**Муниципальное бюджетное учреждение**

 **дополнительного образования**

 **«Детская школа искусств»**

 **городского округа-город Камышин**

 **Волгоградской области**

**Психофизическая адаптация учащихся**

**к публичным выступлениям**

**перед аудиторией.**

**Преподаватель Токарева Е.К.**

  **г.Камышин**

 **2020-2021 г**

Публичные выступления являются типичным источником стресса в современном мире. Страх публичных выступлений берет свое начало в инстинктах. Вы оказываетесь на сцене, в лучах внимания большого количества людей. Вы буквально чувствуете себя под прицелом, как вас всесторонне оценивают, разглядывают, ловят каждый жест и каждое слово. Кстати, практически любой, нормальный человек испытывает, в этот момент, волнение и чувствует ответственность. Ему важно, как воспримут его и его речь. Оказаться в таком положении – это большой стресс, а инстинкт говорит нам, что при стрессе надо убегать! Но мы – люди, а значит, можем взять себя в руки и не поддаваться инстинктам. Давайте же попытаемся себе помочь!

Адаптация- приспособление к изменяющимся внешним условиям. Публичное выступление – это те внешние условия, к которым нужно адаптироваться. Слагаемыми оптимального концертного состояния являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку , основывающуюся на хорошем физическом самочувствии исполнителя.

Виды и формы сценического волнения

По своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессором для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка.

Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

К основным причинам сценического волнения можно отнести следующее***:***

- боязнь музыканта забыть текст;

- чувство ответственности исполнителя за свое выступление;

- психофизиологическая конституция исполнителя, тип его нервной системы.

Причины сценического волнения.

Перед концертным выступлением вызывают такие причины, как боязнь вовремя игры забыть текст музыкального произведения ,недостаточная проработка технических моментов, непривычная обстановка, слишком сложный или неправильно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, недостаточно времени на подготовку (когда ученик выучивает

произведение «в последний момент», накануне концертного выступления),

неправильная психологическая подготовка во время работы над пьесой, а так

же непосредственно перед выступлением и многое другое.

Сценой проверяется все: и природные музыкально-исполнительские

данные, и технический потенциал, и устойчивость психики. Некоторые психологи рассматривают концертную деятельность в экстремальных условиях», поскольку сценическое волнение может стать «камнем преткновения» для любого музыканта-исполнителя, в

том числе, и для начинающего.

Можно считать установленным, что существует возрастное ощущение сцены. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, но все же большинство специалистов сходятся на том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

В связи с этим, на начальном этапе подготовки учащегося к концертному выступлению, педагогу необходимо учитывать его индивидуальные особенности: возраст, характер, тип личности, темперамент, а так же особенности и методы освоения музыкального произведения, время, затрачиваемое на его изучение и т. д. Учет педагогом индивидуальных

особенностей ребенка, обучающегося игре на музыкальном инструменте,

необходим для понимания его эмоционального состояния во время публичного выступления на сцене, а также возможности корректировки негативных факторов, которые могут возникнуть во время концертного выступления.

Практически любой концертный исполнитель перед выходом на сцену ,а так же во время публичного исполнения музыкального произведения, испытывает различные эмоциональные состояния, которые выражаются в так называемом эстрадном или сценическом волнении.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги –музыканты обращают внимание , что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы, что те из музыкантов, которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, следовательно, и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно переживают стресс публичного выступления. Иными словами, музыканты с разными темпераментами по-разному решают свои исполнительские проблемы.

Таким образом, исполнители флегматики имеют относительно

небольшую шкалу динамических оттенков. Часто им недостает артистизма в

исполнении. Иногда незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя

скованно когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому

языку. Не проявляют инициативу в организации своих выступлений.

Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретенные

исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам волнения.

Исполнителям холерикам, изучая сочинение, приходится прилагать усилия для достижения органичного единства. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Игра холериков отличается высоким артистизмом. Они стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала. Имеют склонность незаметно для себя ускорять темп, сокращать паузы, недодерживать длинные ноты, форсировать звук. Тяжело переживают неудачи.

Что касается исполнителей сангвиников, то в некоторых случаях у них эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится сдерживать неуправляемые эмоции. Работают неровно–перед ответственным выступлением много и увлеченно занимаются, после выступления с трудом преодолевают свое нерасположение. Предпочитают

работать над пьесами, но не над инструктивным материалом. Сангвиники

охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в

организации своих выступлений, но им быстро «приедается» музыкальное сочинение, даже то, которое сами выбрали. Гибко адаптируются непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

Исполнители меланхолики, как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто недостает масштабности исполнения, артистической раскрепощенности , творческой смелости. Медленно адаптируются непривычным условиям работы. Особенно страдают от негативных форм

сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно

редко. И хотя в творческой работе музыканта преобладают черты какого-

либо одного темперамента, могут особенности, свойственные

другому.

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния , как эстрадная лихорадка и апатия. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а так же в акцентированной мимике и жестикуляции. Понятно, что долго пребывать в таком состоянии человек не может . Нервная система начинает истощаться и после какого-то периода времени организм входит в состояние апатии – полного безразличия к тому , что с ним может произойти в данный момент. В таком состоянии человек делается вялым, замыкается в себе, может появиться сонливость. Исполнитель испытывает недомогание и вялость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления.

При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации , и человеку удается справляться с волнением. Если перерывы между выступлениями растягиваются, достигая 2-3 месяцев, то адаптации не происходит. Следовательно, руководитель должен чаще организовывать публичные выступления: концерты, участия в конкурсах, различных мероприятиях.

Одной из драм, которая развертывается на концертно-исполнительской сцене, является то , что те из исполнителей , самодеятельных артистов , которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительность и ранимостью , а следовательно и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно переживают стресс публичного исполнения.

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, он могут быть с успехом устранены, если руководитель будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления . Как правило , удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание выступать, хорошо особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошее отношение с окружающими, нормальное физическое самочувствие.

Способность находиться в оптимальном концерном состоянии тесно связана с такими характеристиками личности , как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости . Самое же главное здесь- горячее желание выступать перед слушателями и общаться с ними посредством искусства. У тех, кто не обладает исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

Чаще всего это бывает у самодеятельных артистов у которых:

- отсутствуют навыки психической мобилизации на исполнение

-не сформирована потребность в выступлении перед слушателями

-отмечается высокая личностная тревожность и как следствие этого – снижение эмоциональной устойчивости.

- не осознаны целы обучение

- исполняемые произведения недостаточно хорошо выучены

-сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение.

- внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Руководителю в самом начале работы с коллективом необходимо провести психологические исследования темперамента, экстравертности, интравертности, тревожности и др, чтобы с учетом индивидуальных особенностей заранее продумать работу с каждым участником по формированию оптимального концертного состояния.

Для удачного выступления участники коллектива должны быть знакомы с местом выступления, желательно провести репетицию в новых условиях. Первое выступление коллектива должно происходить в “ домашних” условиях. Обычно у каждого руководителя есть свои рецепты, как подготовить своих детей к концерту. Чтобы оградить себя от неудачного выступления, нужно хорошо и тщательно к нему подготовиться, твердо выучить программу , выступление планировать только тогда , когда нет сомнений в том, что коллектив выступит удачно. Уделяя много времени и внимания работе с коллективом в период обучения и репетиций , руководителю следует вместе с тем, уметь определить момент, когда коллектив может выступить, когда ему уже нельзя больше “вариться в собственном соку”, когда необходим выход на сцену, контакт со зрителем.

Обостренное восприятие у участников коллектива во время концертного выступления делает их особенно чуткими к действиям руководителя. Его поведение, манеры, характер обращений- все становится объектом пристального внимания участников. Руководителю подражают, что лучше многих воспитательных мер влияет на формирование культуры у самодеятельных артистов , их эмоциональной отзывчивости. Руководитель своими действиями , своей увлеченностью создает настроение творческого вдохновения, то есть обстановку, при которой каждый участник может показать все , на то что он способен как артист , как человек.

Для этого руководителю нужно ценить и уважать в каждом из участников прежде всего индивидуальность, не подчеркивать ни словом ни жестом своего профессионального превосходства, постоянно напоминать об общности творческих задач.

Можно выделить ряд приемов и методов , которые повышают психологическую устойчивость участников творческого коллектива во время публичного выступления.

Один из них это метод- **ОБЫГРЫВАНИЕ**-.

В этом приеме психологической подготовки музыкант- исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и заканчивая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое приятным.

 Метод- **Ролевая подготовка-**

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств , входит в образ хорошего ему известного артиста , не боявшегося публичных выступлений , и начинает играть как бы в образе другого человека. Волшебная сила воображения, магического “ если бы “ давно известна людям.

Метод - **Выявление потенциальных ошибок**-

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый руководитель хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Для этого можно приглашать на рабочие репетиции зрителей из числа друзей, родственников, знакомых. Таким образом создается атмосфера зрительного зала ,к тому же это заинтересованные зрители, которые могут поделиться впечатлениями, сказать о недочетах. Для выявления ошибок руководитель может создавать помехи во время выступления: менять условия , шуметь, можно предложить выступать с завязанными глазами( для музыкантов).

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит от психологического состояния педагога.

Руководитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в своих учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более прсихотравмирующего для ученика, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

**Правила успешного публичного выступления**

### Место публичного выступления

Перед выступлением очень важно изучить помещение, чтобы установить, с какой стороны будут смотреть на вас слушатели. Выбирая место, учитывайте свой рост. Необходимо проверить, все ли смогут вас видеть.

###  Одежда

Выступление перед большой аудиторией напоминает спектакль, поэтому большое значение имеет одежда

Надевайте те вещи, в которых вы чувствуете себя комфортно, которые не отвлекают вас своим неудобством. У вас ни разу не должно возникнуть мысли: «Как оно на мне сидит?». Лучше не пользуйтесь совсем новыми вещами, которые надеваете впервые. Одежда и обувь не должны доставлять вам внутренний дискомфорт и отвлекать ваше внимание.

Постоянно удерживайте зрительный контакт с аудиторией.

Подводя итог вышеизложенному, следует напомнить, что

универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического

волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической

подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики

юного исполнителя. Успех достигается легче, если педагог знает и учитывает

структуру сторон личности обучающегося, формирующих сценическое

состояние. Диагностика характера учащегося , его внутренних состояний, его

индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует

правильному выбору психологической стратегии и тактики педагога в

наиболее важные для его подопечного моменты. Значение психических

(индивидуально-личностных) и профессиональных свойств ученика в их

взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы педагогу в выработке

оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям.