разных условиях и музыкант не робот. Акустика помещения, особенности музыкального инструмента, реакция публики и её состав, настроение и самочувствие музыканта, температура в зале, шумы вокруг – все влияет на исполнение и требует корректировки действий и быстрого реагирования на ситуацию. Поэтому исполнитель должен уметь реагировать на ситуацию быстро и по ходу выступления менять свои действия: необходимо быть готовым к возможным изменениям действий на эстраде, уметь импровизировать. Нужно умение собраться и взять себя в руки, направить волнение в свою пользу, а для этого нужно учиться использовать энергетику волнения.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ**

Волнение, зачастую, не что иное, как зеркальное отражение зацикливания человека на своем «эго». Боязнь постороннего мнения, на самом деле, – одна из причин всевозможных страхов, психологических зажимов. Одной из причин стрессовых ситуаций может быть присутствие в зале важной публики во время выступления музыканта. эта «важная публика» может быть как неприятна для исполнителя, и , наоборот, уважаема и любима им.

Неверие исполнителя в себя, в свои силы и способности, преувеличенная скромность – одна из причин волнения. Противоположность этому – переоценка своих сил, собственной значимости. Перед музыкантом словно вырастает огромная стена, преграждающая горизонт: эта стена – он сам и предстоящее исполнение им небольшой пьески на пару минут. Всё другое, окружение и то, что в этом окружении происходит, отступает на задний план, вне обзора, перестает быть, теряет для такого исполнителя всякое значение, всякий интерес. Исполнитель ещё долго продолжает жить после выступления им одним, раз за разом переживая, в подробных деталях, как это происходило. Ученик искренне думает, что все присутствующие на концерте, до сих пор живут под впечатлением его выступления. Мысленно раздув своё выступление в огромное событие, заполняющее всё вокруг, ученик ужасается непосильной для него ответственностью такого размера. Вместо того, чтобы сосредоточиться на выступлении, ученик занят оцениванием себя. Чтобы отвлечь свое внимание от зрителей в зале, необходимо сделать процесс творения на эстраде увлекательным и интересным. Отмечено, что если музыкант недостаточно увлечён образом произведения, которое исполняет, озабочен произведённым на зрителей впечатлением своей персоны и тем, что скажут, если он допустит ошибку, у такого музыканта негативное волнение проявляется чаще, чем у других.

Одной из причин волнения может быть страх забыть, сбиться, и что больше всего негативно влияет на исполнителя – уже произошедший «сбой». Осознанный контроль над налаженными до автоматизма процессами обостряется на эстраде. Музыкант осознанно направляет внимание на то, что ранее исполнялось на автоматизме. Всё то, что игралось на автоматизме исчезает, и исполнитель забывает, что делать дальше. Он начинает сомневаться себе и играет невпопад. Дело здесь в «сверхконтроле»: одно то, что музыкант неосознанно стремится понять и вспомнить то, что ранее получалось автоматически, другое - утрачивается способность естественной концентрации внимания на что-то нужное. Многие перед выступлением думают, как бы ничего не забыть, проводят проверку памяти, зацикливают внимание на том, что что-то не могут вспомнить. Такие исполнители делают попытки затолкнуть части автоматизированного процесса обратно в сознание, чем перегружают его и разрушают основы игры наизусть. Здесь «сверхконтроль» провоцирует волнение и мешает исполнению.

Чтобы решить вопросы, связанные с волнением, необходимо выявить причины наиболее типичные для его возникновения. Аспекты психологического характера могут быть в воздействии и с внешними, и с внутренними факторами.

Ко внешнему воздействию можно отнести что то новое в происходящем, фотографирование и съёмку во время выступления, место выступления и уровень мероприятия. Могут возникать негативные проявления на неудобства, которые становятся причинами тревожного эмоционального состояния. Сценический срыв, неудача, может надолго связаться в сознании музыканта с концертным залом, где он выступал. Серьезные последствия могут возникать из-за необдуманных слов или действий учителя. Эти состояния более всего возникают у учеников с ослабленной нервной организацией и типом нервной системы. Нервные заболевания также могут быть причинами волнения. Поэтому учителю нужно хорошо ориентироваться в вопросах физиологии и психологии, чтобы оказать своевременную помощь ученику.

Профессиональные факторы находятся в тесной связи с качественной подготовкой к концерту. Уверенность перед выступлением при освоении музыкального материала зачастую является условием уверенности в своём потенциале, своей памяти на сцене. Эта задача решается в учебном процессе при подготовке к выступлению. Но даже при условии подготовки хорошего качества подавленное психологическое состояние помешает успешному исполнению.

Внутренние психологические причинычастокроются в индивидуальных особенностях типов личности. Состояние эстрадного волнения и сценических промахов часто связывается с таким явлением, как установка. Установка – это предрасположенность человека что-то делать определённым образом в различных ситуациях.

Речь идёт об особом состоянии, установке, в основе которой ошибочные действия, приводящие к негативным последствиям. Закрепляясь в итоге нескольких неудач, такие действия и далее ведут к систематическим срывам. Новые такие выступления исполнителя (со срывом) - фиксирующие по своей природе, или установочные. Сама установка, которая вырабатывается в результате повторов, является установкой с фиксацией. Фиксированная установка, появляющаяся из-за последовательных срывов, далее не исчезает полностью. И даже если у музыканта повторится такая же ситуация, у него может проявиться прежняя установка, возникающая гораздо быстрее, чем это могло бы быть для появления новой установки в таких же условиях. Волнение паники - следствие переориентации музыканта, итог замены его установки. Здесь вместо осознанного разбора ситуации и ориентирование на сопротивление при опасности, на веру в свой потенциал приходят беспомощность, неуверенность и обреченность. Так и появляется установка паники.

**ОСНОВНЫЕ ТИПЫ РЕАКЦИИ НА СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ**

Основной фактор в явлении сценического волнения - чувство ответственности музыканта за свое выступление. Этот фактор развивается со временем по мере развития исполнителя. Если такое волнение приобретает нездоровые формы, музыкант чувствует себя некомфортно, многое теряет из уже усвоенного и проработанного материала. Но и отсутствие волнения также плохо для исполнителя как и присутствие его в слишком «раздутых» формах.

В 1936 году канадский физиолог Г. Селье ввёл понятие стресса при обозначении «адаптационного синдрома» – приспособлении человека к сложным жизненным условиям. Он определил три вида трудных условий жизни и труда - дискомфортные, экстремальные и сверхэкстремальные. Переживания музыкантов на сцене на уровне физиологии и психологии похожи на переживания в экстремальной ситуации: учащённое сердцебиение, дрожь в руках, сбои в дыхании, потливость.

Однако стресс может оказывать и положительное влияние на деятельность исполнителя. При ухудшении деятельности речь идёт о «дисстрессе», при улучшении – о «эустрессе». Реакция на стресс зависит от типа личности исполнителя и, соответственно с такими типами, общеприняты пять типов реагирования на ситуацию при стрессе:

1. Напряжённый тип. При стрессе сжимает кисти рук, скован, обкусывает губы, действия напряжёны и импульсивны, сужено внимание и сосредоточено в одном месте.

2. Трусливый тип. Впадает в панику, присуще выраженное чувство страха. Иногда возникают попытки убежать, спрятаться, затаить дыхание, закрыть глаза, отрешиться от окружающих.

3.Тормозной тип. Заторможенность, замедленность в действиях, притупление реакции. Состояние прострации.

4. Агрессивный тип. Потеря контроля, агрессия, нападки на окружение.

5. Прогрессивный тип. При стрессе показатели деятельности улучшаются, рвётся в бой, затраты сил минимальны. Стресс активирует мобилизует скрытые эмоциональные силы и творческий подъем.

В исполнительской деятельности можно выявить все признаки стрессового реагирования. Напряжённый тип исправляется по ходу учебного процесса. Часто наблюдается как маленькие дети в попытках объединить стоящие перед ними задачи, напряжены. В ходе учебного процесса их навыки развиваются, действия приобретают автоматизм, вырабатывается уверенность, и такой тип реакции сменяется на более работоспослбный. Моя ученица (Жамойда А., 13 лет), если не до конца выучила этюд или пьесу, боится сдавать зачёт или экзамен, при игре очень напряжена. Но если всё выучено как надо, на сену выходит с улыбкой, даже просится на концерты, что бы лишний раз выйти на публику.

Трусливый тип реакции взаимосвязан с различными выражениями страха на уроке и на эстраде. Появляется суетливость, ошибки, хаотичные движения, механические повторения одного и того же при проигрывании. Юный музыкант может даже убежать со сцены или прекратить играть, дрожать от боязни (иногда от боязни наказания). У ученика трусливого типа реакции необходимо разобраться в причинах страха. Возможно это боязнь наказания или неуверенность в своих силах. Такие проявления наблюдались у моего ученика (Клепацкий А., 15 лет) – при проигрывании останавливался, дёргался. Оказалось, что он был не уверен в правильности соединения двух отрывков пьесы и боялся этого места при игре. Вместе разобравшись, поработав над трудным отрывком и убедив ученика, что у него всё хорошо, эмоциональное состояние вернулось в норму. Всё стало получаться.

Тормозному типу иногда требуется встряхнуться. При работе с ним у педагога большой расход энергетических затрат. Такому ученику необходим больший, чем обычно запас навыков и знаний для деятельности. Тогда он ощутит уверенность и надёжность в своих силах. Иногда такие ученики перестраховываются и не могут выступать публично, ждут поддержки или одобрения своего профессионализма. С моим учеником такого типа (Кузьма В., 14 лет), чтобы ускорить темп пьесы, нужно затрачивать много времени и применять разные способы – пение, хлопки, смена ролей и т.д.

Агрессивный тип допускается у маленьких детей, когда некоторые маленькие музыканты наказывают инструмент, шлёпая его. У моего ученика не брались звуки на блокфлейте (Соколов Д., 7 лет) – не закрывал отверстия полностью. Злился, встряхивал инструмент. Я объяснил, что когда он злиться на блокфлейту, то и она злится на него. Предложил ему ласково погладить инструмент и вместе с ним научить блокфлейту правильно играть. Всё стало получаться.

Прогрессивный тип идеален для деятельности на сцене. Есть исполнители - экстрималы, для них стресс – отличный толчок для деятельности, им скучно выступать в условиях комфорта. Такие исполнители подлениваются на уроках, но всегда отлично проявляют себя на эстраде. Экстрималам необходима деятельность, связанная со стрессовой ситуацией, с риском, он испытывает дискомфорт при работе в условиях покоя и стабильности. Мой ученик (Бичейко И., 13 лет) с таким типом реакции на концерте отделения забыл окончание пьесы (обработка «Перепёлочки»), не успел уверенно выучить наизусть. При этом был спокоен, собран и доиграл пьесу до конца на ходу придумав своё окончание, сымпровизировал.

Набор состояний музыканта на сцене весьма обширен, и проблема направление ученика на созидательную деятельность касается не только вопросов эстрадного волнения. Но именно волнение представляет наиболее выраженную проблему т.к. большая половина начинающих, и не только, исполнителей думают о ней, как о высоком барьере, который необходимо преодолеть для полного удовлетворения своей деятельностью.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ И ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВОК**

Можно рассматривать холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический типы установок – по соответствию типам темперамента.

1. У сангвиников фиксированная установка выражается средней возбудимостью, со стойким характером, пластично-динамичная, не сопротивляется окружающим воздействиям, постепенно переходит переключение на установку, которая соответствует действительности, то есть личность не находится под возникающим импульсивным поведением. Пластичность установки помогает личности приспосабливаться к среде извне, динамичному переключению между разными видами деятельности.

2. Возбудимость установки у флегматиков вырабатывается с трудом, возбуждается она слабо, но обладает хорошей устойчивостью и большей глубиной, не импульсивны, эмоционально слабо возбудимы, для проявления эмоций нужны сильные раздражители. Трудно переключаются между видами деятельности.

3. Холерики отличаются высокой возбудимостью, впечатлительны, слабо переключаются на другую деятельность, подвержены влиянию импульсов. Характерна быстрая эмоциональная разгрузка от сильных переживаний.

4. Меланхолики не могут быстро переключаться между действиями, изменить прежнюю установку. Она охватывает их полностью. Меланхоликам очень трудно настроить себя на изменение каких-либо действий. Новая появившееся установка может долго не отпускать личность, что сказывается приспосабливаемости к внешнему миру. Мой ученик постоянно делал остановки при игре в одних и тех же местах. Он учил предложения отдельно, как и нужно, но в попытке соединить их, всё равно делал небольшие паузы. У него в голове прочно засела установка – «остановиться». Чтобы заменить эту установку другой, пришлось применять различные способы: разделение фразы на мелкие фрагменты, смена штриха, алогизм в построении фразы, изучение материала в «шахматном порядке» и т.п. Получилось, но с трудом.

**УПРАВЛЕНИЕ СЦЕНИЧЕСКИМ ВОЛНЕНИЕМ**

Есть благотворное волнение, такое, как волнение-подъём. Существует граница между этим волнением и волнением-боязнью. Первое помогает творческому подъёму, второе губит творчество исполнителя. Взволнованность перед концертом естественна и желательна. Тогда всё получается, исполнение обладает необходимой выразительностью. Но существует и другой вид сценического волнения. Это - паника. При таком волнении часто пропадает вся работа подготовительного этапа. Выступление становится неуправляемым, отказывает память даже в хорошо изученных местах, сплошные киксы и путаница. Как результат такой игры – тяжёлая психическая травма, увеличивающаяся боязнь эстрады.

Проявления сценического волнения самые разные. Это - скованность, зажатость мышц, замедленность реакций, неуверенность в своих силах, несовершенство техники исполнения, остановки, пропуски целых отрывков. Здесь важно выбрать способ и приёмы регулирования психики и поведения музыканта на сцене. Эту работу необходимо проводить каждым учителем, учитывая индивидуальность ученика - темперамента, реагирования на стресс, степени возбуждаемости тревоги.

Личное самочувствие, творческое самовыражение музыканта на эстраде значительно связана с уверенностью в своих силах, в своем стремлении высказываться на публике. У такого стремления есть две стороны – профессиональная и психологическая. Профессиональная уверенность в своих силах, в первую очередь, связана с качественной подготовкой. Нужна чёткая осознанность своих действий при положительном решении проблемы, Необходимо чувство надежности приобретённых знаний, понимание причин промахов и способов их исправления.С психологической стороны уверенность формировать более сложно. Часто музыкант с хорошей подготовкой, но со сбоями саморегуляции с точки зрения психологии, утрачивает уверенность в своих силах. Во время репетиционного периода критиковать себя нужно, но с выходом на сцену необходимо убедить себя, что игра великолепна.

Одним из важных этапов в формировании устойчивости музыканта к стрессу является самонаблюдение. Зная происхождение своих внутренних процессов, исполнитель в состоянии контролировать свою психологическую деятельность достаточно результативно, создавая условия для репетиционного процесса с максимальным комфортом. Нужно прислушиваться к особенностям личного характера и психического самочувствия, существенно влияющие на виды волнения. У тех кто быстро возбуждается лучше всего проводить период перед концертом спокойно, избегая бурных впечатлений. Для уравновешенных людей полезно чуть накрутить себя перед выступлением.

Выработка необходимых навыков пребывания на сцене с комфортом для большинства исполнителей - необходимость. Сцена не что иное, как рабочее место музыканта и к этому необходимо привыкнуть. Тогда будет выполняться работа, а вопрос о собственной значимости отойдёт на задний план. На участии в международном конкурсе перед выступление мы с ученицей очень долго ждали очереди на выступление (более 10 часов), это был огромный минус. Плюсом было то, что в течении всегоэтого времени моя ученица могла заходить в зал, слушать других участников и выходить из зала. И если сначала она боялась заходить в зал, то со временем делала это спокойно. Общалась со сверстниками в перерывах. Результат – она привыкла не только к окружающей обстановке, но и к концертному залу, к месту «своего» выступления. Итог –сыграла лучше, чем на уроке (Станкевич Арина, лауреат 1 степени, г. Ивацевичи).

В учебном процессе не всегда доступна бурная концертная деятельность. Поэтому выбираются формы, похожие на ситуацию экзамена или концерта. Вначале создают условия, присущи публичным выступлениям и вызывающие слабое волнение. После моделируются ситуации с большим волнением. После того, как установка на такие ситуации выработается, нужно плавно переходить к более сложным ситуациям, и так - пока ученик не буден чувствовать себя более-менее комфортно в ситуациях, вызывающих огромное волнение.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Есть определённые виды и этапы волнения, одни из них оказываю положительное влияние на выступление, другие – нежелательны. Эстрадное волнение имеет свои причины возникновения и зависимы от сложнейших процессов психики и физиологии человека.

Опыт многих поколений исполнителей показывает, что с волнением трудно справиться и вопросы, освещённые в этой работе окажут помощь в преодолении отрицательных последствий сценического волнения.

Каждый человек – неповторимая, индивидуальная, особенная личность со своим характером и типом психики, и у всех свои особенные причины волнения и разные его проявления. Психология творческого процесса – сложнейшая область, и для артиста это ответственный момент исполнения на сцене, а также предшествующий этому подготовительный период. Мы видим здесь взаимосвязанный, целостный комплекс различных физиологических ощущений, как сознательных, так и рефлекторных

Сценическое самочувствие исполнителя носит неповторимый, индивидуальный характер сценического самочувствия исполнителя не предполагает какого-то универсального метода борьбы с волнением, его нет, оно субъективно и воспринимается всеми по-разному. Любой исполнитель должен и может познавать себя и накапливать личный опыт в борьбе с отрицательными последствиями сценического волнения.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Баренбойм, Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство /

Л. А. Баренбойм. – Л. : Музыка, 1974. – 336 с.

2. Готсдинер, А. Л. Музыкальная психология / А. Л. Готсдинер. –

М. : NB Магистр, 1993. – 190 с

3. Кудряшева, Л. А. Педагогика и психология : краткий курс /

Л. А. Кудряшева. – М. : Вузовский учебник : Инфра-М, 2015. – 159 с.

4. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : учеб. пособие для

студ. и преп. / В. И. Петрушин. – М. : ВЛАДОС, 1997. – 384 с.

5. Цыпин, Г. М. Музыкант и его работа: проблемы психологии

творчества / Г. М. Цыпин. – М. : Сов. композитор, 1988. – 384 с.

6. Назайкинский, Е. В. О психологии музыкального восприятия /

Е. В. Назайкинский. – М. : Музыка, 1972. – 83 с.