**Психологические аспекты выступления на сцене**

**Барабошкина Елена Анатольевна**

**Муниципальное бюджетное образовательное**

**учреждение дополнительного образования**

**дворец школьников Бугульминского**

**муниципального района Республики Татарстан**

**(МБОУ ДО дворец школьников)**

**Педагог дополнительного образования**

Выступление — результат напряженного творческого тру­да ребенка и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост. Различные свойства натуры исполнителя, воля, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия,— все это, в той или иной мере проявляется во время публичного выступления.

Сценическое самочувствие представляет собой единство интеллектуальной и эмоциональной сферы выступающего, направленное на лучшее выполнение творческой задачи. В этом единстве важным началом является интеллект — «бдительное око», следящее за тем, чтобы содержательная эмоция не подменялась преувеличенным возбуждением, чтобы вместо жизни образа на сцене не проявился бы грубый натурализм. Из этого следует, что сценическое, творческое волнение выступающего ребенка никогда не должно выходить за свои эстетические пределы и переходить в сферу обыденного «переживания». Подготовка к концертному выступлению является наиважнейшим этапом формирования певца-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных и отработанных песен, его внешнего вида, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой. Как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в юном артисте любовь к общению с публикой? Эти вопросы волнуют, сегодня, множество педагогов и обучающихся. Решение, несомненно, кроется в подготовительном этапе.

Для того чтобы удачно выступить в концерте или на конкурсе необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Слагаемыми оптимального концертного состояния яв­ляются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой соб­ственно психологическую подготовку, основывающуюся на хоро­шем физическом самочувствии ребенка. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость выступающего во время публичного выступления.

**Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления.**

За несколько дней до выступления ребенок должен пред­ставить себе то место, где он будет выступать, чтобы привык­нуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе прово­дится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на вто­ром — прорабатывается образная картина концертного выступ­ления.

***Первый этап.*** Расслабление мышц тела. Когда человек про­извольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно вхо­дит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. В нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстанови­тельные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна.

***Второй этап.*** Мысленная проработка образной картины предстоящего концертного выступ­ления. Психологический настрой на успешное выступление и самовнушение.

***Медитативное погружение.*** Этот прием связан с осуществле­нием принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме и гештальт-терапии. Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с исполнением песни во время выступления. Пре­дельная концентрация внимания на настоящем моменте, кото­рый протекает сейчас, в данное время. При фик­сации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все пе­реходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой. Звуки как бы пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат благовоний, воспринимаются как окрашенные в различные цвета. Медитативное пение с полным погру­жением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент пения не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, голос звучит, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться. Представ­ление, что кроме самого исполнителя и музыки никого нет.

Медитативное исполнение формирует так называемые сен­сорные синтезы, которые являются одним из главных призна­ков правильно сформированного навыка. Слуховые, двигатель­ные и мышечные ощущения, мысленные представления начи­нают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее про­изведение представляют собой единое целое.

**Пение перед воображаемой аудиторией**

Полезно перейти к творческому общению с аудиторией. Это нужно, прежде всего, для того, чтобы создать более близкое подобие концертной атмосферы. Для этой цели годится любой слушатель, вне зависимости от того, на сколько они сведущи в музыке; нужно петь всем, кто готов вас послушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись. Она откроет много неожиданного в вашем исполнении. Поможет услышать материал в новом свете и «рассмотреть» его под новым углом.

**Ролевая подготовка**

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личност­ных качеств, входит в образ хорошо ему известного певца, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием назы­вается имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа. Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполни­тель, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступле­нием, вопреки своему состоянию начинает играть роль челове­ка, который уверен в себе и ничего не боится. Надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот образ, выполняя для этого соответствующую си­стему действий. Надо скопировать манеру держаться этого че­ловека, разговаривать, смеяться, манеры. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психи­ческое состояние, в котором будут преобладать настроения уве­ренности и мажорного мироощущения. Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки.

Предконцертное самочувствие исполнителя в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Его миссия уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердце, т.е. быть своеобразным психотерапевтом. Нетничего более психотравмирующего для исполнителя, нежели вид собственного педагога, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверен­ности в своих силах.

**Эмоциональный компонент оптимального концертного состоя­ния**складывается из ощущений эмоционального подъема, ра­достного предвкушения предстоящего выступления, желания петь для других людей и приносить им своим искусством ра­дость. Такого состояния легче добиваться исполнителям экстравертного плана, по сравнению с интровертами, но и у послед­них, эмоциональное состояние может быть оптимизировано. Одним из важнейших показателей оптимального эмоционально­го состояния перед выступлением на сцене может служить час­тота сердечных сокращений, которую каждый выступающий на сцене должен найти у себя во время удачных и неудачных выступлений. Пользуясь методом психоэмоциональной регуляции, можно как понижать, так и повышать частоту пульса, приводя его к тем показателям, кото­рые для данного выступающего оптимальны.

Педагог Д. Огороднов в психологическо-эмоциональном плане давал следующие установки: «Голосом вырази свою доброту, выражай ее свободно, непринужденно, в звуке выражай свое чувство, возглашай, утверждай доброе, вечное, как свое достоинство, как самого себя, любуйся нежностью и искренностью звучания, ищи их в звуке голоса, старайся возвыситься, затаив в себе чувство радости».

**Оценка выступления и работа над ошибками.**

Итак, выступление состоялось. Оно могло быть успешным или неуспешным, но в любом случае, необходимо про­анализировать его и извлечь полезные уроки для подготовки к последующим выступлениям. Особого внимания заслуживает разбор неудавшиеся моментов в исполнении, выяснение исходных причин срывов.

Первый вопрос, требующий ясного ответа, касается психологического настроя исполнителя. Здесь следует выяснить характер вол­нения, вспомнить: — когда удалось избавиться от излишнего напряжения — каким было эмоциональное состояние до выступления, в момент исполнения песни и в паузах между проигрышами — что раздражало и отвлекало — удалось ли установить психологический контакт с аудито­рией.

Нельзя оставить без внимания анализ чисто внешних факторов: удобство костюма и обуви, акустику зала и пр.

Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают влияние на состояние ребенка и уровень его выступления. В случае успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике.

Излишнее волнение перед выступлением не позволяет пользоваться ни возможностями деятельной стороны разума, ни энергопотенциалом а, порой приводит к краху всего задуманного и наработанного за долгое время и что самое страшное - это может произойти во время ответственного выступления. Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравнове­шиваться усиливающимся процессом торможения. Это проис­ходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, тремо­ре рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдель­ных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуля­ции. Движения становятся напряженными, плечи — слегка приподнятыми, дыхание — учащенным и поверхностным. Кожа на лице начинает покрываться красноватыми пятнами, ладони становятся влажными. 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. Движения становятся не­уклюжими, пропадает координация, речь замедляется, стано­вится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Так бывает в резуль­тате долгого ожидания очередности выступления.

Волнение перед выступлением служит для того, чтобы привести тело в повышенную готовность к работе. Только оно не должно быть очень сильным, чтобы не стеснять человека и не мешать ему. Интересно, что борьба с **волнением перед выступлением**  является проблемой не для всех . Некоторым, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно выступить. Вообще для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. И, как утверждает наука, «активный» или «пассивный» тип реагирования зависит от особенностей нервной деятельности и темперамента.

Важная составляющая успешного выступления - **это способность певца общаться со слушателями**. А общение предполагает взаимную связь: исполнитель, как и актер, лектор, докладчик, не только воздействует на аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Как говорил Станиславский «…вы проявляетесь как личность только в общении с другими людьми. Если бы не было других людей, не было бы и вас, ибо то, что вы делаете - а это и есть вы,- приобретает смысл лишь в связи с другими людьми».

Одна из задач исполнителя, сводится к тому, чтобы воспитать желание общаться со слушателями и одновременно развить способности, необходимые для такого общения. Воспитание «воли к общению» и «чувства общения» может быть осуществлено - на начальном этапе обучения, во всяком случае - только косвенно; путем развития эмоциональной отзывчивости на музыку. Яркое, эмоциональное восприятие музыки обычно влечет за собой желание передать переживаемое другим. Поэтому с первых же шагов работы нужно воспитывать в ребенке правильную музыкально-исполнительскую установку: исполняю - значит переживаю образную, музыкальную речь и ее воплощаю. Из этого развиваются в процессе новая исполнительская установка: исполняю - это значит переживаю, воплощаю, передаю,убеждаю, общаюсь.

Вот две психологические установки: первая – пою «вообще», ни к кому при этом не обращаюсь, разве лишь к себе; вторая - передаю, убеждаю и общаюсь с другими. Различие между ними огромно, и оно сказывается на артистической воле, на эстрадном самочувствии и в итоге на качестве исполнения.

**Заключение**

Готовясь к выходу на сцену, вокалист затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы определить слабые стороны творческой индивидуальности воспитанника и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний об этой проблеме.

Дать однозначный рецепт, для того чтобы выступление всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни кто. Каждый человек неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды человека. Поэтому, изучая ребенка, его сильные и слабые стороны, анализируя его ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, мы можем затем сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями.

Общение с публикой, зрительской аудиторией – всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь вокалист не только воздействует па аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Голос для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателем. Именно общение несет в себе истинный смысл всей подготовительной работы выступающего. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании голоса – вот путь к успешному выступлению.

**Список использованной литературы:**

1. Н.Б. Гонтаренко «Сольное пение: секреты вокального мастерства»

2. Ю. Щербатых «Психология страха»

3.И.О. Исаева «Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей».