

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра музыкально-инструментальной подготовки

**ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕГАТИВНОГО СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ
У УЧАЩИХСЯ-ПОДРОСТКОВ КЛАССА ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА
ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки V курса 551 группы
направления 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады
(профиль «Эстрадно-джазовое пение»)
факультета искусств Педагогического института

НЕВЕРОВОЙ АННЫ АНДРЕЕВНЫ

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

Н.В. Корчагина

Зав. кафедрой
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

И.А. Королева

Саратов 2025

Введение. Концертное выступление – важнейший этап в деятельности музыканта-исполнителя. Сценическая практика свидетельствует, что нередко негативное сценическое волнение нивелирует всю подготовительную работу. Успешность публичного выступления юного вокалиста на сцене часто зависит не только от качества его подготовки, но и от психологической готовности к общению со слушателем. Сценическое волнение является большой проблемой для большинства учащихся музыкальных школ. Как отмечает А.А. Арыскалиева, оно является одной из распространённых проявлений социальной фобии, влияющей на психологическое благополучие и профессиональное развитие личности.

Л. Ауэр в своей книге «Моя школа игры на скрипке» писал о том, что пребывание на сцене – это опасное состояние, испытание нервной системы и что не все к нему подходят подготовленными. Каждое выступление – это волнение, а для некоторых обучающихся – ещё и страх. Часто именно в нём причина того, что учащийся не может показать свои достижения в полной мере, «теряется» или даже забывает всё, что подготовил. В.Ю. Григорьев приводит ряд высказываний известных музыкантов о самочувствии в этот момент: «предынфарктное состояние» (Д. Ойстрах); «состояние, близкое к умиранию» (М. Полякин); «пытка на электрическом стуле» (Г. Пятигорский); «был словно парализован страхом» (Л. Паваротти) и др.

Любая неудача на сцене закрепляет страхи исполнителя, и избавиться от них с каждым разом становится всё труднее. Поэтому подготовка обучающихся к концертному выступлению – необходимая часть работы педагога, имеющая большое значение для воспитания будущего эстрадного певца. А.А. Шестакова отмечает, что эстрадное вокальное искусство представляет собой синтез множества навыков: владение не только голосовым аппаратом, но и телом, умение органично передавать эмоции и чувства, смысл произведения, управлять собой и направлять все эмоции и тревоги в правильное русло, что, в том числе, предполагает полную сценическую свободу и раскованность.

Всё вышесказанное и обусловило выбор **темы** выпускной квалификационной работы бакалавра – **«Преодоление негативного сценического волнения у учащихся-подростков класса эстрадного вокала детской школы искусств».**

Степень научной разработанности проблемы. Поиск способов преодоления сценического волнения затрагивает широкий круг вопросов, находящихся на стыке трёх областей: педагогики, психологии и музыки, и именно поэтому является столь сложной и неоднозначной задачей. Данная проблема исследовалась достаточно широко и рассматривалась многими музыкантами-исполнителями, психологами и педагогами (А. Адлер, А.В. Вицинский, Л.С. Выготский, В.Ю. Григорьев, Г.М. Коган, С.М. Майкапар, Л. Маккиннон, Г.Г. Нейгауз, С.И. Савшинский, А.П. Щапов и др.), в том числе в контексте саморазвития личности на пути самореализации (Л.А. Коростылева).

Т.В. Ершукова создала методическую разработку, в которой рассматриваются способы коррекции состояний, переживаемых исполнителями при выходе на сцену. В учебном пособии Т.Д. Смелковой и Ю.В. Савельевой представлены способы избавления от сценического волнения. В трудах Ю.А. Литвиненко обозначены основные профессиональные приёмы, посредством которых решается проблема концентрации внимания учащегося на объекте музыкально-исполнительской деятельности как основы преодоления сценического волнения. Приёмы саморегуляции рассматривает О.А. Малахова в контексте преодоления сценического волнения в образовательном процессе детской музыкальной школы. Тем не менее, данный аспект недостаточно изучен с точки зрения работы с учащимися-подростками класса эстрадного вокала детской школы искусств.

Цель выпускной квалификационной работы: рассмотреть теорию и практику работы над преодолением негативного сценического волнения у учащихся-подростков класса эстрадного вокала детской школы искусств.

Задачи выпускной квалификационной работы:

- 1) охарактеризовать негативное сценическое волнение как явление музыкально-исполнительской практики;
- 2) рассмотреть психофизиологические особенности подросткового возраста и их учёт в педагогическом процессе;
- 3) изучить особенности работы класса эстрадного вокала в условиях детской школы искусств;
- 4) проанализировать способы преодоления негативного сценического волнения у учащихся-подростков класса эстрадного вокала детской школы искусств.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: теоретико-логический и сравнительно-сопоставительный анализ специальной научной литературы по теме исследования в области педагогики, психологии, социологии, музыкального исполнительства.

Методологической базой исследования послужили труды А.А. Арыскалиевой, Е.Е. Грушиной, О.Ю. Дружининой, А.М. Калясовой и др.

База исследования: Муниципальное учреждение культуры «Клуб Солнечный» г. Саратова, Межпоселенческая централизованная клубная система г. Маркса.

Апробация исследования. Отдельные теоретические положения и выводы были представлены на Международной научно-практической конференции «Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив» (Казань, 2025 г., с публикацией статьи).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью.

Основное содержание работы. Страх перед выступлением на сцене становится значительным вызовом для артистов всех музыкальных направлений. Это чувство может помешать выступлению и испортить его,

даже если исполнитель прекрасно знает материал и обладает необходимыми навыками, такими как артистизм и яркая интерпретация. А.А. Арыскалиева выделяет целый ряд признаков и симптомов сценического волнения. Физиологические проявления: учащённое сердцебиение, потливость, даже если температура в помещении комфортная, тремор рук или голоса, зажимы в теле, особенно в области шеи и плеч, которые могут ухудшить технику исполнения. Психологические проявления: чувство страха или тревоги можно назвать ощущением «бабочек в животе» или паники перед выходом на сцену, также могут возникнуть затруднения с сосредоточением на музыке или тексте. Коммуникативные и поведенческие проявления: исполнитель может смущаться и неосознанно «забивать» сцену своими движениями, невозможность удерживать взгляд на зрителях или, наоборот, чрезмерная фиксация на публике.

Сценическое волнение чаще всего приводит певца к так называемым «зажимам». Зажимы у вокалиста – это ненужное и непроизвольное напряжение мышц, мешающее вокалисту свободно и в полном объёме владеть голосом. Они могут возникать в области гортани, шеи, челюсти, языка приводить к скованности движений рук и ног, что в свою очередь также негативно сказывается на звукоизвлечении. Сценическое волнение также может повлиять на знание музыкального материала, исполнитель может совершать ошибки в исполнении (неверные ноты, пропуски фраз), что снижает качество выступления. Волнение может снизить качество взаимодействия исполнителя с музыкой и аудиторией, что делает выступление менее эффектным и приведет к потере эмоционального контакта с публикой.

В то же время проявления сценического волнения могут различаться и зависеть от индивидуальных особенностей вокалиста. Одни исполнители могут испытывать физические симптомы, такие как дрожь в голосе, потливость, сухость горла или боли в животе. Другие могут страдать от психических проявлений, таких как тревожность, панические атаки или

затруднение концентрации. Также существуют случаи, когда сценическое волнение приводит к полной невозможности выступать перед публикой.

Сценическое негативное волнение обычно связано с изнуряющей тревогой, которая мешает выступлению. Напротив, позитивное волнение может фактически повысить производительность.

Подростковый период часто протекает на фоне активных изменений, для данного возраста также характерно наличие кризисов 13 и 17 лет. Так, главный переход из одной возрастной группы в другую протекает через кризис 13 лет, при этом, если изучать перемены, происходящие с человеком, можно сказать, что этот возраст, в целом, является достаточно кризисным.

В данный промежуток времени у человека меняется характер, формируются основные направления его поведения, а также выявляется общая направленность нравственных установок. Важной особенностью этого периода является переход от детства к юности. Всё это происходит в период противоречий между физиологическим и психологическим развитием. Именно поэтому подростки проявляют порой неадекватные реакции во взаимоотношениях с окружающими, совершают поступки, которые, по мнению взрослых, считаются отклонением от общественных норм. Подросток выражает своё мнение и взгляды, которые он считает самыми правильными и верными. Несмотря на то, что подростки считают себя взрослыми, они ещё зависят как материально, так и психологически от своих родителей.

Изменение тембра голоса в подростковом периоде особенно выражено у мальчиков. Причины ломки голоса кроются в увеличении уровня тестостерона в организме. Вместе с телом растёт и изменяется голосовой аппарат. Увеличение гортани в размерах и удлинение голосовых складок в короткий временной промежуток происходит более заметно у мальчиков.

Характерными признаками начала голосовой мутации являются такие симптомы ломки голоса: изменения в звучании – появление хрипоты или осиплости, воспаление и покраснения горла, нестабильность голоса и

искажение звуков, с выраженным басовым звучанием, голос может становиться как низким, так и срываться на высокие ноты. При обнаружении таких симптомов родители и педагоги должны обеспечить щадящий голосовой режим, чтобы, в процессе происходящих естественных мутаций у ребенка произошло правильное формирование голосового аппарата.

В современном обществе возрастает роль и значение дополнительного образования. Развитию творческих способностей детей, расширению их кругозора, приобщению к ценностям мировой культуры, приобретению художественных навыков, навыков игры на музыкальных инструментах как индивидуально, так и в коллективах, овладению навыками вокала и хорового пения способствуют детские школы искусств (ДШИ).

Федеральными государственными требованиями (ФГТ) установлено, что детские школы искусств обязаны создать условия, способствующие выявлению и развитию одарённых детей (по видам искусств), а также организовать их творческую (проведение конкурсов, фестивалей, концертов, выставок, театральных представлений, олимпиад и т.д.) и культурно-просветительскую (посещение музеев, спектаклей, мастер-классов, семинаров и т.д.) деятельность.

Психологическая подготовка учащихся-подростков класса эстрадного вокала детской школы искусств к концертным выступлениям должна учитывать психофизиологические особенности подросткового возраста. Важным аспектом обучения подростков эстраднему пению (в контексте борьбы с негативным волнением) является работа с психологическими и вытекающими из них мышечными напряжениями. Избыточное напряжение может препятствовать полноценному раскрытию тембрового звучания голоса.

У учащихся-подростков класса эстрадного вокала детской школы искусств необходимо сформировать психологическую готовность к выступлению на сцене. В процессе выступления играют роль эмоциональная настройка и навыки самомотивации. Основным аспектом является именно потребность к выступлению на сцене. В таком случае выступление перестает быть

навязчивым и обязательным.

Заключение. Проведя анализ по теме исследования в соответствии с поставленными задачами, мы смогли сделать следующие выводы.

1. Сценическое волнение является распространённым явлением, с которым сталкиваются актёры, музыканты, ораторы и даже спортсмены. Сценическое волнение охватывает широкий спектр эмоций и физических ощущений, которые возникают при встрече с аудиторией. Существует различие между негативным и позитивным сценическим волнением. Позитивное волнение может повысить качество исполнения. Негативное сценическое волнение связано с тревогой, нервозностью или страхом, которые мешают выступлению перед публикой. Негативное сценическое волнение – это естественная реакция на стресс выступления, но он не должен определять профессиональную состоятельность музыканта. Понимая его причины, исполнители могут научиться превращать их в продуктивное сценическое самочувствие, повышая качество своей работы и благополучие эмоционального состояния на сцене. Развитие умения сохранять самообладание во время выступления является одной из основных задач современной педагогики в формировании молодых музыкантов.

2. Подростковый возраст имеет важное значение в развитии и становлении личности человека. Изучению подросткового возраста посвятили свои работы И.В. Дубровина, И.С. Кон, В.С. Мухина, Л.Т. Семенюк, И.И. Чеснокова и др. Психофизиологические особенности развития подростков могут представлять педагогические трудности (как для ученика, так и для учителя), если они усложняют образовательный процесс. Осознание уникальных проблем, с которыми сталкиваются подростки, позволяет педагогам адаптировать свои подходы, предоставляя соответствующую поддержку и руководство для развития устойчивости и уверенности в себе у молодых исполнителей. *Перечислим психофизиологические особенности подросткового возраста и способы их учёта в педагогическом процессе.*

- Мутация голоса: педагоги должны обеспечить щадящий голосовой режим, уделяя максимальное внимание гигиене голоса.
- Эмоциональная нестабильность: важно создать спокойную атмосферу, избегать излишней критики и резких замечаний, проявлять терпение и понимание, помогая ученикам управлять своими эмоциями. Регулярные беседы, индивидуальные консультации и совместный анализ успехов и неудач могут значительно улучшить психологическое состояние подростков. Огромную роль в обучении играет индивидуальный подход, гибкость при выборе методов и стратегий, принимая во внимание личные интересы, способности и потребности каждого ученика.
- Критическое мышление: необходимо использовать интерактивные формы обучения, такие как ролевые игры, групповые проекты; следует поощрять дискуссии, дебаты и самостоятельные выводы. Это поможет развить аналитические способности и научит логично излагать свое мнение.
- Стремление к самоутверждению: учителя должны предоставлять подросткам возможности для самовыражения и демонстрации способностей через участие в школьных мероприятиях, проектах и конкурсах, где они могут проявить инициативу и получить признание.
- Формирование идентичности: необходимо оказывать поддержку в стремлении к независимости и уважению собственных взглядов и ценностей.
- Быстрая утомляемость и высокая чувствительность к внешним раздражителям: необходимо организовать процесс обучения таким образом, чтобы избежать перегрузки и стресса. Например, чередуя активные и пассивные виды деятельности и периоды отдыха, использование разнообразных форм подачи материала, делая уроки увлекательными и стимулируя интерес у учащихся.
- Боязнь публичных выступлений, тревожность: важно подготовить подростка к сцене заранее, провести репетиции и оказать моральную поддержку, развивать навыки саморегуляции.

- Низкая самооценка: поддержание сильных сторон и достижений, включение элементов творчества и импровизации, что помогает подросткам самовыражаться и обретать уверенность в своих силах. Ошибки должны рассматриваться как возможности для роста, а не как поводы для критики. Важно поощрять открытость, взаимопонимание и уважение между учениками и педагогом, способствуя созданию среды, в которой каждый чувствует себя комфортно и безопасно.

3. Детские школы искусств (ДШИ), согласно Закону «Об образовании в РФ», являются учреждениями дополнительного образования. Детская школа искусств входит в трёхуровневую систему обучения в сфере культуры и искусства (ДШИ → училище/колледж → вуз). ДШИ предлагает специализированную подготовку по различным дисциплинам. Структурированные программы делают возможным развитие и сохранение культурных традиций и укрепление сплочённости общества. Можно выделить следующие функции ДШИ: образовательная; развивающая; творческая; культурно-просветительская; учебно-методическая; научно-исследовательская; экспериментальная. В последние годы занятия эстрадным вокалом приобрели значительную популярность среди учащихся детских школ искусств, так как эстрадная песня представляет собой один из самых демократических видов музыки. Учебный предмет «Эстрадный вокал» в ДШИ предлагает возможность исследовать современные музыкальные жанры, оттачивать свои исполнительские навыки и развивать индивидуальный стиль. Выделим основные *особенности работы класса эстрадного вокала в условиях детской школы искусств*.

- Широкий спектр направлений: эстрадный вокал охватывает различные стили и жанры, сочетая элементы академического и традиционного пения.

- Комбинированная учебная программа: сочетает теоретические аспекты (такие как обсуждение творчества исполнителей эстрады и изучение истории жанра) с практическими упражнениями.

- Гибкость программы: может адаптироваться к интересам и уровню мастерства каждого ученика, обеспечивая индивидуальное обучение.

- Многокомпонентная программа: обучение представляет собой долгосрочный процесс, состоящий из нескольких этапов, завершающихся итоговой аттестацией.

- Индивидуальное обучение: учитываются физиологические особенности, интересы и потребности учащихся; педагог может создавать индивидуальные планы занятий, которые фокусируются на развитии определённых навыков, поощряя творчество и самовыражение.

- Развитие вокальных навыков: обучение фокусируется на развитии правильных техник дыхания, чистоты интонации, точной дикции и общей вокальной техники.

- Обучение сценическому выступлению: практическое обучение включает в себя обучение сценическому артистизму, взаимодействию с аудиторией, актёрскому мастерству и хореографии.

- Социальные и образовательные цели: занятия помогают обрести уверенность в себе и улучшить речь.

4. *Способами преодоления негативного сценического волнения у учащихся-подростков класса эстрадного вокала детской школы искусств (с учётом основных причин эстрадного волнения) являются следующие.*

- Тренировка готовности к сцене: полное погружение в выступление, визуализация переполненной аудитории, максимизация эмоциональных физических усилий; регулярные выступления на публике с твёрдо выученной и хорошо подготовленной программой; умение выходить на эстраду с чувством уверенности в своих силах, в активном творческом тоне, переживание радости от концертного исполнения музыки и общения с публикой.

- Самооценка тревожности: 1) позитивное восприятие волнения как необходимого состояния для успешного выступления; 2) использование методов саморегуляции (медитация, визуализация, дыхательные практики,

настройка и позитивное мышление, физические упражнения, упражнения для снятия мышечных зажимов, прогрессивная мышечная релаксация).

- Психологическая поддержка и управление тревожностью: 1) поддержка со стороны учителя, избегание чрезмерной критики, сосредоточение на положительных аспектах выступления; 2) создание концертной обстановки в классе; 3) выступление в условиях внешних отвлекающих факторов (тренировка концентрации на пении на фоне включенного телевизора или радио); 4) эпизодическое включение более простых произведений; групповое пение (совместное пение снижает страх и повышает уверенность).

- Минимизация продолжительности стрессовой ситуации: размещение в числе первых в программе для сокращения воздействия стресса.

- Режим подготовки к концерту: соблюдение графика отдыха и репетиций, использование аутогенной тренировки, самовнушения, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, гимнастики Г.А. Струве и А.А. Токарского, упражнений В.Ю. Григорьева для снятия стресса.

- Техническая готовность: выполнение упражнений на снятие «зажимов» мышц, участвующих в пении (разминочные упражнения, сопровождающиеся воспроизведением отдельных гласных звуков или коротких фраз).

- Создание правильного настроения: 1) установление позитивного отношения к выступлениям путём снижения ненужного «давления», к примеру с помощью аффирмаций, для перестройки негативных мыслей на позитивные; 2) проведение репетиций в костюме; 3) установление реалистичных ожиданий относительно важности выступлений.

- Ознакомление с принципами взаимодействия с аудиторией: 1) привыкание к аудитории посредством постановочных репетиций и моделирования различных ситуаций; 2) отработка комплекса «сценических ритуалов»; 3) использование психологических настроек; 4) упражнения на самопрезентацию по А. А. Арыскалиевой.