АНАЛИЗ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ

Преподаватель филиала ГПОУ

«Саратовский областной колледж искусств»

в г. Балашове

Васильева Людмила Алексеевна

Проблема исполнительского волнения хорошо знакома всем музыкантам-исполнителям: будь то инструментальный исполнитель, вокалист или хоровой дирижёр. Эту проблему не обходит ни один исследователь в области музыкальной педагогики ,психологии . Проблема волнения касается всех, чья деятельность связана с выходом на публику. Причин , вызывающих волнение , много , и они сугубо индивидуальны. Сложное состояние организма и психики музыканта-исполнителя. связанное с подготовкой и проведением концертного выступления , обычно квалифицируется как стресс –тревога , испуг .Стресс так-же бывает эмоциональным, граничащим с паникой , когда возникает угроза успешной организации исполнительского процесса. При этом из-за изменения психофизиологического состояния исполнитель ощущает серьёзные помехи, испытывает отрицательные эмоции, что в свою очередь может привести к нарушению работы памяти и всей двигательной сферы, утрате выразительности исполнения. Впрочем стресс в обоих случаях может оказывать не только отрицательное но и положительное воздействие , стимулирующее , включающее защитные механизмы , которые пробуждают скрытые творческие силы организма. Что же может вызвать стресс ? Как советуют выдающиеся музыканты, работа над произведением , выносимым на сцену, должна начинаться в классе с « прицелом» на концертное выступление . Недоученное произведение вызывает неуверенность , зажатость и, как правило, вызывает стресс у дирижёра . Многие музыканты, педагоги указывали на прямую зависимость успешности выступления музыканта от уровня подготовки. Н.А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. В период обучения нам приходится на протяжении всех лет выступать на открытых концертах. И здесь одним из самых существенных моментов является поведение на сцене, его сценическое самочувствие, степень волнения на эстраде.

Как показывает практика, волнение имеет место у всех. Но у одних волнение, будучи контролируемым, является стимулом для большего вдохновения, у других – выйдя за рамки контроля – вызывает полную депрессию, скованность всего тела, результатом чего является (у певцов ) низкая позиция звучания, потеря опоры дыхания, вялое сценическое и эмоциональное выражение. У третьих волнение вызывает непомерную возбудимость и суетливость, которые также мешают нормальной работе .

Волнение на сцене нередко уничтожает всю предварительную работу педагога в классе.

Вопросы волнения непосредственно связаны с индивидуальной структурой нервной системы, типом нервной деятельности. По данным психологии природные свойства нервной системы – и в том числе волнение – поддаются изменению и развитию путем специальной психофизической тренировки.

Разработка психофизической тренировки относится к актуальным задачам. Цель ее – сделать стрессовое состояние исполнителя на сцене его обычным, рабочим.

Следует знать свои личностные особенности, свои отрицательные и положительные стороны психики, характера, эмоционально-волевой сферы, , поведения на сцене, уровня профессиональной выносливости .

Путём самоанализа любой исполнитель должен формировать высокий уровень психологической устойчивости.

Освоение этих основных компонентов создает предпосылки для регулирования эмоционального состояния организма. Исполнительство – это обмен эмоциями со зрителем и оно рассчитано на эмоциональное восприятие.

Эмоциями называются психические процессы, в которых человек переживает свое отношение к явлениям внешней окружающей среды и внутреннему миру (организма и психики) человека. Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма (радость, восторг и др.). Астенические – угнетают (печаль, досада). Отдельно выделяются эмоции настроения и чувства, которые сопровождаются сложными эмоциональными переживаниями.

Исследования К.В. Вундта показали, что тончайшие оттенки эмоций, возникающие в ответ на мысли, представления, воображения, ощущения также находят свое выражение на мышцах тела, внутренних органах, сосудах, обмене веществ, концентрации уровня гормонов и т. д. Эти реакции зависят от типа личности, характера и темперамента человека.

Эмоции сводятся к трем измерениям:

1) удовольствие – неудовольствие,

2) возбуждение – успокоение,

3) напряжение – разряжение (по К.В. Вундту).

Так у певцов импульсы головного мозга, идущие к гортани с большой частотой (особенно на высоких нотах) требуют большой затраты нервной энергии и полной сосредоточенности. При положительных эмоциях результативность возрастает во много раз.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты отмечают, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Сценическое волнение на всех действует по-разному. Одни ничего не боятся, другие испытывают чрезмерное нервно-мышечное возбуждение, третьи впадают в прострацию, четвертые не могут совладать с чрезмерным эмоциональным возбуждением и т.д. Вообще, бывают хористы и инструменталисты которые хорошо поют или играют на инструментах в классе, но многое утрачивают на эстраде. Бывает и наоборот: хорист или инструменталист, на которого не возлагают надежд , на эстраде настраивается и поет или играет значительно лучше, чем в классе. Многое зависит тут от типа нервной системы, умения настроить себя на успех, силы воли.

Среди спортсменов распространено мнение, что успехи в спорте легче достигаются людьми, обладающими сильным типом нервной системы – флегматиками, холериками, сангвиниками. Лицам же со слабым типом высшей нервной деятельности, чья нервная система отличается слабо выраженными возбудительными и тормозными процессами (меланхоликам) дорога к победам закрыта.

В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться люди с любым типом высшей нервной деятельности, в том числе и меланхолики. Если музыкант, обладающий меланхолическим типом темперамента, постоянно нацелен на преодоление негативных свойств своей психики, то со временем его нервная система приспосабливается к условиям творческой работы. Тип темперамента не является роком, данным человеку раз и навсегда.

Исполнители-флегматики. У них относительно небогатая шкала динамических оттенков, им часто недостаёт артистизма в исполнении; иногда они незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативу в организации своих выступлений. Предпочитают не менять партнёров по ансамблю. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам эстрадного волнения.

Исполнители-холерики. Изучая произведения, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Пение холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся петь ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала: имеют склонность к ускорению темпа, сокращению пауз, недосчитыванию крупных длительностей. Тяжело переживают неудачи.

Исполнители-сангвиники. В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Работают неровно – перед ответственным выступлением много и увлечённо занимаются, после выступления с трудом преодолевают своё нерабочее состояние. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро приедается музыкальное сочинение, даже то, которое сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

Исполнители-меланхолики. Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко. И хотя в творческой работе музыканта преобладают черты какого-либо одного темперамента, могут наблюдаться также отдельные особенности, свойственные другому. Ежедневное решение схожих исполнительских проблем, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач постепенно меняет психику человека.

Итак, универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики. Успех достигается легче, если исполнитель знает и учитывает структуру своих сторон личности, формирующих сценическое состояние.

Известно, сколь полезна предварительная «обкатка» программы на людях, в присутствии посторонних. Метод привыкания к условиям публичного выступления, выработки необходимых условий и навыков по-прежнему остается в числе наиболее актуальных и действенных.

Формы преодоления предконцертного волнения:

1. Эмоциональная встряска (много и оживлённо разговаривают на отвлечённые темы);

2. Аутосуггестия в тишине ;

3. Расслабление в тишине ;

4. Концентрация внимания на предстоящем выступлении;

5. Размышления, не связанные с предстоящим концертом;

6. Перемещения в пространстве.

Чтобы успешно воздействовать на то или иное эмоциональное состояние, музыканту необходимо его осознать, дать ему название, оценить.

Невозможно объяснить возникновение того или иного сценического состояния исполнителя, принимая в расчёт лишь особенности нервной системы или одни лишь интеллектуально-творческие качества. Необходимо учитывать все стороны динамической структуры личности.

Разработкой динамической структуры личности занимались многие психологи. Наибольшее распространение получила концепция К.К. Платонова, согласно которой все особенности каждой личности укладываются в четыре подструктуры, обобщённо названные автором — направленность, опыт, психические процессы, биопсихические свойства .

Опираясь на концепцию К.К. Платонова, необходимо выявить все стороны своей личности, влияющие на особенности того или иного сценического состояния музыканта. Структура таких сторон личности выглядит следующим образом:

1) психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности;

2) творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;

3) особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации и др.);

4) типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Все стороны личности, перечисленные в этой структуре, взаимосвязаны и взаимозависимы. Некоторые из них могут быть отнесены одновременно к различным подгруппам. Надо полагать, что сценическое состояние исполнителя формируется под воздействием всех четырёх подструктур.

Работу по формированию у музыканта-исполнителя психологической устойчивости на сцене необходимо осуществлять с самого начала обучения. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью и в дальнейшем обладает способностью к преодолению эстрадного волнения.

Понятие сценического волнения в психолого-педагогической литературе.

Некоторые музыканты рассматривают сценическое состояние исполнителя как следствие особенностей его нервной системы и рекомендуют исполнителям, страдающим от вредных форм эстрадного волнения, аутосуггестивные упражнения, заимствованные из спортивной психологии. Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трёх основных формах — состояние «боевая готовность», состояние «предстартовая лихорадка» и состояние «предстартовая апатия». Сценическое волнение музыканта-исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм.

Так, чувство творческого подъёма во время удачного концертного выступления сопровождается изменениями в организме, характерными для спортсмена в состоянии «боевая готовность». В этом состоянии возрастает быстрота реакций, обостряется мысль и внимание, повышается уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей.

Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сценическую площадку, сопровождается изменениями в организме, характерными для «предстартовой лихорадки». Тормозные процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации.

Иногда музыкант-исполнитель жалуется, что у него пропало всякое желание к творчеству, что всё ему стало безразлично и хочется лишь одного — чтобы его оставили в покое. Такая форма сценического волнения имеет схожие черты с состоянием «предстартовая апатия». При этом тормозные процессы в коре головного мозга превалируют над возбуждением, ощущается вялость, нежелание действовать, реакции замедляются, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное возбуждение не велико.

Из всего этого следует, что предстартовое волнение спортсмена и сценическое волнение артиста имеют немало схожих черт. Но то общее, что их объединяет, не распространяется на глубинные особенности профессиональной деятельности. Случается, что музыканты, желая обрести способность исполнять музыкальное произведение без ошибок и сбоев при любом состоянии организма, применяют в репетиционной работе систему специальных упражнений, заимствованную из спорта. Перед началом репетиции они совершают повороты вокруг оси, проделывают прыжки с приседаниями и после этого пытаются исполнять музыкальное сочинение в состоянии физического и эмоционального напряжения.

Пока что нет исследований, подтверждающих или отрицающих полезность такого рода упражнений в достижении высокого художественного результата. Рекомендации спортивных психологов не имеют прямой направленности на творчество, не нацелены на стимулирование исполнительской фантазии и слуховых представлений, не обостряют музыкальное мышление, не могут и, безусловно, не помогают музыканту обрести состояние творческого вдохновения и сохранить на всем протяжении выступления. Музыканту важнее тренировать устойчивость к тем психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности. Некоторые музыканты страдают от нездоровых форм сценического волнения, потому что не могут сосредоточиться на творческих задачах, но озабочены тем, к каким последствиям приведёт возможная ошибка, как они выглядят, какое впечатление производят на слушателей. Таким исполнителям полезно перед выходом на сцену методом аутосуггестии внушить себе желание как можно скорее выступить перед публикой – «я хочу петь, потому что моё исполнение будет интересно собравшимся людям!». Боязнь забыть текст – распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. Они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются. Успешная музыкально-исполнительская деятельность возможна лишь в том случае, если согласованно, слаженно «работают» интеллектуальная, эмоциональная и двигательная стороны его личности. Ни одна из названных сторон не должна подавлять другие. Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна их важнейших в музыкально-исполнительском искусстве. Нет исполнителя, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения. Так С .Рахманинов комментировал своё состояние на сцене: «Чтобы быть хорошим дирижёром, музыкант должен иметь огромное самообладание. Он должен уметь сохранять спокойствие. Но спокойствие-это не значит безмятежность и равнодушие. Необходима высокая интенсивность музыкального чувства, а в его основе должна лежать совершенная уравновешенность мышления и полный самоконтроль.»Первая подструктура – психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности.

Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует все творческие способности, но не всегда осознаётся музыкантом. Эта мобилизация, поиски того или иного исполнительского решения могут осуществляться даже в те моменты, когда, казалось бы, музыкант и не думает о предстоящем концерте. Повседневные заботы, которые он переживает перед выступлением, проявляют себя на фоне главной задачи – мобилизации физических и душевных сил к предстоящему исполнению концертной программы.

Вторая подструктура – творческий опыт, профессиональные знания. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от недугов астенических форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Привычное выполнение музыкантом своих служебных обязанностей, каждодневное пребывание на сцене зачастую «убивает» не только вредное волнение, но и чувство творческой окрылённости.

Третья подструктура – особенности психических процессов. На сценическое состояние музыканта оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения. Мы выделяем, как наиболее важные, – исполнительское внимание, волю, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации, художественное истолкование сочинения. Исполнительская воля позволяет музыканту снимать импульсивность во время выступления, достигать органического единства эмоционального и рационального начал в творчестве. И произвольное внимание, возникшее как результат усилия воли, и непроизвольное, сформировавшееся как результат заинтересованности, снижают возможность появления негативных форм эстрадного волнения. Важную роль в психологической подготовке музыканта к концертному выступлению играют его слуховые представления. Мысленно «пропевая» фрагменты сочинения, представляя себя на концертной эстраде и внушив себе соответствующее психологическое состояние, исполнитель тренирует свою способность эмоционально переживать и истолковывать музыку в условиях эстрадного волнения. Музыкально-слуховые представления не только обеспечивают творческое отношение к исполняемому сочинению и помогают выбрать исполнительский вариант, но и участвуют в контроле за качеством исполнения.

Эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» эстрадных стрессов, но, во всяком случае, ослабления их последствий. Умело и тщательно проведенная подготовка музыканта к публичному выступлению, владение механизмами психологической саморегуляции, сценический опыт и прочие – все это имеет достаточно большое значение в данном случае, позволяя утверждать, что попытки решить проблему сценического волнения отнюдь не бесперспективны.

Психологическая подготовка ученика к выступлению имеет не меньшее значение нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая—на этой позиции сходится подавляющая часть преподавателей. Вся работа, которая велась учеником над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный ученик терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не слишком яркой одаренности, и, тем не менее, сценой проверяется, как уже говорилось, решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением.

К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Концертность – это прежде всего внутренняя взволнованность, душевный подъем, ощущение праздничности момента, радости от того, что исполнителя слушают.

Ученики, как правило, волнуются в классе, принося первый раз произведение на урок педагогу. В каком-то смысле класс становится сценой выступления, а педагог – слушателем, причем самым строгим, компетентным, все понимающим слушателем. Волнение, охватывающее ученика в этот момент, по сути дела, имеет то же психологическое содержание, психологическую природу, что и сценическое волнение. Другое дело, что важно не «перегореть» эмоционально и психологически до времени выхода ученика на сцену. Исполнение должно сочетаться с работой кропотливой и обстоятельной; моменты эмоционального парения с тщательным профессиональным анализом действий. Только в этом случае не будет дисбаланса в ту или другую сторону, только при таком условии исполнитель будет и эмоционально и профессионально-технически готов к встрече со слушателями.

Знание психических (индивидуально-личностных) и профессиональных свойств ученика в их взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы педагогу в выработке оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям. Диагностика характера ребенка, его внутренних состояний, его индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору психологической стратегии и тактики педагога в наиболее важные для его подопечного моменты. Работа такого рода, должна вестись и в школах, и в училище, и в вузах, словом, на всех этапах профессиональной биографии будущего исполнителя.

Исходя из выше сказанного, мы определили комплекс происхождения (истоки) причин сценического волнения:

1.преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

2. чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на эстраде.

3. одежда исполнителя имеет значение для выступающего – она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо, напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия.

4. умение и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. Способность самососредоточения , как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением, можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося.

5. любовь к сцене, ни с чем не сравнимое наслаждение, получаемое исполнителем от пребывания на ней, и помогает в конечном счете преодолеть разрушительную силу эстрадного волнения и взять от него все то лучшее, что оно способно дать артисту.

6. боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя песню публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста.

7.многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Сценическое волнение на всех действует по-разному.

8. универсальный прием подготовки к концерту — это предельная добросовестность предварительной работы, когда исполнитель делает на эстраде все, что ему нужно, даже находясь не в очень хорошем состоянии духа и плоти.

9. аспект проблемы — как исполнитель проводит время перед выступлением. Объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения и точки зрения.

10. психологическая подготовка вокалиста к концертному выступлению, не относится к числу нерешаемых, как иногда полагают. Она решается в основном индивидуально, но для этого надо знать индивидуальные особенности его нервнопсихологической конституции. Иметь представление о реакции организма ученика на различные ситуации, на те или иные приемы воздействия.

11. боязнь неудачи, причем публичной, «прилюдной». В этой связи, подчеркивают музыканты-практики, особенно важна предельная, тщательная и добросовестная «сделанность» программы, с которой предстоит выйти на сцену. Само внутреннее ощущение «все сделано наилучшим образом и с предельной добросовестностью» действует успокаивающе, снимает излишнюю остроту волнения.

12. метод привыкания к условиям публичного выступления, выработки необходимых условий и навыков по-прежнему остается в числе наиболее актуальных и действенных.

Выступления полезны на всех этапах обучения (с посильным репертуаром). Выступления тонизируют певцов, активизируют самостоятельную работу, обнаруживают коллективно недостатки занятий, учат исполнителей реализовываться художественно, преодолевая концертный стресс.

Формы преодоления сценического волнения:

Удобный диапазон (для вокалистов) ;

Использование движения ;

Репертуар (выбранный индивидуально для каждого ученика или исполнителя, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей руки, если это пианист или инструменталист);

Выступления в ансамбле;

Частота выступлений

Предконцерная психологическая подготовка.