

Чагина Наталья Анатольевна
Преподаватель по классу домры
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»
г. Сургут Тюменской область

«ПРОБЛЕМА СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ У МУЗЫКАНТОВ - ИСПОЛНИТЕЛЕЙ»

- Введение
- Этапы волнения на сцене
- Причины сценического волнения и способы преодоления
- Оптимальное концертное состояние
- Заключение
- Список использованной литературы

Введение

Проблема сценического волнения - одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры.

Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя.

Для правильного построения сценического выступления нужно определить особенности личности исполнителя. Воспитание исполнительских качеств прежде всего подразумевает заботу об эффективности деятельности исполнителя, которая в свою очередь ставит задачу психологической подготовки исполнителя к выступлению на сцене.

Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов - профессионалов эта проблема рассматривается с конца 17-го века. Она включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта. И сегодня эта проблема по-прежнему актуальна и значима для множества исполнителей на различных инструментах, педагогов, учеников, т.к. именно психологические подходы к ее решению недостаточно разработаны и не систематизированы.

Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не

готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что происходит с субъектом до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Сейчас многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене более подходящими и адекватными статусу артиста и ситуации приемами.

Этапы волнения на сцене

Психические состояния каждого человека индивидуальны и неповторимы. Но всё же, применительно к сценическому волнению, можно выделить довольно чёткую периодичность со своими психологическими особенностями. Итак, сценическое волнение в своём развитии обычно проходит пять фаз.

Первая фаза – длительное предконцертное состояние.

Предконцертное состояние начинается, когда устанавливается точная дата выступления. Если это далёкая дата и соответствует намеченному сроку готовности к выступлению, волнение возникает периодически и только нарушает «душевное равновесие» играющего. Ему легко убедить себя, что он успеет подготовиться. Но, по мере приближения срока выступления, мысли о нём всё чаще приобретают навязчивый характер и волнение всё больше нарастает. Ему сопутствует раздражительность, плохой сон, повышенное внимание к собственным переживаниям и яркое представление противоположных состояний: то ему кажется, что его ожидает грандиозный успех, то наоборот – полный провал. Чем ближе дата концерта, или накануне его, отрицательные эмоции переживаются наиболее болезненно.

Вторая фаза – непосредственно концертное состояние.

У некоторых исполнителей возникает очень возбуждённое состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно протекает при резком нарушении вегетативных процессов и сопровождается высокой температурой, тошнотой, головной болью, желудочными недомоганиями или эйфорией. У третьих – полным упадком сил (депрессией), которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступить. «Вещь, которую я должен исполнять я знаю очень хорошо, - писал о своём предконцертном состоянии Антон Рубинштейн. – Но

появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот – вот лопнешь. Никто не подозревает об этих мучениях.

Музыкальная практика показывает, что изучение предконцертного состояния очень важно для психолога и педагога в диагностических целях, так как в нём довольно отчётливо проявляются симптомы волнения, свойственные для данного исполнителя. Оно важно тем, что в нём накапливаются все неприятные переживания, которые рефлексивно закрепляются. Может оказаться, что само концертное выступление проходит удачно. Но перед каждым выступлением всплывают неприятные ощущения прошлого предконцертного самочувствия. Оно может оказаться более сильным и способно подавить положительные эмоции – и снова вызвать неприятные и болезненные переживания. Разорвать этот порочный круг удаётся после нескольких удачных выступлений. Но полное успокоение не наступает – волнение приобретает другую, часто более спокойную форму.

Учёт предконцертного состояния необходим ещё потому, что оно утомляет, а порой истощает нервную систему, и само выступление уже проходит ослабленным и как бы выдохшимся.

Во второй фазе чаще всего выявляется характер сценического волнения, и основные его разновидности. Это:

1. Волнение - подъем, сопровождающийся легкой эйфорией, нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену, мысленным планированием своего исполнения. Это оптимальное и наиболее желательное предконцертное состояние. Но бывают и другие...
2. Волнение - паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое внешне проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, когда мысли перескакивают с одного предмета на другой, руки потеют и тревожность вырастает до страха. Такое предконцертное состояние приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым. Преодолеть его или справиться с ним трудно, но можно, если с помощью педагога или собственного волевого усилия переключить внимание исполнителя со своего самочувствия на музыкальное произведение, продумывание исполнительского плана, выполнение темповых и динамических указаний.
3. Волнение - апатия, от которого тоже можно ожидать отрицательных результатов. Это — угнетенное и подавленное состояние, когда цель и

содержание выступления уходят куда-то на периферию сознания, а в нем настойчиво звучит одна мысль исполнителя — скорее бы все это окончилось.

Третья фаза – очень короткий промежуток между объявлением и началом выступления.

Выход из артистической комнаты на сцену, безмолвное шествие на виду у публики, остановка, поклон. Эта фаза переживается очень остро и проходит по – разному. Некоторые идут как на Голгофу, с трудом преодолевая путь к своему месту на сцене. Другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от неё и настраиваются на начало исполнения. Третьи идут «работать», т.е. выполнять свой артистический «долг», сосредоточенно и деловито. Но, равнодушных нет и не может быть!

Четвёртая фаза - начало исполнения, артистического общения с публикой, борьба со своим негативным состоянием.

У начинающих артистов или более опытных, при резком повышении ответственности выступления нередко можно наблюдать потери или даже срывы в исполнении. Появляются темповые нарушения (чаще всего в сторону ускорения), технические погрешности, неровность пассажей, нечёткость фразировки, неоправданные градации звучности, иногда провалы в памяти. Все исполнители, в разной степени, преодолевают предконцертные нарушения психического состояния и постепенно приобретают артистическую форму. Некоторым достаточно для этого исполнить первую пьесу, другие «разыгрываются» ко второму отделению или только к концу концерта.

Пятая фаза – состояние после концерта.

Предконцертное волнение и волнение в процессе выступления переходит в психологическое «послеконцертное» состояние, характеризующееся положительными и отрицательными «эмоциями ожидания». Исполнитель испытывает острое желание услышать отзывы о своём выступлении. Словесная реакция преподавателя, слушателей, друзей на своё выступление необходима каждому: это разрешение той сложной социальной, профессиональной и личной неопределённости, которая всё время волнует исполнителя.

Причины сценического волнения и способы преодоления

Есть все основания говорить в данном случае о комплексе причин. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе всегда различны. Чаще всего волнение навеивается мыслями (или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моей игры?», «Какое место будет отведено мне в профессиональной иерархии?» и т.д., и т.п.

Надо прямо сказать, что забота музыканта - исполнителя о своем профессиональном реноме вполне закономерна и естественна; в них нет ровным счетом ничего предосудительного. В то же время бесспорно и другое: преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

Вопрос о самооценке музыканта - исполнителя - особый вопрос, требующий специального рассмотрения. Здесь же заметим, что между самооценкой и уровнем притязания исполнителя, с одной стороны, и коэффициентом нервозности на сцене, с другой - существуют сложные взаимоотношения. Последние могут стать объектом специального и весьма интересного исследования; что же касается педагогической практики, то большинство преподавателей подчеркивают в той или иной форме важность адекватной самооценки, т.е. более или менее реалистичного представления о собственных творческих возможностях.

Безусловно, важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Оно, как показывают специальные наблюдения, возрастает с годами и по мере продвижения исполнителя вверх по иерархической лестнице. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели (они же известные авторитетные исполнители) считают, что отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя, нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Интересный аспект в разговоре о волнении намечал Лев Николаевич Наумов. Суть его высказывания сводилась к тому, что молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену - и подготавливать не только в профессионально - исполнительском плане, но и психологическом. *«Самоконтроль у студенческой молодежи, как правило, не развит. Молодые люди зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно несколько успокоить себя. Более того, иные молодые пианисты не знают, как вести себя, исполняя программы, состоящие из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре»*. Трудно не согласиться с Л.Н.Наумовым, что эти и другие аналогичные вопросы должны находиться в поле зрения преподавателя, тем более, что в лице последнего выступают, как правило, опытные исполнители, на собственной практике освоившие тактику сценического поведения.

Многие исполнители замечали, что даже одежда имеет значение для выступающего - она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия.

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанной с проблемой сценического волнения, главное заключается в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. У людей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит однако, что его не следует специально развивать. *Валерий Владимирович Кастельский по этому поводу говорил: «Бывает, я усаживаю студента в классе за рояль и говорю ему: «Представь, что ты играешь на публике. Войди в это состояние. Причем твоя основная и главная задача - сосредоточиться на исполняемом. Ничто не должно тебя отвлекать: ни присутствие посторонних, ни какие-то ненужные мысли ... Предельная концентрация на звучании инструмента, на фразировке, на соотношении голосов и т.д. - вот твоя цель, и чем скорее ты достигнешь ее, тем скорее станешь артистом».* Позиция В.В. Кастельского ясна. Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося. Многие педагоги сетуют на то, что у учащихся и студентов нет такой учебной дисциплины, как сценическое мастерство. «Музыканту (играющему на сцене) очень многое «нельзя» - говорит Павел Тигранович Нерсесьян, - нельзя брать неверные ноты, нельзя останавливаться во время игры. Но в то же время в рамках этого «нельзя» надо искать возможности для творческого самопроявления. Чего-то делать исполнителю нельзя, а что-то можно и нужно, если он хочет, чтобы его игра имела индивидуальную окраску и представляла бы интерес для аудитории. Найти в «несвободе» свободу звукоизъявления - вот суть и смысл нашей профессии. Остается лишь пожалеть, что молодым пианистам не преподается сценическое мастерство - дисциплина, которая дает, во всяком случае теоретически, ответы на многие важные вопросы».

Музыканты - исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов - музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются

результатом недостаточней выученности текста. И, тем не менее, произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе - и наоборот.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги – музыканты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Сценическое волнение на всех действует по-разному. Один исполнитель ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в протрацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д. Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд на эстраде, «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ждали. Многое зависит от склада нервной системы и характера человека.

Важно, впрочем, не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько помочь молодому исполнителю совладать с ним в решающий момент. Уже говорилось, что сам факт прочной «сделанности» материала действует успокаивающе на психику исполнителя и является в определенном смысле гарантом от капризов памяти на сцене. Совершенно естественно, что педагоги акцентируют внимание на этом своих учеников. Предварительная «обыгранность» произведения также снижает планку волнения исполнителя. Наконец, существуют специальные приемы аутотренинга (самовнушения), которые при умелом использовании дают иной раз неплохой эффект. Нужно объяснить исполнителям, что сила внушения и самовнушения - великая вещь. От нее больше пользы, чем от всех таблеток вместе взятых. Проблема самовнушения не может не интересовать профессионального музыканта - ведь именно здесь можно найти ключ к преодолению излишне сильного сценического волнения.

Основное и главное для исполнителя - не просто ответственное, а сверхответственное отношение к подготовке музыкального произведения для публичного показа. Как правило, волнение исполнителя возникает на почве недостаточной подготовленности. Психологическое состояние на сцене напрямую связано с качеством предварительной работы.

Трудно вывести определенные «рецепты» психологической подготовки к публичному выступлению, такие приемы есть обычно у каждого профессионального исполнителя, причем, число и состав их со временем увеличивается. Если же говорить о некоем универсальном приеме подготовки к

концерту, то это предельная добросовестность предварительной работы, когда исполнитель делает на эстраде все, что ему нужно, даже находясь не в очень хорошем состоянии духа и плоти.

Еще один аспект проблемы. Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Необходимо заниматься перед концертом регулярно, во-первых, и достаточно много по количеству времени, во-вторых. Объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. Некоторые педагоги советуют своим ученикам не очень много заниматься в день концерта, проиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если ученик сумеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассмотреть свои исполнительские замыслы и намерения. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот.

Сценическому волнению можно противостоять, но для этого нужно знать себя, опробовать различные приемы и способы самовоздействия, иметь представление о том, что и при каких обстоятельствах может помочь. Важен, наконец, и сам процесс общения педагога с исполнителем в преддверии выступления. Нужно внушить исполнителю уверенность в своих силах, это тоже входит в круг обязанностей педагога. Можно проговорить с учеником: «У тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать исполнителя, это лучший метод борьбы с боязнью сцены.

Оптимальное концертное состояние

Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам - физическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем физическом самочувствии, когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, гибким и послушным. Хорошая физическая подготовка, дающая ощущения здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

Не секрет, что многие известные исполнители могли выходить на сцену и при плохом физическом самочувствии и, тем не менее, выступать очень хорошо. Современники отмечали такие силы и возможности у Рахманинова, Гилельса, Караяна. Более того, выходя на эстраду, эти исполнители в физическом плане начинали себя чувствовать лучше. Концертный стресс активизировал защитные силы организма и музыканта отпускали его недуги. Но для молодых исполнителей, продирающихся через частоколы экзаменов и отборочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является немаловажным фактором роста профессионального мастерства.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, медиатора, мундштука. Пианисты говорят о «легких» пальцах, скрипачи - о «полетных» руках, духовики - о «послушности» амбушюра. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

Заключение

Воспитание артистических способностей, сценического самочувствия, способности владеть собой в момент концертных выступлений – это сложный и многогранный процесс развития творческой личности, музыкальности, технически совершенной игры; это овладение знанием психофизиологии человека, способами и методами психорегуляции; воспитание творческой увлечённости и творческого внимания, многих других умений и навыков необходимых для плодотворной творческой деятельности.

Существует множество способов и средств воздействия на исполнителя, хотя каждый в праве сам выбирать для себя наиболее подходящий в решении этой проблемы.

У каждого исполнителя (пусть даже самого маленького) должна быть уверенность, что его деятельность очень нужна и важна, а программа и её интерпретация интересна слушателю.

Значительными факторами в преодолении препятствий, как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели являются: настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность музыканта - исполнителя.

Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы. – М. 1978г.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М. 1947г.
3. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов – исполнителей. Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып.2. – М. 1979г.
4. Бочкарёв Л.Л. Психические аспекты подготовки музыкантов – исполнителей к концерту. ГМПИ им. Гнесиных. Вып.19. – М. 1975г.
5. Готсдинер А.Л. Концертное исполнение как специфическая форма социального общения. – М. 1978г.
6. Гудимов Д. Эмоционально – психологическое состояние исполнителя. Дипломный реферат. Библ. РАМ им. Гнесиных – М. 1996г.
7. Дегтярёва Л. Проблема эстрадного самочувствия в музыкальном исполнительстве. Дипломный реферат. Библ. РАМ им. Гнесиных – М. 1993г.
8. Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. – М. 1938г.
9. Ибука М. После трех уже поздно.... - М.: Руссмет 1992
10. Клещев С. Волнение на эстраде и методы его устранения. – Советская музыка. №11 – М.1936г.
11. Коган Г. Избранные статьи. – М. 1985г.
12. Кочунас Р. Психологическое консультирование. - М.: 1998
13. Лонг М. Фортепиано. – Композитор. – М.: 2008
14. Маккеннен Л. Игра наизусть. – Музыка. – М. 1969г.
15. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. – Музыка. - М.: 1987
16. Ойстрах Д.В. Воспоминания. Статьи. – Музыка. – М.: 2008
17. Перельман Н. В классе рояля. – Л. 1970г.
18. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. пособие для студентов и преподавателей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
19. Рубинштейн А. Автобиографические рассказы. – М.1957г.
20. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8-и томах. Т.2. – М.1954г.
21. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Издательство Питер, 1997
22. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. – Музыка. – М.: 2010