КГКП Детская музыкальная школа им.Аманжолова г.Караганда

Статья на тему:

"Развитие личностной саморегуляции юного музыканта при подготовке к сценическому выступлению"

Полещук Т.Ю. 2022г.

Для любого музыканта тема сценического волнения весьма важна и актуальна. Неконтролируемое волнение, зачастую, одолевает не только начинающих, но и мастеров сцены. Причём оно может начинаться задолго до выступления, при подготовке к нему, может приводить к срывам и исполнительским потерям. Поэтому каждый музыкант должен знать, что существуют способы решения проблемы волнения, о которых мы поговорим далее.

При подготовке к сценическому выступлению, в целях формирования чувства уверенности, очень важно гармоничное сочетание работы и отдыха ученика, чтобы сохранить хорошее психологическое состояние.

Одним из важных моментов является установление педагогом срока (даты) выступления. Этот момент является началом формирования психологической направленности сознания ученика на сценическое выступление.

Большое значение при подготовке юного музыканта имеет выбор программы педагогом, учитывающий отношение ученика к исполняемым произведениям. Сценический репертуар должен соответствовать исполнительским возможностям юного музыканта, что добавляет ему уверенности в собственных силах. Далее, идёт процесс изучения, работа над программой, формирование художественных образов и исполнительских задач.

Следующим этапом психологической подготовки является максимальное сосредоточение внимания ученика на музыкальном материале, в определении сроков готовности к выступлению, вытеснением из сознания отвлекающих мыслей и побочных раздражителей. Внимание и концентрация являются психологическим фундаментом успешного выступления.

Кроме внимания и умения сосредоточиться на творческом процессе, большую роль играет воспитание «исполнительской воли» - способности к преодолению препятствий как внешнего так и внутреннего плана на пути к цели, умение затормозить нежелательные импульсы и усилить полезные.

Также развитое воображение помогает справляться с волнением, погружение в художественный образ и передача его слушателям.

Одним из важнейших моментов работы юного исполнителя на сцене является процесс освобождения мышц. Перед исполнением произведения нужно привести мышцы в порядок, чтобы они не сковывали свободы действий. Станиславский К.С. рекомендовал воспитывать в себе ,,мышечного контролера",который должен уметь вовремя ликвидировать мышечные спазмы не только в минуты выступления, но и в спокойном состоянии контролировать мышцы. Эти ощущения необходимо тренировать в себе до тех пор, пока не выработается привычка подсознательного, автоматизированного контроля.

Таким образом мы рассмотрели основные методы, которые относятся к профессионально-педагогическим, по управлению сценическим состоянием юного музыканта.

Также существуют психологические методы, необходимые для полного эффекта по управлению сценическим состоянием, их мы рассмотрим ниже.

Мы знаем, что важное значение имеет умение исполнителя настроиться на концертное выступление. Успешность выполнения деятельности, особенно напряжённой, к которой относится концертная деятельность, во многом зависит от психологического состояния человека. Если у него хорошее настроение и самочувствие, уверенность в себе, в своих силах, то всё будет получаться легко на высоком уровне. И наоборот, когда он расстроен, подавлен, тревожен и не уверен, то всё даётся с большим трудом, плохо получается. Поэтому очень важно уметь регулировать своё психологическое состояние, чтобы оно было оптимальным во время выхода на сцену.

Оптимальное сценическое состояние включает в себя три компонента: физическое, эмоциональное и мыслительное.

Физический компонент проявляется в хорошем ощущении и состоянии нервно-мышечного аппарата и различных органов и систем. Эти ощущения, в свою очередь зависят от степени физической и технической подготовленности юного исполнителя.

Эмоциональный компонент представляет собой эмоциональное состояние личности (эмоциональное возбуждение). Этот компонент проявляется в волнении, а также в разнообразных эмоциях (спокойствие, апатия, радость, воодушевление и др.) и в настроении. Для каждого человека характерен свой эмоциональный уровень возбуждения.

Мыслительный компонент представляет собой план и программу деятельности, на которых исполнитель сосредотачивает своё внимание. Отсутствие чёткого плана может вызвать излишнее волнение, мешать сосредоточиться на решении задач музыкальных и технических задач.

Оптимальное сценическое самочувствие у каждого ученика индивидуально. Кто-то входит в него, опираясь на ощущения, связанные с физическим компонентом. Для них важнее почувствовать физическую и техническую подготовленность, хорошее состояние мышечного аппарата. Для других важно достигнуть оптимального уровня эмоционального возбуждения и вызвать соответствующие эмоции, то есть эмоциональный компонент. Для третьих наметить план выступления, а все остальные ощущения у них возникают сами собой.

Чтобы сформировать «оптимальное сценическое состояние» у юного музыканта, необходимо выявить у него ведущие компоненты, а также специфические ощущения, характерные для этого состояния. Поэтому необходимо проанализировать состояние ученика, возникающее при удачных репетициях и выступлениях.

За несколько дней до выступления юный музыкант должен узнать и представлять в своём воображении место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть к условиям предстоящего выступления. Это метод приучения.

Также важным этапом является умение расслаблять мышцы тела, а также справляться с навязчивыми мыслями о сложности предстоящего выступления. Можно представить, что эти мысли проходят мимо, как кадры кино и уходят в небо.

Иногда во время выступления возникают стрессовые ситуации, вызывающие эмоциональную напряжённость. В этом случае нужно снизить значимость предстоящего выступления, постараться отключить мысли о последствиях выступления, представить сценическую обстановку благоприятной, независимо от результата выступления. Внимание ученика лучше направить на музыкально-технические особенности исполнения.

Можно использовать приём «ролевой подготовки». Смысл приёма заключается в том, что юный исполнитель входит в образ хорошо известного ему «героя» или исполнителя, который ничего не боится и начинает выступать в его образе.

Для воспитания самообладания необходимо умение ученика ясно мыслить, владение и управление своими мыслями и действиями в напряжённой обстановке выступления. Для этого следует приближать репетиционные занятия к условиям выступления. Это приучает концентрировать внимание на процессе исполнения.

Также чтобы уменьшить волнение, можно сконцентрировать внимание ученика на дыхании. Он должен знать, что вдох- мобилизует мышцы, выдох – расслабляет их, таким образом научиться контролировать напряжение и расслабленние мышц.

Нужно также рассмотреть профилактические средства борьбы с волнением на сцене. Такие как – рациональный режим учёбы и отдыха, ритмичность питания и сна, а также водные процедуры (бассейн) -укрепляют нервную систему.

Мы рассмотрели методы психологической саморегуляции: метод приучения, метод воспроизведения образа, дыхательная гимнастика, мышечная релаксация. Можно сделать вывод, что умение оперировать методами психологической саморегуляции положительно влияет на самочувствие, активность, активность, настроение ученика. Наблюдается повышение общего тонуса, развивается чувство уверенности в своих силах. Чтобы научиться управлять своим состоянием на сцене, музыканту необходимо использовать комплекс методов.

Список литературы:

1) Казачков С.А. ,,От урока к концерту" Изд-во Казанского университета 1990г.

2) Алексеев А.В. ,,Себя преодолеть" Москва, Знание 1985г.

3) Семыкин В.Г. ,,К вопросу об эстрадном волнении" Донецк ДГМПИ 1989г.

4) Холопова В. ,,Теория музыкальных эмоций" Музыкальная академия 2009