

Управление образования администрации г. Орска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»

Комплекс упражнений и методы преодоления сценического волнения

Автор - составитель:
Горлатова И.П.
концертмейстер
первой квалификационной
категории

Орск, 2024

Введение

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Успешное выступление музыканта является результатом оптимальной концертной готовности. Такое состояние включает в себя три важнейших параметра – физическое, эмоциональное и умственное. Следует владеть техникой саморегуляции. При ее недостатке выступление перед публикой зачастую обречено на провал. По мнению квалифицированных специалистов музыкант должен уметь эффективно контролировать себя, быть эмоционально стабильным, владеть психологическими приемами и иметь устойчивую психику.

По мнению Т.Ф.Ефремовой волнение – это возбуждение, вызванное ожиданием, страхом, тревогой, радостью. Волнение имеет место быть у всех. Но может проявляться по-разному. У одних исполнителей сценическое волнение, будучи контролируемым, может стать толчком для вдохновения. У других, которые чрезмерно уделяют внимание страху, вызывает скованность всего тела, впоследствии чего проявляется вялая подача музыкального материала. У третьих вызывает значительную возбудимость, лихорадочность, суетливость, что также мешает скоординироваться на сцене и выражается в излишнем накале, ненужной жестикуляции и мимике.

Н.А. Римский-Корсаков часто говорил, что чем хуже выучено произведение, тем больше волнение. Большинство музыкантов очень тщательно подходят к выходу на сцену, обдумывают каждый шаг, изучают нотный текст, без конца репетируют, но выйдя на сценическую площадку, тут же все забывают и не могут донести замышленную до этого схему художественного помысла.

С точки зрения медицины состояние беспокойства – это состояние организма, характеризующееся ощущением внутреннего дискомфорта организма. Легкой формой данного состояния является волнение, а более тяжелой – тревога. Для того чтобы избежать тяжелых последствий, необходимо знать симптомы тревоги:

- дрожь тела;
- ощущение нехватки воздуха;
- усиленное сердцебиение (иногда даже аритмия или тахикардия);
- сухость во рту; головокружение;
- неусидчивость;
- плаксивость;
- боли или спазмы в области сердца;
- боли в животе (при более интенсивном воздействии)

Анализируя проблемы сценического волнения, педагоги отмечают, что многое зависит от типа нервной системы. На всех волнение действует по-разному. Причины сценического волнения:

- застенчивость
- боязнь забыть произведение.
- воспитание.
- страх сцены из-за неудач в предшествующих концертных выступлениях
- беспокойство за свою репутацию, конкуренция
- страх большого пространства и большого количества людей.
- плохое физическое самочувствие
- характерные черты высшей нервной деятельности, темперамент

Все вышеперечисленные стороны взаимосвязаны между собой и зависят друг от друга. Волнуются фактически все, но не каждый может справиться с саморегуляцией. Некоторые способны дисциплинировать свою психику, Другие же терпят крах вследствие незакаленной воли. Отдельные музыканты озадачены тем, как они выглядят, как воспринимают их слушатели, к каким последствиям может привести допустимый промах. Таким исполнителям следует перед выходом на сценическую площадку воспользоваться методом самовнушения: разбудить желание поскорее выступить перед зрителями.

Методы преодоления сценического волнения

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед предстоящим выступлением. Можно всё выучить наизусть, но при этом испытать сильнейший страх. Страх разрушительно воздействует на формирование личности ученика.

Парализуя себя неуверенностью, учащийся лимитирует свои внутренние резервы. Без чувства успеха у учащегося исчезает увлеченность и интерес к учебным занятиям и музыки в целом, но достижение удачи утруднено рядом причин, среди которых можно выделить недостаток

знаний и навыков, психические и физиологические черты развития. Именно поэтому педагогу нужно оказать моральную поддержку и психологическую помощь. Это могут быть поощряющие слова, плавные интонации, мелодичность фраз и уместность обращений, так же как и неприкрытая поза, благожелательная мимика в комбинации организуют подходящий психологический фон, который помогает ученику справиться с поставленной перед ним задачей.

Педагог во время работы с учащимся иногда чересчур драматизирует, усугубляет ненужную тревогу за конец предшествующего выступления и к началу концерта ученик «перегорает», от недостатка сил не может нести навешанную ему ношу большой ответственности. Творческая удача происходит лишь тогда, когда эмоциональная нагрузка и напряжение музыканта является приемлемой. Координировать эмоциональную активизацию может отнюдь не каждый. Следует правильно распределять отдых и работу, подкреплять чувство ответственности и не дать овладеть собой тревоге.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающегося к спокойствию и уверенности в своих силах ученика – нет ничего более нелепого и более психотравмирующего. Очень часто, ребята, занимающиеся музыкой – патологические «одиночки». Круг общения их очень узкий – родители – педагог, отсюда большое количество незнакомых людей пугают ребенка, и исполнительской выразительности добиться трудно.

Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов, концертмейстеров, играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее и если такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

При подготовке к выступлению нужно ликвидировать всё, что вызывает раздражительность. У учащегося не должны появляться сомнения в своем полном успехе. Грядущее выступление следует ожидать как какого-то праздника. Даже если сам педагог волнуется, то он обязан это скрывать. Успокаивать нервирующегося ученика-исполнителя нужно, пусть даже прикрашенным одобрением и акцентировкой его достижений. После выступления похвальный отзыв педагога обязан умножить чувство от успешно проделанной задачи. Особую деликатность нужно применять при любой неудаче. В одном случае будет уместна ласка, в другом, если ученик сильно занервничал, радикальные фразы. Миссия учителя заключается в том, чтобы он был и психологом, и психотерапевтом. Мощной воспитательной силой обозначается внушение педагога. Задача существенно затрудняется, когда речь идет о подростках.

Помимо того, что для данного возраста характерна требовательность, усложнена психика, причиной также является увеличенная нервозность. Выступление перед аудиторией для ученика событие большее, чем для опытного исполнителя-артиста.

Опыта совсем мало и учащийся располагает в этапе самоутверждения. Каждое выступление на сцене он переживает как определение судьбы. Но голова не должна кружиться от успеха, а руки не должны опускаться от поражений и неудач. Успех должен стимулировать усиливать требовательность к себе и стимулировать к более упорной работе, а неудача в свою очередь заставит переосмыслить все условия подготовки к выступлению, понять причины срыва и находиться в поисках средств, которые смогут уничтожить и преодолеть ошибки недосмотра.

Суммируя суждения известных музыкантов-исполнителей и преподавателей, ход предконцертной подготовки можно разбить на три опорных этапа:

- продолжительный период предконцертной подготовки;
- промежуток времени, охватывающий заключительные дни перед выступлением;
- самый непродолжительный период – день концерта

Существенную помощь оказывает детальная проработка на репетиции компонентов эстрадной церемонии – выхода и поклона, выхода на аплодисменты и поклона после выступления.

Для достижения наилучшего сценического состояния можно воспользоваться **дыхательной гимнастикой**, предлагаемой Струве и Токарским: медленный, глубокий вдох через нос, небольшая задержка дыхания и спокойный выдох через рот, отдых и повторение цикла. Паузу между циклами каждый раз следует удлинять. Продлевать такую гимнастику рекомендуется перед

выходом на сцену, на самой сцене до начала исполнения и в перерывах между пьесами. И кто, как не педагог поможет учащемуся открыть для себя сложный, разнообразный и прекрасный мир музыки. Исполнитель должен возродить по нотной записи облик музыкального произведения и олицетворить его в точном звучании. Музыканты-инструменталисты и певцы могут осуществить в объективном звучании предполагаемую, слышимую в творческой фантазии музыку.

Умственная и эмоциональная подготовка к предстоящему концерту помогает преодолеть волнение музыканта перед публичным выступлением на сцене. Существуют специальные психологические упражнения. Некоторым они могут помочь.

Метод игры перед мысленно представляемым слушателем: на последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать его от начала и до конца, с представлением, что он играет перед взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. В домашних условиях можно создать приближенные условия для выступления, а вместо слушателей выставить ряд стульев, посадив на них игрушки, куклы или другие предметы. Во время исполнения приучать ученика быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, проявляющиеся при усилении волнения. Повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

Метод обыгрывания. Следующим наиболее важным методом является обыгрывание – подобие концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем реже страданий от недуга волнения. Годится любой слушатель, даже несведущий, играть всем, кто готов слушать – друзья, одноклассники, соседи. Играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Хорошую помощь в проведении домашних концертов с объявлениями, поклонами, аплодисментами, могут оказать заинтересованные родители. При частых выступлениях учатся справляться с волнением даже самые робкие ученики, чувствуя себя значительно увереннее. Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как, разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое, поэтому важно слушать себя, ведь что-то исполнено хорошо, что-то хуже и допускаются ошибки порой из-за попытки бороться с волнением. После выступления надо провести работу над ошибками.

Если выступление было очень неудачным, разговоры не должны быть постоянными, надо настроить ученика постараться в следующий раз сыграть лучше. Поведение музыканта в последние часы перед концертом важно: оно не предопределяет успех выступления, но влияет на его комфорт. Прежде всего, необходимо полноценно выспаться. Важно спланировать режим питания таким образом, чтобы пообедать заранее, потому что ощущение сытости притупляет ощущения. С другой стороны, музыкант-исполнитель не должен быть обессиленным, усталым и голодным – музыкант должен быть активен и восприимчив. Следует ограничить время последней репетиции: последняя техническая работа должна совершаться не в день концерта, а «вчера» или «позавчера», так как результат работы музыканта проявляется только на второй или третий день (должна пройти ночь) после занятий. Репетировать в новом месте выступление нужно обязательно (особенно пианистам).

Сценическое волнение – естественная реакция на сам факт выступления музыканта-исполнителя перед слушательской аудиторией. Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

Преодоление сценического волнения является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

Имеют значение и действия педагога (их «психотерапевтическая составляющая», в частности), от которых во многом зависит психологический «статус» учащегося в преддверии выступления. Действия педагога, направленные на устранение психологических барьеров, возникающих в экстремальных условиях публичного выступления, либо еще в подступах к нему, складываются в основном из двух методологических блоков. Один из них вбирает в себя воздействия психологического свойства, и прежде всего укрепление у учащегося уверенности в себе, в своих силах; наряду с этим снижение планки сверхзначимости происходящего, которая в представлении учащегося стоит обычно непомерно высоко, что само по себе травмирует психику, инициирует разного рода стрессы, гиперволнение и т.д.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики учащегося. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле. Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен выступить посредником между композиторов и слушателем. Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.

✚ Упражнение «Прислушайся к себе». Установка. В процессе работы над музыкальным произведением, особенно, если речь идет о создании музыкального образа, вам часто приходится фантазировать. Сейчас мы с вами будем выполнять упражнения, в которых также без вашей фантазии не обойтись. В течение 30 секунд нужно представить, что вокруг вас абсолютно никого нет и полностью сосредоточиться на своих ощущениях. Прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как бьется ваше сердце, какое у вас настроение. Чтобы выполнить упражнение более качественно, необходимо закрыть глаза. Как только вы почувствуете, что полностью справились с заданием, не открывая глаз, поднимите, пожалуйста, руку. Итак, мы начинаем выполнение упражнения «Прислушайся к себе!». В зале полная тишина в течение 30 секунд. Теперь откройте глаза. Запомните ваши ощущения.

Если у некоторых обучающихся возникли затруднения с самодиагностикой, педагог должен обязательно отреагировать, поддержав таких обучающихся. Например: «Если возникли трудности, значит нужно потренироваться. Выполнив упражнение несколько раз, вы обязательно научитесь хорошо чувствовать свое внутреннее состояние».

✚ Упражнение «Надуть шарик», (выполнять с закрытыми глазами)

Чтобы снять волнение перед выступлением или усталость на занятии, можно сделать простейшую дыхательную гимнастику. И вы будете в прекрасной форме.

Каждый выбирает себе «цвет шарика». Если детей семеро - можно вспомнить о цветах радуги.

«Шарик надувается» медленно, через нос, как насосом. Руки - на животе, чтобы контролировать, как он «надувается».

На счет 1-8 - медленно, глубоко вдохнуть («надуть шарик, который находится внутри»).

Представить, как меняется вид и цвет шарика.

На счет 9-10 - задержать дыхание, почувствовать воздух внутри себя.

На счет 1-16 – медленно выдыхать воздух со звуком «Ш-ш-ш-ш».

Повторить 2-3 раза. Обсудить, какие появились ощущения.

После такой гимнастики внутренне собраться, представить темп, характер первого произведения, 2-3 раза глубоко вздохнуть и выходить на сцену – побеждать.

✚ Упражнение «Погружение». Установка. Представь, что ты нырнул в воду. Находясь в воде, сможешь ли ты, думать о чем-нибудь еще? (Например, о вкусных маминых пирожках).

Нужно научиться, точно так же погружаться в музыку, контролировать каждый ее звук. Все мысли должны быть направлены толь на качество исполнения. Не позволяй, себе думать ни о чем другом. К каждому звуку нужно относиться так, словно ты несешь чашу с водой и стараешься, не проронив

ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются. Конечно, это упражнение нужно выполнять с закрытыми глазами. Попробуй!

✚ **Упражнения № 1.** Раскрываем губы и беззвучно произносим звук «А». От раскрытых губ к закрытым губам, смыкаем губы и произносим «М» (естественно, так как при произнесении звука «М», преградой на пути выдыхаемого воздуха являются губы). Прикосновение. «М» произнести без напряжения, как бы «поймать» вибрации, на губах почувствовать «вкус звука». Зубы должны быть разомкнуты. Повторить несколько раз (выполнению этого упражнения могут помочь движения пальцев рук, имитирующие работу губ). Без остановки звучания, переходим к следующему упражнению – «звуковое колесо» или «водопад».

✚ **Упражнение № 2.** Губы сомкнуты в звучании «М», вытянуть руки и как бы притянуть руками звук к себе, возникает непрерывное «мычание». Очень важно почувствовать единое звучание «без узелков», на одном тоне. Вы как бы притягиваете звук к себе, он проходит через вас, наполняя все тело звучанием, выходит через ступни и возвращается от макушки. «Мычим», не останавливаемся, возвращая дыхание и снова и снова наполняя себя звуком. Упражнение выполняется без напряжения, комфортно. Услышьте себя! Тело максимально свободно, можно двигаться по аудитории и наслаждаться своим звучанием.

✚ **Упражнение № 3.** «Открытие». От звучания на «М» переходим к открытому звучанию на «А». Восторг! Удивление! Студент не должен форсировать звучание, не нужно «давить» на звук. Звучание должно быть комфортным, мягким, как бы притягиваем звук к себе. Есть много других полезных голосовых упражнений. Например, упражнение «самолет» и ему

✚ **Упражнение № 4.** «Канат». Упражнение строится на произнесении слогов – МИ-МЭ-МА-МО-МУ-МЫ. Важно точно выполнять это упражнение – на одном дыхании, при этом следить за речевым звучанием, чтобы оно не переходило в вокальное. Внимание направлять на тянущийся сонорный согласный «М», а не на гласный. Должно возникнуть звучание как бы непрекращающегося тянущегося звука «М». Чтобы помочь выведению звука вперед, можно использовать следующие дикционные упражнения: «Р» – вибрирующий, раскатистый (расслабляет корень языка); «К, Г, Х» – работает корень язык; «Й, С, Ш» – работает середина языка; «Т, Д, Л» – работает кончик языка; «М, П, Б, В, Ф, М» – работают губы. Несколько раз проговорить, «покрутить» эту цепочку звуков.

Список литературы

1. Вербов, А. М. Техника постановки голоса : учебное пособие / А. М. Вербов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2017. – 64 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/90848>
2. Коржуева, О.Г. Фонопедические упражнения как способ организации певческого аппарата при занятии эстрадным вокалом // Поем, танцуем и рисуем. – 2021. – № 1. – С. 27-37: ил.
3. Коржуева, О.Г. Фонопедические упражнения как способ организации певческого аппарата при занятии эстрадным вокалом // Дополнительное образование и воспитание. – 2021. – № 2. – С. 13-18: ил.
4. Радион Я.А. Формирование исполнительского аппарата вокалиста // Вестник СПбГИК. – 2019. – № 4 (41). – С. 142-146. – Электронная копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-ispolnitelskogo-apparata-voikalista> (дата обращения: 18.04.2021).
5. Сибиренкова Е.А. Развитие вокальных навыков по методике "complete vocal technique" // Искусство и образование. – 2019. – № 4. – С. 61-69.
6. Холопова, В. Н. Формы музыкальных произведений : учебное пособие / В. Н.Холопова. – 4-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2013. – 496 с.– URL: <https://e.lanbook.com/book/30435>
7. Ядровская Ю.А. Дикция и артикуляция в музыкально-тренировочном материале и вокальных произведениях // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. – № 11. – С. 28-33: ил.

