Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

Детская школа искусств

Белокалитвинского района

Методический доклад на тему:

«Психолого-педагогические аспекты подготовки учащихся

к концертному выступлению»

Подготовила

Васильченко О.И.

Белая Калитва, 2025

План:

1. Введение
2. Определение сценического волнения. Типы нервной системы, их реакция на стресс
3. Типы нервной системы и их реакции на стресс
4. Причины проявления состояния сценической тревоги и неадекватного поведения. Стадии состояния сценического волнения
5. Подготовка учащихся к концертному выступлению. Рекомендации
6. Заключение
7. Список используемой литературы
8. **Введение.**

Концертные выступления – важная составляющая обучения юных музыкантов в ДМШ и ДШИ. Выступления помогают более точно выявить музыкальные способности, динамику развития ученика, воспитывают эстрадную выдержку (умение сохранять самообладание и сосредоточиться во время публичных выступлений, несмотря на волнение) и артистизм.

        Участие в концерте и почётно, и ответственно. Если ученик знает о том, что будет выступать перед слушателями, то он подходит к работе над произведениями более ответственно и внимательно. Концерт – это яркое событие в жизни ребенка, музыкальный праздник, к которому надо старательно готовиться.

Педагогическая практика показывает, что одной из проблем, которые приходится решать в процессе подготовки, является преодоление сильного волнения, которое испытывает большинство учащихся.

1. **Определение сценического волнения. Типы нервной системы, их реакция на стресс.**

Сценическое волнение — это психологическое состояние, возникающее в процессе публичного выступления. По мнению психологов, сценическое волнение может рассматриваться как реакция организма на стрессовую ситуацию. Понятие стресса было введено канадским философом Г. Селье в 1939 году для описания адаптационного синдрома к усложнённым условиям жизни и труда. Эстрадный стресс относится к числу кратковременных, планируемых и ожидаемых стрессов.

***Психофизиологические проявления сценического волнения:***

1. Легкое беспокойство, возбуждение;
2. Скованность, зажимы в конечностях, лице, напряжение голоса, отказ конечностей, нарушение координации движений;
3. Нервный тик, тремор;
4. Рассеянность внимания, впадение в транс, частичная амнезия;
5. Резкое снижение настроения, тонуса, внезапная слабость или повышенная суетливость, чувство сильного страха;
6. Впадение в жар, холод, потение рук, ног, пересыхание в горле;
7. Тахикардия, артериальная или гипотония;
8. Срывы, уход со сцены.

Именно эти проявления сценического волнения вызывают трудности исполнения концертной или конкурсной программы у учащегося. Их преодоление требует от педагога и учащегося определенной психолого-педагогической подготовки.

1. **Типы нервной системы и их реакции на стресс.**

Преподаватель должен знать основные типы реакции человека на стрессовую ситуацию. Реакция зависит от темперамента личности.

В экстремальной ситуации несдержанность ***холериков*** усиливается. Они увлечённо занимаются на уроке, если произведение нравится, и могут исполнить его на концерте лучше, чем на репетиции.

***Сангвиники*** быстро увлекаются, но рано остывают. На критику не обижаются, быстро об этом забывают.

***Флегматики –*** трудоголики. Уравновешенные, настойчивые, но мало эмоциональные. Замечания принимают деловито, не спорят. Часто находятся в режиме «замедленной съёмки».

***Меланхолики –*** мало-работоспособны, быстро утомляются, на замечания реагируют болезненно эмоциально. Переживают неудачи долго.

* Учитывая индивидуальности ученика: его темперамента, типичные реакции в стрессовых условиях, во время выступлений играет большую роль подбор репертуара. При выборе произведений важно учитывать возможности ученика. Оптимальный уровень исполнительской сложности – одно из условий успешного выступления.
* При разучивании произведения важное значение имеет личная заинтересованность учащегося. Преподаватель должен учитывать его пожелания, уметь аргументировать свой выбор.

1. **Причины проявления состояния сценической тревоги и неадекватного поведения.**

1. Внутренние причины;

2. Ситуация, в которой поведение меняется.

Рассмотрим подробнее различные теории.

Согласно теории **Зигмунда Фрейда** (австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог) тревога является функцией личности и назначение ее состоит в том, чтобы предупреждать человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. В зависимости от того, откуда исходит угроза для личности, психоаналитическая теория Фрейда выделяет три типа тревоги:

1. Реалистическая, источник - внешний мир;

2. Невротическая, источник - тревога, вызванная неврозом, невротическими особенностями личности, продуцируемая спецификой переживания невротической личностью окружающих ситуаций.;

3. Моральная, источник - общественные нормы, нравственные ценности человека.

**Альфред Адлер** (австрийский психолог, психиатр, мыслитель) рассматривал тревогу как один из симптомов невроза. Считал, что тревога – выражение комплекса неполноценности, возникающего, когда человек чувствует неспособность установить нормальные отношения с другими людьми.

Другой ученый **Фредерик Перлз** (немецкий врач-психиатр, психотерапевт еврейского происхождения. Основоположник гештальт-терапии (основная цель — научить клиента переживать повседневные ситуации безболезненно, чтобы максимально сохранить целостность его личности) причиной переживаний считал тот факт, что человек имеет два уровня существования - внутренний и внешний мир. Переживания и волнения возникают вследствие конфликта двух реальностей.

Таким образом, во многих психологических школах чувство тревоги определяется как реакция на возникающий конфликт, соответственно работа должна быть направлена на устранение этого конфликта.

**Причины возникновения волнения:**

* Боязнь забыть текст – одна из основных причин. И в этом аспекте можно определить некую зависимость – волнуются, потому что боятся забыть текст, а забывают, как правило, потому что чрезмерно волнуются;
* Недостаточный уровень подготовленности, неуверенное владение каким-либо навыком приводит исполнителя к неуверенности, излишнему волнению, а отсюда к потере самообладания и качества исполнения;
* Редкие выступления или большие перерывы в концертной деятельности (в основе этих причин - фактор адаптации организма человека к выполнению определенных функций). Если учащийся редко выступает перед публикой, то он теряет, забывает те ощущения собственного состояния, которые раньше испытывал перед публикой в момент выступления;
* Неблагоприятное физическое состояние. Взаимосвязь и степень взаимовлияния физического и психического состояний очень многообразны и сложны.
* Незначительные отрицательные изменения в физическом самочувствии мгновенно ухудшают психическое состояние и наоборот. Болезненные же соматические нарушения приводят к резкому расстройству нормального эмоционального тонуса человека;
* Чувство ответственности исполнителя за свое выступление, которое помимо положительных эмоций может привнести и отрицательные - опасение заслужить критическую оценку, выступить хуже остальных;
* Высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих качеств;
* Тревожность, как свойство личности;
* Закрепленный в детстве неправильный стереотип реагирования.

**Можно выделить 5 стадий состояния сценического волнения:**

1. ***длительное предконцертное состояние;*** она не имеет чётких временных границ, так как появляется тогда, как только становится известна дата выступления; по мере приближения выступления растёт раздражительность, частая смена настроений; всё это усиливается и в день концерта.
2. ***непосредственно предконцертное состояние***; зачастую изменяется давление, повышается температура, ощущается сильное недомогание. Ученик жалуется, что заболел и выступать не может, либо выявляется состояние лёгкой эйфории, нетерпение выйти на сцену. Также может проявиться паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, тревожность вырастает до страха.
3. ***время выхода на сцену;*** самая короткая и острая фаза.

Эта фаза проходит как в тумане и редко остаётся в памяти выступающего.

Возможность такого состояния педагогу необходимо предусмотреть. Для этого нужно прорепетировать с учеником выход на сцену, расположение зала и т.д. Необходимо создать внутреннюю подготовленность к выступлению.

1. **начало исполнения.** Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить свое произведение. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха, которому вдумчивые педагоги придают большое значение. Именно темп и звучность – наиболее уязвимые стороны для учащегося и начинающего музыканта.
2. **послеконцертное состояние**; оно часто недооценивается или даже игнорируются многими педагогами. Между тем, переживание продолжается довольно долго. Это радостный подъём после удачного выступления, чувство усталости вплоть до полного изнеможения, недовольство собой и запоздалое желание – «вот теперь бы я сыграл или спел по – настоящему!». В этих случаях очень важна спокойная уверенность педагога, поддержка друзей, сверстников. Большая неустойчивость и ранимость детской психики требует особенно бережное отношение к после-концертным переживаниям.

**5. Подготовка учащихся к концертному выступлению. Рекомендации**

Очень важно для дальнейшего развития ученика, чтобы самые первые его выступления были удачными. Большое значение для ученика имеет выбор программы и его способности на данном этапе обучения. И педагог, и ученик должны быть уверены в том, что произведение полностью готово.

Многие музыканты, педагоги указывали на прямую зависимость успешности выступления артиста от уровня подготовки, но даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов психологически к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его прошлого опыта или мастерства, но и от того, что происходит с ним до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессовым фактором. Н.А. Римский-Корсаков часто повторял, что волнение «тем больше, чем хуже выучено сочинение».

Но даже менее удачное выступление не должно вызывать отрицательную реакцию у педагога на ученика. Существует психологический момент - стараться не акцентировать внимание на технических проблемах ученика, чтобы не сформировать в нем комплекс, так как со временем, в процессе выучки произведения, таковые будут исчезать. И у ученика будет формироваться вера в свои силы и желание общения с публикой. Именно это является важным в дальнейших успехах и формировании музыканта.

Для наиболее эффективной подготовки ученика концертному или конкурсному выступлению **следует учитывать следующее**:

1. Одной из самых важных составляющих успешных публичных выступлений является подбор репертуара.

2. Перед концертным выступлением учащихся большинство педагогов, как правило, волнуется. Если переживания имеют место быть, то скрыть это все равно не удастся, а впечатлительные ученики, в свою очередь, могут этим заразиться. Поэтому надо не скрывать, а переплавлять собственные переживания в радость, приподнятое настроение, ожидание успеха. Тем самым, показывая свою уверенность в ученике, и психологически настраивая ребенка на успешное выступление.

3. Самые главные ошибки публичных выступлений – это остановки и забывание текста. Таким образом, можно воспитать важную для успеха на сцене привычку – играть или петь, перешагивая через "случайности", сохраняя при этом цельность произведения. В этой связи, важно уметь начинать произведение с различных мест.

4. В период подготовки к публичному выступлению важна объективная оценка степени готовности. Здесь опасны как недооценка возможностей, так и переоценка их. Очень рискованно петь на концерте только что выученную, так называемую, "сырую" песню. Нужно прожить какой-то период полной готовности, обыграть хотя бы перед одноклассниками, пропеть дома родителям, друзьям в концертном варианте. А на уроках не просто повторять, сохраняя сделанное, а пересматривать кое-какие детали исполнения, уточнять замысел. В это время в исполнении появляется легкость, непринужденность, которые ценятся при выступлении.

5. Очень важным так же является формирование положительного состояния психики исполнителя перед публичным выступлением и (что весьма важно) после него. Обязательно нужно научить правильно выходить ребенка на сцену - улыбнувшись и расправив плечи, человек делает себя победителем, а нахмурившись и сжавшись - побежденным. Кроме того, нужно научить правильно готовиться к концертному выступлению, совместно найти тот вариант, который подойдет данному конкретному ученику.

Также, ученик должен получить определенную "самостоятельность" в предконцертный период. Т.е. все, что надо было сделать вдвоем учителю и ученику, уже сделано, теперь ученик полагается на себя. Разумеется, чтобы это не повергло его в уныние, чтобы он не почувствовал себя брошенным на произвол судьбы, самостоятельность не должна быть внезапной.

6. Для выработки устойчивого положительного сценического самочувствия важным является после концертная оценка исполнения, особенно в первых публичных выступлений учащегося. Имеется ввиду прежде всего оценка педагогом выступления ученика в процессе совместного обсуждения, так как она формирует будущую исполнительскую самооценку.

Первое выступление перед слушателями производит на учащегося сильное, подчас неизгладимое впечатление. Чувство радости от сознания удачного исполнения или огорчения от неудачного, надолго запомнится ему и во многом определит его отношение к будущей музыкальной деятельности.

Неудача во время исполнения неизбежно приведет к появлению излишнего волнения на сцене. Повторные неудачные выступления закрепят связь «исполнение-волнение», превратит ее в устойчивый рефлекс, и музыкант всегда будет волноваться, бояться сцены и публики даже при одной мысли о предстоящем выступлений. В любом случае оценка должна быть объективной, тактичной по форме и гибкой, с учетом индивидуальных особенностей восприятия ее учеником.

**Рекомендации по настройке детского хора непосредственно перед самим концертным выступлением:**

* **Провести предконцертную репетицию**. Важно не утомить голоса певцов, привести их в рабочее состояние. Желательно, чтобы время между распеванием и выходом на сцену было минимальным. Мнимый отдых перед выступлением расслабляет участников, снижает их внимательность и исполнительский накал.
* **Отрепетировать расстановку участников**. Для дисциплинированного и уверенного выхода хора на сцену необходимо закрепить за каждым отдельное место.
* **Выработать активную артикуляцию и выразительную дикцию**. После того как хор выучил основные мелодии, можно переходить к художественному осмыслению произведения в целом.
* **Найти оптимальное место на сцене**. Нужно удобно расставить хор по отношению к залу, дирижеру, концертмейстеру. При этом необходимо учитывать разницу акустического эффекта при пении в пустом зале и в наполненном.
* **Создать психологический настрой**. Важно создать атмосферу успеха, творческого подъёма. Несмотря на то, что программа, с которой выступает хор, хорошо знакома и руководителю, и певцам, на концерте надо пытаться ощущать музыку как бы заново, то есть переживать её, «пропускать через себя».

1. **Заключение**

Современная педагогика предъявляет очень высокие требования к профессии преподавателя. Именно он закладывает фундамент всему тому, что в личности ребёнка будет определяющим, какую позицию он займёт по отношению к музыке. Сила воздействия педагога на ребёнка является важным фактором, влияющим на обучение.

Исполнительская деятельность – сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Преподаватель должен определить слабые и сильные стороны творческой индивидуальности ребенка и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки к концертному выступлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Голубовская Н.И.О музыкальном исполнительстве. Ленинград: Музыка, 1985.

2. Петрушин В.И. Музыкальная психология и психотерапия. 2009.

3. Хохрякова Г. Возможно ли обучение без мучения?: Методическое пособие; Новосибирск, 1998. – 62с.

4. Мюнш Ш. Я – дирижёр.; Государственное музыкальное издательство, 1960.

5. Орентлихерман О. Подготовка ученика к концертному выступлению. М-1981.

6. https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/540590-podgotovka-horovogo-kollektiva-k-koncertnomu-

7. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства.; сборник статей.– М.; Советский композитор, 2009.

8. https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=33226