РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация Дятьковского района Брянской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЯТЬКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

ДОКЛАД

НА ТЕМУ:

«Подготовка к публичному выступлению и преодоление сценического волнения»

Подготовил(а): преподаватель фортепиано
Головина Анна Витальевна

Дятьково
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ…….1

II. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ

1. Феномен сценического волнения: что это такое и каковы причины…….2

2. Вопрос подготовки к выступлению……..2

3. Предконцертный этап и выступление на сцене…….4

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….6

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…….8

I. ВВЕДЕНИЕ

1. ПРОБЛЕМА И АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Я решила рассмотреть эту тему, так как, являясь пианистом-педагогом и концертмейстером, очень хорошо понимаю важность правильного эстрадного состояния на своём личном опыте и на опыте своих учеников. Проблема подготовки к публичному выступлению и сценического волнения интересует многих: артистов, ораторов, политиков, психологов, преподавателей творческих профессий всех уровней обучения и их учеников. Эта тема является актуальной для всех людей, в деятельности которых так или иначе присутствует некое взаимодействие с публикой, аудиторией. Данная работа может быть интересна как музыкантам-исполнителям, так и представителям иных профессий.

2. ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объект данного исследования - разносторонний процесс подготовки к публичному выступлению, используемый как средство для выработки оптимального сценического или концертного состояния, являющегося рассматриваемым предметом в моей работе.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью является выявление путей, направляющих на создание и корректировку собственного алгоритма действий, которые ведут к поиску, нахождению и закреплению особого психологического состояния свободы и ясности ума при выступлении. Задачи - раскрыть, изучить и обобщить некоторые опорные, важные моменты и особенности в период предстоящего выступления на примере деятельности музыкантов.

4. МЕТОДЫ

Методы, которые я применяла в своём исследовании, следующие: это анализ специальной музыкально-педагогической и психологической литературы, самонаблюдение, наблюдение за выступлениями коллег, учеников, обобщение полученной информации.

5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Практическое значение моей работы заключается в том, что при непосредственном погружении в повседневную деятельность я сделала попытку составить некую побуждающую к поискам творческую инструкцию по самонаблюдению и совершенствованию собственных навыков.

II. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ

1. Феномен сценического волнения: что это такое и каковы причины

Итак, каждый в своей жизни обязательно сталкивался необходимостью публичного выступления и соответствующего ему психологического дискомфорта. Что же вообще означает это слово – «волнение»?

С.И. Ожегов трактует данное понятие как «сильную тревогу, душевное беспокойство». По мнению музыкантов, эстрадное самочувствие - это специфическое состояние исполнителя, связанное с психическим напряжением, эмоциональным возбуждением, творческим волнением, подъёмом и вдохновением.

Попробуем разобраться, как это состояние возникает. Несомненно, основой его является предвосхищение некой необычной ситуации. В исполнительстве это следующий за этапом подготовки публичный концерт, выступление.

Непосредственное нахождение в условиях стресса во время выступления проявляется в выходе из своей личной зоны комфорта. Подсознательно этот стресс обусловлен боязнью показа себя перед публикой с негативной стороны: выглядеть неуверенным, быть неловким, неуклюжим – например, споткнуться по пути на сцену, или в процессе исполнения вдруг забыть текст, опасение за качество предварительного проучивания произведения, также опасение показаться скучным или неубедительным при донесении своей интерпретации, и т.д.

Несомненно, огромную роль в формировании ощущения свободы на сцене играет процесс подготовки к нему, а именно разносторонняя проработка материала от анализа, формирования первичной структуры, концепции, детальной работы и до последующего собирания в единое целое, синтеза. Поэтому в преодолении боязни сцены очень важна предварительная сознательная работа. Также имеет ценность опыт предыдущих выступлений и важны искренние отзывы на них от коллег или знакомых. Анализ прошлого опыта даёт возможность избежать в настоящем тех же ошибок, а также наметить новые пути самореализации.

2. Вопрос подготовки к выступлению

Итак, мощное средство обеспечения преодоления волнения и реализации намеченных целей в выступлении - качественная предварительная проработка материала. На основе собственного опыта и опыта моих однокурсников в годы обучения, а в дальнейшем на основе наблюдений собственных выступлений и выступлений моих учеников данный вывод находит подтверждение – основной

трудностью является неуверенность в качестве предварительной работы, поэтому в публичном выступлении может превалировать чувство напряжённости и скованности. Согласно словам Н.А. Римского-Корсакова, эстрадное волнение обратно пропорционально степени подготовки.

Многое идёт из непосредственного процесса обучения от взаимодействия педагога и ученика. Ученик или студент – это незрелый музыкант, и педагог настолько тонко должен найти подход к обучающемуся, чтобы не ущемлять творческую инициативу, устремлённость подопечного и одновременно наиболее эффективно его направлять и благодаря своему опыту помочь создать личную систему подготовки. Как сказал великий пианист и педагог XX века Г. Г. Нейгауз, задача учителя заключается в том, чтобы как можно скорее стать ненужным ученику.

В ораторском искусстве в отношении самого начала работы можно отметить советы Д. Карнеги: сначала самому обдумать тему, вспомнить всю известную информацию, личный опыт, продумать концепцию, структуру и лишь затем обращаться за дополнениями к соответствующей литературе, изучать иные материалы - это создаст основу для уверенности на сцене, ведь выступающий будет опираться в первую очередь на собственные знания и опыт. Это справедливо и в сфере музыкального исполнительства, как для зрелых музыкантов, так и для учащихся – вначале на основе своих знаний постараться самому разносторонне проанализировать взятое в работу произведение, и лишь затем обратиться к дополнительным источникам.

В процессе подготовки к выступлению нужно стремиться к тому, чтобы при выходе на сцену выступающий имел в голове чёткий план предстоящего действа, ясно представлял себе соотношение целого и частностей, зависимость и естественность соединительных элементов. Поэтому в изучении произведения должны быть разрешены задачи охвата формосодержательного единства, которые, помимо знания строения произведения, включают в себя и понимание особенностей эпохи, стиля, жанра произведения, понимание всех указаний и терминов, а также нужных приемов звукоизвлечения, выбора темпа, искусства фразировки, следования определенным принципам аппликатуры, и т.д., что поможет подбирать подходящие образные представления, находить пути преодоления технических трудностей и поможет находить для себя ответ на вопрос «про что это произведение».

В музыке цельное знание и понимание произведения в общем охвате называется архитектоническим слухом – исполнитель внутренне владеет музыкально-временным пространством и свободно ориентируется в любой его части независимо от других частей; также при этом во время исполнения присутствует

чувство предвосхищения каждого следующего фрагмента или эпизода (это чувство называется антиципацией). Итак, для любого выступающего важно знать, что навык овладения общим объёмом материала во всех его нюансах рождается из точного знания структуры, грамотно выстроенных разделов. При этом, как отмечал Н.К. Игумнов, работа над музыкальным произведением есть процесс бесконечного вслушивания в него, т.е. является активным по своей сути. А для педагога еще и важно уметь слышать с учеником – что слышит или не слышит ученик во время исполнения произведения.

Для того, того, чтобы овладеть навыком целостного охвата произведения, одним из способов мастера музыкального исполнительства советуют применять способ мысленного воспроизведения музыки в отрыве от инструмента, как целиком подряд на память или по нотам, так и вспоминание последовательности намеченных эпизодов и их содержания. Это достаточно сложный и трудоёмкий метод, но даёт прекрасные результаты в ощущении свободы, убирает опасность сильных потерь при исполнении на сцене.

3. Предконцертный этап и выступление на сцене

Детальная проработка произведения важна в основном этапе разучивания произведения. В предконцертном репетиционном этапе важно собрать произведение в единое целое. Для этого в репетиционном этапе внимание уделяется предварительным проигрываниям в классе или перед небольшой публикой. Выясняются нестабильные места, зажимы, неудобства. Также важно посвятить некоторые репетиции наиболее полному подражанию возможной атмосфере концерта – репетировать на сцене на концертном инструменте, в нарядной одежде, с полным объявлением программы, также вплоть до отработки выхода и ухода со сцены и т.п.. Обсудить с учеником, что есть подвижность изменения исполняемой музыки в зависимости инструмента, от акустики, от наполняемости зала, от собственного состояния и т.д., что это живой процесс и что нужно относиться к приобретению своего опыта выступления с пониманием.

За несколько дней до концерта важно душевное спокойствие и соблюдение режима. Хорошо отложить, например, на один день готовое произведение и дать ему «кристаллизоваться в сознании» - внутренняя тишина даёт концентрацию и большее ощущение цельности и свободы при последующем обращении к готовой работе.

Приёмы, активно использующиеся в этот период: аутотренинг, спокойное продумывание возможных ситуаций и планирование своей реакции, погружение в ощущение внутреннего напряжения как побудительного источника вдохновения. Хорошие результаты даёт дыхательная гимнастика (например, глубокие, длинные

вдохи и выдохи, задержка дыхания), как регулярная практика и как приём перед непосредственным выступлением.

В день выхода на сцену нужно ещё раз провести предварительный мысленный обзор своих действий при выступлении, задать себе определённый позитивный настрой. При качественной самостоятельной работе нахождение естественного состояния будет достаточно лёгким, и внутреннее напряжение не трансформируется в панику, перекрывая тем самым личные возможности выступающего. К паническим состояниям особенно склонны люди с подвижной психикой, поэтому этот момент следует обязательно учитывать, отмечать подобных учеников и обязательно находить с ними подходящие способы успокоения и прорабатывать их, а также учить подключать волю и внимательность при выполнении самонастройки. Сильному волнению были подвержены такие видные музыканты, как Л. Годовский, А. Рубинштейн. Последний даже как-то разбил кулаком зеркало в артистической перед выходом на сцену. И всё же воля, внутренняя концентрация на предстоящем концерте, высокий уровень тщательной самостоятельной работы всегда являлись основой их успешных выступлений. Волнение переходило в приподнятое душевное напряжение, которое разрешалось во вдохновенное, успешное выступление.

Также перед выходом на сцену нужно быть твёрдо уверенным в своём внешнем виде, походке, мимике и жестах, чтобы не возникало отвлечённых от темы мыслей и чтобы можно было свободно переключиться в сценическое состояние. За кулисами воспроизвести заранее заготовленные действия для самоуспокоения и включения внимания: выровнять дыхание под внутренний счет, растереть руки, выполнить простые упражнения для разогрева мышц, мысленно продумать начала разделов произведений и т.д.

Исследователи сферы музыкального исполнительства и психологии пишут: «Публичное выступление - решающий момент в жизни музыканта. Публичное выступление - вершина, к которой должен стремиться музыкант, чтобы продемонстрировать свои достижения и вместе со слушателями испытать высокие чувства - радость созидания, восторг откровения от встречи с прекрасным». Я думаю, что это утверждение совершенно справедливо для всех деятелей искусства, имеющих дело со сценой. Для хорошего восприятия аудитории исполнителя важны его заинтересованность в происходящем, живое отношение, ясность и открытость. Также при этом можно сказать, что, с одной стороны, хотя и важно постараться почувствовать аудиторию, атмосферу зала, т.е. найти контакт со слушателем, а с другой стороны, в то же время нужно несколько отрешиться, чтобы максимально сосредоточиться на исполняемом произведении.

Для педагога важно после концерта сказать ученику добрые слова, найти плюсы в исполнении, похвалить. И только на следующий день или через несколько дней вместе с учеником детально разобрать положительные и отрицательные стороны этого концертного исполнения, поработать над произведением «по горячим следам».

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всему вышесказанному, следует ещё раз отметить тот факт, что качественная проработка материала и правильный настрой и концентрация дают колоссальное ощущение свободы. Тогда с каждым последующим разом выступление будет проходить свободнее и ярче, так как тренированное внимание и память будут приучены работать в необходимом режиме, что позволяет избежать многих проблем, свойственных новичкам. Для этого нужно найти свою подходящую систему подготовки и входящих в неё приёмов и методов.

Итак, следующие моменты, по моему мнению, являются фундаментальной основой успешного выступления:

1. Наличие сильного собственного интереса, мотивации, осознание важнейшего момента – цели, а именно: личного освоения и свободного владения произведением как необходимого условия для донесения его замысла публике. Отсюда, при глубоком понимании этого принципа, происходит постепенное уменьшение боязни показа себя как проявления индивидуальности и смещение этого акцента на интерес к вдохновенной передаче того ценного и важного, что стремится выразить выступающий.

2. Принятие в конечном итоге соотношения желаемого и окончательного результата. Поиски, анализ и синтез информации, работа над произведением обязательно должны совершаться своевременно. Если после всех стараний остаётся чувство недовольства собой и своей работой, то перед выступлением это чувство нужно «отпустить», чтобы данный момент бесконтрольно не проявился на сцене и не стал, таким образом, причиной сильного негативного опыта. В исполнении произведения всегда можно что-то улучшить, но важно помнить и о ценности проведённого объёма работы в целом. Выводы сделать после выступления. Также для отвлечения внимания от недостатков в произведении в предконцертный период можно перенаправить часть внимания на другие произведения, которые уже хорошо отработаны и получаются, музицировать для собственного удовольствия и для самонастройки на хороший результат.

3. Спокойное понимание – на сцене могут случиться разные ситуации, сцена включает в себя элемент непредсказуемости. Всё же нужно стараться взять ситуацию под свой контроль, оставляя у публики ощущение некой тайны,

интриги, а не страха и неуверенности выступающего. Сначала это тяжело, но по мере освоения принципа от внешней маскировки боязни это перейдёт к ощущению стабильности. Важно понимание, что критика это нормальное явление для выступающего. Выступление – всегда стресс и преодоление, но в конечном итоге это обязательно приносит положительный результат – как познавание своих сильных и слабых сторон.

Напоследок хочу отметить в целом несколько, на мой взгляд, важных моментов, которые помогут в поиске своего уникального состояния вдохновения и душевного подъёма на сцене:

- чтобы научиться выступать, нужно выступать, выступать и ещё раз выступать;

- важно искать возможности учиться у других: посещать открытые уроки, концерты, стараясь включиться в общую атмосферу и выявлять некие важные особенности взаимодействия выступающего с аудиторией, а также смотреть видео-, слушать аудиозаписи, читать специализированную литературу, и т.д.;

- обязательно вести дневник своих выступлений и отслеживать, анализировать и обобщать, какие внешние и внутренние факторы и как сработали, каково было изменение психологического состояния.

В заключение хотелось бы отметить, насколько разносторонен и многоаспектен рассматриваемый мною вопрос о подготовке к публичному выступлению и преодолении сценического волнения, я же постаралась раскрыть лишь некоторые его моменты в своей работе. Как музыкальный педагог и исполнитель, я буду продолжать изучать эту тему и выявлять интересные для себя моменты на собственном опыте и своих учеников и включать их в свою систему подготовки к выступлению на сцене.

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баренбойм Л. А. Некоторые вопросы воспитания музыканта-исполнителя и система Станиславского// Музыкальная педагогика и исполнительство. Л., 1974.
2. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М., 2006.
3. Мильштейн Я. И. Исполнительские и педагогические принципы Н. К. Игумнова// Мастера советской пианистической школы. М., 1961