

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

**Методическая разработка
«Методы раскрепощения личности в процессе
формирования сценического образа»**

**Разработала: Шленкина К.А.
Педагог дополнительного
образования**

г. Ульяновск, 2017-2018 уч. г.

Содержание.

1. Пояснительная записка – стр.3
2. Содержание темы «Методы раскрепощения личности в процессе формирования сценического образа» – стр.4
3. Методические советы (рекомендации) на период ближайшего последствия – стр.9
4. Рекомендуемая литература по данной теме - стр.10
5. Литературные источники – стр.10

Пояснительная записка.

В данной разработке собраны наиболее известные методы и приёмы раскрепощения личности в процессе формирования сценического образа на занятиях по вокалу. Данная информация может быть полезна не только учителям эстрадного вокала, актёрского мастерства, ораторам, но и тем, кто хочет побороть свои эмоциональные и мышечные зажимы при выступлениях на публике.

Основная цель обучения эстрадному вокалу - научить понимать и выявлять содержание исполняемых вокальных произведений, захватывать внимание аудитории и «заразить» ее мыслями автора. Эта цель может быть достигнута, при условии не только понимания художественного образа исполняемого произведения, но и полной свободы в достижении её эмоционального состояния. То есть педагог должен способствовать овладению приёмам и методам избавления от мышечных и эмоциональных зажимов, тем самым добиваясь освобождения от страхов и тревожности учащихся перед выступлением.

Задачи:

образовательные:

- понимать разницу между «скованным» человеком и «расслабленным»;
- познакомить с приёмами и методами избавления от мышечных зажимов.

развивающие:

- развитие умения работы в коллективе;
- развитие творческого воображения и фантазии.

воспитывающие:

- воспитывать любовь к сцене;
- воспитывать чувство внутренней свободы при выступлении;
- формировать доброжелательные отношения в коллективе.

Методы раскрепощения личности в процессе формирования сценического образа.

Бывает такое, что ученик эмоциональный, но он не понимает, не чувствует именно эту песню. Ему трудно отобразить спокойствие во всей глубине, трудно отобразить радость. Часто бывает, что у ученика полное отсутствие какого-либо подобия настроения. Всё «настроение» преподаватель «приклеивает» тщательной работой, а во время публичных выступлений они быстро «отлетают» обнажая сущность ученика. Как же помочь ученику в преодолении малой эмоциональности? Объясняя ученику, что надо делать, надо сразу же показать, как это делается и вновь, и вновь возвращаться к действию, определённого движению.

Часто бывает, когда показом движения, можно «разбудить» ученика. От преподавателя требуется максимум выдержки и терпения, чтобы добиться от ученика осмысленного действия. Ведь ученик не должен превращаться в «марионетку». Каждое его движение должно быть наполнено чувством, а также осознанием того, что этого хочет он сам. Сценический образ исполнителя - художника - это та обобщённая «картина» его воображения, которая «руководит» непосредственным исполнением через свои универсальные составляющие.

Выступление должно доставлять детям радость, сливаясь с их переживаниями. Отсюда увлечение занятиями, а увлечение, как мы знаем — залог успеха в любом деле.

Итак, что же такое мышечные зажимы? Каждый, кто побывал на сцене, за трибуной, на месте выступающего — и не был достаточно подготовлен к этому, ощутил на себе весь комплект ощущений жуткого волнения и дискомфорта: мурашки, негнувшиеся колени, пересохшее горло и другие симптомы. Все эти ощущения называются мышечными зажимами, то есть напряжением.

Начнём с зажима челюсти. Сжатые челюсти перекрывают любой звук, пытающийся прорваться наружу. Этим же кольцом зажимаются и голосовые связки. Звук голоса создает впечатление, что человек говорит напряженно, ему трудно придавать звучанию разные интонации. Иногда голос становится монотонным, иногда сиплым или хриплым, а иногда слишком высоким. Это происходит потому, что мышцы, участвующие в звукообразовании, становятся малоподвижными.

Для снятия этого зажима можно использовать **упражнение «Позеваем»**. При зевании напряжённые мышцы, которые приводят в движение челюсть, временно освобождаются, и при этом рот, глотка и горло, широко

открываются, чтобы пропустить требуемый воздух. То есть, зевок, расслабляет мышцы челюсти. (Зеваем, широко открывая рот со свойственным звуком). Далее проговариваем «Наша река широка, как Ока. Наша река широка, как Ока? Да, наша река широка, как Ока! Затем на зевке (следим, что бы нижняя челюсть была опущена и вся челюсть была свободна) проговариваем всё это без участия губ и языка. С каждым дальнейшим повтором повышаем диапазон голоса.

Упражнение «Ленивый алфавит»: мягко, лениво опускать нижнюю челюсть, контролируя указательными пальцами появление околоушных ямок. При движении челюсти вниз произносить согласные звуки в алфавитном порядке с добавлением гласного «А».

Алфавит произносить протяжно, лениво, негромко.

БА-А-А ВА-А-А ГА-А-А ДА-А-А
ЖА-А-А ЗА-А-А КА-А-А ЛА-А-А
МА-А-А НА-А-А ПА-А-А РА-А-А
СА-А-А ТА-А-А ФА-А-А ХА-А-А
ЦА-А-А ЧА-А-А ША-А-А ЩА-А-А

Упражнение для расслабления мышц шеи «Самомассаж

шеи»: поглаживание сверху вниз пальцами с легким нажимом, круговые движения пальцами от головы к плечам для расслабления мышц шеи, на плечах можно использовать и лёгкое пощипывание. Вращение расслабленной головы сначала с подбородком, опущенным на грудь, вправо и влево, фиксируя ушко на плече, а потом то же вращение с запрокинутой головой (тут важно не переусердствовать, по 8 раз вполне достаточно). В заключение максимально вытянуть подбородок вперёд, а затем расслабить мышцы шеи (можно сделать всего 4 раза, но с активным выдохом через рот на звук «х-х-х»). Эти элементарные упражнения улучшают приток крови к голове, и при систематическом применении, снимают усталость, головные боли и даже [улучшают зрение](#).

Упражнение «Гриб»: представить, что шея – это ножка гриба, голова – шляпка, гриб растёт – макушка тянется к потолку, растягиваются шейные позвонки, плечи тянуть вниз. А когда гриб вянет – шея, голова и плечи становятся мягкими, расслабляются и опускаются.

Упражнение «Мяч»: Один учащийся стоит, другой сидит на полу спиной к первому. Второй расслабляет голову, опуская подбородок на грудь, представляет, что голова – это мяч. Первый катает руками голову, как мяч, проверяя на полное расслабление. Голова должна быть послушной, чтобы позволять управлять. Необходимо довериться своему партнеру.

Упражнение на расслабление всего тела. Закройте глаза... Глубоко вдохните... Выдохните.. Мы лежим на чудесной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы... шелестит трава... журчит ручей... Вот, на соседний цветок села прекрасная бабочка... Вы видите, какие у нее замечательные разноцветные крылышки. Вот мы почувствовали аромат

спело земляники и свежее испеченного хлеба – его испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду, и ощутим сладость спелой земляники... Шелковая трава нежно щекочет нам руки... ноги... лицо. Кто почувствует прикосновение, может открыть глаза.

«Перед самым выходом на место выступления рекомендую выполнить упражнение **«Тело на колок»**. Такое название ему дал российский реформатор театра К. С. Станиславский. Понятно, что адские пытки тут ни при чём, просто вспомните, как в XIX веке выглядели вешалки, из чего они были сделаны. Это были небольшие колышки, или колки, на которые господа вешали свои пальто и шубы. Чтобы держать своё тело в положении «на колке» – нужно как бы «надеть» его на позвоночник».

Упражнение «Тело на колок»: расслабьте мышцы шеи, спины, плеч, рук, потом приподнимите плечи с глубоким вдохом, и «наденьте» на позвоночник с выдохом. В идеале должно возникнуть ощущение закреплённой спины, при этом плечи и руки должны оставаться свободными, висеть.

Ещё одним важным методом раскрепощения является умение выражать эмоции и чувства с помощью жестов.

Для этого можно порекомендовать известную игру **«Крокодил»**. Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные. Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

Для тех, кто только осваивает игру, можно начать с элементарного: отгадывать названия бытовых приборов, мебели и т.п. Сложнее будет с абстракциями: например, долго отгадывалось слово «множество». А теперь прикиньте сами, как можно изобразить «совершенство»? Если со словами более-менее разобрались, можно переходить к изображению словосочетаний, потом – пословиц. В общем, получается очень весело и забавно.

Для разминки несколько простых слов

Волк, снег, палка, облако, стул, собака, свеча, дед мороз, глобус, ноутбук и т.д.



Фразы из песен.

1. Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас...
2. Мы выбираем, нас выбирают, Как это часто не совпадает...
3. Подели-и-ись улыбкою свое-е-ей, и она к тебе не раз еще вернется...
4. Не кочегары мы не плотники...
5. Миллион миллионмиллион алых роз...
6. Стоят девченки стоят в сторонке...
7. Надежда мой компас земной...
8. Пять минут, пять минут, это много или мало...
9. и т.д

Поговорки и пословицы

1. За битого двух небитых дают
2. Слезами горю не поможешь
3. Сытый голодному не товарищ
4. Любишь кататься — люби и саночки возить
5. Один в поле не воин
6. Клин клином вышибают
7. Слово не воробей — вылетит, не поймаешь
8. Тише едешь — дальше будешь
9. Как вы лодку назовёте — так она и поплывёт
10. Яйца курицу не учат
11. Бьёт значит любит
12. Сколько волка не корми — он всё в лес смотрит
13. Глаза бояться, а руки делают.

Упражнение на воображение и работу рук «Гладим животное». Все участники получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бежит по плечу и т. д.);

- кошку;
- змею (она опутывается вокруг вашей шеи);
- слона;
- жирафа.

Задача всей группы – угадать животное.

Метафоры. Руководитель произносит слово, например: «Гаснут...» Все участники описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

Ощущения. Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

– Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

– Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

– Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

В процессе освоения замысла авторов песни исполнитель создает в воображении свой образ. "Приняв за правду" все то, что он создал в воображении, и почувствовав необходимость того, что он делает, начинает говорить от своего имени, начинает исполнять. Нельзя убедить другого в том, в чем не убежден сам. А все выше перечисленные упражнения помогут в создании сценического образа, ведь благодаря им это будет сделать свободно и легко.

Методические советы (рекомендации) на период ближайшего последствия.

Поэтапная работа над песнями:

- осмысление передаваемого образа, характера песни.
- определение наиболее ярких, эмоциональных мест в динамическом развитии вокального произведения.
- разбор по частям, периодам, куплетам, предложениям и фразам.
- выявление в них динамического и смыслового развития.

После работы по небольшим частям над звуковедением и динамическими оттенками ведётся работа над передачей художественного замысла – создания сценического образа, но при этом не надо забывать, что педагог не должен навязывать своё отношение к художественному образу песни, а должен только направлять обучающегося к созданию своего эмоционального отношения к данному произведению.

Рекомендуемая литература по данной теме.

1. Л.А. Баренбойм «Музыкальная педагогика и исполнительство»
2. Ю. Борев «Эстетика»
3. Н. А. Ветлугина «Музыкальное развитие ребёнка»
4. Л. А. Мазель «Вопросы анализа музыки»
5. Станиславский «Работа актера над собой»
6. Энциклопедический словарь юного музыканта
7. М.Н. Баринаева «О развитии творческих способностей ученика»
8. Чесноков П. Хор и управление им.
9. Свешников А. Сборник статей.
10. Соколов В. Работа с хором.
11. Романовский И. Хоровой словарь.
12. Памяти Н.М. Данилина. Сборник статей.

Литературные источники.

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми - М.: Книголюб, 2004.
2. Гиппнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - Л.-М.: Искусство, 2002.
3. Лоуэн А. Биоэнергетика. — СПб., 1998.
4. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия. — М. : Независимая фирма «Класс», 2005.
5. Станиславский К. Работа актера над собой. М., 1989.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика - М.: Просвещение, 1990.
7. <http://rcwebroom.rusedu.net/post/1782/56270>
8. <https://infourok.ru/zanyatie-po-akterskomu-masterstvu-tehnika-snyatiya-mishechnih-zazhimov-679176.html>