**Бичёвина Анна Владимировна**

Санкт-Петербургский государственный институт культуры,

кафедра академического хора, студентка 3 курса

[bichevinaa99@gmail.com](mailto:bichevinaa99@gmail.com)

Научный руководитель: профессор Чернышева Т.А.

**Сценическое волнение у юных певцов и способы его преодоления у учащихся в ДМШ (по программе сольного пения)**

Публичное выступление является одним из самых сложных видов человеческой деятельности, который требует от концертного исполнителя серьезных эмоциональных, волевых и личностных вложений. В процессе публичного выступления в различной степени проявляются все стороны человеческой натуры, которые могут выражаться в проявлении эмоциональности на сцене, открытии перед слушателями глубины его творческой фантазии, исполнительского мастерства, либо в появлении неуверенности, растерянности, тревожности и страха, что может привести к появлению излишнего сценического волнения.

Начальное образование, полученное в детстве, должно обеспечивать будущему профессионалу необходимый музыкальной фундамент для возможной певческой карьеры [4].

В условиях детской музыкальной школы, обучение ребенка по программе «Академическое пение» предполагает не только развитие его певческих способностей, но и воспитание в нем нравственных устоев, воздействие на всестороннее формирование личности ребенка.

Академическое пение относится к видам исполнительского искусства, которое находится во взаимодействии с публикой. Проблема сценического волнения – одна из наиболее важных для музыкантов-исполнителей. Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя.

Именно во время обучения в музыкальной школе формируются многие качества и компетенции. Сложность состоит в том, что учащиеся на занятиях по постановке голоса обучаются исполнять вокальные произведения в более привычной среде, чем обстановка на сцене, так как большая часть учебной вокальной работы проводится в классе, в сравнительно небольшом помещении, а публичные выступления подразумевают сольное исполнение произведений на сцене в большом помещении в присутствии комиссии, членов жюри и слушателей. Эти выступления приносят ученику дискомфорт в виду недостатка опыта, чувства ответственности перед педагогом, присутствия незнакомых зрителей, непривычного освещения и т.п. Все эти факторы становятся причиной появления сценического волнения.

Перед преподавателем стоит очень сложная задача – развить в своем ученике все основные качества настоящего артиста-исполнителя.

Концертное волнение проявляется и в детском вокальном творчестве. Успешное выступление на сцене тесно связано со способностью певца в экстремальных условиях достичь высокого уровня внутренней самоорганизации и проявить все навыки вокального мастерства. Однако, стоит помнить, что пути преодоления волнения для каждого человека индивидуальны.

Исполнительский процесс, чаще всего, рассматривается в двух аспектах: техническая подготовка к выступлению (разучивание произведения) и процесс творчества на сцене перед публикой [7]. Именно предстоящее выступление на публике создает соответствующую психологическую обстановку, где певцу необходимо преодолеть волнение и показать максимум своих возможностей.

Подготовка к публичному выступлению любой сложности включает в себя 4 этапа (по Л. Л. Бочкареву).

Первый этап – предварительная подготовка, заключающаяся в простом решении готовиться к предстоящему выступлению.

Второй этап – основная подготовка. Техническое освоение программы, творческий процесс изучения материала, планирование занятий.

Третий этап – пред концертная подготовка, репетиции и формирование оптимального психического состояния.

Четвёртый этап – создание психической готовности выступления в настоящий момент при максимальном сосредоточении на процессе выступления. На данном этапе часто возникает проблема преодоления сценического волнения у певцов любого возраста. Задача педагога помочь настроиться и подготовить юного исполнителя.

Воспитание артистических способностей и умения владеть собой - важная задача при обучении вокалиста любого уровня и возраста. Страх сцены является эмоциональным состоянием, зависящим от личности исполнителя. Сама сцена, конкурсная среда и публика может травмировать одного певца и вдохновить другого.

Часто причиной страха публичного выступления может являться боязнь неудачи, возможного осуждения со стороны окружающих, высмеивания, чувство собственной неуверенности [2]. У каждого человека может быть своя реакция на стрессовую ситуацию, условно можно выделить несколько основных человеческих типов.

Трусливый - от сильного чувства страха у человека появляется сильное чувство убежать, спрятаться, из-за этого исполнитель часто покидает бегом сцену, путаясь и ошибаясь просто механически, не осознавая всего происходящего.

Агрессивный - этот тип теряет над собой, как личностью, контроль, словно нападает на всех, наказывая виновных.

Экстремальный - именно в стрессовой ситуации у такого типа людей улучшается деятельность, происходит подъем, всплеск, активность, человек полностью выкладывает себя на сцене.

Импульсивный - этому типу присуще скованность, напряженность в выполнении каких-либо действий.

Замедленный - характеризуется притуплением реакций человека и только порой встряска дает положительный результат.

Концертное исполнение требует много волевых, эмоциональных вложений, выносливости, исполнительского мастерства, творческой фантазии и мысли. Именно поэтому, подготавливая ребенка к выступлению, необходимо учитывать все его индивидуальные особенности: темперамент, характер, возраст, время разучивания произведения, эмоциональное состояние.

Задача педагога должна заключаться в работе над возможными негативными последствиями выступления. Полезна коллективная работа сразу с несколькими учениками, прогон программы друг перед другом при подготовке к концертному выступлению. Так ученик может по-новому взглянуть на своё исполнение, пережить эмоциональное волнение и обсудить возникшие проблемы, трудности, нюансы.

Редкие публичные выступления всегда являются причиной волнения для ученика. Преподаватель при составлении индивидуального плана работы с учащимся должен понимать, что планомерные и регулярные выступления будут способствовать привыканию к сцене, данный аспект важен в педагогической работе. Необходимо выступать как можно чаще, принимать участие в любых концертах. Чем больше выступлений, тем меньше волнений. К выступлению надо привыкать, но только достаточно частые выходы на сцену могут выработать эту привычку [2].

Для успешного выступления важно правильно подобрать репертуар, соответствующий уровню обучающегося. Необходимо, чтобы сочинение соответствовало техническим возможностям певца, а также его интеллектуальному и эмоциональному мироощущению. Произведение должно заинтересовывать исполнителя в первую очередь, быть для него ступенью в саморазвитии и освоении вокального мастерства.

Важным аспектом в причинах возникновения сценического волнения является не доскональное знание текста. Правильное разучивание нотного материала так же является способом преодоления возможного сценического волнения. И конечно же, немаловажный факт - сама программа. Музыкальный материал должен быть выучен наизусть за месяц до предполагаемого выступления, чтобы осталось время для закрепления и «впевания» произведения, работы над художественным образом и эмоциональной составляющей [3].

Голос - это инструмент певца. Обязательным условием при подготовке к выступлению является предварительное изучение акустических возможностей сцены. Необходимо привыкнуть к пространству, иному качеству звучания голосового аппарата.

Особую роль играет родительский контроль за правильным выполнением домашних заданий. Взрослому певцу легче организовать себя, ребенку необходимо помочь сориентироваться, прививать этику сценического поведения. Следует помнить о необходимости обращать внимание на внешний вид ученика-школьника. Важны также репетиции выхода, поклона, начала и завершения произведения, выхода со сцены, - всё это позволяет учащемуся чувствовать себя в дальнейшем уверенно на сцене [3].

Волнение полностью не погасить, задача педагога – уменьшить стрессовые ощущения. Упражнения следует подбирать каждому ученику индивидуально, учитывая особенности учащегося, его уровень волнения [5].

Сценическое волнение передаёт импульс дыхания, в ответ же дыхательные мышцы сдерживают этот импульс и мешают свободному течению дыхания. Далее предложены упражнения, которые помогают перевести негативные эмоции в позитивные.

Для снятия напряжения непосредственно перед выходом на сцену можно сделать несколько упражнений из дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Например, поворот головы - вдох короткий и шумный - поворот головы в другую сторону – вдох. Так 8 раз. Это упражнения снимает голосовой спазм.

«Продувание». Надуваем щёки и «дудим» любое вокальное упражнение либо таким образом продуваем мелодию песни, которую собираемся петь. Это не только поможет снять спазм, но и поможет настроить голосовой аппарат.

Упражнение «Во время сна»:

Педагог предлагает ученику лечь на твёрдую поверхность и начать дышать полной грудью. Далее просит вспомнить то, как он дышит, когда засыпает, или, когда только проснулся. Обычно это дыхание едва заметное, очень тихое и чрезвычайно медленное. Педагог контролирует, чтобы дыхание становилось сонным, рекомендует ученику вдыхать все тише, медленнее, пусть оно становится реже и реже.

Благодаря этому упражнению, в организме замедляются обменные процессы, адреналин менее активно поступает в кровь, а тревожные ощущения уменьшаются.

Далее будут представлены несколько упражнений, которые помогут настроить маленького артиста психологически на предстоящее выступление, снизить уровень стресса и обрести спокойное и вверенное состояние.

Упражнение «Усугубление ситуации»:

Педагог задает вопрос ученику: «А что, если…?», ученик отвечает в зависимости от своих представлений. Процесс повторяется до тех пор, пока педагог и ученик не доберутся до самого большого, самого «страшного» страха. После этого следует обсмеять страх, смеяться нужно преувеличенно.

В этом упражнении, педагог помогает ученику разглядеть всю незначительность страха. Следует донести, что страх не должен обладать нами во время выступления, а также, что любой итог выступления, пусть даже не очень успешный – это не конец света, это почва для дальнейшей работы.

Упражнение «Додумай»:

Педагог предлагает начало событий, а ученик продолжает историю и придумывает финал. Цель, поставленная в голове, притягивает события. Педагог говорит: «Начинается концерт, ты выходишь на большую и невероятно красивую сцену. На тебя с восторгом смотрят слушатели». Ученик: «Звучит вступление, я начинаю петь. Мой голос льется легко и свободно. После выступления звучат, как всегда бурные аплодисменты и крики «Браво». Мне дарят цветы. Я смотрю на Вас, и мы счастливы и т.д.».

В данном упражнении педагогу необходимо закрепить у учащегося образ успешного артиста, которым он и является. Ребенок должен привыкнуть к мысли, что он смелый и превосходный вокалист.

Упражнение «Вдыхаю смелость»:

На выдох ученик проговаривает: «Выдыхаю страх» и делает громкий, шумный, активный выдох. На вдох проговаривает: «Вдыхаю смелость». Вдох носом плавный, с наслаждением, как если бы нюхал цветы на полянке.

Это упражнение помогает развивать смелость мышления, она важна в реализации задуманного образа во время концертного выступления.

Таким образом, следует отметить, что равномерное развитие учащегося в течение всего периода обучения, формирование позитивной психической обстановки во время подготовки к публичному выступлению и, что чрезвычайно важно, активизация реакции юного музыканта на внешние и внутренние раздражители во время концерта, устремление к достижению максимальной концентрации внимания в период работы, дает возможность достигнуть образцового сценического состояния. Начинать следует с дыхательных упражнений, затем перейти к подготовке артикуляционного аппарата и вокальным упражнениям с привлечением образа известного и уверенного артиста, в конце провести беседу, которая поможет подготовить учащегося к осознанию, что для него является публичное выступление. Важная задача – дать понять ученику, что мы можем контролировать свой страх, используя упражнения.

Преподавателю стоит всегда помнить, что универсальных способов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Успех достигается легче, если педагог знает и учитывает структуру сторон личности ребенка, формирующих сценическое состояние. Однако, главное, что должен понять начинающий музыкант: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост [5].

**Список литературы**

1. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997 г. Стр.: 23, 26, 222, 246.

2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб. СОЮЗ, 1999 г., стр. 207-208.

3. Драгун О. С. Сценическое волнение и методы его преодоления. Методическая разработка. 2018 г.

4. Морозова Н. В. «Оптимизация концертного волнения юных музыкантов средствами учебной деятельности». Журнал «Вестник» кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». 2013 г., выпуск 4.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-kontsertnogo-volneniya-yunyh-muzykantov-sredstvami-uchebnoy-deyatelnosti/viewer>

5. Полякова Н. И. «О необходимости комплексной подготовки современного певца на примере традиций старой итальянской школы». Вопросы вокального образования. Методические рекомендации для преподавателей вузов и средних специальных учебных заведений. Москва. 2015 г.

6. Цыпин Г. М. Психология сценического волнения. Журнал «Развитие личности». Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет». 2012 г., выпуск 3.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-stsenicheskogo-volneniya/viewer>

7. Юдичев С. В. «Вокальное образование в начальном звене на современном этапе». Вопросы вокального образования. Методические рекомендации для преподавателей вузов и средних специальных учебных заведений. Москва. 2015г.