**Подготовки студентов специальности Музыкальное образование**

**к профессиональной деятельности**

**в рамках курса «Основы музыкально-лекторской деятельности»**

*Минина Людмила Борисовна*

*преподаватель*

*ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж*

*имени И.А. Куратова»*

Курс «Основы музыкально-лекторской деятельности» – один из разделов модуля Теоретические и методические основы музыкального образования детей в общеобразовательных организациях. Дисциплина лекционно-практическая. Теоретический блок лекций состоит из двух разделов: 1-й – «Теоретические основы музыкально-лекторской деятельности», второй - «Коми-композиторы – детям». Необходимость введения данной дисциплины продиктована требованиями практики: в условиях образовательного учреждения исполнение музыкальных произведений обычно сопровождается рассказом. Лекция-беседа как форма обучения предполагает подготовку студентами в течение семестра беседы о музыке, проиллюстрированной фрагментами музыкальных произведений.

Изучение курса «Теоретические основы музыкально-лекторской деятельности» способствует формированию у студентов умения уверенно держаться во время публичного выступления, что также включается в понятие межличностной коммуникации, является составляющей ораторского искусства.

Страх публичных выступлений – это одна из самых распространенных фобий среди современных людей. Она может стать серьезной помехой для карьеры и просто фактором жизненного дискомфорта. Но даже если выступление перед аудиторией не вызывает у молодого человека боязни, иногда появляется неуверенность перед некоторыми сольными выступлениями, большими концертами. Сегодня основы мастерства публичного выступления должны быть в базовом арсенале знаний учителя и любого человека, работающего с коллективом.

Обсуждая со студентами данную проблему на занятиях по музыкально-лекторской деятельности, можно задать вопросы:

- Как вы думаете, где истоки страха публичного выступления?

- Почему не все люди боятся выступать?

- Есть ли у кого-то из вас опыт преодоления страха публичного

выступления?

-Кто из вас готов поделиться своим мнением на этот счет?

Откуда берутся истоки боязни говорить на широкую публику или выступать с концертным номером? Этому может способствовать врожденный темперамент или приобретенные невротические явления. Также страх может быть связан с неправильным воспитанием и неудачном опытом выступления ранее. Возможно, человеку с детства внушали, что не надо говорить громко, чтобы не привлекать к себе излишнего внимания. Данная установка сохраняется и приводит к дискомфорту и даже стрессу, когда приходится выступать перед многочисленной аудиторией. Заданная установка благополучно вживается в мышление человека и провоцирует негатив на предстоящее выступление сначала в школе, затем в следующем образовательном учреждении.

Стресс – это особое психологическое состояние организма. Находясь в данном состоянии, человек испытывает несоответствие между уровнем требований и способностью справиться с этим требованием. Это ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией.

Педагоги решают эту проблему, начиная с детского сада: детей привлекают к различным выступлениям на публике - на концертах перед родителями, в театральных кружках; в школе - к выступлению перед классом с защитой своих презентаций и различных проектов, в общественной деятельности.

Ученые подметили, что в результате выступления на публике у некоторых людей выделяется такое же количество адреналина как у тех, кто прыгает с парашютом. Такой всплеск эмоций трудно обуздать, тем более находясь не в полете, а перед другими людьми, которые, к тому же, стремятся вас оценить. Но здесь срабатывает известный принцип – первый раз гораздо труднее, чем последующие. Исходя из этого, можно утверждать, что постоянная практика способствует уменьшению страха.

Существуют и определенные методы работы со страхом. Для начала нужно определить источник страха. Мы боимся не выступления, а того, как отреагирует аудитория на него. Пугает неопределенность: что произойдет после выхода на сцену? Здесь важным фактором является понимание, что практически всегда абсолютное большинство людей надеются извлечь пользу из вашего выступления, соответственно они искренне заинтересованы и желают, чтобы у вас получилась.

Не отрицайте свой страх. Если вы отлично готовы к выступлению, владеете темой – вам нечего бояться. Страх – всего лишь защитный механизм от ситуации, в которой вы во время выступления можете оказаться. Воспринимайте его как дополнительный вызов и мотивацию.

Анализируйте свое выступление. Сделайте запись с вашей речью и тщательно проанализируйте все – от запинок и пауз в речи до мимики и жестикуляции. Как говорил Сенека: «Прежде чем сказать что-либо другим, скажи это себе».

Самое важное – подготовка. Уверенность возникает, когда все под контролем. Убедитесь, что знаете материал, попробуйте предугадать вопросы. Составьте развернутый план речи и разбейте его на основные пункты для запоминания. Сделайте речь нескучной, включите цитаты, поэтические строки, пояснения.

Заставьте себя улыбнуться, как только вышли к публике, на сцену или в аудиторию. Улыбка снимает напряжение. Более того, на подсознательном уровне это расположит к вам слушателей.

Существуют много различных методик для расслабления, самовнушения, построенных на медитации, дыхательных упражнениях, аутотренинге, которые можно выполнять перед выступлением. И главное – настройте себя на получение удовольствия от встречи со слушателями, удовлетворения от вашего публичного выступления.