

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 6».

Игровые технологии,
как способ преодоления
сценического волнения
начинающих музыкантов

Хабаровск
2019 год



Каждому артисту, знакомо чувство сценического волнения, возникающее иногда задолго до выступления. Особенно это касается учащихся ДШИ и ДМШ, где даже сдача технических и академических концертов приводит ученика к волнению и панике, нежели к «эмоциональному подъему и боевому настрою на победу в зрительских и слушательских симпатиях»

Г.М. Цыпин

СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ

и другие аспекты
психологии
исполнительской
деятельности

СУЩНОСТНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ВОЛНЕНИЯ



Не подавлять эмоционально-стрессовые состояния, возникающие у юного пианиста на сцене, а сделать волнение управляемым, изменить его деструктивную направленность и использовать заложенный в нем конструктивно-позитивный потенциал.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ

- ◉ Не доведенная до конца работа над произведением
- ◉ Боязнь забыть нотный текст
- ◉ Явления перцептивной установки перед выходом на сцену: «Я сейчас ничего не сыграю» и т.п.
- ◉ Сознание того, что исполнитель не имеет права на ошибку. На сцене исправлять ошибки уже поздно
- ◉ Физическая и эмоциональная усталость
- ◉ Опосредованное воздействие родителей на излишнюю тревожность ребенка

Игровые технологии и упражнения для снятия внутреннего стресса:

1. Представь, что ты нырнул в воду. Можно ли в этот момент думать о чем-то прекрасном? Только поскорее спастись, собрав всю силу воли. Также нужно учиться погружаться в исполняемое произведение. Все мысли должны направляться только на качество исполняемого произведения.
2. Прислушиваться к себе. Представь, что вокруг никого нет, и полностью сосредоточься на своих ощущениях. Прислушайся к своему дыханию, к тому, как бьется твое сердце. Какое при этом настроение.
3. Дыхательное упражнение - надувание воображаемого шарика - вдох через нос, выдох через рот.

Есть определенные пути и способы ослабления последствий эстрадного волнения:

1. Представить восхождение на гору - метафора символизирует пути вверх, преодоление трудностей, прохождение пути небольшими отрезками от точки до точки.



Есть определенные пути и способы ослабления последствий эстрадного волнения:

2. Ребенок зажат во время игры.

Использовать символ реки.

Спокойное внутреннее созерцание воды помогает успокоить и выразить эмоциональное состояние.





Произведение: Мечты.

«Да, это был лишь сон! Мгновенное виденье
блещущо мне, как светлый метеор...
Загел же столько грез, блаженства
и мученья
Затем во мне котразимый взор?»

«Мечты уходят —
их сжигают чужды».

«Всем нам мечты
доставляют страдания».

Ноктюрн

Ноктюрн — лирическая, афористическая пьеса, навевающая образы ночи, ночной тишины, одиночества души.

Впервые лирические фортепианные ноктюрны стал сочинять ирландский композитор и пианист Фредерик Шопен. Среди других композиторов. Однако самым известным ноктюрном Шопена является «Ноктюрн в ми-бемоль мажоре» (Оп. 9, № 3). В нем Шопен передает чувства одиночества, грусти и скорби, но в то же время и надежду на будущее.

Реферат

по предмету: Специальность (фортепиано)

на тему:

«Эволюция жанра полонез в творчестве Ф.Шопена»

Доклад на тему: «Полька-шарманка»

Выполнила: ученица МАУ ДО ДШИ № 6

Швец Анастасия

Анкетные вопросы для учеников

1. Назови свое самое запоминающееся выступление.
2. Самое неудачное. Почему?
3. Хотелось бы тебе переиграть его?
4. В каком зале, перед какими слушателями хотелось бы сыграть?
5. Чего не хватает тебе для отличного выступления?
6. Когда волнение сильнее: за день, за час или в момент выступления?
7. Любишь ли ты выступать?

Приёмы рефлексии на уроках музыки

Карта самооценки слушания и анализа музыкального произведения обучающегося _____ класса _____

№ п/п	Критерии оценки	Да	Нет	Затрудняюсь
1	Внимательно слушал произведение			
2	Смог точно определить средства музыкальной выразительности			
3	Правильно определил форму произведения			
4	Точно определил характер музыкального произведения			
5	Определил музыкальный образ произведения			

Поставьте знак «+» в нужной колонке

Сценическая установка

У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа, ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой.

Ученику следует повторять себе: Я с нетерпением жду концерта. Я контролирую и слушаю свою игру на сцене. Я забываю о страхе и все мысли направляю на осмысленное исполнение музыки. Я эмоционально устойчив и верю в себя.