

Структурное подразделение:
художественно-эстетическое

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРВОГО
ВЫСТУПЛЕНИЯ В ХОРЕОГРАФИИ**

Исполнитель:

Зиновьева Людмила Ивановна,
педагог дополнительного образования
МБОУДО
«Центр дополнительного образования детей»,
Россия, Кемеровская обл., г. Прокопьевск,
ул.Обручева, 65
тел.(3846)69-48-74
zinovieva17@mail.ru
Тел: +7 905 963 33 38

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	
2.	Психологические аспекты первого выступления в танце	
3.	Психология сцены	
4.	Приемы преодоления сценического волнения	
5.	Психологическая готовность к публичному выступлению	
6.	Используемая литература	

ВВЕДЕНИЕ

В танцевальном коллективе существует очень важная проблема концертной деятельности. От этого зависит техническая подготовка каждого учащегося.

Сцена- это сильнейшая энергетика, от которой у каждого человека выделяется адреналин.

Для танцоров, познавших счастье аплодисментов зрительного зала, сцена становится настоящим магнитом. Таким приемом успешно пользуются менеджеры разных сетевых маркетинговых структур, тем самым, вовлекая новых клиентов.

В детских садах, когда начинаются для детей публичные выступления в актовых залах- это новый этап развития ребенка,- осознания себя в коллективе.

Здесь влияет на детей настроение - любимые стены актового зала, воспитатели, пришедшие родители. Праздничное настроение, грамотный воспитатель настроит детей, и они радостно будут улыбаться, выходя на первое в своей жизни выступление. В некоторых дошкольных учреждениях делают гораздо проще-выступление записывается на видео и и затем продается родителям.

В танцевальных коллективах, куда дети приходят заниматься, очень много внимания руководитель уделяет концертной деятельности. В коллективе важна коммуникабельность каждого ребенка и адаптация в коллективе.

Грамотный специалист (творческий руководитель), которому предстоит работать с детьми, без сцены в своем учреждении должен применять способ

изменения центральной точки. На репетиции детей необходимо разворачивать лицом в разные углы зала, отворачивая их от зеркала. Данная методика тренирует периферическое и боковое зрение, при котором, дети учатся видеть своих партнеров по танцу, не поворачивая головы. Танцевальные экзерсисы запоминаются гораздо быстрее, и исполнитель учится быстро ориентироваться в пространстве. В противном случае, репетиции «Лицом к зеркалу» учащиеся не запоминают номер, а списывают его со своих «соседей» смотря в зеркало и видя танец перед собой в отражении. Чтобы выступление было блестящим учащимся важно периодически репетировать на сцене. Если в данном учреждении нет сцены, то лучше не иметь в расписании этих творческих объединений. Либо тренироваться на сценах других учреждений. При постановке концертной программы основным этапом является- обязательная репетиция перед выходом. Во время выступления, очень важно присутствие родственников, любимых людей которых маленький артист желает видеть и для кого он хотел бы продемонстрировать свое мастерство. Важно поощрение после концерта участников, подведение итогов и результатов, к которым стремился юный артист, создавая творческий образ. При подведении итогов полезно проводить словесный разбор и давать оценку прошедшему выступлению. Выделять основные моменты качественного исполнения, а так же, неудачно исполненных элементов. Желательно передать и узнать мнение зрителей.

Перед концертом у детей бывают ярко выраженные медицинские аспекты, которые проявляются в разных вариантах. Руководители должны обязательно отметить и проследить. К этому относится: «Предстартовая диарея», стресс, кусание ногтей, закусывание губ, нервное поправление прически, покраснение лица, неконтрольное употребление еды и воды, боязнь появления на публике и тд. Все это проходит с последующими выступлениями.

Хотелось бы отметить некоторое поведение руководителей, находящиеся на сцене, где сцена – эталон культуры нашего общества. Требуется рассказать воспитанникам об отношении этого «святого» для артиста месте:

-на сцену нельзя входить без сменной обуви

-нельзя выглядывать из-за кулис и трогать их руками

-нельзя кричать на сцене

-правильно использовать площадь, не заходя на авансцену

-нельзя жевать жевательные резинки

-быть неопрятным и не причесанным

Руководители не должны отсчитывать ритм за кулисами, подсказывать и кричать что либо, дети должны сами слышать и знать музыкальное сопровождении. Определенно важным моментов в выступлении коллектива является музыкальное сопровождение. Важно отметить, что запись музыки должна быть высокого качества. Обязательно на концерте иметь несколько копий музыки на разных цифровых носителях.

Непотребным элементом является внезапное прерывание музыкального сопровождения – это всегда стресс для коллектива, поэтому в каждом из репетиционных занятий используется отключение музыкального сопровождения на некоторое время, что бы дети всегда готовы к этому.

Музыкальная композиция, которую включили не сначала может дезориентировать детей. Распространено отключение всей композиции в период звучания музыкальной паузы. Все эти нюансы нужно учитывать руководителю во время своей творческой работы.

Неотъемлемой частью концертной деятельностью является сценический костюм и реквизиты к танцу- это 50% успеха номера. Необходимо обязательно репетировать в костюмах перед концертом т.к. дети не всегда умеют пользоваться правильно реквизитами к танцам (кубики, шляпы, полотно). Костюм должен соответствовать возрасту, быть достаточно удобным и эластичным при исполнении различных движений. Многие руководители часто сталкиваются с проблематикой создания и пошива сценического костюма, а именно:

-ткань часто не соответствует номеру и не подходит для исполнения различных танцевальных па;

-не качественный пошив (при движении отрываются пуговицы, сваливаются шляпы, падают платки);

-для маленьких детей необходимо подбирать ткань, которая «не кусается»

-при использовании шапок, масок некоторые дети не узнают друг друга;

-обувь так же должна быть удобной и соответствовать номеру исполнения;

-нижнее белье должно быть эстетичным, удобным и соответствовать образу в танце;В каждом коллективе важно иметь ответственного костюмера и швею, а так же периодически обращаться к профессиональным дизайнерам.

Хорошим примером для подражания является имидж своего коллектива. Девочки, как правило, стараются иметь одинаковые прически, в основном, это длинный волос. Девочки учатся самостоятельно заплетать разные прически (хвостики, косички, шишечки) что позволяет очень красиво выглядеть.

Макияж- обязательно сценический, яркий, но обязательно соответствующий возрасту и номеру, это позволяет девушкам в более старшем возрасте правильно использовать декоративную косметику и достойно преподнести себя обществу.

Зрители иной раз являются инициаторами стрессовой ситуации. В моем опыте сценической жизни был отмечен странный случай, который проявился совершенно неожиданно. На концерте в военной части Краснодарского Края мы столкнулись с тем, что дети не готовы были выступать (не смотря на теплый прием зрителей) на сцене. Зрители были только мужского пола и одетые в военную форму. Многие дети на сцене стали путать свои движения, а солисты начали исполнять совершенно невообразимые «Па».

Трудно выступать перед маленькими детьми (выкрикивают слова, корчат рожицы). Зрители, которые постоянно в движении, и очень шумные, которые используют фотовспышки, разные фонарики, лазерные указки, которые отвлекают внимание. При этом, рекомендуется артистам смотреть не на зрителей, а выше, что бы не отвлекаться и держать прямые линии при продвижении и вращении.

Магия в танце важный элемент пребывания в сценическом образе-сопутствует хорошему настроению. Не секрет многие руководители и дети пользуются разными рода магическими предметами.

Одевают на себя определенные заколки, ниточки желаний, не любят при жеребьевке получать первый номер, наступать на сцену с левой ноги.

Интересным примером артистической жизни можно увидеть в

фигурном катании: знаменитый хореограф Елена Чайковская на каждое выступление одевает свою лисью шапку, это уже совершенно магический предмет. Залог отличного выступления. Тренер Татьяна Тарасова уже 50 лет на соревнованиях держит в левой руке чехол от конька.

При обустройстве гостиничных комплексов на зимних олимпийских играх в Сочи выявили главный психологический фактор выступления спортсменов, влияющих на окончательный решающий результат. По просьбе тренеров сборных команд из комнат отдыха убрали все телевизоры, чтобы спортсмены не видели выступление своих соперников и концентрировали внимание только на своих результатах.

Все в совокупности является важным составляющим сценической жизни. Дети приобретают бесценный опыт общения спрекрасным, учатся быть красивыми и достойными людьми в любых жизненных ситуациях.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРВОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В ТАНЦЕ

Патологическая боязнь выступать на публике является одним из распространенных социальных страхов. Симптомами страха сцены являются сильное сердцебиение, потливость, дрожание голоса, тремор губ и конечностей, зажатость голосовых связок, подташнивание, и др. В некоторых случаях страх сцены может быть частью более общих психологических проблем (фобий), но многие люди испытывают страх сцены не обладая какими-либо другими психологическими проблемами. В психологии боязнь публичных выступлений называется пейрафобией или глоссофобией. По оценкам психиатров, испытывают страх перед выступлением 95% людей.

Причины появления страха сцены, как впрочем и любого другого, генетические предпосылки и социальные составляющие. Генетически передается: склонность к определенным видам страха и психологические характеристики личности и страх перед обществом вообще. Общество в древние времена воспринималось как синоним слову безопасность, и даже жизнь. В общине гораздо проще было добывать пищу и защищаться от диких зверей. Если человек в общине заболел, его вылечат, не добудет еду, поделится. За пределами общины жизнь была очень опасна, а выжить в одиночку было довольно трудно. Поэтому мы боимся быть не принятыми другими людьми, боимся социальной изоляции.

Среди основных психологических характеристик, предающихся генетически: темперамент, акцентуация и невротизм, на которых формируется характер. Схожие психологические характеристики родителей и детей порождают и похожесть их страхов и определенный тип их восприятия. На

этом фоне и формируются страх сцены. Истинными источниками появления страха перед публичным выступлением, являются социальные факторы: недостатки в воспитании, запугивания в детстве, негативное восприятие выступления в школе, негативное отношение учителей. Негативная оценка деятельности ребенка родителями и учителями и другие социальные факторы. Кроме того, социальные страхи часто передаются в семье. Примером неправильного поведения, может служить запугивание матери своим уходом, или тем, что не будет любить ребенка. Причиной появления страха сцены может быть искажение направленности воздействия страха, в силу воздействия стресса и негативных факторов глобализации и урбанизации. Страх сцены может проявляться у людей с различным опытом и квалификацией. Он широко распространён среди обычных людей, но его могут испытывать также актёры, музыканты, политики и спортсмены.

Страх сцены может быть вызван в любой ситуации, например, из-за отсутствия доверия у аудитории или плохой подготовки. Также, возможной причиной появления страха сцены является стремление к идеалу.

2. ПСИХОЛОГИЯ СЦЕНЫ

Проблема психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших тем в хореографическом искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения. Учащимся, прилежно занимающимся хореографией, но испытывающим страх перед сценой, можно предложить внимательно отнестись к словам немецкого писателя XX столетия Альбрехта Шеффера:

«Лодке в гавани безопаснее, чем в море,

Но она не для этого строилась»

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и еже часно. По мнению педагогов, занимающихся вопросами танцевальной психологии, таких, как ЛилиасМаккиннон, вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, танцор может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Исполнитель не может, подобно поэту или художнику выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден танцевать в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

Предшествующее состояние страха вызывает состояние неуверенности на эстраде. Предшествующее состояние увлеченности вызывает состояние вдохновения. Иными словами, если состояние увлеченности постоянно сопровождало репетиционные занятия, и было закреплено за игровыми движениями, то в процессе концертного выступления оно перейдет в состояние вдохновения. На это надо обращать внимание в процессе занятий и стремиться к тому, чтобы каждый урок проходил увлеченно.

Важно, чтобы "надо" в процессе занятий незаметно перешло в "хочу"

Имеет смысл в определенных обстоятельствах сыграть на честолюбии. Честолюбие, в хорошем смысле, заложено в каждом человеке. Лучшего стимулятора деятельности иной раз нет, особенно в молодости. Ауэр писал: «Я

очень часто замечал, что действуя на честолюбии ученика, превращая какое-либо достижение в дело чести, я добиваюсь превосходных результатов».

Заинтересованность чаще всего появляется в ходе занятий в том случае, когда у ученика, благодаря указаниям и помощи педагога все время что-то «получается», «выходит». Если же педагог все время раздражается, а игра не улучшается, то закономерно в психике ученика возникает отрицательная реакция, появляется чувство неуверенности в своих силах.

«Верьте, что вы играете хорошо, и вы будете играть еще лучше» – говорил своим ученикам Фредерик Шопен.

Значимость ситуации, в которую попадает учащийся, чувство большой ответственности, некоторое эмоциональное напряжение могут вызвать состояние стресса, паники. Лучше всего создавать установку на обычное исполнение.

Особенно важно наилучшим образом настроить ребенка, создать для него, по возможности, благоприятный душевный климат накануне публичного выступления. Необходимо настроиться, войти в образ, сбросить с себя все, что отвлекает и психологически обременяет.

«Я лично хорошо знаю, что такое внушение и полностью отдаю себе отчет в его силе и действенности, - говорил Е. Нестеренко, - а потому, как педагог иду даже иногда на некоторые хитрости. Например, чтобы студенту сбросить излишнее психологическое напряжение перед выступлением, я могу в этом случае рассказать о каком-нибудь эпизоде из собственной исполнительской практики, вспомнить о своих ошибках, просчетах... Приободрить учеников я стараюсь не только перед выходом на эстраду, но даже слушая их в зале. Обычно я говорю своим подопечным: будете на сцене

– обязательно взгляните в мою сторону. Это для того, чтобы поддержать их кивком головы или одобрительным жестом».

Некоторых учеников травмирует сама мысль, что до них и после них на сцене выступает кто-то более сильный. Л.Н. Власенко предлагал психологически настроить ученика так: «Поверьте, то, что можете сделать вы, именно вы, никто другой не сделает. Пусть это будет не везде, а лишь в определенном репертуаре... Главное – само ощущение так, как сыграете вы, другой не сыграет. У него (другого) может быть прочная техника, богаче репертуар... Но он не пропоет фразу так как вы...»

Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Такого рода мысль, попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, может развиваться в опасное самовнушение. Молодой исполнитель редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность враждебного внушения или понять его мотивы. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика - пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист».

При недостаточной уверенности исполнителя, при подстерегании мысли о провале, можно воспользоваться маской уверенности; на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера. Хотя настроение – категория подсознательная, сознательно «играя» определенное состояние духа, можно вызвать его к жизни. Простой совет: если волнуешься – очень помогает просто притвориться спокойным.

Следует повторять своим друзьям и себе самому: «Я с нетерпением жду концерта». И если повторять это достаточно часто вслух или про себя, страх

перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая ее заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу, а не далекой, несбыточной мечтой.

Что касается самого выступления: публика, волнение, необычность обстановки – все это рассредоточивает. Станиславский К.С. сказал:

«Развивать особую технику, помогающую «вцепляться» в объект так, чтобы уже затем сам объект отвлек нас от всего остального. Для актера театра этот «объект» – партнер или какой-либо предмет на сцене. Для музыканта – исполняемое произведение. Как свидетельствует опыт многих исполнителей, полезно сосредоточиться на качестве звучания, фразировке, динамике и т.д. Если удастся «вцепиться в объект» по выражению Станиславского, дальше все налаживается само собой, процесс входит в нормальную колею».

Бывает, случаются технические поправки, брак при игре.

«Главное здесь – не расстраиваться, побыстрее проскочить неудавшееся место.

И затем... заиграть еще с большей энергией и подъемом»

(В. Третьяков).

Не надо преувеличивать масштабы беды. Нужно дать себе право на случайную неудачу. Наполеон проиграл более трети своих сражений. «Сделаю все, что могу, а там уже как получится, что выйдет, то и выйдет». Такая внутренняя ориентация приносит большое психологическое облегчение. Возникает ощущение свободы, легкости. Интересно, что дав себе право на относительную неудачу, человек открывает путь к удаче.

Иногда ошибка и творческая работа – своя, лично пережитая, полезнее аксиомы, подсказанной кем-то другим. Интересна аналогия Д. Шафрана: «Вы посмотрите, как растет ребенок в семье. Если он физически и психически здоров, он все время проявляет активность и любознательность. Ошибается, ударяется, обжигается, набивает шишки и все равно сам, сам. И это совершенно естественно. То же, по-моему, и в мире творчества». Так стоит ли чрезмерно бояться ошибок учеников».

Особого внимания заслуживает разбор неудавшиеся моментов в исполнении, выяснение исходных причин брака. Понимание и осознание сделанных ошибок уже само по себе есть первый шаг к их устранению.

Первый вопрос, требующий ясного ответа, касается психологического настроения исполнителя. Здесь следует выяснить характер волнения, вспомнить:

- когда удалось избавиться от излишнего напряжения
- каким было эмоциональное состояние до выступления, в момент исполнения и в паузах
- что раздражало и отвлекало
- удалось ли установить психологический контакт с аудиторией.

В случае успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике.

Осознание целостности формы часто приходит именно в процессе исполнения на публике, поэтому, наиглавнейшей задачей будет являться анализ выступления, его отдельных частей, выявление кульминационных точек и смысловых акцентов.

3. ПРИЕМЫ ПРЕОДАЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ

В процессе подготовки к концертному выступлению, большую помощь может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому.

Создается как бы искусственная стрессовая ситуация, закаляющая волю исполнителя. Пример такого «закаливания»: знаменитая пианистка Маргерит Лонг, в 1932 году, совершая несколько концертных поездок по Европе с Морисом Равелем, невольно ощущала некое состояние дискомфорта на своих концертах из-за присутствия на них великого Равеля. Осознание того факта, что в зале присутствует сам Равель не давало ей раскрыть себя полностью на сцене. И тогда она решила помочь себе в сложившейся ситуации. Зная, что при проигрывании программы без зрителей ее исполнение обладает большей творческой свободой, она решила отрепетировать концерт в присутствии... детских кукол. Лонг рассадил обычные куклы в пустом зале на кресла, имитируя присутствие зрителей. Причем, войдя в зал, она поздоровалась с ними со всеми и особо с одной куклой, которую она представляла М.Равелем. Первый опыт исполнения перед необычной публикой был неудачным: она не могла до конца сосредоточиться на исполнении программы. Зато второй и последующий опыты были не в пример лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к осознанию того, что за ее исполнением следит сам Равель. Нужно ли говорить, что после таких экспериментов, на реальном концерте она сыграла блестяще. «Не помешало» и присутствие Равеля.

Очень полезно медитативное проигрывание. Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент репетиции не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

Представление, что кроме тебя и музыки никого на сцене нет, сосредоточение только на стихии звуков и есть объектно-центрированное отношение, при котором исполнитель становится жрецом искусства.

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.

Медленная игра с динамикой тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время публичного выступления провоцирует чрезмерно громкую и неуправляемую игру в быстром темпе. Терпеливое воспроизведение номера от начала до конца с полным контролем каждого взятого движения сродни тем упражнениям на концентрацию внимания, в которых надо отделять зернышки риса от зерен проса.

В психотерапии есть прием, который называется имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа. Это когда исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного артиста, не боящегося публичных выступлений, и начинает выступать как бы в образе другого человека. 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.

Молодому исполнителю можно посоветовать представить себе уверенного и смелого артиста, на которого ему хотелось бы быть похожим.

Далее надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот образ, выполняя для этого соответствующую систему действий. Надо скопировать манеру держаться этого человека, разговаривать, смеяться, манеру сидеть за инструментом. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения. Если робкий и застенчивый исполнитель во время аутогенного погружения будет достаточно долго и уверенно, а главное — с большим убеждением говорить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится выступать для публики». «Я получаю огромное наслаждение от своего выступления», то он наверняка в значительной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.

В период подготовки к выступлению исполнителю следует сосредотачиваться на цели — донести до аудитории образ, художественный смысл исполняемой постановки. Каждое выступление несет в себе элемент неповторимости и импровизации, что и делает исполнительское искусство таким ценным в глазах зрителя. Ясная ориентация на мысленный образ обуславливает сценическую убежденность артиста, то есть убежденность в правильности того, что он делает на сцене. В случае отсутствия образа настоящей сценической убежденности быть не может, ибо отсутствие цели деятельности закономерно порождает ситуацию неопределенности и неуверенности.

Стоит снизить значимость других людей. Испытывая страх сцены, человек испытывает влияние других, особенно в их способности влиять на нас через оценку нашей работы. Способы уменьшения этого влияния состоит в увеличении чувства собственного достоинства и власти над публикой, чтобы воспринимать уязвимость других и принимать себя. Целесообразно также сосредоточиться на процессе, а не на результате деятельности. Важно

сосредоточиться на приятных аспектах этого процесса, вспомнить приятные моменты и успехи, которые были у вас в жизни. Не концентрироваться на негативе. Важно также отвлечь ум от объекта страха. Текст песни, роли или речи должен быть выучен наизусть. Если вы что-то знаете идеально, то никакой страх не позволит вам это забыть. Здесь главное желание человека и тренировка.

Немаловажным фактором является улыбка. Психологически улыбка снижает напряжение.

Другое возможное решение проблем, связанных со страхом сцены, состоит в игнорировании возможности провала. Отрицательный результат всегда возможен, но это не оправдывает волнения о нём до его совершения. Гораздо более продуктивным является сосредоточить внимание на настоящем, а не на будущем. Для того чтобы добиться этого, надо сосредоточиться на собственной работе. Ещё один способ побороть страх сцены — визуализация. Представить, как Вы будете выступать, какой успех вас ждет, и аплодисменты после. Необходимо увидеть результат своей работы в перспективе, его незначительность по отношению ко всей своей жизни. Понимая, что ничего катастрофического, скорее всего, не произойдет, необходимо не обращать внимание на возможность неудачи и переключиться на более приятные цели.

Кроме того, хорошим методом побороть страх сцены, является расходование избыточной энергии, которая появляется в результате распада адреналина: физические упражнения на разные группы мышц, математические вычисления. Среди методов избавления от негативных мыслей и их концентрации на негативных эмоциях перечисляются релаксация и медитация, положительные утверждения, которые должны быть сформулированы как факт в настоящем времени. Стоит произносить: «я хорошо подготовлен», «публика меня любит», «все ждут моего выступления».

Идеальным быть невозможно, в любом случае около 5 % аудитории будут недовольны, надо это принять как факт, и не стремиться к идеалу. Быть уверенным в себе.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

Психологическая готовность - это один из важнейших факторов психологического развития, заключается в формировании у человека готовности провести публичное выступление. На психологическую готовность к выступлению на сцене, влияют личностные характеристики индивида, такие как: оптимизм, темперамент, уровень интеллектуального развития, озабоченность результатами, добросовестность в подготовке, застенчивость, невозмутимость, прямолинейность, зависимость от группы, соглашательство и другие.

Часто причинами неуверенности в себе актёра, музыканта, исполнителя может быть элементарная неподготовленность. Так например, пианист Евгений Кисин, которого называли гением, занимался по 5-6 часов в день. Лёгкость и возможность импровизации возникает только при оттачивании техники в каждодневной работе танцора. Для артиста, который большую часть своей творческой жизни выступал на сцене театра, с ощущением присутствия дыхания зала, затемнённого, далёкого, иногда отделённого оркестровой ямой, большой трудностью становятся выступления в условиях камерного театра перед небольшой аудиторией, иногда слишком близкой и жующей публикой, в кафе-театре например. Артист входит в дискомфортное состояние «зажима», в котором его талант и обаяние прячется очень глубоко внутрь. Творческий процесс воплощения, описанный К. С. Станиславским в труде

«Искусство представления», неразрывно связан сподлинным переживанием и совершается естественным путём, на основании законов самой природы, по неразрывной связи души с телом. По школе системы Станиславского, в условиях интимного театра мастерство актёра выражается в работе над ролью внутри себя, наедине с собой, или на интимных репетициях. Роль переживается артистом однажды, чтобы подметить внешнюю телесную форму естественного воплощения чувства. Благодаря мышечной памяти становятся видимыми внешние результаты этого чувства, физическое воплощение формы душевного переживания. Это должен почувствовать смотрящий на него зритель. Свои исследования психологической готовности профессора В. Т. Мышкина и Ф. Б. Бассина начинали с определения творческой поисковой активности — системной деятельности, состоящей из творческого отклика, как ассоциативно-проективной активности личности. По мнению преподавателей, готовность — это устойчивая возможность всестороннего управления психическими состояниями, а также подлинная художественная одарённость. Благодаря активности профессионального восприятия, развивается сенситивность — профессиональная специфическая чувствительность высшего порядка. Такая же точка зрения выражена в трудах С. Л. Рубинштейна и Б. Г. Ананьева. Высокая сенситивность является как необходимой предпосылкой успешного творчества, но также и предпосылкой к внутренним конфликтам, которые разрешаются лишь в случае действия механизмов психологической защиты, для устранения невротической тревоги. В своих исследованиях Б. Г. Ананьев отмечал разнообразие чувственных ассоциаций. Одни артисты «видят» музыку, другие воспринимая музыку эмоционально, не испытывают никаких зрительных ассоциаций. По теории Ананьева, «музыкальные люди переживают движение в музыке, её ритм, тональность, обнаружив механизм музыкального слуха в связи с деятельностью правого полушария». Им так же обсуждались интересные темы по психологии искусств: проблема

взаимосвязи речи и музыки и явление интериоризации — отражающего превращения внешнего во внутреннее, объективного в субъективное, социального в индивидуальное. Индивидуальность — это синтез всех свойств человека, успех выявления которых возможен, если существует понимание и доверие между учеником и педагогом, корректирующим исполнительские искания, так как творческая личность перемена, а поиск несёт значительную долю риска в обширном диапазоне проб и ошибок. Таким образом, человек, рождённый артистом, и любящий сцену, может испытывать страх, в случае ощущения неподготовленности, недоработки или испытанного ранее шока перед враждебно настроенной аудиторией, комиссией. Но, если человек выходит на сцену, это означает, что она магнетически его притягивает, и фобии никакой нет.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Журнал Здоровье, музыка, психология. №3 / 2007 А.Г.Федорова, канд. психол. наук, РАМ им. Гнесиных «К вопросу о преодолении сценического стресса»
 - Ю.В. Капустин. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.:Музыка, 1985г.
 - В.А. Иванников. «Психологические механизмы волевой регуляции». М.:Издательство МГУ 1991
 - Л. Маккиннон «Игра наизусть»
 - Ю.Б. Гиппенрейтер «Неосознаваемые процессы»
 - «Вопросы воспитания музыканта-исполнителя». Сборник трудов. Вып. 68. Б.Л.Кременштейн. М.: Издание Государственного музыкально-педагогического института им.Гнесиных 1983
-