Сценическое эстрадное волнение

Сценическое эстрадное волнение – одна из форм психического состояния личности до и вовремя концертного выступления.

Итак, исполнитель, испытавший на себе взгляд слушателя, чувствует на сцене сильнейшее волнение. В чём причина? В слабой подготовке? Такой случай возможен в учебной практике, но для профессионала он едва ли закономерен. Фридерик Шопен говорил Ференцу Листу: «Я не способен давать концерты; толпа пугает меня, меня душит ее учащенное дыхание, парализуют любопытные взгляды, я немею перед чужими лицами».[[1]](#footnote-2)

 Вопрос остаётся открытым - почему волнуются крупнейшие и опытные артисты, много лет успешно играющие хорошо сделанную программу?

Отсутствие детально разработанной методики преодоления психологических сложностей во время концертного исполнения и создаёт актуальность выбранной темы.

Практика показала, что волнение необходимо во время публичного выступления, оно должно придавать повышенную остроту восприятия и чувствования. Такое волнение называют продуктивным. Излишнее волнение, мешающее самовыражению, является непродуктивным.

Отмечая актуальность вопроса психологической готовности к выступлениям, необходимо отметить, что это, в первую очередь, процесс педагогический.

Для того чтобы целенаправленно и эффективно воздействовать на человека, надо знать множество его индивидуальных особенностей: анатомических, биохимических, физиологических, психодинамических, психологических, личностных, социальных и т.д.

 И в этом процессе роль педагога огромна по своей значимости и по ней определяется уровень его компетентности.

Опыт, накопленный предшествующими поколениями, непременно должен быть пересмотрен и воспринят с новых педагогических позиций, в частности, в отношении публичных выступлений подростков - вокалистов. Поэтому тема концертного волнения интересна мне, как преподавателю музыкального воспитания и педагогу дополнительного образования.

Концерт. Слушатели пришли на концерт, они в ожида­нии предстоящего события. Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. Исполнитель, вокалист должен быть в образе на протяжении всего кон­церта.

Уже само появление исполнителя на эстраде должно быть своеобразным началом игры, первым творческим импульсом, настройкой и себя, и слушателя на определенный характер общения. Выход выступающего бесспорно является важной частью его артистического облика.

Суть артистизма заключается в умении воздействовать на публику, «захватывать» её своим исполнением. Здесь на первый план выходит способность не только глубокого психологического проникновения в музыкальное произведение, но также и способность подчинить аудиторию своей творческой воле – «артистический магнетизм». Не последнюю роль играет и личностное обаяние.

 Но общение артиста с аудиторией - не только взаимодействие, но и борьба. Борьба подразумевает и победителя, но особенность такой борьбы состоит в том, что здесь не существует побеждённых. Исполнитель борется за инициативу в концертном зале, за признание.

 Публичное выступление музыканта можно рассматривать как обмен информацией. Цель аплодисментов, в сущности, состоит в том, чтобы напомнить исполнителю о наличии двусторонней связи.

 Сложное состояние организма и психики исполнителя, связанное с подготовкой и проведением концертного выступления, обычно квалифицируется как стресс.

Стресс бывает информационным, когда существует дефицит информации и сознание не успевает принимать необходимые решения в ситуации повышенной ответственности и сжатого времени, в обстановке недостатка уверенности.

Например, при исполнении технически трудных эпизодов, в случае вынужденной срочной смены программы вокального коллектива и в других подобных ситуациях, предконцертная уверенность всегда находится в прямой зависимости от степени навыков, уровня подготовки.

Польский пианист И. Падеревский подчеркивает, что причиной концертного волнения может быть «чувство ненадежности из-за одного невыученного отрывка или даже одной фразы»[[2]](#footnote-3), которое создает состояние тревожности.

Стресс также бывает эмоциональным, граничащим с паникой. При этом из-за изменения психофизиологического состояния, исполнитель, испытывает отрицательные эмоции, что в свою очередь может привести к нарушению работы памяти и всей двигательной сферы, утере выразительности исполнения.

 Как бы ни были велики психологические сложности пу­бличного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если исполнитель будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления.

 Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподня­тое настроение, желание выступить хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие.

 Можно иметь выдающиеся музыкальные способности и пре­красных учителей, можно иметь несгибаемую волю и упорство, но все эти прекрасные качества и преимущества не многого стоят, если у музыканта нет хорошего здоровья и поддерживающего его ре­жима работы. Следует отметить, что выносливость повышается во время систематической работы. Такое важное свойство нервной си­стемы как выдержка развивается в результате длительной тре­нировки внимания, правильной физической подготовки.

 Для того чтобы удачно выступить в концерте, на экзамене или зачете, 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.

 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 вовремя выступления.

 Известный музыкант, музыкальный психолог А. Готсдинер отмечает 5 фаз волнения:

Первая фаза - длительное предконцертное состояние. Она наступает, как только учащемуся становится известна дата выступления. В зависимости от подготовленности к нему или от собственных расчетов волнение периодически возникает с той или иной силой. Однако по мере приближения выступления появляется раздражительность, бессонница, частая смена настроений.

Вторая фаза - непосредственно предконцертное состояние. У некоторых изменяется давление, повышается температура, ощущается сильное недомогание, ученик жалуется, что заболел и выступать не может.

Во второй фазе чаще всего выявляется волнение - подъем, сопровождающееся нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену. Это - оптимальное и наиболее желательное предконцертное состояние.

Но бывают и другие. Это волнение - паника, тревожность вырастает до страха. Такое состояние приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым.

Отрицательных результатов можно ожидать и от волнения - апатии - угнетенного и подавленного состояния, настойчиво звучит мысль - скорее бы все это кончилось.

Третья фаза - наступает время выхода на эстраду. Это самая короткая и самая острая фаза эстрадного волнения. Выход на сцену, шествие на виду у всего зала, остановка, поклон. Эта фаза проходит как в тумане и редко остается в памяти. Педагогу необходимо предусмотреть возможность такого состояния. Для этого желательно прорепетировать с учеником выход на сцену, расположение микрофонов, инструмента, ступеней к сцене, что поможет возникновению спокойного и делового состояния у выступающего.

Четвертая фаза - начало исполнения. Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало пьесы. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха.

Пятая фаза – послеконцертное состояние. К сожалению, она недооценивается многими педагогами. Между тем переживание продолжается ещё довольно долго. Это - радостный подъем после удачного выступления, чувство усталости, недовольство собой и запоздалое желание - «вот теперь бы я спел по-настоящему!». Неудача вызывает у большинства исполнителей угнетённое состояние, снижает работоспособность, создаёт неуверенность и вызывает самобичевание.

Большая неустойчивость и ранимость подростковой психики требует особенно бережного отношения к послеконцертным переживаниям.

Причиной волнения музыкантов может быть высокое чувство ответственности и возрастающей взыскательности, Почему большинство учащихся младшего возраста ничего не знают об эстрадном волнении и не испытывают его так, как взрослые?

Во-первых, у многих из них ещё не усвоена оценочная шкала удачных и неудачных выступлений.

Во-вторых, ещё не сформировался уровень притязаний, который является равенством между требованиями педагога и собственными возможностями для их выполнения. Основным мотивом для занятия музыкой у детей является желание родителей, за исключением очень одаренных учащихся.

Для учащихся младших классов (6-9 лет) выступление в концерте ассоциируется с запечатленным в детстве праздником с удивительными, красиво одетыми артистами, которым зрители хлопают и преподносят цветы. Поэтому младшие школьники выступают с удовольствием.

В юношеском возрасте в основном проявляются симптомы эстрадного волнения, закрепленные в подростковом возрасте. Устойчивость психики, сформировавшийся уровень притязаний и накопленный опыт концертных выступлений складываются в стереотипные реакции и переживания, которые бывает трудно переделать. Но в этом возрасте к неясной причине волнения добавляется борьба за достижение признания, часто неосознанное стремление к подтверждению своих артистических возможностей.

Исполнителю не безразлично в какой - «своей» или «чужой»- аудитории он выступает. До подросткового возраста учащиеся предпочитают выступать в «своей», «школьной» среде, для своих педагогов, родителей, друзей и знакомых. Здесь они волнуются меньше, чем в чужой аудитории. Юноши и взрослые, наоборот, меньше волнуются в чужой обстановке и более чувствительны к мнению своих сверстников, педагогов и знакомых слушателей.

Уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Американскими учеными Д. Макклеландом и Д. Аткинсоном разработана теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности. Согласно этой теории, люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся во что бы то ни стало добиться успеха в своей деятельности, они смелы и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия,

Совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи.

Люди, ориентированные на неудачу, неадекватно оценивают себя. В поведении это проявляется в отборе лишь трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать соревнования, некритичности в оценке достигнутого, ошибочности прогноза и т. п.

Причиной сильного беспокойства может быть также и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности. Исполнителю, который с нетерпением ждет выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от недугов сценического волнения.

Широко распространен взгляд, согласно которому концертное исполнение всегда будто бы хуже репетиционного. Если исполнитель не скован страхом, а находится в состоянии творческого возбуждения, то привычки и память отвечают на его замыслы с такой четкостью и быстротой, на которые они были неспособны во время репетиции.

Сценическое волнение на всех действует по-разному. Один ученик ничего не боится, другой испытывает чрезмерное нервно-мышечное возбуждение, третий впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным эмоциональным возбуждением и т.д.

 Вообще, бывают ученики, которые хорошо поют или играют в классе, но теряются на сцене. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд на эстраде, настраивается и выступает значительно лучше, чем в классе.

Многое зависит от типа нервной системы, умения настроить себя на успех, силы воли, при этом считается, что тот, кто часто с детства выступает на сцене, более устойчив психологически и легче справляется со сценическим волнением.

Благоприятному состоянию на сцене противостоят два негативных психологических самочувствия, это излишне суетливое, нервно - возбужденное состояние и полное безразличие, равнодушие.

В первом случае - паническое волнение обнаруживается в дрожании рук и ног, в торопливой речи с проглатыванием слов, в напряженных лихорадочных движениях, приподнятых плечах, частым, поверхностным дыханием, красными пятнами на лице и влажными ладонями, нервная система истощается.

Во втором случае - организм входит в состояние полного безразличия, равнодушия ко всему, что может произойти в данное время. Проявляется это в характерных признаках: речь замедляется, становится тихой с паузами, появляется слабость, недомогание, ученик вялый, сонливый. Подобное случается на концертах, конкурсах, при длительном ожидании очередности выступления. О таких учениках говорят - «перегорел».

Волнению, как отрицательному моменту соответствуют две составляющие: страх и смущение. Страх – связывается с расстройством координации движений, смущение – с сужением сосудов и непроизвольными спазмами мышц.

Часто одна мысль о будущем выступлении вызывает бессонницу, мучительное состояние тревоги, навязчивые мысли о провале или успехе. Наблюдается смена состояний от возбуждённого до угнетённого. Если это состояние длится долго, оно усиливается, наступает переутомление от волнения, появляются противоположные реакции – депрессия, т.е. полная пассивность, безразличие и подавленность.

Очень выразительно и с большой долей иронии описал своё состояние Шарль Мюнш на одном из первых концертов: «Честно говоря, не могу сказать, чтобы я дирижировал оркестром, ибо целиком был поглощён мыслью о том, как справиться с парализовавшим меня страхом. По эстраде я шёл с таким чувством, словно пробирался сквозь плотную пелену тумана. Ноги не чувствовали веса тела. Закона тяготения для меня, казалось, не существовало. Я плыл по нереальному, как сон, миру который отнюдь не был розовым, и дирижировал как автомат. Сочувствующая аудитория ошибочно приняла мою панику за вдохновение. Не спрашивайте, хорош ли был тот концерт. Я ничего не слышал и ничего не видел. Из зала я ушёл с таким же чувством, с каким покидаешь больницу после долгой болезни». [[3]](#footnote-4)

Волнение и в дальнейшем не покидало этого выдающегося музыканта, но он научился управлять собой и подчинять это состояние художественным задачам.

Как исполнитель проводит время перед выступлением?

Объектом внимания педагога и воспитанника должен быть режим дня накануне выступления.

Одной из самых распространенных причин волнения является мысль о возможном провале, боязнь неудачи, причем публичной, которая может развиться в опасное самовнушение.

 Артист должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной неверной ноты, можно испортить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; нужно учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Все оборачивается к лучшему только в том случае, если прошлые неудачи рассматриваются как полезный урок.

Важно помнить - концертное выступление не несёт в себе ничего угрожающего для жизни исполнителя и никак не может быть приравнено к таким видам переживаний как страх, ужас, отчаяние, хоть в крайних своих проявлениях волнение близко к ним.

Концерт - это радость, это - праздник, это - событие и для артиста и для слушателя, и для педагога.

Волнуются, выступая публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Нередки случаи, когда на сцене или экзамене возможны так называемые случаи «выпадения» текста. Если произведение действительно выучено, то никаких сомнений памяти, в сущности, не должно и быть. Сомнение в успехе, состояние беспокойства и неуверенности может подействовать разрушающе на творческую настройку. Уверенность, что произведение выучено надежно, спасает от многих негативных форм эстрадного волнения; но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать музыкальный текст.

Еще один важный "предконцертный" момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватывании коротких эпизодов программы и их поспешных повторений "для закрепления в памяти". Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не прине­сет. Что есть — то есть. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену — побеждать*.*

Чаще всего волнение сопровождается мыслями: «Что обо мне скажут?», «Какова будут оценка?», и т.д.

Как было сказано выше в подростковом возрасте приходит это осознание, и появляется боязнь выхода на сцену.

Умение отвлечься от гнетущей «ответственности», преодолеть мрачные предчувствия требует и волевых усилий и серьезного самовнушения.

 Предконцертное самочувствие исполнителя в значительной мере зависит и от психического состояния его наставника или педагога. Нетничего более психотравмирующего для исполнителя, нежели вид собственного наставника или друга, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверен­ности в своих силах.

Педагог должен совершенствовать свое мастерство, обновлять методы работы, искать пути раскрытия индивидуальности ученика - лишь тогда можно говорить о достойном воспитании юного музыканта.

Волнение ученика на сцене нередко уничтожает всю предварительную работу педагога в классе. О таких учениках говорят, что они непригодны для исполнительской деятельности.

Проблема связана с верой в себя. Это своего рода театр. Ученик волнуется, нервничает, а выходит-играет смельчака, перевоплощается. Нельзя фиксировать внимание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его - не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, стойкость, чтобы донести исполнительский замысел.

Перед самым выходом на эстраду не рекомендуется напутствовать ученика словами «не волнуйся», «играй или пой смело» и тому подобное. Такое подбадривание, как правило, оказывает противоположное действие. Гораздо полезнее рекомендовать ученику сделать гимнастику с глубоким вдохом и выдохом, ускоряющую кровообращение, освобождающую все мышцы от напряжения, после чего можно сосредоточить всё его внимание на чисто исполнительской задаче.

Успокаивать нервничающего ученика надо, пусть даже преувеличенной похвалой и подчёркиванием его достижений. И после выступления похвала учителя должна поддержать и усилить радостное чувство от успешно выполненной задачи.

 Особый такт нужен и при какой – либо неудаче. В одном случае нужна ласка, в другом, если ученик распустил нервы применить можно и решительные фразы.

Учитель  должен  быть  психологом  и  психотерапевтом.  Внушение учителя – могучая воспитательная сила.

Задача  усложняется,  когда  речь  идет  о  подростках. Причина  не  только  в  возрастающей  взыскательности, но  и  в  повышенной  нервозности,  свойственной  этому  сложному  периоду

Внедрение элементов исследовательской работы в практику учебного заведения эстетической направленности - дело непростое, тем более что музыкальная педагогика как отрасль педагогической науки еще не вполне сформировалась и в целом опирается на базу общей педагогики.

ССУЗ - колледж - один из первых социальных институтов, с которыми сталкивается подросток после школы. Мы, педагоги должны приложить максимум усилий к тому, чтобы учебное заведение было образцом такой среды, которая способствовала бы полному раскрытию задатков ребенка и реально подготовила его к будущей жизни. Ведь именно среднее профессиональное образование формирует самодостаточный комплекс творческих и практических навыков, которые являются основой и для начала самостоятельной трудовой деятельности, и для публичного проявления творческих успехов.

Ясно одно: проблема существует, следовательно надо искать пути ее решения.

 Хорошей идеей, считаю, создание в учебных заведениях факультатива, куда мог бы прийти студент и поделиться теми неудобствами и проблемами, которые мешают ему в полной мере раскрыться на сцене как музыканту, как исполнителю, как личности, преодолеть страх перед экзаменом, преодолеть боязнь спеть неправильно перед сокурсниками в группе - обычно говорят: «У меня горло болит,.. я не умею петь..»

В условиях такого коллективного собеседования, в котором принимают участие студенты и педагоги, может быть найден выход из положения на основе живых примеров из личного опыта других собеседников. Думаю, что на сегодняшний момент появится немало желающих посетить эти лекции и обсудить данную проблему,

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы напомнить одну притчу. Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: "Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?" А сам думает: "Скажет живая - я ее умертвляю, скажет мертвая - выпущу". Мудрец, подумав, ответил: "Все в твоих руках".

Именно в наших с вами руках находится возможность создать в колледже такую атмосферу благоприятного психологического климата, в которой студенты - подростки будут чувствовать себя уверенно, радовать нас своими успехами и достижениями во время экзаменов и концертных выступлений.

1. Лист Ференц. Ф.Шопен. /LitMIR/Net Электронная библиотека, с 76. [↑](#footnote-ref-2)
2. 2Гофман И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., 1961. - с.124. [↑](#footnote-ref-3)
3. Мюнш Ш. Я - дирижёр. – М.: Госмузизд., 1960. -90с. [↑](#footnote-ref-4)