Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт музыкального и художественного образования
Кафедра музыкального образования

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА В ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

_____ _____
дата подпись

Исполнитель:
Дружинина Ольга Юрьевна,
обучающийся БО-41 группы

_____
подпись

Руководитель:
Кашина Наталья Ивановна,
д-р пед. наук, профессор
кафедры музыкального
образования

_____
подпись

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА ДМШ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ 7

1.1. Психологические аспекты сценического волнения у музыкантов-исполнителей в психологии искусства 7

1.2. Причины появления сценического волнения у музыкантов-исполнителей 17

1.3 Педагогические условия преодоления сценического волнения перед выступлением у учащихся в классе эстрадного вокала 24

ГЛАВА 2. ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА ДМШ. 40

2.1. Организационные и содержательные основы диагностического исследования по выявлению уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ. Диагностический инструментарий исследования 41

2.2. Результаты диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ 43

2.3. Методические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ 47

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 57

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ 60

ПРИЛОЖЕНИЕ 63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Публичные выступления являются важнейшей частью профессиональной деятельности музыканта. Это завершающий этап работы над концертной программой. Именно здесь происходит творческое единение композитора, исполнителя и слушателя.

Выдающиеся музыканты-педагоги (В.Ю. Григорьев, Л.А. Баренбойм и др.) считали важной задачей исполнителяобретение им собственного опыта выступления на сцене, а одним из важнейших критериев артистизма умение владеть своим состоянием на сцене, справляться с собой и переводить все переживания и волнения в нужное русло – реализацию художественного образа.

Проблема сценического волнения актуальна для всех музыкантов-исполнителей, в том числе для вокалистов. Сталкиваясь с ней впервые еще в младших классах детской музыкальной школы, многие ученики не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей учебы. Формированиеэмоционально-регулятивных, артистических качеств, способности владеть собой во время публичного выступленияипоборотьэстрадное волнение является ведущей задачейпроцессаисполнительской подготовки вокалистов.

Данная проблема является общей для всех музыкантов-исполнителей. В среде вокалистов она раскрывалась в «Школе пения» М.И. Глинки, «Полной школе пения» А.Е. Варламова и «Методах пения» Г.Я. Ломакина еще в XIX вв. Позже втрудах исследователей в области музыкальной психологии и педагогики (Л.С. Ауэр, Л.С. Выготский, Г.М. Коган, С.И. Савшинскийи др.) сценическое волнение определялось как одна из форм психического состояния личностидо и вовремя концертного выступления.

Сегодня рекомендации по психологической подготовке к концертным выступлениям содержатся в научных исследованиях Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, В.Ю. Григорьева, В.И. Петрушина, А.В. Тороповой,

Г.М. Цыпина и др. Ими собран и проанализирован ценнейший материал, связанный с различными аспектами специфических эстрадных проявлений. Но данные исследования ориентированы на музыкантов-профессионалов. Крайне мало внимания уделяется проблемам, связанным с преодолением сценического волнения у юных исполнителей-музыкантов.

Психологические аспекты подготовки юного вокалиста к публичному выступлению изучены недостаточно. До настоящего времени эта проблема остается малоизученной. В специальной литературе не обозначены конкретные технологические и методические подходы к ее решению. Возникает необходимость изучения данного психологического феномена с учетом особенностей обучения эстрадному вокалу юных музыкантов. Таким образом, можно выделить **противоречие** между разработанностью проблемы преодоления сценического волнения у взрослых музыкантов-исполнителей в современной музыкальной психологии и педагогике и недостаточным методическим обеспечением данного процесса применительно к учащимся в классе эстрадного вокала в ДШИ.

На основании данного **противоречия** сформулирована **проблема исследования**, заключающаяся в поиске и теоретическом обоснованииэффективных путей преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала детской музыкальной школы.

Необходимость разрешения выявленного противоречия обусловила выбор **темы** исследования: «Педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала детской музыкальной школы».

Цель выпускной квалификационной работы: выявить и теоретически обосновать педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала в детской музыкальной школе.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на занятиях эстрадного вокала в детской музыкальной школе.

Предмет исследования:педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала детской музыкальной школы.

Гипотеза исследования: процесс преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала в ДМШ будет успешным, если: создавать условия для устранения психологических барьеров учеников; осуществлять подготовку учащегося к выступлению на сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса; формировать положительное психическое состояние учащегося перед концертным выступлением; осуществлять работу над развитием личностных качеств учащихся (артистизм, эмоциональность и т.д.).

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач:**

1. Осуществить теоретический анализ проблемы преодоления сценического волнения у музыкантов-исполнителей в музыкальной психологии и педагогике.

2. Выявить педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ.

3. Провести диагностику уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДШИ.

4. Провести анализ полученных результатов.

Методологическую основу исследования составили: теоретические положения психологии музыкальной деятельности о причинах сценического волнения у музыкантов-исполнителей (Л.Л. Бочкарев, В.И.Петрушин, Г.М. Цыпин); теоретические положения об особенностях сольного исполнительского творчества на эстраде (В.Ю. Григорьев); теоретические положения о психологических особенностяхвокальной деятельности (Н.Б. Гонтаренко).

В соответствии с задачами данной выпускной квалификационной работы были применены следующие **методы**: теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической, музыкально-педагогической литературы

по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта); эмпирические (педагогическое наблюдение, опытная работа).

Апробация материалов исследования осуществлялась в процессе педагогической деятельности автора выпускной квалификационной работы в МБОУ ДО «Ачитская районная детская школа искусств»районного поселкаАчит Свердловской области.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. Первая глава раскрывает теоретические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного детской музыкальной школы. Вторая главапосвящена опытно-поисковой работе по преодолению сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала в ДМШ.

Глава 1. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА ДМШ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

В данной главе будет раскрыто содержание понятия сценического волнения, на основе анализа литературы будут рассмотрены взгляды современных исследователей и исследователей прошлых лет на проблему преодоления эстрадного волнения у учащихся в детской музыкальной школе.

1.1. Психологические аспекты сценического волнения у музыкантов-исполнителей в психологии искусства

Сценическое волнение – это необычное, сложное состояние организма и психики, связанное с подготовкой и проведением выступления на сцене, квалифицируется психологами и педагогами, как состояние стресса.

Понятие стресса было введено физиологом Г. Селье в 1936 году для описания «адаптационного синдрома» к усложненным условиям жизни и труда. Считается, что экстремальные условия присутствуют лишь в «опасных»профессиях, где труд связан с большими физическими нагрузками и риском для жизни. Однако сценические переживания вокалистов на физиологическом и психологическом уровнях обнаруживают сходство с переживаниями человека в экстремальной ситуации. Обратная реакция организма на сценическое волнение проявляется в такой же мере, также как и при физических, нервно – психических нагрузках [27, с. 67]. Это положение применимо к исследованию психических состояний человека в любых видах деятельности, в том числе к данной проблеме: проблеме преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала.

Отечественные специалисты в области психологии эмоций вопреки представлениям западных ученых считают, что эмоциогенные факторы – стрессоры всегда преломляются сквозь призму личностных особенностей –

экстремальная ситуация, являясь «объективно стрессовой» для одного индивидуума, не является таковой для другого [30, с. 126].

Сценическое волнение нужно рассматривать как разновидность эмоционального состояния, которое зависит от личностных особенностей исполнителей, от их типа нервной системы, силы воли, умения настроить себя на успех.

В настоящее время наблюдения за исполнителями показывают, что есть две разновидности сценического волнения,исследователи различают следующие виды: «волнение – подъем» и «волнение – подъем», «волнение – паника», «волнение – апатия».

Для волнения–подъема характерны особая приподнятость перед выступлением и во время него; исполнитель чувствует себя словно «в ударе», его исполнению свойственны особая выразительность, яркость, свобода в передаче музыкального содержания [22, с. 234-235].

Волнение-паника способно дестабилизировать концертное исполнение, нивелировать всю подготовительную работу музыканта над художественным образом. Указанный вид сценического волнения лишает исполнительский процесс управления, движения музыканта скованны, игра маловыразительна, память дает сбои.

Волнение–апатия проявляется в эмоционально–психологической заторможенности исполнителя, его малой подвижности, вялости, инертности, сонливости, нежелании принимать участие в концертном выступлении [22, с. 234-235].

У одних исполнителей во время концертного выступления состояние волнения является ситуативным, связанным с недостаточной подготовкой к выступлению, у некоторых оно связанно с тревожностью, у третьих вызвано с психическим и физическим состоянием [31, с.67].

Педагоги–музыканты: К. Коган, В.И. Петрушин, считают сценическое волнение негативным явлением и проявления данного явления связывают с отрицательными факторами.

Г.Г. Нейгауз подчеркивает не только отрицательные, но и положительные стороны проявления сценического волнения. К отрицательным он относит чувство «страха и робости, которое часто владеет неоперившимися пианистами», к положительным — «высоко душевное напряжение, без которого немыслим человек», называя его «хорошим, нужным волнением» [22, с. 227].

В деятельностиэстрадного вокалиста взаимосвязь физических и психических процессов проявляется достаточно ярко, так как его инструмент – голос, подвержен влиянию как физического, так и психологического состояния.

Когда юный исполнитель начинает свое выступление на сцене, в результате стресса, который он испытывает, временно нарушается ряд психических и физических функций. Сценическое волнение приводит к интенсивному выбросу гормонов адреналина и норадреналина, в результате у ученика повышается артериальное давление и учащается сердцебиение, также это приводит к зажатости, дрожанию рук. Может также возникнуть понижение слуха, так называемая «эстрадная глухота», появляются частичные зрительные расстройства. Внимание переходит в концентрацию на выполнение основных художественных задач, но у некоторых учеников внимание сужается на неблагоприятном состоянии, в результате этого происходят ошибки при исполнении песни.

Мысли о предстоящем выступлении на сцене, перед публикой могут вызвать не только стресс, но и волнение, а также и бессонницу. О сценическом волнении свидетельствуют важные вегетативные изменения: отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системе, изменения в нервной системе. Эти реакции организма сопутствуют перестройке организма, как ответ на эмоции страха, так и на эмоции радости.

Сильное волнение перед предстоящим выступлением приводит в расстройство исполнителя, он становится раздраженным, координация движений нарушается, потеют ладони, температура тела также изменчива,

внимание неконцентрированное может переходить от одного предмета к другому, появляется неуверенность в памяти. Если состояние предконцертного волнения затягивается, то организм может дать обратную реакцию после выхода на сцену.

В результате сценического волнения происходит перевозбуждение всей нервной системы, это проявляется в ее состоянии агрессии или, наоборот, «сценическом ступоре», когда происходит в оцепенение, человек перестает давать реакцию на все внешние раздражители. В большинстве случаев это связано с типом нервной системы. Ученики с сильным типом нервной системы переживают агрессивное состояние, и в этот момент выступления исполнение песни становиться резким, прямолинейным. Ученики со слабым типом нервной системы испытывают сценическое оцепенение, обостряется чувствительность, в таких случаях у музыканта-исполнителя технические результаты выступления значительно хуже.

Состояние ученика, связанное с выходом на сцену, в большинстве случаев неблагоприятное. В.Ю. Григорьев рассказывает о самочувствии великих музыкантов в момент выступления: «предынфарктное состояние» (Д. Ойстрах); «состояние близкое к умиранию» (М. Полякин); «пытка на электрическом стуле» (Г. Пятигорский); «был словно парализован страхом» (Л. Паваротти) [9,с. 21-23].

У учащихся, которые только начали свою вокальную деятельность преобладает сильное предконцертное возбуждение и первый этап, апатия, скованность. Для первого выступления характерной чертой у учащихся является нервная возбудимость, раздражительность, также повышенная двигательная активность, напряженная мимика, речь становиться громче и быстрее. Состояние предконцертной апатии у учащихся можно охарактиризовать напротив пониженной возбудимостью, которая может проявляться в ослаблении психических и физических процессов. По причине того, что юный исполнитель вынужден петь в непривычном для него психическом и физическом состоянии, при выступлении возникают ошибки,

порой значительные. Продолжается первый, столь неблагоприятный этап, также разное время, в зависимости от индивидуальных особенностей человека и его сценического опыта. Профессионалы «сжимают» этот этап до одного произведения, его первых нескольких тактов, а порой удается, по словам музыкантов, успокоиться после исполнения первого куплета произведения. У обучающихся разного уровня подготовленности первый этап может занимать до трети всего номера на сцене. У опытных эстрадных вокалистов это может выражаться в эмоциональной скованности и незначительных деталях, у учащихся детской музыкальной школы могут во время выступления произойти различные ошибки, вплоть до забывания текста песни и оцепенения.Потеря сценического самообладания у учащегося во время публичного выступления приводит к негативным последствиям: технические погрешности в вокале, нечеткость фразировки, провалы в памяти (забывание текста исполняемой песни).

В результате волнения у учащегося временно нарушается ряд психофизических функций: стресс приводит к усиленному выбросу гормонов адреналина и норадреналина, могут возникать частичные зрительные расстройства. Поле внимания сужается, в результате этого ошибки. Каждая, даже мелкая ошибка в этот момент представляется катастрофой - а вследствие неблагополучного состояния человек может совершать в этот период ошибки отнюдь не мелкие. Перевозбуждение нервной системы может выражаться в ее агрессивном состоянии или, напротив, эстрадном «ступоре» - внезапном угнетенном оцепенении, при котором человек перестает реагировать на внешние раздражители. Во-многом это зависит от типа нервной системы. У них в такой момент бывают холодные, дрожащие руки, и они показывают значительно худшие, чем обычно, технические результаты. Вместе с тем, у таких людей может местами повышаться выразительность исполнения вследствие обострения чувствительности, в результате чего восстанавливается пульс и дыхание. Исполнитель начинает «работать» и решать обычные задачи. В целом, на этом этапе исполнение бывает на

уровне репетиционного. Заметно трансформируется само переживание времени протекания соответствующих процессов.

Второй этап волнения на сцене приносит исполнителю постепенное успокоение. Восстанавливается пульс и дыхание, приходит в относительную норму тонус мышц, внимание постепенно находит нужное поле. Возвращаются в полном объеме зрение и, главное, слух. В целом, на этом этапе исполнение бывает на репетиционномуровне.

На третьем этапе почти всегда происходит улучшение физического и психического самочувствия. На данном этапе у исполнителя словно компенсируются потери первого и второго этапов: обостряется слух, улучшаются двигательные реакции, все движения становятся ловкими и точными. Наступает эмоциональный подъем, который в результате доходит до эйфории: учащийся поетувлеченно,ярко и в то же время такой эмоциональный подъем, обычно негативен техническим риском, но в большинстве случаев не оборачивается погрешностями: все получается.

Именно к этой, последней стадии, как правило, относится термин «вдохновение», именно ее ждут как начинающие опытные исполнители, а совсем для юных вокалистов она подчас становится неожиданным подарком. На этой стадии человек поет во много раз лучше. Протекает эта стадия тоже по-разному в зависимости от таланта, мастерства и эстрадного опыта исполнителя. Вдохновение может быть настолько сильным, что достигнутое в такой момент исполнитель повторить уже не сможет. Вдохновение на сцене сопровождает далеко не каждое выступление даже выдающегося исполнителя. Бывают и у них концерты, которые они считают неудачными: это, как правило, не те, в которых были заметны погрешности, а те, где они не достигли сценического вдохновения, ощущения того, что музыка им подвластна, - хотя в целом третий этап и в таких концертах бывает все равно удачнее предыдущих.

А.Л. Готсдинер, считал изучение предконцертного состояния у исполнителей непосредственно важным, как в диагностических целях, так

именно в этом состоянии довольно детально проявляется составляющее сценического волнения, которые свойственны исполнителю и предложил пять фаз волнения, испытываемого музыкантом – исполнителем. Каждой фазе А.Л. Готсдинер дал свое название:

Первая фаза – «Длительное предконцертное состояние». Данная фаза волнения исполнителя связана с получением информации о дате предстоящего выступления.

Вторая фаза – «Непосредственное предконцертное состояние». Эта фаза волнения характерна для периода, непосредственно предшествующего концерту.

Третья фаза – «Короткий промежуток времени между объявлением программы и началом исполнения первого произведения». Речь идет о волнении, испытываемом музыкантом при выходе на сцену, появлении перед публикой.

Четвертая фаза – «Волнение исполнителя, связанное с началом игрового процесса»

Пятая фаза – «Состояние после концерта». Указанная фаза отражает волнение исполнителя, связанное с ожиданием реакции публики на выступление [8,с. 134-135].

Исследователи, занимающиеся проблемой сценического волнения, разделяют его на деструктивное и конструктивное.

Деструктивное волнение является разрушительным процессом, ухудшающим протекание психофизических функций. Оно связано с состояниями неуверенности, страха. Деструктивное волнение оказывает влияние на работу мышц, либо, блокируя ее, вызывая ощущение «мышечного панциря», либо заставляя их совершать непроизвольные действия (дрожь, лишние движения и т.д.). С такими проявлениями волнения необходимо бороться.

Конструктивное сценическое волнение вызывает определенно другие чувства. Данный вид с таким чувством, как вдохновение, когда человек

ощущает необычайный прилив творческих сил, эмоциональный подъем, непреодолимое желание работать.

С.Ю. Левик в книге «Записки оперного певца» пишет: «Несколько слов об ощущениях артистов на сцене. Первое из них - страх, волнение. У одного больше, у другого меньше, но в какой-то мере страх перед первым выходом на сцену владеет всеми» [16, с. 440].

Многие исследователи данной проблемы, анализируя состоянии перехода предконцертного в момент непосредственно самого выступленияна сцене, выделяют разные типы их связи, подчёркивая, что часто психическое состояние в начальный период выступления может определяться предконцертной готовностью, однако иногда ранее сформированное психическое состояние резко меняется под воздействием самого выхода на сцену, когда учащийся перед собой ставит определенную психологическую установку.

А.Н Щапов указывает, что «разрушающе действует на творческую настройку именно состояние беспокойства и неуверенности, а не только шероховатости исполнения, которых при хорошей мобилизованности внимания может даже и не быть»[35, с.232].

Л.Л. Бочкарев отмечает, что взаимосвязи и степени физического (соматического) 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[4, с. 270].

В медицинской психологии выделяют так называемые соматогении и психогении. Соматогении – это патологические изменения в психике, обусловленные соматическими причинами. Напротив, психогении –это болезненные нарушения, возникающие под влиянием психических факторов.

Термины «соматогенный» и «психогенный», то есть обусловленный действием телесных и психических причин, применимы не только по отношению к патологии, но и к норме.

Во многих случаях «эстрадного волнения» возникают патологические изменения в психическом состоянии исполнителей [4, с.271].

Н.Д. Левитов считал, как и различное психическое состояние, состояние беспокойства, тревоги сложно и только условно, по преобладающему компоненту может быть охарактеризовано как эмоциональное. Необходимо учитывать особенности ситуаций, вызывающих его, а также внешних и внутренних проявлений, существенным образом влияющих на поведение человека [17, с.174].

Огромное влияние на психическое и физическое состояние учащегося на сцене оказывают характерологические особенности и способности, которые тесно связаны между собой. Но стоит заметить, что характерологические особенности личности не всегда проявляются в публичном выступлении и находят отражение в особенностях психических состояний. С. Савшинский приводит примеры из собственного опыта и концертной деятельности великих исполнителей, которые подтверждают его предположения, что «артистизм – не частное проявление общих свойств натуры человека, а специфическая особенность, может находиться в противоречии с его общими свойствами» [4, с. 279].

Различие сценического волнения между исполнителями в связи с уровнем развития коммуникативных способностей, характером тревожности, бесспорно, обусловлены не только особенностями личности, но и индивидуально – типологическими особенностями нервной системы.

В психологической литературе считается установленным, что наряду с общими типологическими свойствами, характеризующими нервную систему в целом, определяющими темперамент человека и являющимися предпосылками развития черт характера, существуют более частные

типологические свойства, имеющие большое значение для формирующихся в деятельности способностей [4,с.283].

У некоторых исполнителей волнение обнаруживается в виде эстрадной лихорадки – болезненной тревожности, страха, паники, у других наблюдается в виде апатии – подавленного расположения духа, пониженного эмоционального тонуса, у других, генетически предрасположенных к публичной деятельности, волнение зачастую проявляет себя с позитивной стороны, вызывая празднично-приподнятое, возбужденно-радостное чувство. Однако и такие исполнители нуждаются в отработанной технике самоконтроля и психологической самоорганизации [20, с. 235].

Индивидуальные типологические свойства проявляются по-разному в субъективных переживаниях перед выступлением и в проявлениях эстрадного волнения. В первую очередь огромную роль играет тип высшей нервной деятельности. Более отчетливо эта связь видна в детском возрасте, когда начинает образовываться социальный, психологический статус личности ученика [21,с. 84].

В подростковом же возрасте ответственность перед выступлением и нравственно – психологические нормы поведения «перекрывают» проявления характерных свойств типа нервной деятельности. Но все же нельзя отметить, что наиболее успешного результата преодоления сценического волнения имеют музыканты-исполнители с сильным типом нервной деятельности.

Также неоднозначная связь в феномене сценического волнения между интервертированностью и экстравертированностью. В субъективном рассмотрении проблемы интровертам труднее преодолеть свое волнение, скованность перед зрителями. Особенно это сложно ученикам, которые начали заниматься эстрадным вокалом в подростковом и юношеском возрасте. Экстраверты, в свою очередь легче переносят панику и стресс при выходе на сцену.Категорически нельзя говорить о том, что один тип уступает

другому. Зачастую людям свойственен один психотип, но с выходом на сцену, он изменяется.

Динамика перехода одной черты личности в другую (как и одно психического состояния в другое) зависит, прежде всего, от характера данного качества (психического состояния) [4, с.278].

Согласно известной психологической закономерности, плохо не только «переволноваться», но и «не доволноваться» до оптимума, так как эффективность выполнения деятельности своего максимума лишь при определенном для каждого человека уровне эмоционального напряжения [4, с. 284].

Таким образом, можно сделать вывод, что сценическое волнение – это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время исполнения на сцене и характеризующееся страхом сцены, большого количества зрителей, а также временной потерей самообладания и сценической выдержки. Анализируя проблемы первичных проявлений симптомов сценического волнения, специалисты обращают внимание, что многое здесь зависит от психологической и физической конституции исполнителя, типа его нервной системы и от возрастных границ юных музыкантов-исполнителей. Поэтому волнение на сцене действует на всех исполнителей по-разному: как на физическое, так и на психологическое состояние до выступления и после.

1.2. Причины появления сценического волнения у музыкантов-исполнителей

Анализируя причины волнения на сцене, специалисты большое внимание уделяют тому, что многое здесь связанос психологическим типом ученика,физической конституцией исполнителя, ивысшего типа нервной системы. Большое количество авторов в своих работах связывают

возникновение сценического волнения с внешними воздействиями на исполнителя, а именно:

- возрастной период исполнителя,психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность;

- негативное подавляющее мнение и оценка зрителей, неудачные попыткивыступления, вытекающие в творческий опыт учащегося деятельности на сцене;

- его профессиональные знания в области своего направления в музыке (эстрадного вокала);

- классификация свойств высшей нервной деятельности, особенности психических процессов, которые играют немаловажную роль в деятельности на сцене.

Первопричинами волнения исполнителя на сцене, может послужить не только влияние многих общих психофизиологических закономерностей стрессового состояния, но и художественно - творческие факторы, связанные с огромной сложностью достижения глубины и цельности интерпретации [9, с. 19].

Рассмотрим следующие причины сценического волнения. К основной причине сценического волнения можно отнести генетически первичный факт того, что исполнение произведения учеником происходят на публике, при большом количестве зрителей, где он находится в центре внимания. Появление зрителей, ярко освещенныйконцертныйзал, высокая эмоциональная атмосфера.Это событие для ученика почти во всех случаях связано с волнением, а в конечном результате выхода на сцену и самого выступления с сильным психическим и физическим напряжением.

Причиной сильного волнения перед выходом на сцену и уже после концертного выступления может послужить очень высокий уровень самооценки или, наоборот, низкая оценка своих творческих качеств, и повышенное чувство ответственности за свое концертное выступление.

Именно в такой ситуации внутренняя установка направлена не столько на исполнение песни и на образ, сколько на самооценку собственной личности.

Завышенная самооценка, обостренные претензии артиста, накладываясь на возникающее на эстраде естественное чувство ответственности, могут приводить к нарушению отдельных исполнительских сторон [9, с. 22].

Г.М Коган,проанализировав выступления а сцене, делает вывод, что главной причиной волнения является неадекватная самооценка исполнителя, когда он недооценивает свое дарование, что в итоге несет за собой формирование неуверенности, как черту характера или переоценки своих возможностей [14, с. 30].

Выступление на сцене связано не только с самооценкой, но и с ситуацией оценки выступления ученика со стороны зрителей, которые могут завысить или занизить его самооценку. После концертного выступления у ученика это может вызывать рост напряженности в последующих выступлениях на сцене, услышав негативную оценку от зрителей, в сторону только что проделанной творческой работы, в дальнейшем, выступая снова на сцене, юный вокалист может чувствовать себя скованно, неловко, возникает тревога и страх. Такой психологический процесс возникновения волнения и стресса очень сложно привести в норму.Надо помнить, что полезная критика – это одно, разрушающая – это совсем иное.

Из распространенных причин волнения можно выделить самовнушение ученика о возможном провале в минуты выступления. Чувство неуверенности,зачастую этот фактор возникает в результате недостаточной работы над музыкальным материалом и невыученного наизусть текста песни.

По словам Н.А. Римского – Корсакова: чем хуже выучено музыкальное сочинение, тем больше сценическое волнение, что «…оно обратно пропорционально степени подготовки» [22, с. 233]

Нетщательная подготовка педагогом ученика к концертному выступлению в конечном результате влечет за собой, вомногих случаях,

провалвыступления. Такое явления, так называемой перцептивной установки, что может быть хуже для успешного выхода на сцену.

«Необходимо помнить, что срывы во время публичных выступлений, – постоянно предупреждал о возможных последствиях А.Д. Алексеев, – приводят к появлению страха перед эстрадой» [1 , с. 267].

По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у артиста, является боязнь забыть текст. Ф. Бузони писал «По-моему, память - почти единственная причина волнения перед публичным выступлением. Волнуютсяпрежде всего потому, что боятся забыть» [11].

По убеждению Г.М. Когана «страх забыть – психологический двойник страха ошибиться. Побороть первый так же важно, как и второй» [15, с. 64].

Страх сделать технические ошибки, именно в том месте, где не до конца заучен текст или забыть нотный текст, само осознание учеником того, что музыкант - исполнитель не имеет права на ошибку, – негативным образом действует на психологическое и физиологическое состояние ученика.

Л.Л Бочкарев отмечает, волнение, связанное с недостаточным уровнем подготовленности, может свидетельствовать о психическом состоянии тревоги и выражается в специфических переживаниях и реакциях [4, с. 270].

Подобные сомнения, подкрепленные зачастую опытом не вполне удачных выступлений, происходят они оттого, что исполнитель опирается на стандартные методы разучивания произведения [9, с. 23].

Вместе с тем, волнение, связанное с выходом на сцену имеет и другие причины, которые негативно влияют на исполнение на сцене, к этому можно отнести нерегулярность выступлений в рамках концертов, то есть опыт выступлений при большом количестве зрителей.В психолого-педагогических словарях нет единого интерпретированногопонятия «творческого опыта», есть «творческая деятельность» и «опыт». Из выше сказанного следует, что чем меньше опыта и знаний, умений, навыков у ученика за плечами, тем

меньше шансов на успех. Ведь благодаря опыту формируется творческое развитие личности.

В.Ю. Григорьев отмечал, что важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений. Тогда эстрадное волнение не успевает уйти, а как бы подспудно остается в памяти в достаточно актуальном виде [9, с. 24].

Нельзя, не учитывать фактор возникновения сценического волнения-этовлияние родителей на возникновение излишнего волнения у ребенка в предконцертный период. В некоторых случаях у родителей слишком высокие требования к ребенку, и его занятием вокалом, либо наоборот, нет достаточного контроля, даже в некоторых случаях безразличияк занятиям ученика музыкально – исполнительской деятельностью. Мало кто задумывается, что юному исполнителю очень важно знать, что его родителям важны его выступления и этого может зависеть уровень его психического состояния на сцене.

У некоторых учеников причиной высокогосценического волнения может быть, если не сформирована потребность в выступлении перед слушателями;результате этого - снижение психологической устойчивости на сцене; не осознаны цели обучения и занятием эстрадным вокалом в ДМШ; сформирован рефлекс на волнение перед предстоящим выступлением.

Безусловно, также, важной причиной в синдроме сценического волнения является чувство ответственности музыканта – исполнителя за свое выступление. Оно в свою очередь возрастает с годами исполнителя. У некоторых учеников, волнение, возрастающее с годами, принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и негативно влияет, что в результате приводит к большим потерям на эстраде.

Из выше сказанного следует, что сценическое волнение у одного и того же учащегося имеет совершено разную интенсивность на разных возрастных стадиях и этот фактор играет большую роль в возникновении у учащегося в

классе эстрадного вокала сценического волнения. Можно выделить три таких возрастных периодов:

Первый возрастной период - детство. Волнение, связанное с выходом на, сцену у детей выражается слабо, у некоторых же детей его вообще нет. У ребенка еще не в полной мере развито самосознание, в результате чего он не оценивает себя и не зациклен на том, как именно он будет петь. На практике некоторых учащихся в этот период времени происходят, так называемые « эстрадные потери», но чаще всего они бывают следствием неконцентрированного внимания. В этот же возрастной период некоторые дети испытывают эстрадное волнение. Как правило, это дети высокореактивные, неуверенные в себе.

Второй возрастной период связан с началом переходного возраста у учащегося. Подросток ясно для себя выделяет и противопоставляет себя с окружающим его социумом. Для данного возрастного периода характерно занижение собственной самооценки, даже у детей, которые до этого были уверены в себя. Также для этого возраста характерна низкая самооценка, резкий рост самосознания, рефлексии. Именно в этот период у учащегося наблюдается сильное волнение перед выступлением, которое достаточно внезапное. Ученик не может справиться с дрожанием рук, забывает текст, допускает множество грубых ошибок. В этот период может возникнуть боязнь к сцене, чувство постоянной неуверенности в себе, как в личности. В этот промежуток времени учащийся нуждается в поддержке своего педагога. Нужны целенаправленные занятия, которые в последующем времени сформируют привычку к сцене, а физическое и психическое взросление со временем устранит неуверенность в себе.

Третий возрастной период наступает с окончанием переходного возраста и до приобретения мастерства. Учащиеся, которые достаточно благополучно прошли второй возрастной период, привыкают к характерности и чертам личного сценического волнения и уже некоторые регулируют его. В целом третий возрастной период приносит некоторую

стабилизацию сценического самочувствия. Постепенно уходит забывание текста (здесь выручает формирующееся умение выучивать наизусть конструктивно-логической памятью); музыкант знает наиболее выигрышный для него репертуар, его игра становится технически более свободной и менее подверженной случайностям [34, с. 119-121].

Анализируя причины сценического волнения, многие педагоги обращают большое внимание, что многое связанно зависит тут от склада нервной системы и характера человека.

Сценическое волнение исполнителя также во-многом зависит от мотивации.

По утверждению, Л.Л Бочкарева психическое состояние исполнителя в условиях публичного выступления будет существенно зависеть от того, целевой или процессуальный характер имеет доминирующая потребность [4, с. 276]. Сказанное выше в большой степени относится к мотивации.В этом случае мотивация подготовки к концерту и конкретно самого выступления на этапе обучения в классе может связанна не только с представлении о исполнительской деятельности как средстве освоения ценностей культуры и передачи зрителям, но и с представлением обучении, как пути осуществлению ученика в жизни, и с узколичными мотивами - стремление к внешним атрибутам музыканта – исполнителя.

Причин сценического волнения множество, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением. Причинами негативного сценического волнения могут являться:

- относительная непредсказумость сценического действия;

- страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности;

- недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;

- наличие негативного сценического опыта в прошлом;

- завышенные ожидания от результата выступления, завышенная ответственность перед выступлением;

- неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению;

- отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя.

Следует учитывать в то же время, что причины и истоки сценического волнения могут выражаться в разных соотношениях и пропорциях, как негативных, так и позитивных факторов при изучении причин не следует забывать, что волнение на сцене проявляется в различных видах и формах, и может зародиться из–за страха панического состояния. Педагог, в свою очередь, должен сформировать у своего учащегося состояние психологической готовности к выступлению на сцене.

1.3. Педагогические условия преодоления сценического волнения перед выступлением у учащихся в классе эстрадного вокала

Психологическая и эмоциональная подготовка к предстоящему выступлению помогает преодолеть сценическое волнение ученику перед публичным выступлением на сцене. Работа по реализации сценической устойчивости у учащегося в классе эстрадного вокала должна вестись с детских возраста. Освоение этих компонентов создает предпосылки для организации педагогических условий преодоления сценического волнения.

Анализируя проблему сценического волнения, многие педагоги – музыканты считают,что чем чаще выступает музыкант-исполнитель в детстве, тем больше он обладает профессионально-психологической устойчивостью

Г. П. Прокофьев подчеркивает, что «формировать исполнителя, — это значит формировать умения и личностные качества, необходимые для

человека, деятельность которого предполагает неоднократные ответственные выступления на сцене» [26 , с. 315].

Важен сам подход педагога к проблеме сценического волнения. Сутьпедагогических условий преодоления сценического волнения состоит не в том, чтобы подавить, ликвидировать эмоционально-стрессовые состояния, возникающие у юного вокалиста на сцене, а проблема в том, чтобы сделать волнение управляемым, изменить его деструктивную направленность и использовать заложенный в нем конструктивный потенциал.

Перечисленные выше факторы позволяют выработатьорганизационно - педагогические условияпо преодолению сценического волненияв классе эстрадного вокала, сюда относится:

1. Организация действий педагога, направленных на устранение психологических барьеров ученика.Работа с учащимся над концертным номером и ясное представление о произведении как о едином целом ио развитии музыкальной мысли;

2. Подготовка учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса, многократные репетиции со знакомыми и затем с посторонними зрителямиРабота над технически сложными эпизодами в песне;

3. Выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося. Разучивание учащимся концертной песни наизусть. Допуск к концертному выступлению учащегося только с хорошо выученным и отрепетированным номером. При этом необходимо установить целесообразное отношение между сознанием и разучивания «на автомате», что зависит от степени сложности текста и самой концертной песни.

4. Проведение репетиций перед публикой, которая обеспечивает сосредоточенность, самообладание, смелость. Многократные репетиции в костюме, с реквизитом для минимизации возможности возникновения неудобства, непривычных сценических ощущений.

5. Выбор методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды музыканта с учётом индивидуальности каждого человека. Обеспечение физического комфорта перед выходом на сцену (соблюдение режима труда и отдыха).

Чтобы процесс подготовки к концерту был плодотворным, а само выступление на сцене перед зрителями - успешным, педагог и учащийся должны реализовать определенные личные и профессиональные качества. Их взаимодействие должно основываться на сотрудничестве, которые предусматривает в меру демократические отношения доверия. Кроме того, также необходима поддержка со стороны родных учащегося.

Особенности методики подготовки юного вокалиста к выступлению на сцене заключается, прежде всего, в реализации психолого–педагогических условий, которые заключаются в регуляции психического и физического самочувствия музыканта - исполнителя, создания на занятияхоптимального состояния приближенного к концертному.

Реализация психолого–педагогических условий педагогом, связана с подготовкой концертной деятельности и требует особой повышенной ответственности, а такжепристального внимания педагога к каждому из этапов работы с учеником над произведением.

Психологический настрой учащегося зависит от его личных особенностей и отконкретной фазы эстрадного волнения. В период подготовки к концерту, возможно, использовать различные психолого - регуляционные методы (аутогенная тренировка, упражнения, беседы) которые сегодня широко используются в практике эстрадного вокала. Принципиальное отличие предконцертной психологической подготовки от настройки уже непосредственно перед самим концертным выступлением в том, что она должна не успокоить, а, наоборот, создать «боевой настрой», вызвать максимальную активность, желание петь и стремление выступить с успехом.

В данном случае, индивидуальные психологические и физические особенности учащегося играют важную роль в «настройке» эмоционального настроя в период подготовки к концертному выступлению. Педагог должен очень хорошо знать характер, склад психики своих учащихся, отличительные особенности, чтобы быть наиболее точным в рекомендациях, направленных на то, как правильнее, эффективнее подготовиться к выходу на сцену.

Работу над реализацией психолого - педагогических условий нужно начинать с начальных этапов обучения в детской музыкальной школе. Начиная с младшего школьного возраста, происходит процесс формирования тех качеств, которые станут в дальнейшем основой личности вокалиста. И педагог, и учащийся должны быть твердо убеждены в том, что для любого вида деятельности непременным условием является отличное владение голосом, немыслимое без решения широкого комплекса задач – от профессионального овладения техникой пения до глубокого интеллектуального постижения логики музыкального развития исполняемой песни. Сюда входит:

1. Равномерное развитие профессиональных навыков, (обязательно учитывать возраст учащегося) образующих комплекс полноценности юного вокалиста. Оно включает в себя последовательность обучения, то есть своевременную работу над песней. При этом необходимо учитывать физиологические и психические свойства личности учащегося;

2. Формирование положительного психического состояния учащегося перед концертным выступлением. Так как важную роль для каждого учащегося играет режим перед концертом и в день концерта. Предконцертное время не ограничивается одним днем. Психологическая поддержка и ободрение учащегося до концерта и особенно после выступления вне зависимости от его успешности. От действий и комментариев педагога в процессе подготовки музыканта к публичному выступлению во многом зависит психологический настрой исполнителя. Если концертный номер готов задолго до концерта, то учащемуся, нужно

объяснить, что полезноисполнять его дома (например, перед родными), либо в классе перед другими учащимися с полной эмоциональной отдачей, предварительно настроить ученика на концертный лад. Отдых и снижение интенсивности занятий в классе, за день до концерта, как правило, полезны большинству учащихся.

3. Работа с учеником над развитием сценических личностных качеств в процессе обучения (артистизм, эмоциональность). Именно творческое общение со зрителями несёт в себе истинный смысл всей подготовительной работы исполнителякачествами: ответственности, целеустремленности, силы воли, смелости, эмоциональности, непосредственности исполнения. Поскольку во время концерта именно эти качества являются главными критериями успеха.

4. Помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения. Оно способствует яркости воплощения образа, приливу творческого вдохновения

5. Формирование позитивного эмоционального настроя на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта;

6. Укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале, в собственных силах, и снижение значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле;

Важный педагогический момент: не следует давать последние наставления, касающиеся «недоработок». У каждого ученика свой, индивидуальный психологический и эмоциональный настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать неуверенность, волнение. Лучше направить учащегося на то, чтобы он внутренне собрался, представил себе характер произведения.

Известно, что исполнитель младшего школьного возраста во время выступления волнуется на сцене, как правило, гораздо меньше (во многих

случаях), чем участник концерта постарше (подростковый возраст) сильнее напряжение которого может перейти в панику и нервозность перед выходом на сцену (или во время выступления).

Психика здорового ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций (радость в играх со сверстниками, радость общения с родителями, радость новым открытиям т.д.). Такая положительная направленность психики учащегося в классе эстрадного вокала – серьезная предпосылка для формирования глубокой постоянной удовлетворенности от собственного исполнения, от работы с новой песней и непосредственно самим выступлением на концерте. Важно в данной ситуации педагогу закрепить и развить это чувство удовлетворенности.

Также стоит заметить, чтореакция учащегося на внутренние и внешние раздражители во время концерта: освещенность зала, форма и цвет окружающих предметов, сопутствующие звуки, мимолетная фальшь повышают риск повышения сценического волнения. Важно педагогу научить не придавать этому огромного значения, не растеряться на сцене, не превратить случайность в катастрофу, нужно чтобы учащийся помнилглавное, что нужно сохранить настрой и не потерять «связь с публикой».

Необходимость выработки устойчивого положительного самочувствия после концерта,остро ставит вопрос об адекватности оценки после концертной исполнения ученику, так как она имеет влияние на будущую исполнительскую самооценку.

Особую важность приобретает после концертная оценка юного исполнителя в период начального обучения эстрадного вокала и первых выступлений на сцене учащегося, ведь именно выступление перед зрителями производит на ребенка сильное впечатление. Чувство радости от удачного исполнения или огорчения от неудачного выступления на сцене, надолго запоминается и во многом может определить его отношение к занятиям

эстрадного вокала. Та или иная неудача во время исполнения неизбежно приведет к появлению излишнего волнения на сцене.

Важно подбадривать, а также в некоторых случаях критиковать учащегося, но при этом стоит отметить, что нужно учитывать его психологическое и физическое состояние и не стоит забывать, что критика всегда должна быть позитивной и конструктивной, целесообразной.

Я.И Мильштейн отмечал, что нет ничего хуже, когда начинаешь на ученика сердиться, а то и злиться - на него не стоит кричать; это во вред делу. К тому же сам педагог ставит себя при этом в смешное положение [19, с. 203]

Педагогу прежде всего нужно понять, что не обязательно «недохвалить» ученика, стремясь возбудить потребность в успехе, или «перехвалить» его, пытаясь успокоить после неудачного выступления. В любом случае оценка должна быть объективной, тактичной по форме и гибкой, с учетом индивидуальных особенностей восприятия её учеником.

После выступления педагогу также необходимо и полезно поработать над детальным разбором исполнение, вспомнить, что удалось, а где произошла неудача, постараться вместе с учеником выявить причины ошибок (если они были), а также, что получилось и сделать выводы на будущее.

Педагогика и психология музыкального образования подтверждает, что можно значительно снизить негативные стороны сценического волнения и тем самым лучше подготовить учащихся к выступлению на сцене, к будущей концертной деятельности. Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, психологический эмоциональный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной реализации организационно- педагогических и психолого-педагогических условий.

По мнению Ю.А. Литвиненко, действия преподавателя направленныена преодоление сценического волнения, возникающего вэкстремальных условиях выступления на сцене,либо еще в репетиционный период,складываются, в основном, из двух методологических блоков: практически – операционального этот блок, как правило, представлен мероприятиями профессионально-технического и практического свойства (предварительное исполнение учеником концертной программы в присутствии посторонних лиц, что моделирует ситуацию публичного выступления, позволяет учащемуся адаптироваться). Психотерапевтический блок непосредственно связан с психологической подготовкой ученика к публичному выступлению, предполагает волевую саморегуляцию музыканта-исполнителя, основанной на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости[18,с.35].

К сожалению, можно признать, что подготовке психологическойустойчивости такого рода уделяется значительно меньше внимания в силу разных причин, чем собственно исполнительской, профессионально-технической готовности к выступлению.

Рассмотрим основные методы и приемы саморегуляции в репетиционный период подготовки учащегося к публичному выступлению.

Знание закономерностей саморегуляции, умение управлять собственными состояниями, атакже овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами в профессиональной деятельности эстрадных вокалистов.«Эмоционально-волевая саморегуляция система приемов последовательного самовоздействия личности в целях повышения эмоционально-волевой устойчивости в экстремальныхситуациях. В целях эмоционально - волевой саморегуляции может применяться аутогенная тренировка» [25, с. 199].Аутогенная тренировка - психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучениепациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силыпредставления [28, с. 71-73].

Метод концентрации внимании, заключается в преодоления деструктивных психологических состояний и в выработке способности сосредоточиться на деле, на процессе работы (выступления на сцене).

К.С. Станиславский утверждал, что«творчество – есть прежде всего – полная сосредоточенность всей духовной и физической природы» [29, с. 388].

С самого начала работы над концертным номером следует сконцентрировать внимание на том или ином элементе песни на ее звучании,, тембре, динамике. Концентрация внимания на определенном элементе песни, обычно приводит к общей сосредоточенности на процессе исполнения всей песни. Тем самымсоздаются условия психологической устойчивости, при которых волнение на сцене перестает замечаться учеником.

В.Т. Спиваков, отмечал следует обратить внимание на «конкретные исполнительские проблемы…, заставляя себя усилием воли воплощать все намеченное и задуманное в жизнь» [32, с. 356].

Формирование сосредоточенности у юного вокалиста – особая психолого-дидактическая задача педагога.

Метод внушения. В последнее десятилетие для преодоления сценического волнения многие педагоги – музыканты предлагают использовать аутогенную тренировку для тех, кто достаточно внушаем и может анализировать психическое состояние.

Определенный результат может дать использование элементов аутотренинга – даже в их наиболее простых базовых упражнениях:нормализация дыхания;мышечная релаксация (расслабление мышц, освобождение от разного рода «зажимов»);словесные самовнушения.

В.И. Петрушин предложил двухэтапную аутогенную тренировку в журнале «Музыкальная психология и психотерапия», когда на первом этапе проводится погружение музыканта - исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления [24, с.76].

Но при этом необходимо не забывать, что аутогенная тренировка подходит не каждому ученику и требует учета индивидуальных психологических особенностей. Предварительно должна быть проведена работа с учеником в классе и только тогда закреплена в его личном сценическом опыте. В период проведения репетиций этот метод, как правило, используется в основном для отдыха и расслабления.

Следующим наиболее важным методом является метод предварительного пропевания. Данный метод психологической подготовки музыканта -исполнитель приближен к ситуации исполнения на сцене, начиная от самостоятельных репетиций с педагогом, заканчивая исполнения песни в кругу друзей и посторонних лиц. Предварительноеисполнения учеником песни в присутствии зрителей моделирует ситуацию выступления на сцене, тем самым позволяет ему, в известной мере, адаптироваться к ней.

Важная задача педагога – приучить ученика исполнять произведения не в классе индивидуально с педагогом, но и на некоторых занятиях,при зрителях.

В также важно учитывать, что чем больше исполнительский опыт, чем чаще ученик выходит на сцену, тем реже страдает он от сценического волнения, быстрее адаптируется к сложной ситуации и начинает справляться с волнением и стрессом. Если промежуток времени между публичными выступлениями всё же растягивается, достигая одного трех месяцев, то адаптации ученика к сценическому волнению, как правило, не происходит.

В.И. Петрушин считает, что способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим эталоном психологической подготовки. Однако нужно признать, что в силу недостаточности сценического опыта у юныхисполнителей, не приемлемо использовать данный метод [25, с. 179].

Метод исполнения перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы, когда произведение уже находится в полной готовности, оно исполняется от начала до конца с представлением, что

ученик поет перед взыскательным жюри или требовательной концертной аудиторией. Схожий прием психологической подготовки к выступлению рекомендует и Л.А. Баренбойм [3, с. 58-59].

Важно при этом методе–внушить ученику состояние «праздника» концертного исполнения,и в этом психологическом состоянии исполнить свое вокальное произведение. Все внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретации песни.

Данный метод помогает проанализировать степень влияния сценического волнения на качество исполнения. Заранее выявить слабые места и недостатки.

Метод провокации ошибок являетсяпсихологической подготовкой к выступлению. Во время репетиций в трудном месте преподаватель произносит е слово «ошибка», но ученик при этом должен не ошибиться. Если же у ученика при исполнении произведения происходят ошибки желательно в дальнейшем устранять медленным и внимательным пропеванием песни.

Изменившаяся обстановка вызывает чувство дискомфорта и неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности. Еще одна особенность, о которой не следует забывать. Во время работы, дома или в классе, ученик порой позволяет себе исполнять песню «не в полную силу», как бы упражняясь, проучивая. Чтобы музыкальное произведение не превращалось в упражнение, требуется в конце занятия пропевать словно на концерте, т.е. в присутствии воображаемых слушателей. Очень полезно играть произведение с любой заданной точки.

Очень полезно записать, возможно, и не раз, исполнение обучающегося на видеокамеру. В процессе прослушивания, можно выявить недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки. Сам факт того, что

ученика записываю, является для него так же тренировкой и маленьким концертом.

Также в работе над преодолением сценического волнения актуален метод перспективного мышления**.** Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, В конце концов, никто из учеников не застрахован«взять» не ту ноту. Если исполнитель активно начинает переживать данную ситуацию о случайно допущенной ошибке, или вероятность спутать текст,то есть возможно на самом выступлении он мысленно вернетсяк ней, что может обострить нервно-психическое напряжение, что в итоге приведет к состоянию волнения, тревоги.

Педагогу вданной ситуациисследует внушить ученику, что ошибка не опасна, ошибиться может абсолютно каждый, важно, чтобы она не повлекла за собой психологического надлома. Главное не растеряться при случайном сбое, сохранить течение музыки, не утратить творческого настроя на игру.

Таким образом, особую важность приобретает развитие у юного вокалиста умение «забыть» любой ошибку во время концертного исполнения, навыков перспективного мышления, что помогает преодолеть сценическое волнение и поможет успешному выступлению на сцене.

Необходимообратить внимание еще на некоторые стороны проблемы преодоления сценического волнения.

Исполнительская деятельность в любом роде, безусловно, относится к числу волевых актов, поэтому работать над закалкой воли необходимо с такой же настойчивостью и последовательностью, с которыми ведется работа над развитием вокальных навыков и умений у ученика. Исполнительская воля снижает возможность появления негативных форм сценического волнения. Умение затормозить педагогом нежелательные импульсы, усилить те, которые представляются нужными, составляют суть волевого поведения каждого музыканта – исполнителя.

Г.Р. Гинзбург отмечал, что «неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка исполнительской техники, сколько от недостатка исполнительской воли» [6, с. 246].

Понимая важность публичного выступления как важнейшего стимулирующего начала для дальнейшего творческого роста ученика, в то же время опыт работы постоянно укрепляет нашу убежденность в том, что ни в коем случае нельзя выпускать его на сцену с «сырым», недоработанным произведением.

Педагог должен объяснить ученику, что в предконцертные дни желательно избегать всего, что вызывает чрезвычайное утомление – напряженной умственной работы и тяжелой физической, что необходимо хорошо выспаться, так как сон является восстановителем физических и душевных сил.

После концерта нужно обязательно отметить положительные сторонывыступления, поддержать ученика. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Отмечаяположительные моменты в игре, мы способствуем более свободномуповедению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научитьбудущего музыканта преодолевать временные неудачи. Главное, чтобы, выходя на сцену, исполнитель верил в себя, в своеисполнение. Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не«страшным судилищем».

Рассмотрев педагогические условия преодоления сценического волнения, можно сделать вывод, что выбирая те или иные приемы преодоления сценического волнения, педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности учащегося. И следует помнить, что преодоление сценического волнения является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического

костюма, репетиционной работы и т.д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приемов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно. Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Учащийся должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той песни, которая будет исполнена им. Педагог должен поставить всю работу ученика под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы, ведь когда ученик, начинает панически бояться публичных выступлений, в результате чего может вообще отказаться от занятий вокала. Одна из важнейших задач преподавателя - помочь учащемуся преодолеть проблему сценического волнения и накопить собственный сценический опыт. Волнение – обязательное слагаемое выступления на сцене, именно оно повышает эмоциональный фон исполнения, и раскрывает индивидуальность учащегося, даёт творческий подъём.

Таким образом, педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала детской музыкальной школы можно разделить на организационно – педагогические и психолого – педагогические, к организационно-педагогическим условиям можно отнести:

- допуск к концертному выступлению учащегося только с хорошо выученным и отрепетированным номером;

- многократные репетиции в костюме, с реквизитом для минимизации возможности возникновения неудобства, непривычных сценических ощущений.

- выбор методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды учащегося, учётом индивидуальности.

- подготовка учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса, многократные репетиции со знакомыми и затем с посторонними зрителями;

- обеспечение физического комфорта перед выходом на сцену (соблюдение режима труда и отдыха);

- выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося;

- организация действий педагога, направленных на устранение психологических барьеров ученика;

К психолого- педагогическим условиям, можно отнести:

- помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения. Оно способствует яркости воплощения образа, приливу творческого вдохновения;

- развитие сценических личностных качеств в процессе обучения (артистизм, эмоциональность). Именно творческое общение со зрителями несёт в себе истинный смысл всей подготовительной работы исполнителя;

- помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения. Оно способствует яркости воплощения образа, приливу творческого вдохновения

- психологическая поддержка и ободрение учащегося до и особенно после выступления вне зависимости от его успешности. От действий и комментариев педагога в процессе подготовки музыканта к публичному выступлению во многом зависит психологический настрой исполнителя;

- формирование позитивного эмоционального настроя на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта;

- укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале.в собственных силах, и снижение значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле;

Выводы по первой главе

Сценическое волнение – одна из форм психического состояния личности, которая влияет на психологическое и физическое состояние учащегося во время выступление на сцене, зачастую не в лучшую сторону.

Существует множество различных причин, по которым возникает сценическое волнение.

- относительная непредсказумость сценического действия;

- страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности;

- недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;

- наличие негативного сценического опыта в прошлом;

- завышенная ответственность перед выступлением, завышенные ожидания от результата выступления;

- неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению;

- отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя.

Рассмотрев феномен сценического волнения и причины, можно сказать, что для успешного выступления учащегося необходимареализация педагогом условий, которые влияют как на эффективность работы в классе эстрадного вокала, так и на результат, стабильность выступлений.

Именно педагог должен помочь найти приемлемые для него методы, приемы преодоления сценического волнения. Приобретение уверенности на сцене – это длительная работакак педагога, так и учащегося. Но часто от повышенного чувства волнения происходят срывы на сцене. Полная сосредоточенность на исполнении, бережность к каждой детали и желание рассказать другим то, что видишь в музыкальном произведении, показ прекрасного в произведении, - вот путь преодоления волнения на сцене.

Работа над преодолением сценического волнения является важнейшей основой для развития вокалиста, которая обуславливает развитие всех музыкальных способностей.

ГЛАВА 2. ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ В КЛАССЕ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА ДМШ

Во второй главе рассматривается организация и проведение поисковой работы, дан анализ результатов диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала в ДМШ.

2.1. Организационные и содержательные основы диагностического исследования по выявлению уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ. Диагностический инструментарий исследования

Поисковая работа по преодолению сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ проводилась в условиях учебного процесса на занятиях эстрадного вокала, в Ачитской районной детской школе искусств, которая является учреждением дополнительного образования в районном поселке Ачит Свердловской области.

Поисковая работа проводилась в сентябре 2017 года. В ней приняли участие 7 учащихся подросткового возраста. Возрастной состав подростков варьируется от 12 до 16 лет. Опытно-поисковая работа включала в себя констатирующий этап педагогического исследования. Для проведения поисковой работы были решены следующие задачи:

1. Определение критериев и показателей уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ;
2. Разработка диагностического инструментария для определения уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ;
3. Выявление исходного уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ;

Необходимость проведения диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала, обусловлена одним из главных требований для выступления на сцене.

Проведение диагностики зачастую зависит от целей, которые преследует педагог. В классе эстрадного вокала диагностику можно провести с помощью проведения отчетного концерта, где оценивается уровень сценического волнения у учащихся. В данном случае, уровень преодоления сценического волнения проверялись с помощью теста–опросника и концерта.

Для выявления уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала, диагностика проводилась по следующим критериям:

Креативно – деятельностный критерий, показатели – отношение к сценической деятельности, представление оповедении на сцене (результаты теста – опросника диагностирующий уровень тревожности Филлипса).

Практический критерий, показатели – самоконтроль во время выступления на сцене, артистизм, владение вокальными навыками в условиях концертного выступления, умение работать с микрофоном и реквизитом на сцене во время выступлений, сценическое движение, самоконтроль.

Соответствие данным критериям и их показателям у учащихся в классе эстрадного вокала определялась степеньсценического волнения по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень – соответствие всем или большинству из перечисленных критериев, а именно: креативно - деятельностный, показатели – ценностное отношение к сценической деятельности, представление о поведении на сцене, результаты теста – опросника диагностирующий уровень тревожности Филлипса; практический, показатели – самоконтроль, артистизм, характер сценического движения, владение вокальными навыками, умение работать с микрофоном и реквизитом на сцене во время выступлений.

Средний уровень – соответствие некоторым из перечисленных критериев, а именно: креативно - деятельностный, показатели –ценностное отношение к сценической деятельности, отсутствие представления об поведения на сцене,результаты теста – опросника диагностирующий уровень тревожности Филлипса; практический, показатели – владение самоконтролем (либо неполное владение), артистизмом,владение вокальными навыками и отсутствие практики работы на сцене во время выступлений.

Низкий уровень – несоответствие большинству из перечисленных критериев, а именно: креативно - деятельностный, показатели – отсутствие ценностного отношения к сценической деятельности, непредставление о поведении на сцене, результаты теста – опросника диагностирующий уровень тревожности Филлипса; практический, показатели - низкий самоконтроль во время исполнения, отсутствие практики работы с микрофоном и реквизитом на сцене во время выступлений.

2.2. Результаты диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

Для того, чтобы определить уровень сценического волнения у учащихся, педагог предлагает каждому ученику исполнить любое знакомое для него вокальное произведение в рамках концерта. Во время исполнения, нами проводился анализ в соответствия заявленным критериям, в результате был сделан вывод, над чем следует работать и что развивать у учащихся на последующих занятиях в первую очередь для преодоления сценического волнения. Так, после проведения концерта были сделаны выводы по практическому критерию.

Проводя прослушивание юных вокалистов, был сделан результат в процентах, что большинство участников соответствуют критериям и их

показателям на высокоми среднем уровнях, за исключением некоторых обучающихся, которые отвечали низком уровню. Из этого следует, что:по практическому критерию (см. Таблицу № 1).

Таблица № 1

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10%	20%	70%

Затем, с учениками мы проводили небольшой опрос, где каждому из учеников класса эстрадного вокала были заданы вопросы о волнении, которое они испытывали при исполнения на концерте, и как, по их мнению оно проявилось на сцене. На основе полученных нами ответов были сделаны выводы по креативно – деятельностному критериям (см. Таблицу № 2).

Таблица № 2

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
20%	30%	50%

Затем ученикам предлагался тест-опросник Филлипса (см. в приложении), диагностирующий уровень волнения и тревожности,цельюкоторого является изучить уровень и характер тревожности уучащихся, где каждому из учеников были заданы вопросы, для выявления уровня волнения. На основе полученных нами ответов были сделаны выводы по ценностно-ориентировочному критерию (см. в Таблице № 3).

Таблица № 3

Факторы уровня тревожности	Уровень тревожности, волнения, у участвующих в опросе						
Общая тревожность	Ирина. М 12 лет	Дмитрий.В 12 лет	Анна.Ш 16 лет	Анна.З 13 лет	Ольга.М 12лет	Софья.А 14 лет	Михаил.Г 15 лет
Переживание социального стресса	10	30	10	30	45	53	64
Фрустрация потребности в достижения успеха	40	34	50	85	61	42	37
Страх самовыражения	76	42	57	43	45	35	23
Страх ситуации проверки знаний	65	78	34	21	28	44	53
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	34	27	41	43	56	35	50
Низкая физиологическая сопротевляемость стрессу	41	32	37	56	55	43	45
Проблемы и страхи в отношении с педагогом	10	13	10	21	17	19	22

Так, по данным теста-опросника ученики, достигшие успеха, отличаются высоким уровнем сценического волнения. С другой стороны, у учащихся отмечен средний уровень сценического волнения, также наблюдались состояния психической готовности к выступлению, характеризующиеся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к неблагоприятно действующим внешним и внутренним факторам исполнения перед публикой.

Результаты констатирующего этапа опытно-поисковой работы позволили нам начать использование упражнений и методических рекомендаций, способствующие преодолению сценического волнения см. Таблицу № 4) это убери

И. Ф	**Критерии и уровни**	
	Креативно-деятельностный	**Практический**
1. Ирина. М	Низкий	Средний
2. Дмитрий. В	Низкий	Низкий
3. Анна. Ш	Средний	Высокий
4.Анна. З	Средний	Низкий
5. Ольга. М	Высокий	Средний
6. Софья. А	Высокий	Средний
7. Михаил. Г	Средний	Высокий

2.3. Методические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала ДМШ

Говоря о преодолении сценического волнения, отметим, что, формируемый индивидуальный самоконтроль обучающегося на сцене, является продуктом педагогической деятельности. Ведь, как мы уже сказали, сценическое волнение –это определенные знания, умения и навыки, которые приобретаются в процессе переживаний, наблюдений, впечатлений, практических действий на сцене и на занятиях. В процессе обучения, на занятиях эстрадным вокалом у ученика складывается собственный багаж знаний, умений и навыков, который является главной составляющей в преодолении сценического волнения.

Методические аспекты проблемы преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала включают в себя:

1. Организацию действий педагога, направленных на устранение психологических барьеров ученика. Работа с учащимся над концертным номером и ясное представление о произведении, как о едином целом и о развитии музыкальной мысли;

2. Подготовку учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса, многократные репетиции со знакомыми и затем с посторонними зрителями Работа над технически сложными эпизодами в песне;

3. Выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося. Разучивание учащимся концертной песни наизусть. Допуск к концертному выступлению учащегося только с хорошо выученным и отрепетированным номером. При этом необходимо установить целесообразное отношение между сознанием и разучивания «на автомате», что зависит от степени сложности текста и самой концертной песни.

4. Проведение репетиций перед публикой, которая обеспечивает сосредоточенность, самообладание, смелость. Многократные репетиции в костюме, с реквизитом для минимизации возможности возникновения неудобства, непривычных сценических ощущений.

5. Выбор методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды музыканта с учётом индивидуальности каждого человека. Обеспечение физического комфорта перед выходом на сцену (соблюдение режима труда и отдыха);

6. Работу с учеником над развитием сценических личностных качеств в процессе обучения (артистизм, эмоциональность). Именно творческое общение со зрителями несёт в себе истинный смысл всей подготовительной работы исполнителя качествами: ответственности, целеустремленности, силы воли, смелости, эмоциональности, непосредственности исполнения. Поскольку во время концерта именно эти качества являются главными критериями успеха.

7. Помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения. Оно способствует яркости воплощения образа, приливу творческого вдохновения

8. Формирование позитивного эмоционального настроя на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта;

9. Укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале, в собственных силах, и снижение значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле;

10. Формирование креативно – деятельностных компонентов может проходить как на начальном этапе обучения вокалу, в виде вводных лекций и бесед, так и в процессе практических занятий, когда акцентируют внимание обучающегося на каком-либо упражнении и подробно объясняют, для чего оно делается и как делать правильно, или с

применением аудио, видео материалов выступлений в качестве наглядных пособий.Из всех вышеперечисленных компонентов, входящих в процесс.

11. Реализацию практического компонента, который включает в себя развитие самоконтроля на сцене, а также практику сценических выступлений и вокальной подготовки учащегося.

Подготовка к предстоящему концерту является одной из главных составляющих в преодолении сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала. В работе с начинающими вокалистами необходим принцип последовательности, планомерного усложнения как вокально-технических заданий, так и исполнительских требований.

Работа должна быть направлена на привыкание к публике, на обучение сценическому поведению. Кроме того, в сторону понижения переосмысление оценки значимости ситуации, что ослабляет проявления негативного сценического волнения [12].

Очень важнона занятиях в классе эстрадного вокалатренинг и система. Поэтому в начале каждого занятия необходимо использовать упражнения, которые способствуют преодолению сценического волнения.

Н.Б. Гонтаренко указывает, что только здоровый аппарат, хорошая вокальная выучка, ежедневный тренаж могут служить основой, надежным фундаментом, на котором выстраивается высокое творческое достижение певца. При обучении педагог обязан чувствовать физиологию певческого организма учащегося [7, с. 5]

Распевание способствует образованию певческих навыков особенно дыхание, звукообразование,и имеет две функции:

1) Разогревание и настройка голосового аппарата юных вокалистов к работе.

2) Развитие вокально-технических навыков, достижения качественного и красивого звучания во время исполнения песни, что способствует преодолению сценического волнения.

Стоит отметить важностьреализации различные упражнения на дыхание, данные упражнения способствуют преодолению сценического волнения, так какработа с дыханием - это первая ступень погружения человека в самого себя. Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное. Учащийся должен так брать дыхание, чтобы «раскрывалась» грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой.

Также стоит отметить, что тренировка дыхания - это еще и ключ к управлению эмоциями, психикой, всем тем, что можно назвать скрытой жизнью тела, и чтобы научиться ей управлять, человек должен овладеть этим ключом [5, с. 29]. Сознательное управление дыханием — самый мощный способ воздействия на физиологию человека. Когда учащийся контролирует свое дыхание, человек контролирует свое сознание, которое управляет работой всех органов человеческого тела. «Дыхательные упражнения тонизируют организм, уравновешивают нервные процессы и обеспечивают относительное постоянство физиологических функций организма» [6, с. 16]. Первое упражнение, которое мы использовали - это упражнение «Задувание воображаемой свечи».на расслабление перед исполнением концертного номера,в классе (можно использовать как на занятиях, так и на репетициях)

Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте «дуть на свечу».

Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках. Это упражнение представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Выполняйте его чаще, делайте не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений.

«Дышим спокойно, тихо, и плавно». Методическое примечание:

Данное упражнение используется для тренировки навыка использования «успокоительной» функции дыхания. Нужно непрерывно следить за процессом дыхания. Продолжительность упражнения несколько минут. По окончанию можно сравнить, как изменились ощущения, на сколько данное упражнение изменило эмоциональное состояние учащегося, поменялся ли эмоциональный фон.

Упражнение на дыхание и внимание «ха». Все обучающиеся встают в круг. Хлопая в ладоши, говорят слог «ха» с дыханием, при этом делая посыл любому участнику. Тому, кому «прилетело послание», должен так же быстро сделать посыл другому. Данное упражнение помогает учащемуся не испытывать волнение в своем коллективе.

Упражнение на «прочувствование смыка» связки и ощущение опоры.Опора – очень важный «элемент» в вокале. Опорное пение - залог успеха в выступлении, а также помощь в преодолении волнении, так ощущения, которые ученик испытывал при работе над упражнением сохраняются и на сцене. Вокальная опора – это внутреннее физическое ощущение, при котором диафрагма, мышцы живота, поясницы, сухожилия, принимают участие в брюшном дыхании, и создается позиция свободного вдоха, которая остается при звукоизвлечении. Итак, делаем короткий «сброс» дыхания, затем быстро, совсем немного вновь берем воздуха и «как-будто» начинаем петь. То есть звук не воспроизводится, но по внутренним ощущениям мы должны чувствовать, как будто он есть.

При этом должно чувствоваться, как смыкается связка и все мышцы, участвующие при опорном пении.

Также на занятиях с учениками использовались психологические упражнения, направленные на осмысление учащимся роли предстоящего выступления, одним из данных упражнений является упражнение «Ролевая подготовка». Описание:

Суть данного упражнения заключается в том, что ученик, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, должен войти в

образ популярного и известного для него исполнителя на эстраде, который свободно чувствует себя на сцене, и ученик начинает исполнять произведение на импровизированном концерте в образе звезды.

Методическое примечание:

Замысел упражнения ролевой подготовки в том, что ученик, излишне волнующийся перед предстоящим концертным выступлением, своему эмоциональному состоянию начинает вживаться в образ звезды, который уверен в себе и чувствует себя на сцене уверенно. Затем нужно постараться максимально поверить в данный образ, для этого очень важно провести соответствующую систему действий: изображать манеру поведения на импровизационной сцене (в классе). В результате чего, ученик меняет свое эмоциональное состояние, и возрастает вера в свои силы.

Метод погружения в аутогенное состояние.

Описание упражнения: в предконцертные дни, на занятиях и репетициях ученик мысленно должен представить себе концертное исполнение, место, где он будет проходить выступление, зрителей, для того, чтобы в воображении ученик представилте условия, в которых будет проходить концертное выступление. На первом этапепроводится погружение учащихся в состояние, приближенное к концертному выступлению, на втором этапе – прорабатывается образная картина концертного выступления.

Методическое примечание:первый этап: расслабление всего тела, когда ученик произвольно при помощи воображения расслабит мышцы своего тела. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важной чертой является то, что в данном состоянии, способность человека к самовнушению на успех достаточно увеличивается.

Второй этап*:* работа на самовнушение. По окончании сеанса учащиеся могут в рамках беседы, могут обменяться своими ощущениями и впечатлениями, которые у них возникали во время мысленного воображения концертного исполнения.

Упражнением «Зеркало».Данное упражнение проводилось нами коллективно, помогаетв преодоление волнения уже перед самим выступлением. Один ученик из пары встает лицом к зеркалу и, глядя себе в глаза, начинает исполнять песню, которую в последующем он исполнит на концерте, с выражением, с артистизмом, с осмыслением содержания, эмоционально, а в это время второй ученик из пары становиться чуть подальше от зеркала и в роли зрителя. Упражнение с зеркалом позволяет учащимся сосредоточиться на себе, своих чувствах, эмоциях, но в то же время присутствие зрителя не дает расслабиться. Идет борьба – погружение в смысл песни и внимание на оценке собственной личности. После завершения упражнения учащиеся меняются местами. После завершения упражнения с учениками проводится обсуждение, педагог задает учащимся вопросы: в чем для них заключалась основная сложность, проблема выполнения данного упражнения, на каком моменте вы сумели погрузиться в процесс (если упражнение удалось).

Также мы использовали, метод исполнения перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы с песней, учащиеся исполняли номер от начала до конца с представлением, того что это исполнение проходит перед взыскательным жюри или требовательной концертной аудиторией.

Важно было при этом методе –внушить ученику состояние «праздника» концертного исполнения, и в этом психологическом состоянии исполнить свою концертную песню.

Данный метод помогает проанализировать степень влияния сценического волнения на качество исполнения. Заранее выявить слабые места и недостатки.

Также эффективен метод провокации ошибок. Во время репетиций в трудном месте мы с учащимися произносили слово «ошибка», но ученик, который пел при этом не должен былне ошибиться.

Очень полезно записать, возможно, и не раз, исполнение обучающегося на видеокамеру. В процессе просмотра и прослушивания, можно выявить недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки. Сам факт того, что ученика записывают, является для него так же тренировкой и маленьким концертом.

Также важную роль в преодолении сценического волнения играют упражнения на развитие координации и внимания.

Чтобы расслабить всё тело, при исполнении учащиеся прыгали, бегали, двигались хаотично по всей сцене во время репетиций.

В формировании преодолении сценического волнения важны не только различные упражнения, но и то, как подбирается репертуар для каждого обучающегося. Очень часто артистизм, актерское мастерство и вокальные навыки лучше видны в тех песнях, которые близки по душевному и эмоциональному состоянию исполнителя. Поэтому репертуар играет очень важную роль в воспитании любого вокалиста. Отбирая произведения для концерта, мы смотрели на то, насколько содержательна песня и как она подходит ученику,какие мысли, чувства заложены в нем автором, насколько он «чувствует» данную песню, это способствует развитию музыкально-творческих способностей, совершенствует техническое мастерство, артистизм и помогает в преодолении сценического волнения.

Также мы проводили групповой метод аутогенной тренировки с учащимися. За несколько дней до выступления учащимся предлагалось мысленно представить себя на концерте, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить выступление. Инструкция по проведению данной тонировки.

«Сядьте прямо, дыхание спокойное, глаза закрыты. Сосредоточимся на своих внутреннем ощущении, которое будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили внимание на своих руках. Руки становятся теплыми. Мышцы рук и пальцев в расслабленном состоянии, становятся теплыми и

гибкими.Тепло от рук поднимается все выше к плечам, плечи и предплечье расслаблены. Ваши плечи спокойны. Теперь внимание переходит на ноги. Представляем, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Расслабляются мышцы живота. Чувствуем приятное тепло в области солнечного сплетения. Живот и грудь наполнились теплом. Внимание переводится на лицо. Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица. Нижняя челюсть легко отходит вниз. Губы слегка приоткрыты. Дышим спокойнои легко, также ровнои спокойно работает сердце»

Второй этап.

«Сейчас мы видим зал, в котором мы будем в ближайшем времени выступать. Мы отчетливо можем представить сцену, микрофон, зрителей,перед которыми мыбудем выступать

Вы спокойны и сосредоточены, уверенно и радостно я начинаете петь. Вам нравиться петь. Каждый звук вы извлекаете с большим удовольствием. У вас все отлично звучит,мы выполняем все, что задумали. Мы поем так же хорошо, как и в классе. Все наши действия на сцене я четко вижу и выполняю.Мы поем вдохновенно. Какое это наслаждение – красиво и хорошо петь на сцене. Мы легко расстаемся со своим волнением и заменяю его радостным моментами исполнения».

Перед предстоящим концертом, а иногда даже за несколько дней мы устраивали репетиции,(сначала проводили упражнения на дыхание), приближенные к исполнению на сцене,ученики привыкали к акустике в зале (репетировали с микрофоном) и уже в концертным костюмах, тем самым заранее создавая ситуацию концерта.На репетиции мы приглашали зрителей (других учеников и педагогов) тем самым, учащиеся регулировали свое эмоциональное состояние и учились справляться со стеснением и волнением.

Упражнения и репетиции являются обязательными компонентамик подготовке выступлению на сцене, они должны быть направленына повышение эмоционального тонусаюного исполнения, и открывать второе

дыхание, давать необычный творческий подъём, раскрывать индивидуальность учащегося.

Таким образом, уже на начальном этапе обучения эстрадному вокалу у учеников важно формирование креативно - деятельностный и практического компоненты, в результате это будет способствоватьстановлению начинающего певца и преодолению волнения на сцене.

Выводы по второй главе

В результате проведенной диагностики в сентябре 2017 учебный год, можно судить о том, что уровень сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала, в Ачитской детской музыкальной школе, значительно повысился, что может свидетельствовать об эффективности реализации педагогических условий.

Проведение диагностики уровня сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала является одним из главных требований, для того чтобы развивать и «нарабатывать» преодоление сценического волнения, для этого нужно реализовать организационно – педагогические условия, а именно:

- организацию действий педагога, направленных на устранение психологических барьеров ученика, работа с учащимся над концертным номером и ясное представление о произведении, как о едином целом и о развитии музыкальной мысли;

- подготовку учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класса Выбор песни, соответствующей возможностям и интересам учащегося. Разучивание учащимся концертной песни наизусть.

- проведение репетиций перед публикой, которая обеспечивает сосредоточенность, самообладание, смелость.

Также важно в преодолении сценического волнения реализовать психолого - педагогические условия, сюда входит:

- реализация методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды учащегося

- работа с учеником над развитием сценических личностных качеств в процессе обучения (артистизм, эмоциональность).

- помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения;

- формирование позитивного эмоционального настроя на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта;

- укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале;

- проведение лекций и бесед о сценическом волнении;

- реализация практического компонента, который включает в себя развитие самоконтроля на сцене, а также практику сценических выступлений и вокальной подготовки учащегося.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ изучения проблемы исследования и результаты опытно-поисковой работы позволили в заключении сделать следующие выводы.

Анализ психолого-педагогической, научно-педагогической и методической литературы позволил нам раскрыть такие понятия как, «сценическое волнение», «причины сценического волнения».

1. Сценическое волнение - это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время исполнения на сцене и характеризующееся страхом сцены, большого количества зрителей, а также временной потерей самообладания и сценической выдержки. Анализируя проблемы первичных проявлений симптомов сценического волнения, специалисты обращают внимание, что многое здесь зависит от психологической и физической конституции исполнителя, типа его нервной системы и от возрастных границ юных музыкантов - исполнителей

2. Причин сценического волнения множество, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением. Причинами негативного сценического волнения могут являться:

- относительная непредсказумость сценического действия;
- страх отрицательной оценки со стороны окружающих;
- недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;
- наличие негативного сценического опыта в прошлом;
- завышенные ожидания от результата выступления, завышенная ответственность перед выступлением;
- неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению;

- отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя

3. Поисковая работа показала, что преодоление сценического волнения в классе эстрадного вокала, невозможно, без создания соответствующих условий, в данном случае организационно-педагогических и психолого-педагогических.

Диагностика преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала является неотъемлемой составляющей частью подготовки к концерту. Мы выделили три уровня сформированности преодоления сценического волнения: высокий, средний и низкий.

4. Включение учащихся в подготовку концертной деятельности, использование различных методов и упражнений в работе с учащимися способствовало проявлению положительной динамики в преодолении сценического волнения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Д. Методика обучения игре на фортепиано. Изд. 2-е, доп., М.: Музыка,1971. 267с.
2. Бардас В. Психология техники игры на фортепиано. М. :Музсектор, 1928. 150 с.
3. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. М.: Музыка,1974. 58 с.
4. Бочкарев Л.Л.Психология музыкальной деятельности. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 352 с.
5. Гейссельхарт Р., Хофманн-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. М. : ОМЕГА-Л, 2006. - 118 с.
6. Гинзбург Г.Р.Статьи, воспоминания, материалы. М.: Сов. Композитор,1984.- 246 с.
7. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. М. : Феникс, 2007. - 155 с.
8. Готсдинер А.Л.Музыкальная психология. М.: NB Магистр, 1993. – 190 с.
9. Григорьев В.Ю.Исполнитель и эстрада. М.: Магнитогорск, 1998. – 156с.
10. Динейка К. В.10 уроков психофизической тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1987 .- 63 с.
11. Дрындин В. А.Самоконтроль и волевая регуляция как приемы, направленные на преодоление сценического волнения. [Электронный ресурс]: http://smrgaki.ru/8/4/1.htm.
12. Ермолаева, Л. О. Преодоление сценического волнения у детей в процессе концертных выступлений [Электронный ресурс]: https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoeiskusstvo/library/2015/10/25/preodolenie-stsenicheskogo-volneniya-u-detey-v

13. Карякина Т. Н., Голубь О. В. Методы саморегуляции функциональных состояний личности. М.: Вестн. Волгоградского гос. ун-та. Сер. 7. Философия. Социология и социальные технологии, 2006. № 5. С. 71-73 с.

14. Коган Г. М. Работа пианиста.- 3 изд., доп.- М.: Музыка,1979.- 150 с.

15. Коган Г. М.У врат мастерства.Психологические предпосылки пианистической работы. М.: Сов.композитор,1961. 136с.

16. Левик С. Ю. Записки оперного певца. М.: Искусство, 1962. 711 с.

17. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. М.: Просвещение, 1974. – 343 с.

18. Литвиненко Ю.А. Педагогические проблемы подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М.: Московский государственный институт музыки имени А.Г Шнитке,2010. 35 с.

19. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства. М.: Современный композитор, 1983.- 203 с.

20. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М. : 1976. 235 с.

21. Науменко С. И. Индивидуально-психологические особенности музыкальности. — Вопр. психол., № 5, 1981. 84 с.

22. Нейгауз Г.Г.Об искусстве фортепианной игры. М.: Планета музыки, 1958. 233 с.

23. Ольшанникова А. Е. К вопросу об интерпретации физиологических показателей при Исследовании эмоциональных состояний. Материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов. Тбилиси, 1971. 108 с.

24. Петрушин В.И. Музыкальная психология и психотерапии № 3. М.: МУЗЫКА И ОБЩЕСТВО, 2009.- 76 с.

25. Петрушин В.И.Музыкальная психология. М.: ВЛАДОС, 1997. 384 с.

26. Прокофьев Г. П. Формирование музыканта-исполнителя. М. : Изд-во АПР РСФСР, 1956. 480 с.

27. Селье Г.Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи. М.: Издательский дом МЕДКНИГА, 2015. 121с.

28. Слободяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз. 3-е изд., испр. и доп. Киев. М.: Здоров'я, 1978. 480 с.

29. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Изд.7-е. М.: Искусство,1941. 388 с.

30. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. В кн.: Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 126 с.

31. Теплов Б. М. О музыкальном переживании. Психологический Институт РАО. Рукопись. 1964.- 67 с.

32. Цыпин Г.М.Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества. М.: Сов. Композитор, 1988. 384с.

33. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. М.:Интер-пракс, 1994. 384 с.

34. Федорович Е.Н, Тихонова Е.В.Основы музыкальной психологии. М.: Учеб.пособие/ Урал. Гос. Консерватория им. И.М Мусоргского.2010. 219с.

35. Щапов А.П. Некоторые вопросы фортепианной техники. Методика обучения игре на фортепиано. Изд. 2-е, доп., М.: Музыка,1971.С.267.1974.С.58-59.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Опросник тревожности Филлипса

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие педагога в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны и ним, и "-", если не согласны».

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда педагог говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь материал?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы педагог не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами других ребят?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность **к** уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?

44.Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45.Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47.Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48.Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?

49.Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?

50.Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты самостоятельно выступаешь?

51.Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52.Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53.Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?

54.Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?

55.Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить?

57, Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Бланк ответов методика Филлипса

ФИО_____

Дата_____

Обработка результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25,30,35, 36,38,39,41,43,44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1.Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).

2.Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n =11).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19,25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).

4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).

5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).

6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22(n = 5).

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).

Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. **Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. **Страх самовыражения** — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Упражнение «Змей шипучий»

Описание упражнения:

Громкий звук «ШШШШ… ЩЩЩЩ…», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса.

В начале эксперимента мы узнаем у каких детей существуют проблемы с волнением и тревожностью в их коллективе. Для того, чтобы узнать самооценку ребенка, предлагаем использовать следующие игры:

Упражнение "Лесенка" ("Десять ступенек")

Цель: выявить уровень самооценки ребенка, рассмотреть взаимоотношения между школьниками в их вокальном коллективе

Описание:

Нарисуйте на листе бумаги или вырежьте лесенку из 10 ступенек. Теперь покажите ее ребенку и объясните, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие (злые, завистливые и т.д.) мальчики и девочки, на второй ступеньке — чуть получше, на третьей еще лучше и так далее. А вот на самой верхней ступеньке стоят самые-самые умные (хорошие, добрые) мальчики и девочки. Важно, чтобы ребенок правильно понял расположение на ступеньках, можно его об этом переспросить. А теперь спросите: на какой ступеньке стоял бы он сам? Пусть нарисует себя на этой ступеньке или поставит куколку. Вот вы и выполнили задание, остается сделать выводы.

Методическое примечание:

Если ребенок ставит себя на первую, 2-ю, 3-ю ступеньки снизу, то у него заниженная самооценка. Если на 4-ю, 5-ю, 6-ю, 7-ю, то средняя (адекватная). А если стоит на 8-й, 9-й, 10-й, то самооценка завышена.