

Пути преодоления сценического волнения музыкантов-исполнителей

«Когда человек выходит на сцену перед тысячной толпой, то от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, чувствовать».

К. Станиславский

Сценическое переживание, страх - эти два понятия близких по своей физиологической и психологической природе, они не что иное, как реакция организма на физические нагрузки, стрессовые ситуации, сложные условия работы или жизни.

В наше современное время причиной страха становится не сколько выход к массам, публичное выступление, сколько боязнь неудачи, высмеивания, осуждения. Обычно у каждого человека своя реакция на стрессовую ситуацию, но можно условно выделить несколько основных человеческих типов.

Трусливый- от сильного чувства страха у человека появляется сильное чувство убежать, спрятаться, из-за этого исполнитель часто покидает бегом сцену, путаясь и ошибаясь просто механически, не осознавая всего происходящего.

Агрессивный- этот тип теряет над собой, как личностью, контроль, словно нападает на всех, наказывая виновных.

Экстремальный- именно в стрессовой ситуации у такого типа людей улучшается деятельность, происходит подъем, всплеск, активность, человек полностью выкладывает себя на сцене.

Импульсивный- этому типу присуще скованность, напряженность в выполнении каких-либо действий.

Замедленный- характеризуется притуплением реакций человека и только порой встряска дает положительный результат.

В связи с этим, пока человек будет выступать на сцене или перед массовой публикой, механизмы преодоления волнения будут развиваться и только совершенствоваться. Именно поэтому хотелось бы остановиться на концертном исполнении, рассмотреть его как фактор, который порой формирует профессиональное мастерство человека-искусства. Ведь концертное исполнение, публичный выход на сцену требует много волевых, эмоциональных вложений, выносливости, исполнительского мастерства, творческой фантазии и мысли.

Важной составляющей в синдроме волнения на сцене является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Как говорил

Н.Л.Перельман: «Волнение - это неперемное условие для того, чтобы человек сконцентрировал свои силы физические и психологические, человек равнодушный, не волнующийся ничего интересного на сцене не сотворит».

У одаренных людей дар самососредоточения проявляется интуитивно, они умеют сосредоточиться на исполняемом. Когда человек внутренне сосредоточен на процессе игры, концентрирует внимание на исполняемом произведении, волнение отступает на второй план. Нужно быть в образе,

желать донести до публики то неповторимое, что есть в самом произведении, в музыке. Поэтому выработка механизма противостояния стрессу становится самым главным навыком сосредоточения. С волнением невозможно по сути бороться, его необходимо все время контролировать.

Существует две альтернативные позиции по поводу сценического волнения: одна заключается в том, что человеку дано владеть собой в экстремальных условиях, обращать тем самым волнение себе в пользу, в противном случае приходится принимать решение о смене профессии. Другая позиция сводится к тому, что существуют все-таки определенные пути и способы подготовки к публичным выступлениям, путем владения механизмами психологической саморегуляции.

В этой связи, встает острая проблема в подготовке юных музыкантов, артистов к их выступлениям. Постановка трудных задач на начальном периоде обучения может негативно сказаться на исполнительском мастерстве юного дарования, стать трудной ношей, поэтому, концертного исполнителя нужно возвращать постепенно и последовательно.

Как утверждают многие психологи и педагоги, ребенок приходит в музыкальную школу и начинает занятия музыкой именно в 6-7 лет, в том возрасте, когда у него начинается возрастной кризис, именно об этом писал Л. С. Выготский в своей работе: «Самое существенное содержание развития критического возраста заключается в возникновении новообразований, которые своеобразны, специфичны, носят переходный характер. Новообразования отмирают вместе с наступлением следующего возраста, но продолжают существовать в латентном виде внутри него». Поэтому, подготавливая ребенка к выступлению, необходимо учитывать все его индивидуальные особенности: темперамент, характер, возраст, количественное время разучивания произведения, эмоциональное состояние, негативные факторы, которые могут повлиять на концертное выступление. Ведь исполнительская деятельность сложная сама по себе деятельность. В.Ю. Григорьев писал: «Концертное выступление становится «лакмусовой бумажкой» для исполнителя, ибо здесь впервые он обязан подняться над обычным уровнем ремесленного искусства-стать истинным художником»

Сценическое волнение не всегда характеризуется подъемом творческих сил, приливом энергии, иногда волнение переходит в панику, которое мало того, что отнимает силы исполнителя, так еще и плохо сказывается на качестве исполнения произведений, подаче материала, ведет к развитию неуверенности в собственных силах, боязни сцены вообще.

Публичное выступление определяет степень выученности материала, степень одаренности исполнителя, его профпригодности, в этот момент вся домашняя и аудиторная подготовка проходит испытание на прочность. Существует расхожее мнение, что работа по формированию сценической устойчивости должна вестись с детских лет, только тогда музыкант сможет справляться свободно с волнением и станет обладать психологической устойчивостью в дальнейшем.

В данной ситуации роль и задача педагога – работа над негативными последствиями неудачного выступления. В чем же она заключается?

Прежде всего - это коллективная работа сразу с несколькими учениками при подготовке к концертному выступлению, когда готовое произведение исполняется друг перед другом, тем самым ученик по-новому может взглянуть, услышать свое произведение, пережить эмоциональное волнение, обсудить характер волнения и возникшие проблемы.

Правильно подобранный репертуар - одно из условий успешности выступления. Он не только рационально должен быть подобран, но и должен заинтересовывать ученика, увлечь его, целеполагать.

Главная причина сценического волнения конечно же текст, его нужно выучивать досконально, разбирая текст как по вертикали, так и по горизонтали. Вначале анализируем форму произведения, запоминая текст по фразам, затем по периодам, анализируем и расставляем «опорные точки», в каждой из частей, благодаря этому способу развиваем навык начинания игры с любого места, любого такта произведения. «Проговаривание» нотного текста способствует качественному запоминанию. Проработка всех элементов музыкальной ткани, баса, гармонии, мелодии. И конечно же, не маловажный факт - сама программа, сам музыкальный материал должен быть выучен наизусть за месяц до предполагаемого выступления, чтобы было еще время «обкатать» текст, «обыграть» его.

Немаловажная роль играет родительский контроль за правильным выполнением домашних заданий. Репетиции выхода, поклона, начала и завершения произведения, выхода со сцены позволяет учащемуся чувствовать себя в дальнейшем уверенно на сцене.

Перед началом выступления, непосредственно перед самым первым звукоизвлечением полезно мысленно найти первые ноты на клавиатуре, в нужной октаве, найти мысленно и пропеть самую трудную по исполнению фразу, определяя темп, динамику и характер исполнения в целом.

Немаловажный атрибут сцены - одежда и обувь, они должны поднимать настроение, быть комфортными, удобными, не стеснять движений, обувь не должна мешать педализации, быть без каблуков и острых, длинных носов туфель.

Когда программа подготовлена, необходимо обыгрывать ее на воображаемой публике дома, выступая перед близкими и родственниками, друзьями, делая это настолько часто, чтобы сама трудность с выходом стала привычным, легким и приятным моментом, тем самым пытаюсь игнорировать любой промах. Полезно играть с «помехами» в домашних условиях, включая телевизор для фона, что требует концентрации внимания и внутренней сосредоточенности. Кроме того, шумовыми помехами могут служить различные звуковые шумы, на которые ученик не должен отвлекаться и ошибаться. Полезно играть произведение «вслепую» в умеренном темпе с закрытыми глазами, ощущая и контролируя при этом мышечную свободу и ровность звука.

И последним, пожалуй, обязательным условием при подготовке к выступлению является предварительное изучение акустических возможностей сцены. Необходимо привыкнуть к пространству, иному качеству звука нового инструмента.

Многие музыканты-исполнители любят сцену, любят особое состояние перед самым выходом на сцену, когда остаешься с публикой один на один. Эту любовь к сцене необходимо всячески культивировать уже с детства, как ни с чем не сравнимое наслаждение, получаемое от пребывания на ней.

Перед выходом на сцену полезно съесть немного шоколада, кусочек сахара, которые расслабляют мышцы желудка, испытывающий при стрессе спазмы, нормализуют питание мозга, восстанавливают кровообращение, уменьшают дрожание рук и онемение и тяжесть в ногах. Полезно будет выполнить несколько физических упражнений: прыжки, приседания, легкие отжимания, которые приведут организм к реакциям, схожим с предконцертному состоянию выхода на сцену.

Так постепенно происходит психологическая и физическая адаптация перед каждым выходом на сцену, которые не смогут помешать в дальнейшей исполнительской деятельности.

Л.С. Выготский. Вопросы детской психологии. Спб.: Союз,1999.

В.Ю. Григорьев Исполнитель и эстрада. Москва-Магнитогорск,1998.

Г.Г. Нейгауз. Об искусстве фортепианной игры.Москва,Музыка,1987.

Н.Л. Перельман В классе рояля. Москва-ленинград,Музыка,1997.

К.С. Станиславский Работ а актера над собой. Работа актера над ролью, Собр.соч.,т.2-4,М.,1954.

Ссылка на источник: <https://infourok.ru/puti-preodoleniya-scenicheskogo-volneniya-muzikantovispolniteley-1564473.html>