

МБУДО «Центр дополнительного образования детей г. Медногорска»

Вокальное объединение «Радуга»

Исследовательская работа

Тема: «Сцена и волнение перед ней»

Направление деятельности: «Музыкальное искусство»

Автор: Карабутова Анна 9б класс

Руководитель: Гринина Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Медногорск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.Введение.

Проблема работы.

Цель работы.

Задачи работы.

Актуальность работы.

2.Методика исследования.

3.Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ концепций проявления тревоги.

Анализ результатов диагностики.

Советы по преодолению страха перед выходом на сцену.

Советы для родителей.

4.Вывод.

5.Источники информации.

1.Введение.

Проблема работы:

Я занимаюсь вокалом в группе около пяти лет. В последнее время стала замечать за собой крайнюю тревожность перед выходом на сцену и перед выступлением в целом. Причём желание участвовать в концерте всегда добровольно и чаще всего воспринимается с радостью, но ближе к моменту выступления появляется волнение, страх и тревожность. Учащенное сердцебиение, трясущиеся руки и подгибающиеся колени – все это доходит до такой степени, что невозможно держать перед собой микрофон. А самое главное, это сопровождается негативным эмоциональным настроем, хотя на первый взгляд проблем с материалом нет. Мне стало интересно, чем вызвано такое состояние и как с ним бороться. Ведь даже многие опытные исполнители испытывают волнение, когда выходят выступать перед незнакомой аудиторией. Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями - одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах), а меня эта проблема касается напрямую.

Цель работы:

Изучить проблему проявления сценического волнения перед выступлением на примере детей, посещающих наш коллектив и на себе и постараться найти столь необходимые способы смягчения проявления волнения.

Задачи работы:

1. Проанализировать и систематизировать теоретические источники по рассматриваемой проблеме.
2. Исследовать особенности проявления волнения у детей перед выходом на сцену.
3. Изучить способы выхода из состояния повышенного волнения.

Актуальность работы:

Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что происходит с выступающим до начала выхода на сцену, от его способа реагирования на сценическую ситуацию. Многие наши учащиеся и я нуждаемся в коррекции неправильного сценического поведения. Симптомы, сопровождающие меня и других учеников являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного

подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене, более подходящим, и сберегающими нервную систему учащегося. Ведь очень хотелось бы, чтобы вокальное искусство, прежде всего, приносило бы радость и удовольствие от полученного результата.

2.Методика исследования.

С целью выявления степени волнения и тревожности ребенка я предложила учащимся ответить на ряд вопросов и ответила на них сама, используя при этом опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

Признаки тревожности и волнения:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко отсутствует аппетит перед выступлением.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Замкнут и молчалив перед выходом на сцену.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Затем необходимо суммировать количество "плюсов", чтобы получить общий балл волнения и тревожности.

Высокая тревожность и волнение - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.

3. Результаты исследований и их обсуждение:

Анализ концепций проявления тревоги:

Занятия в детском эстрадно-вокальном ансамбле подразумевает собой знакомство с вокальным искусством, овладение им в меру таланта учащегося и участие в концертах, выступлениях и всевозможных конкурсах. Поэтому вся работа, которая велась мною и другими ребятами над вокальным произведением, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности вокального номера, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое.

Работа по формированию у учащихся сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с самого начала занятия ребёнка в вокальном ансамбле. Существует точка зрения, что воспитанник, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением, либо с другим публичным выступлением.

Чтобы глубже вникнуть и разобраться с этой проблемой, необходимо понять, что такое волнение. В психологии понятие «волнение» ассоциируется со стрессом, тревожным состоянием, нервным возбуждением. Волнение является разновидностью тревоги. Так взрослые волнуются за детей, если они долго гуляют, ученики волнуются отвечать у доски и т.д. Получается волнение, эмоции, реакции, чувства будут нашими спутниками всю жизнь. Невозможно спрятаться, убежать. Значит, нужно научиться управлять волнением.

Нередко чрезмерное волнение педагога или родителя может передаваться ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого выхода на сцену, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего, утверждая, что у них ничего не получится. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, безголосые, неуклюжие, что у них самый плохой голос. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

В такой момент для таких детей характерны и соматические проблемы: спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, влажные руки и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Причиной чрезмерного волнения на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции — потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности — с другой.

Анализ результатов диагностики:

Любой человек испытывал тревожность, а иногда даже страх при необходимости выступать на праздничном концерте или тем более вокальном конкурсе. В зависимости от важности мероприятия, от аудитории, перед которой предстоит выступать, волнение может проявляться в разной степени. В такие моменты чувство тревожности у моих учащихся проявляется по-разному: учащается пульс, увлажняются или появляется дрожь в руках, у некоторых в голосе, а иногда даже лицо или шея покрываются красными пятнами. Как же преодолеть страх перед выступлением и справиться с волнением?

В нашем Детском эстрадно-вокальном ансамбле есть несколько ребят солистов, которым приходится выступать по одному на сцене и каждый из них ближе к выступлению испытывает тот или иной уровень тревожности и волнения. Все эти признаки у выступающих проявляются по-разному. Рассмотрим степень сценического волнения у участников нашей старшей вокальной группы:

Лиза перед выступлением ведёт себя сдержанно, лишь изредка напоминая о своём волнении. Во время выступления полностью погружается в образ

исполняемого вокального номера. Она привыкла выступать на сцене и это не составляет для нее видимого труда.

Ангелина часто упоминает о том, что ей страшно выходить на сцену и порой говорит о том, что ей не стоит сегодня выступать. Но с каждым выступлением она всё увереннее держится на сцене. Возможно Ангелина научится справляться со своим волнением самостоятельно.

Я крайне зажата перед выступлением. Часто говорю вслух о том, что выступление может получиться неудачным, благодаря мне. За кулисами уже начинаются трястись руки и ноги и учащается дыхание, но я стараюсь нормализовать его. Во время выступления время от времени чувствуется волнение, что обычно сказывается на исполнении, но я стараюсь вести себя непринужденно, однако бывали случаи, когда настрой падал прямо во время выступления, что было заметно даже из зала. Мне свободнее работать в одиночку или наедине с преподавателем.

В тестировании принимали участие 3 участника нашей вокальной группы.

(тесты приложены). Так с помощью теста мне удалось выяснить степень тревожности учащихся. Результаты представлены в таблице.

№	Имя тестируемого	Количество плюсов	Степень тревожности
1.	Анна	14	средняя
2.	Лиза	6	низкая
3.	Ангелина	8	средняя

Из приведённых в таблице результатов видно, что я имею близкую к высокой степень тревожности, Лиза близкую к средней, Ангелина среднюю. Лиза вполне может самостоятельно справляться со своим волнением при необходимости. Чего не скажешь о других двух учащихся. Результаты тестов показали, что в повышенной психологической подготовке нуждаются Ангелина и Я. Видимо мы имеем особенности психики, которые не дающие нам полностью раскрыться во время выступления на сцене.

Советы по преодолению страха перед выходом на сцену:

1. Качественный саунд-чек. Рекомендуется заранее отстроить свой микрофон, мониторы так, чтобы хорошо себя слышать, а минусовка и голос находились в балансе.
2. Распевка и упражнения на дыхание. Это подготовит голос к работе, дыхание расслабит связки и снимет стресс. (Например, выдох на звук «С»)
3. Психологический момент. Мандраж и страх, сфокусировавшиеся в районе грудной клетки нужно как бы опустить, будто бы заземлить все напряжение в пятки.

Так же каждому начинающему вокалисту стоит знать, что профессиональные артисты, перед тем, как исполнить песню на публике, довольно долго работают над ней, обрабатывая постановку каждой фразы, каждой нотки, каждого вдоха и выдоха, не говоря уже о движениях, костюмах и других составляющих. Так что при подготовке нужно внимательно подойти к:

- нужно хорошо выучить текст
- определиться с тональностью (исполнять песню чуть выше или чуть ниже)
- постараться тщательно проанализировать смысл песни
- проанализировать трудные моменты в песне (высокие или низкие ноты, скачки, подъемы) и отработать их заранее
- определиться с нарядом, он не должен стеснять движений (костюм-важная составляющая артиста)

Нужно хорошо обдумать смысл песни, понимать, какую идею надо вынести на сцену и какую эмоцию необходимо передать слушателю. Погрузиться в размышления о душевной составляющей выступления. Никому не интересно слушать технически попадающего в ноты певца, который пуст душевно. Если переключить свое внимание с трясущихся рук и ног на смысл произведения, то и тело успокоится.

Маленькая хитрость – во время исполнения нужно вовлечь слушателя в свою игру. Для этого нужно выбрать человека, которому хочется рассказать свою историю. Во время исполнения можно смотреть ему четко в глаза. Это действительно помогает во время выступления снять с себя груз излишнего внимания и найти контакт со зрителем.

Успех выступления зависит, главным образом, от настроения. Настрой на неудачу, неудачу и принесет. Если повторять из раза в раз, что ты боишься, то в итоге можно загнать свое тело в состояние стресса. Так что петь нужно с удовольствием! Нужно наслаждаться процессом обучения, исполнения и саморазвития. Только тогда можно увидеть, как здорово, когда ты самостоятельно можешь контролировать свое сознание, свои эмоции, навыки и выступление!

Советы для родителей:

1. Объясните ребенку, что все артисты перед выходом немного волнуются. И это нормально. Небольшое волнение, наоборот, помогает выступить лучше.
2. Изначально ориентируйте его на участие. Главная цель артиста-новичка – это не лучший номер во всей программе, а участие. Повторяйте ребенку, что его выступление – настоящий подарок для вас, независимо от того, как он выступит. Говорите, как вы рады, что он, наконец, тоже будет выступать.
3. Помогите ребенку получить удовольствие от выступления. Такой опыт бесценен! Для этого репетируйте, репетируйте, репетируйте. Вначале наедине с ребенком, а также перед зеркалом, а потом, когда номер будет получаться, перед родными и близкими. Чем больше будет зрителей, тем лучше. Главное – попросите взрослых не критиковать, а подмечать то, что удалось.
4. Ребенок лучше освоил танцевальное движение или свою роль в театральной постановке, попросите его объяснить вам, что именно нужно сделать. Пусть он почувствует себя «педагогом» или «режиссером». Показывая и объясняя вам, он лучше усвоит задание.
5. Если ребенок выучил слова, танцевальные движения и, казалось бы, готов выступать, но вы видите, что ему не хватает эмоций, предложите сыграть роль. Представьте ситуацию, ребёнку нужно рассказать стих с выражением, но у него не получается. Попросите его представить, что задание изменилось. Теперь ему нужно сыграть(!) девочку, которая умеет читать стих с выражением. Так и скажите: «Я знаю, что ты в жизни говоришь по-другому, но сейчас попробуй изобразить другого человека, который говорит иначе. Ну-ка, сделай так, чтобы зрители тебя не узнали».

6. После выступления обязательно обнимите, поцелуйте и похвалите своего юного артиста независимо от того, как он выступил. Покажите, что вы гордитесь им.

7. Еще несколько простых советов, как помочь ребенку непосредственно перед выступлением:

- Повышение самооценки ребенка. Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала — это не просто отражение настроения воспитателя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. Что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам.

- Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести. Подумайте также, как вы дадите ребенку знать, что видите его успехи и достоинства? Если вы мысленно ответили на эти вопросы, то, значит, достаточно вооружены и готовы подстраховать ребенка на пути самоизменения. Разговаривайте с ребенком спокойным и уверенным голосом, обращайтесь внимание на все хорошее вокруг: как уютно в группе, какие сегодня все довольные и радостные, какой у него красивый костюм и т.д.

- Обращайте внимание ребенка на тех его друзей, кто весел, добродушен и спокоен.

- Поговорите о зрителях – объясните, что для всех, кто пришел посмотреть выступление, сейчас начнется праздник. У всех хорошее настроение, зрители готовы аплодировать и поддерживать артистов. Необходимость выглядеть во время выступления хорошо. Превратить каждое выступление в праздник. Сценический костюм должен быть безупречен. Ребёнок должен понравиться самому себе.

- Искренне верьте, что у ребенка все получится! И тогда у него всё обязательно получится!

4.Вывод:

Анализируя проблему сценического волнения можно сделать вывод, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Так один выступающий ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д..

В.В. Кастельский говорил: «Я говорю студентам перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать выступающих, это лучший метод борьбы со страхом выхода на сцену.

5.Источники информации:

<http://emiz.org.ua/psikhologiiia-cheloveka/trevozhnost-rebenka>

<http://www.sibkursy.ru/pages/staty/orator/5-orator-strah>

<http://www.startvocal.ru/school-of-music/obuchenie-vokalu/povedenie>

"Эмоциональная устойчивость школьника" Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова

