Генриэтта Анатольевна Фроликова

МБОУ ДОД «Детская школа искусств им.Н.К.Рериха»  
г.Волосово, Ленинградская обл.

Конспект урока-тренинга в классе гитары

Аннотация.

Проблема преодоления сценического волнения является актуальной для всех педагогов-музыкантов. Во время концертного выступления музыкант испытывает огромные нервно-психические перегрузки. Некоторые психологи рассматривают концертное выступление как итоговую деятельность в экстремальных условиях. Сценическое волнение может стать камнем преткновения для любого музыканта-исполнителя.

Известно, что маленькие дети очень любят выступать, не боятся сцены. Но как только они начинают осознавать, что их действия могут быть оценены другими людьми, они начинают ощущать дискомфорт, сцена превращается для них в источник стресса.

Для того, чтобы снизить или исключить сценические срывы нужно начинать сценическое воспитание ребенка с самого начала его обучения в школе. Одной из форм такой подготовки является урок-тренинг. Великий русский режиссер и педагог К.С.Станиславский сказал: «Чтобы трудное сделать приятным, нужно сначала трудное сделать привычным, затем привычное легким, а легкое приятным».

Очень важна такая работа при подготовке одаренных детей к конкурсным выступлениям. Но вспомним, что для самого одаренного ребенка тоже очень важно пережить эмоции достижения высокого результата, что в дальнейшем будет способствовать развитию его одаренности. Однако конкурс – это лишь конкурс, и зачастую победе может помешать волнение, низкая стрессоустойчивость, отсутствие мотивации на успех, навыков саморегуляции, а также те типичные ошибки, которые допускают конкурсанты на протяжении ряда лет.

Существует много вариантов уроков-тренингов. Данный вариант урока проводился для учащихся младших классов, что и обусловило выбор формы его организации как урока-игры.

Тема урока: «Формирование навыков сценического поведения у учащихся младших классов».

Форма проведения: коллективная.

Тип урока: урок – тренинг.

Предмет: классическая гитара.

Время урока: 1 час, 10 минут (1,5 академических часа).

Место проведения: концертный зал Детской школы искусств им. Н.К.Рериха.

Целевая аудитория:

* обучающиеся младших классов гитары;
* обучающиеся других отделений в качестве публики;
* родители обучающихся – гитаристов в качестве экзаменационной комиссии.

Цель урока: ознакомление обучающихся с технологиями снижения сценического волнения для дальнейшего использования в самостоятельной подготовке к концертным выступлениям.

Задачи.

*Обучающие:*

1. Выявление комплекса причин сценического волнения учащихся с целью их устранения.
2. Установление связи между игровой и реальной жизненной ситуацией и определение путей преодоления существующей проблемы.
3. Формирования сценической компетентности обучающихся: ритуал выхода и ухода со сцены, значение удобного костюма, правильное поведение обучающихся за день до концерта и в день концерта, правильное разыгрывание и т.д.

*Воспитательные:*

1. Формирование позитивного настроя на концертное выступление.
2. Развитие волевых качеств обучающихся как главного фактора преодоления сценического волнения.
3. Воспитание объективной самооценки собственного исполнения и оценки исполнения других обучающихся.

*Развивающие:*

1. Реализация творческого потенциала уч-ся через включение их в игровую деятельность, как один из способов преодоления эстрадного волнения.
2. Применение дыхательных упражнений и аутогенного погружения для снятия излишнего волнения уч-ся перед концертным выступлением.
3. Формирование навыков самостоятельной работы уч-ся с целью последующей их реализации во время домашней подготовки к концертным выступлениям.

Техническое оснащение урока:

1. Безопасное, гигиенически-нормативное помещение.
2. Гитара 4/4.
3. Гитара 3/4.
4. Подставка под ногу.
5. Стул на сцене.
6. Стулья в зале.
7. Стол для жюри.
8. Аксессуары для проведения игры: мобильный телефон, бланки протоколов, листки с номерами для жеребьевки.
9. Платок.

Методы обучения:

- наглядный (слуховой и зрительный);

-словесный (обсуждение характера музыки, словесная оценка исполнения);

- проблемно – поисковый;

- объяснительно – иллюстративный.

Методические приемы:

- творческие задания и вопросы, стимулирующие мыслительную деятельность и создающие поисковые ситуации;

- применение индивидуального подхода, наблюдение за развитием учащихся;

- побуждение детей к самоконтролю и самооценке в процессе исполнения;

- вариативность заданий при повторении упражнений;

- образные сравнения как прием связи с жизненным опытом и образным мышлением младших школьников;

- юмор, одобрение, поощрение их интереса к занятиям, как способ вызвать положительные эмоции, повышающие работоспособность детей.

Психологические условия на уроке:

- психологически – комфортная атмосфера. Эмоциональное удовлетворение;

- личностно ориентированное общение, учет уровня музыкального развития;

- учет индивидуальных особенностей;

- дифференцированный подход.

Структура урока:

1. Организационный этап.
2. Основной этап.
3. Заключительный этап.

Ход урока:

1. Организационный этап.

- Дети выходят в зал и становятся перед сценой лицом к зрителям. Педагог представляет каждого ученика. Уч-ся после представления занимают места в 1 ряду.

1. Основной этап.

- Педагог просит уч-ся рассказать о своем опыте сценических выступлений, о том, что они чувствовали, выходя на сцену.

Цель: развитие коммуникативных функций уч-ся через включение их в диалог. Развитие творческих качеств уч-ся: способности наблюдать, размышлять, анализировать, обобщать, сравнивать, делать выводы.

- Беседа – объяснение.

Педагог: Ребята! Эти вопросы я задала не случайно. Мы собрались, чтобы обсудить тему, очень важную для любого музыканта. Это – сценическое выступление. На сцене волнуются все – это не секрет. Однако, одни музыканты прекрасно работают на сцене, несмотря на волнение, а другие вовсе не могут выступать. Как правильно подготовить себя к выступлению, чтобы на сцене чувствовать себя свободно и уверенно? Вот об этом наш сегодняшний разговор.

Цель: Постановка задачи с целью концентрации внимания.

- Во-первых, нужно разобраться в том, что такое сценическое волнение; каким образом оно проявляется у человека, и по какой причине возникает?

- Во-вторых, нужно найти специальные приемы, которые вы сможете использовать в самостоятельной подготовке к выступлениям.

- Итак, давайте разберемся, что такое сценическое волнение?

- Что такое сцена?

- Что такое волнение?

(Дети отвечают на поставленные вопросы)

- Вы правы. Сцена – это то место, где происходят выступления артистов. А волнение – это сильная тревога, душевное беспокойство. Поэтому сценическое волнение – это состояние тревоги и беспокойства, которое присуще артисту во время выступления.

- Что происходит с человеком, когда он сильно волнуется?

(Дети предлагают свои варианты ответа)

- Правильно, у него могут дрожать руки и ноги; могут холодеть руки и ноги, так как к ним перестает поступать кровь; плечи приподняты, дыхание учащенное и прерывистое. Человек может быть очень возбужденным, а может, наоборот, быть вялым и равнодушным. У каждого свои проявления волнения. Можно ли в таком состоянии качественно исполнить программу?

- Кто из вас знает, как тренируют космонавтов?

(Дети отвечают)

- Правильно, им создают условия, максимально приближенные к реальным условиям. И в этом большой смысл. Как говорил Станиславский, «чтобы трудное сделать приятным, нужно сначала трудное сделать привычным, затем привычное сделать легким, а легкое уже приятным». Мы с вами говорили, что, когда человек волнуется, то у него учащается дыхание, начинает сильнее биться сердце. Мы сейчас попробуем имитировать эту ситуацию. Предлагаю всем подняться на сцену.

( Дети поднимаются на сцену и садятся на скамейки)

Я попрошу вас по очереди сделать физические упражнения, после чего сесть и исполнить в полную силу, качественно первое произведение своей программы.

( Дети выполняют различные упражнения: прыжки на месте– 30 раз, приседания до упора – 30 раз, повороты вокруг своей оси до легкого головокружения).

После чего они исполняют первое произведение своей программы.

- Что вы чувствовали во время этого упражнения?

(Дети рассказывают о своих впечатлениях)

- Как вам кажется, вы хорошо выучили свою программу? Давайте мы это проверим! Как бы хорошо ни было выучено произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка. Как правило, во время выступления она вылезает. Как же ее можно обнаружить? Обычно, музыканты делают это, проигрывая выученные вещи перед своими друзьями и знакомыми, меняя обстановку и инструменты.

- Мы с вами сейчас проделаем небольшой эксперимент. Я каждому из вас завяжу глаза, после чего вы будете исполнять одно из произведений своей программы. Вы должны будете исполнить его максимально точно, без ошибок и остановок.

( Дети выполняют задание)

- Какие у вас впечатления? Вам было трудно?

(Дети отвечают на вопросы)

- Представьте, что день экзамена настал. Перед экзаменом вы должны выспаться, покушать заранее. Лучше быть слегка голодным – так обостряются все чувства. Придти нужно заранее, чтобы разыграться. У каждого из вас есть свой комплекс для разыгрывания: гаммы, упражнения. Но все равно вы очень волнуетесь. Чем себе можно помочь, чтобы снять волнение? Какие у вас есть предложения?

(Дети предлагают свои варианты снятия волнения)

- Существует специальные способы снятия волнения, и сейчас мы с вами с ними познакомимся. Итак, представьте, что у вас сегодня экзамен.

- Прежде всего, вы перед выходом на сцену должны немного побыть наедине с собой, не отвлекаясь на разговоры, почувствовать свое внутреннее состояние. Закройте глаза и прислушайтесь к себе. Услышьте свое дыхание, прислушайтесь к биению своего сердца, почувствуйте свое тело.

(Дети закрывают глаза. Через 30 секунд педагог продолжает)

- Что вы почувствовали?

(Дети отвечают)

- Сначала нам нужно снять излишнее напряжение. Для этого вы должны проделать упражнение на дыхание. Надуваем шарик внутри живота, задерживаем дыхание, затем через зубы медленно выдыхаем его со звуком «ш-ш-ш».

- Затем нужно расслабиться. Очень хорошо здесь работает аутогенное расслабление. Его лучше всего заранее потренировать дома.

Аутогенное расслабление.

Сядьте прямо. Дыхание совершенно спокойное. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Сосредоточьте внимание на руках. Повторяйте за мной. Мои руки становятся теплые… Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются… Я представляю, что погружаю их в теплую воду, и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими…Тепло от кистей рук поднимается к плечам…Плечи расслабляются…Я ощущаю приятное тепло в руках и плечах…Мои плечи спокойно опущены…теперь мое внимание переходит на ноги…Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду…Мышцы ног приятно расслабляются…Тепло от ног поднимается вверх…Расслабляются мышцы груди и живота…Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом… Теперь мое внимание переводится на лицо…Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица…Губы слегка приоткрыты…Мне дышится легко и спокойно…Спокойно и ровно бьется мое сердце…

Настрой на успешное выступление.

-После того, как вы выполнили упражнение на расслабление, нужно настроить себя на успешное выступление. Повторяйте за мной. Старайтесь представлять себе то, о чем мы будем говорить.

- Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать…Я отчетливо могу представить сцену, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступать…Я спокоен, собран и сосредоточен…Уверенно и радостно я начинаю…Мне нравится играть…Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием…У меня все отлично звучит…У меня прекрасная техника…Я выполняю все, что я задумал…Я играю также хорошо, как и на репетиции дома…Я могу хорошо играть…Я знаю, что я сделаю все, что я задумал…Все мои действия я четко вижу и выполняю…Я могу быстро перестроится с исполнения одного произведения на другое…С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше…Я легко расстаюсь со своим волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления.

- Какие у вас ощущения? Уменьшилось ли ваше волнение?

Игра «Экзамен».

Преподаватель: После того, как вы выучиваете свою программу наизусть, я прошу вас проигрывать ее каждый день от начала до конца целиком. Желательно это делать перед слушателями, перед родителями, друзьями. А сегодня мы с вами поиграем в воображаемый экзамен.

Как выдумаете, на экзамене или концерте всегда ли бывает идеальная тишина?

(Дети отвечают)

- Ваша задача – не отреагировать на эти помехи. Вы должны сыграть все качественно, без ошибок, остановок, полностью донести до слушателя свой замысел произведения. А что, если вы во время исполнения ошибетесь, возьмете не ту ноту? Ведь от случайностей никто не застрахован.

(Дети высказывают свою точку зрения)

- Правильно, не надо обращать внимания на ошибку. Ведь если вы расстроитесь из-за ошибки, вы будете про нее думать, переживать. И тогда вы потеряете концентрацию, и, в итоге, можете из-за одной маленькой ошибки загубить все выступление.

- Представляю вам экзаменационную комиссию на нашем экзамене.

(Представляю «Комиссию», роль которой играют взрослые – родители)

- Далее мы проведем с вами жеребьевку.

(Педагог проводит жеребьевку)

- Теперь, когда очередность установлена, приступаем к экзамену. Все вы знакомы с ритуалом выхода на сцену. Кто хочет рассказать, как вы должны выходить перед экзаменом на сцену?

(Дети отвечают)

Начинается игра. Дети, которые играют роль «публики», во время исполнения создают помехи ( громко разговаривают, шуршат, включают музыку в мобильном телефоне, хлопают входной дверью и т.д.).

После того, как все дети выступили, начинается обсуждение.

(Дети по очереди оценивают свои выступления и выступления своих товарищей)

Цель: воспитание объективной самооценки и оценки исполнения своих коллег.

Затем свои оценки делает жюри. Комиссия оценивала выступления по 3 критериям: техничность, музыкальность и умение держать себя на сцене.

1. Заключительный этап.

- Повторение, анализ и закрепление ключевых моментов урока.

- Что было для вас интересно?

- Что было неожиданным?

(Дети высказываются)

Используя эти знания, вы сможете самостоятельно дома готовиться к экзаменам, концертам, конкурсам.