DOI: 10.17117/na.2015.08.1572

Поступила (Received): 31.08.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.1572.pdf>

Юкина Л.И.

Психологические аспекты подготовки учащихся к выступлению на сцене

Ukina L.I.

Psychological aspects of preparing students for the performance on stage

В статье рассматриваются психологические аспекты подготовки учащихся к выступлению на сцене. Особое внимание уделено таким вопросам, как работа над волнением в период подготовки к конкурсу, как избавиться от лишнего волнения во время выступления на сцене

Ключевые слова: психологическая подготовка, сценическое волнение, способность владеть эмоциями

The article deals with the psychological aspects of preparing students for the performance on stage. Particular attention is paid to issues such as the work on the excitement in the run-up to the competition, how to get rid of excess emotion while performing on stage

Key words: psychological preparation, the excitement stage, the ability to own emotions

Юкина Лариса Ивановна

Педагог

Центр детского творчества №16 Огниво

Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Набережная
Г. Тукая, 53 А**Ukina Larisa Ivanovna**

Teacher

Children's creativity center №16 Flint

Tatarstan, Naberezhnye Chelny, Quay G. Tukai st., 53
A

Выступления на концертах и вокальных конкурсах разных уровней являются необходимым этапом в системе обучения и становления юного певца, где все взаимосвязано: развитие вокальных навыков, творческого воображения, памяти, формирование способности сосредоточенно работать над песней, воспитание общей культуры.

Психологической подготовке учащихся к выступлению на сцене уделяется важное место в процессе обучения в вокальном ансамбле «Виктория» муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центра детского творчества «Огниво». Опыт работы педагогом по вокалу убеждает, успех конкурсного выступления зависит от индивидуальных особенностей исполнителя. Для многих учащихся выступление на конкурсе является далеко не простым делом, так как волнение на сцене во время выступления присуще практически всем исполнителям.

Проблему волнения во время выступления на сцене рассматривает значительное количество исследователей в области музыкальной педагогики и психологии, такие как Б.М. Теплов, В.И. Петрушин, А.Л. Готсдинер, Л.Л. Бочка-

рев. Такие вопросы, как работа над волнением в период подготовки к конкурсу, как избавиться от лишнего волнения во время выступления, являются ключевыми. Поэтому одна из главных задач для педагога в формировании юного певца – это формирование способности владеть своими эмоциями во время выступлений на сцене.

Волнение на сцене нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей певца, от его типа нервной системы, умения настроить себя на успех, силы воли. Наблюдения за исполнителями показывают, что есть две разновидности сценического волнения: «волнение – подъем» и «волнение – паника» [3]. При этом во время конкурса одному выступающему волнение помогает блестяще исполнить песню, а другому приходится затрачивать массу энергии на преодоление волнения и при этом исполнитель не достигает желаемого результата, а иногда происходит и полная потеря «музыкального образа» в песне. Легкое волнение перед выступлением на сцене обязательно должно быть, это своего рода общение с публикой, если певец равнодушен, незмоционален на сцене, как он сможет донести смысл исполняемой песни.

В вокальном ансамбле «Виктория» занимаются дети с 7 лет, и с первых шагов обучения уделяется особое внимание приучению их к сцене. Для нас важно не упустить то время, когда психика ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций, что является предпосылкой для формирования ощущения удовлетворения от собственного пения. Очень важно для дальнейшего развития ученика, чтобы самые первые его выступления были удачными. При этом даже не очень удачное выступление на конкурсе не должно вызывать отрицательную реакцию педагога, для ребенка этот опыт выступления на сцене должен стать ступенькой для развития. С раннего возраста важно поддерживать ребенка, чтобы у него сформировалось чувство уверенности, потребность совершенствоваться в исполнительском искусстве.

Главное в процессе подготовки к выступлению – умение выработать чувство уверенности и спокойствия. Особое значение при этом может иметь самоуверенность. Так, например, участникам конкурсов бывает достаточно проговаривать такие фразы: «я чувствую себя спокойно и уравновешено», «ничего не может вывести меня из равновесия» и так далее. Позитивный настрой на исполнение произведения также может помочь справиться с волнением. Перед выступлением также используются дыхательные упражнения, чтобы восстановить дыхание и сердцебиение.

Несомненно, большое значение для успешного выступления детей на сцене имеет выбор песенного репертуара. Выбор песни – это 90% успешного выступления, музыкальный номер должен соответствовать возрасту исполнителя, его вокальным способностям, важно помочь ему в поиске создания интересного музыкального образа. Опытные педагоги рекомендуют не выбирать песню, диапазон которой явно превышает вокальные возможности ребенка. Даже если ученик иногда поет высокие ноты во время репетиций, чем очень радуется педагога, трудно надеяться, что на сцене, особенно во время конкурса, выступление будет удачным, причина тому волнение, стресс, «чужая» сцена.

Также немаловажно учитывать, что при исполнении песни под фонограмму, она должна быть в удобной тональности для вокалиста. Грамотный выбор песенного репертуара позволит быть уверенным исполнителю, что поможет ему преодолеть волнение на сцене.

В практике работы вокального ансамбля «Виктория» репетиции изначально не проводятся непосредственно на сцене, сначала осуществляется разбор (буквально по долям) произведения, которое будет исполняться, затем на репетициях формируется соответствующий репертуару выразительный образ. При этом дети, как правило, выразительность ставят гораздо выше правильности исполнения песни. На конкурсе можно наблюдать такую картину, исполняя произведение, конкурсант улыбается залу, правильно держит микрофон, но путается в тексте и не соблюдает музыкальную гармонию. Чтобы этого не произошло, необходимо оттачивать исполнительское мастерство [6].

Генеральная репетиция проводится в сценическом костюме. Это в первую очередь относится к детям младшей возрастной категории (до 10-11 лет) в силу их большой эмоциональной восприимчивости [4]. Учитывается, что слишком сложный костюм, предметы реквизита в руках могут отвлечь солиста непосредственно на сцене, поэтому заранее надо отрепетировать на своей сцене. Среди причин сценического волнения также следует рассмотреть непривычную обстановку новой для исполнителя сцены. Для того чтобы распетаться, познакомиться с акустическими возможностями зала, надо познакомиться с местом выступления минимум за час. Для педагога важно не акцентировать внимание на технических проблемах ученика, чтобы не сформировать в нем определенный комплекс, со временем в процессе работы над песней они исчезнут. Технически трудные вокальные места в произведении с детьми учить нужно в первую очередь. Чаще всего дети во время выступления на сцене боятся забыть слова. Если при разучивании песни процесс запоминания выстроить правильно, т.е. в запоминании должны участвовать и слуховой, и зрительный, и логические компоненты памяти, тогда проблем с запоминанием текста не будет. Песня должна быть выучена задолго до выступления на конкурсе, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Когда солист хорошо знает исполняемое произведение, ему намного легче обыграть его на сцене.

После концерта, конкурса важно отметить положительные стороны исполнения, поддержать ребенка при условии неудачного выступления. Подробное обсуждение выступления лучше проводить не сразу после конкурса, а в последующие дни, похвалить за удачу, наметить пути дальнейшей работы. Отмечая положительные моменты в пении, педагог способствует более свободному поведению ученика на сцене, развитию артистизма. Нужно научить будущего певца преодолевать временные неудачи [5]. Конечно, выбор способов психологической помощи учащимся в преодолении волнения перед выступлением зависят от характера и самочувствия в данный момент. Главная задача – переключить «волнение – панику» на «волнение – подъем», вселить в него уверенность в сильных сторонах его исполнения или разрядить напряжение шуткой. Выступления тонизируют певцов, активизируют самостоятельную работу, об-

наруживают коллективно недостатки занятий, учат исполнителей реализовываться художественно, преодолевая концертный стресс.

Каждый исполнитель – это находка для педагога. Детям надо объяснить, что каждый исполнитель индивидуален, что все участники конкурса не похожи друг на друга. И конкурс для исполнителя – это всего лишь следующая ступень к достижению поставленной цели. Самое главное для всех выступающих – это искренность в исполнении песни на сцене, открытость ко всему новому и любовь к вокальному искусству.

Список используемых источников:

1. Вышегородцева С.О. Исторические аспекты взаимосвязи музыкальной психологии и музыкального образования // Музыкальная психология и психотерапия. 2007. №2. С. 3-15.
2. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М.: Наука, 2003.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М.: ВЛАДОС, 1997. С. 384.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997. С. 280.
5. Федоров А.Г. К вопросу о преодолении сценического волнения // Музыкальная психология и психотерапия. 2007. № 3. С. 35-48.
6. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М., 2006.
7. Удников Р.В. Эстрадное волнение музыканта-исполнителя.
URL: [http:// musikpedsovet.ucoz.ru](http://musikpedsovet.ucoz.ru)
8. Михайлин Ю.В. Психологические аспекты сценического волнения.
URL: <http://pandia.ru/text/77/495/48227.php>

© 2015, Юкина Л.И.

Психологические аспекты подготовки учащихся к выступлению на сцене

© 2015, Ukina L.I.

Psychological aspects of preparing students for the performance on stage