

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования

Кошкинская детская школа искусств

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ

на тему

«Страх сцены у музыкантов: причины и методы преодоления»

Выполнила:

преподаватель по фортепиано

МБОУ ДО Кошкинской ДШИ

Иванюк Татьяна Юрьевна

с.Кошки

Содержание

Введение.....	3
Причины страха сцены у музыкантов.....	4
Признаки и симптомы страха сцены.....	5
Психологический аспект страха сцены.....	6
Методы подготовки к выступлениям.....	7
Техники релаксации для музыкантов.....	9
Позитивное мышление как инструмент борьбы со страхом.....	14
Заключение	16
Список литературы.....	18

Введение

Страх сцены у музыкантов представляет собой одну из наиболее распространенных и актуальных проблем в сфере исполнительского искусства. Этот феномен затрагивает как начинающих исполнителей, так и опытных музыкантов, и может проявляться в различных формах — от легкого волнения до сильной тревоги, способной существенно повлиять на качество выступления.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что страх сцены может стать серьезным препятствием на пути к самовыражению и профессиональному росту музыканта. Важно отметить, что страх сцены не является исключительно индивидуальной проблемой, он также может оказывать влияние на коллективные выступления, создавая напряженность в группе и снижая общий уровень исполнения. Поэтому изучение причин, признаков и методов преодоления страха сцены является важной задачей как для самих музыкантов, так и для педагогов, работающих в области музыкального образования.

Данная работа направлена на глубокое понимание страха сцены у музыкантов, его причин и последствий, а также рекомендации по его преодолению. Данное сообщение будет полезно как для музыкантов, так и для педагогов, стремящихся создать поддерживающую и вдохновляющую атмосферу для своих учеников.

Причины страха сцены у музыкантов

Страх сцены – это явление, с которым сталкиваются многие музыканты, независимо от их уровня подготовки или опыта. Участие в публичных выступлениях связано с определенной уязвимостью, и это может вызвать серьезные эмоциональные и психологические переживания. К основным причинам страха сцены можно отнести предшествующие негативные опыты, такие как неудачные выступления, которые оставляют яркий след в памяти исполнителя. Эти опыты могут привести к формированию негативных ожиданий в отношении будущих выступлений, что, в свою очередь, усиливает страх.

Клише об идеальном исполнении и создании «безупречного» впечатления перед зрителями также может накладывать серьезные ограничения на творчество музыканта. Это восприятие зачастую искажает реальность, заставляет музыканта бояться любой ошибки.

Физические симптомы страха сцены, такие как дрожь, потоотделение и учащенное сердцебиение, возникают в ответ на стрессовую ситуацию. Эти реакции могут проявляться даже у мастеров своего дела, вызывая у музыкантов ощущение, что они теряют контроль.

Важно понимать, что страх сцены можно преодолевать, применяя различные методы. Одним из таких методов является работа над мышлением. Это может включать в себя регулярные репетиции, выполнение упражнений на дыхание и визуализацию успешного выступления, который помогает успокоить нервы.

Таким образом, страх сцены у музыкантов вытекает из сочетания личных и профессиональных факторов. Понимание причин этого страха, работа над собой и применение различных методов могут существенно помочь в преодолении препятствий и сделать выступления более радостными и удовлетворительными для исполнителя.

Признаки и симптомы страха сцены

Страх сцены у музыкантов проявляется в различных формах и с различной интенсивностью. Одним из наиболее заметных проявлений страха сцены являются физиологические симптомы. К ним относятся дрожь в руках и губах, учащенное сердцебиение, головные боли, ощущение холода и комки в горле, а также сухость во рту и трудности с дыханием, потливость, тошнота и даже головокружение. Эти физические реакции часто возникают в преддверии выступления и могут мешать музыканту сосредоточиться на своей игре.

Проявления страха могут быть разные в зависимости от типа музыки и стиля исполнения. Исполнители классической музыки чаще всего подвержены страху сцены из-за высоких стандартов точности исполнения. Ошибка в классической музыке может быть намного более заметной, чем в импровизационных жанрах, таких как джаз, где ошибки могут быть восприняты как часть художественного выражения.

Кроме физиологических и психоэмоциональных аспектов, также важно учитывать социальный аспект страха сцены. Музыканты могут ощущать давление со стороны аудитории, критики и даже самих себя, что подчеркивает социальные ожидания относительно их выступлений. Это приводит к ощущению, что на них лежит ответственность не только за качество своей игры, но и за удовлетворение ожиданий слушателей, что может вызвать дополнительное беспокойство и страх перед выступлением.

Таким образом, страх сцены находится на пересечении физиологии, психологии и социальной динамики. И хотя это явление является широко распространенным, его преодоление требует индивидуального подхода и применения различных методов работы с волнением и страхом. Использование техник релаксации могут быть полезными инструментами для снижения уровня страха и повышения уверенности в себе.

Психологический аспект страха сцены

Работа с волнением и страхом сцены включает осознание самого страха и принятие его как неотъемлемой части выступления. Вместо того чтобы избегать ощущений, связанных с волнением, полезно их использовать как дополнительный источник энергии и мотивации на сцене. Например, некоторые техники включают в себя визуализацию успешного выступления, дыхательные и релаксационные упражнения, а также специфические методы подготовки. Регулярная практика перед аудиторией, пусть даже и в небольшой компании, может значительно помочь в снижении уровня тревожности перед настоящим выступлением. Ключ к уменьшению стресса кроется в привычке и регулярных выступлениях.

Психологические симптомы могут проявляться в виде тревожных мыслей, страха осуждения, а также в ощущении, что музыкант не сможет справиться с задачей.

У музыкантов, работающих в учебных учреждениях или профессиональных коллективов, страх сцены может быть ещё более острым. Преподаватели и коллеги могут не всегда осознавать, насколько серьезно это состояние влияет на психику музыканта. Каждый миг на сцене должен восприниматься как возможность, а не как угроза, и именно такая переоценка перспектив может начать процесс преодоления страха.

Фокусировка на факторах, которые помогают чувствовать себя комфортно на сцене, также имеет важное значение. Создание позитивного эмоционального контекста, регулярная практика, оценка собственных успехов могут значительно снизить уровень тревожности. Важно понимать, что нельзя быть идеальным и совершенно бесстрашным, но можно научиться управлять своим волнением и использовать его во благо.

Методы подготовки к выступлениям

Предварительные репетиции - создание сценической атмосферы в процессе репетиций помогает минимизировать уровень тревоги. Исследования показывают, что чем больше музыканты репетируют в условиях, аналогичных сценическим, тем более уверенно они чувствуют себя перед настоящим выступлением. Это позволяет не только отработать музыкальные партии, но и привыкнуть к обстановке, взаимодействию с публикой и другими исполнителями, что немаловажно для формирования комфортного ощущения на сцене.

Важным аспектом выступления является также формирование естественного контакта с аудиторией, что требует не только подготовки, но и практики. Занятия с коллегами, прослушивания и открытые мастер-классы могут оказать положительное влияние на уверенность исполнителя. Необходимость взаимодействовать с публикой, зрителями и другими музыкантами создает дополнительные условия для подготовки и избавления от страха сцены. Следовательно, такие мероприятия могут улучшить шикарность исполнения и сформировать положительный опыт участия в концертных программах.

Способы борьбы с волнением на сцене это так-же выявление потенциальных ошибок:

1. С закрытыми глазами или с приглушенным светом сыграть в умеренном темпе программу до конца. Дыхание должно быть ровное, следить за отсутствием мышечных зажимов.

2. Игра с помехами, с отвлечениями. С включенным телевизором, например - для концентрации внимания.

3. Сделать 50 прыжков или приседаний, для учащения пульса и сыграть программу. Данное состояние будет похоже на состояние перед выходом на сцену. Преодолеть его поможет данное упражнение.

4.Перспективное мышление: важно не останавливаться, если случиться промах во время выступления нельзя ничего поправлять. Важно не придавать этому никакого значения-не растеряться и не превратить случайность в катастрофу.

Дополнительно следует отметить, что каждый музыкант может адаптировать эти методы под свои индивидуальные потребности и особенности. Учитывая личные предпочтения, важно создать свой комплекс действий, который будет включать наиболее эффективные стратегии. При этом важно помнить о том, что преодоление страха сцены — это не только вопрос мастерства, но и вопрос постоянной практики и самосознания. Каждый музыкант должен осознать, что страх — это естественная реакция, а успешное выступление зависит от умения использовать его как источник мотивации и внутренней силы.

Разработка индивидуального подхода к подготовке может включать составление графика репетиций, анализ предыдущих выступлений для выявления сильных и слабых сторон. Умение анализировать собственные эмоции и состояния, а также осознавать процессы, происходящие внутри во время исполнения, позволяет не только побороть страх, но и достичь нового уровня профессионального роста.

Техники релаксации для музыкантов

Страх сцены - это одна из самых распространенных проблем, с которой сталкиваются музыканты. Чтобы справиться с этим волнением, техники релаксации играют важную роль в подготовке к выступлению. В первую очередь, важно осознать, что устранение стресса и напряжения начинается с контроля за собственным телом.

Изометрическая релаксация - это техника, направленная на снятие напряжения, в частности в области шеи и плеч. Эта техника подразумевает напряжение определенных групп мышц в течение 5-10 секунд с последующим расслаблением, что помогает спортсменам и музыкантам ощущать контроль над своим телом.

Примеры изометрической релаксации:

1. Фиксируем другой рукой или мышцами левое плечо

- Медленно наклоняем голову направо
- Медленно поворачиваем шею направо
- Чувствуем приятное растяжение с правой стороны шеи

2. Фиксируем другой рукой или мышцами опускаем вниз левое плечо

- Медленно наклоняем голову направо
- Медленно поворачиваем шею налево

Еще одним важным аспектом является развитие навыков саморегуляции. Музыканты, уверенные в себе, способны лучше контролировать свои эмоции и уровень стресса во время выступления. Саморегуляция включает в себя не только эмоциональную, но и физическую и умственную подготовку, что позволяет исполнителю сосредоточиться на музыкальном произведении, а не на внешнем давлении. Это контроль за внутренним состоянием часто становится решающим моментом успеха на сцене.

Игра «Надуй шарик». Чтобы снять волнение перед выступлением или усталость, можно сделать простую дыхательную гимнастику. Представить цвет шарика, который будет надуваться. Мысленно «шарик надувается» медленно, через нос, как насосом. Руки положить на живот, чтобы почувствовать, как он «надувается». А затем медленно, можно со счетом глубоко вдохнуть («надуть шарик, который находится внутри»). При этом представить, как меняется вид и цвет шарика, задержать дыхание, а затем медленно выдыхать воздух со звуком «Ш-ш-ш-ш». Повторить 2-3 раза. Понять, какие появились ощущения.

Упражнение «Погружение». Нужно представить, что ты нырнул в воду. Находясь в воде, подумать о чем-нибудь еще? (Например, о сладком мороженом...). Задача заключается в том, чтобы научиться, точно так же погружаться в исполняемое произведение, контролировать каждый звук. Все мысли должны быть направлены только на качество исполнения. Не позволять себе думать ни о чем другом. К каждому звуку нужно относиться так, словно несешь чашу с водой и стараешься, не проронив ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются.

Упражнение «Прислушайся к себе». В процессе работы над музыкальным произведением, при создании музыкального образа, часто приходится фантазировать. В течение 30 секунд нужно представить, что вокруг абсолютно никого нет и полностью сосредоточиться на своих ощущениях. Прислушаться к своему дыханию, к тому, как бьется сердце, какое у вас настроение, при этом необходимо закрыть глаза. Как только почувствуете, что полностью справились с заданием, не открывая глаз, нужно поднять руку. Теперь нужно открыть глаза. Запомните ощущения. Если возникли трудности, значит нужно потренироваться. Выполнив упражнение несколько раз можно научиться хорошо чувствовать свое внутреннее состояние.

Музыкотерапия также считается мощным инструментом для снижения тревожности. Музыка может оказывать благоприятное воздействие на

физиологические процессы, такие как частота сердцебиения и уровень стресса, что в свою очередь способствует созданию более спокойной атмосферы для исполнителя.

Может быть подобрана одна или несколько форм музыкальной терапии:

- активная (самостоятельно создать музыкальную мелодию – петь придуманную песню, играть или отбивает ритм. Такая импровизация превращает отрицательные переживания в позитивные);
- пассивная/рецептивная (слушать подобранные произведения или фрагменты из них. Подобная форма музыкотерапии может как успокоить, так и простимулировать активность. Исходя из конкретных задач – подбираются мелодии).
- активационная (Техника, схожая с аутотренингом, которая стимулирует слушателя на совершение действия).

Разная музыка оказывает разное воздействие на человека. Исследователи делят музыкальные композиции на эрготропные и трофотропные. В эрготропной музыке преобладает пунктирная ритмика, произведениям отличаются постепенным ускорением и мажорным ладом, оказывая на слушателя стимулирующее и возбуждающее действие. Для трофотропной музыки характерен мягкий ритм, минорный лад и невысокая громкость. Нежные и напевные мелодии способствуют успокоению и получению удовольствия от прослушивания.

Примеры упражнений

1. Упражнение «Море» для понижения тревожного уровня. Включить мелодию со звуками морских волн и подвигаться под эту музыку. Плавно раскачиваться и двигаться, что способствует успокоению нервной системы и помогает лучше изучить возможности своего тела.

2. Упражнение по рисованию звуков, которое помогает различать свои эмоции. Включать разные музыкальные композиции и прислушаться к своим

ощущениям. После окончания прослушивания каждого фрагмента рисовать на бумаге те эмоции, которые вызвала музыка.

Понимание, как реагирует организм на музыкальные вибрации, позволяет лучше адаптироваться к эмоциональному фону во время выступлений.

Важно также уметь распознавать и отслеживать напряжение, возникающее во время игры. Это может быть особенно актуально в моменты технически сложных пассажей, где исполнителю важно поддерживать концентрацию и избегать физического дискомфорта. Практика регулярного отслеживания своих ощущений способствует более глубокому пониманию собственных реакций, что, в свою очередь, может помочь избежать нежелательных перегрузок во время репетиций и концертов.

Применение различных техник расслабления поможет музыканту не только ощутить комфорт во время игры, но и повысить эффективность исполнения. Начиная с дыхательных упражнений и заканчивая растяжками, каждая из этих техник играет свою роль в подготовке к сцене.

Техники релаксации могут оказаться крайне полезными для повышения уверенности музыканта на сцене. Эмоциональная стабильность, достигнутая с помощью регулярной практики этих методик, способствует развитию внутреннего спокойствия и позитивного отношения к выступлениям.

Рекомендуется проводить несколько минут перед выступлением на освоение техник расслабления, что может значительно повысить качество исполнения и снизить уровень тревоги.

Также, согласно наблюдениям многих профессионалов, те, кто изначально воспринимает стресс и волнение как естественную часть выступления, чаще достигают успеха. Они учатся использовать нервозность в своих интересах, превращая её в источник энергии, что в конечном итоге усиливает эффект исполнения. Главное заключается в том, чтобы научиться

управлять своим эмоциональным состоянием, делая его союзником, а не врагом на сцене.

Таким образом, применение различных техник релаксации и саморегуляции является значимым шагом к тому, чтобы избавиться от страха сцены и получить настоящее удовольствие от исполнения музыки.

Позитивное мышление как инструмент борьбы со страхом

Позитивное мышление у музыкантов выступает как важный инструмент в борьбе со страхом сцены, обеспечивая поддержку их внутреннего мира и творческого процесса. Страх, возникающий при представлении перед публикой, зачастую становится непреодолимым барьером, мешающим реализации потенциала исполнителя. Изменение фокуса с негативных мыслей на положительные аспекты позволяет музыкантам справляться с волнением, повышать уверенность в себе и сосредотачиваться на выполнении своей работы.

Развитие позитивного мышления включает в себя способность не зацикливаться на ошибках, а адаптироваться и продолжать работать, сохраняя при этом настрой на успех. Во время подготовки к выступлениям многие музыканты практикуют визуализацию, представляя себе успех на сцене, что немаловажно в контексте мышления. Процесс визуализации может усилить уверенность, что способствует более успешному выполнению задач.

Сценическая установка «У меня хорошее настроение, хорошо выученная программа, я играю с удовольствием и хочу поделиться этим с публикой.» 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.»

Благодаря позитивному подходу, музыканты становятся более устойчивыми к стрессу и способны адаптироваться в непредсказуемых ситуациях во время выступлений. Позитивные мысли помогают не только улучшить общее настроение, но и укрепить внутреннюю мотивацию к самосовершенствованию. Вера в свои способности и достижения способствует созданию благоприятной атмосферы для творчества, что, в свою очередь, может привести к росту и улучшению качества исполнения.

Это важно, поскольку чем больше музыкант сосредоточен на своих сильных сторонах, тем успешнее он справляется с вызовами, возникающими на сцене.

Таким образом, позитивный настрой не только помогает исполнителю избавиться от негативных мыслей, но и приводит к улучшению общего эмоционального состояния. Это создает условия, при которых процесс выступления становится не столько испытанием, сколько удовольствием и возможностью выразить себя. Важно помнить, что даже самые опытные музыканты иногда сталкиваются с неуверенностью и страхами, однако поиск позитивных аспектов и поддержка собственных усилий помогают смягчить это переживание и трансформировать страх в вдохновение.

Заключение

Страх сцены у музыкантов является неотъемлемой частью творческой профессии, с которым сталкиваются как начинающие, так и опытные музыканты.

Причины страха сцены могут быть разнообразными и включают в себя как внутренние, так и внешние факторы. Эти аспекты формируют комплексное представление о том, как страх сцены может влиять на исполнение и общее состояние музыканта.

Признаки и симптомы страха сцены могут проявляться как физически, так и психологически. Эти симптомы могут значительно ухудшить качество выступления и привести к негативным последствиям как для музыканта, так и для его аудитории.

Психологический аспект страха сцены также требует особого внимания. Понимание того, что страх является нормальной реакцией на стрессовую ситуацию, может помочь музыкантам изменить свое отношение к этому чувству. Вместо того чтобы воспринимать страх как врага, его можно рассматривать как сигнал, который подсказывает, что необходимо подготовиться и сосредоточиться. Это изменение в восприятии может стать первым шагом к преодолению страха сцены.

Методы подготовки к выступлениям играют ключевую роль в снижении уровня тревожности. Тщательная подготовка, включая репетиции и изучение материала, может значительно повысить уверенность музыканта. Пробные выступления перед небольшой аудиторией также могут помочь артистам привыкнуть к сцене и научиться управлять своим волнением. Эти практические шаги создают основу для успешного выступления и помогают музыкантам чувствовать себя более комфортно на сцене.

Техники релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитации, растяжки могут стать эффективными инструментами в борьбе со страхом сцены. Эти методы помогают снизить уровень стресса и тревожности,

позволяя музыкантам сосредоточиться на своем выступлении. Регулярная практика релаксационных техник может привести к значительному улучшению общего состояния и повышению уверенности.

Позитивное мышление также является важным аспектом в преодолении страха сцены. Замена негативных мыслей на позитивные утверждения может помочь музыкантам изменить свое восприятие ситуации и повысить свою уверенность. Важно помнить, что каждый музыкант уникален, и его выступление — это возможность поделиться своим искусством с аудиторией, а не повод для страха.

В заключение, страх сцены у музыкантов — это сложное и многогранное явление, которое требует комплексного подхода к его преодолению. Понимание причин и симптомов страха, а также применение различных методов подготовки, релаксации и позитивного мышления могут значительно помочь музыкантам справиться с этим состоянием. Важно помнить, что страх сцены — это не приговор, а вызов, который можно преодолеть с помощью практики, поддержки и уверенности в своих силах. Применение этих методов не только улучшит качество выступлений, но и позволит музыкантам наслаждаться процессом творчества, что является важной частью их карьеры и жизни в целом.

Список литературы

1. Симонов П.В. «Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций». М.: Изд. АН СССР, 1962г.
2. Литвиненко Ю.А. Педагогические проблемы подготовки учащегося музыканта к публичному выступлению: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М.: Московский государственный институт музыки имени А.Г. Шнитке, 2010г.
3. Григорьев В.Ю. «К вопросу об эстрадном волнении». М.: Классика-XXI, 2002.
4. Коган Г. У врат мастерства. Г. Коган - Москва: Классика – XXI, 2004
5. Кемза А.И. «Преодоление нервно-психологического напряжения в процессе учёбы и профессиональной деятельности музыканта». Петрозаводск, Уч-изд. РИО Госкомиздата, 1991г.
6. В.И. Петрушин «Музыкальная психология» Москва, 1997