

**Муниципальное автономное
учреждение дополнительного образования
«Каширская детская музыкальная школа № 2»**

**Сценическое волнение и методы его
преодоления**

**Выполнила:
Преподаватель МАУДО
«Каширская ДМШ №2»
Павлова Н. В.**

**г. Кашира
2017 г.**

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые 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 прошлого 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 типами.

Анализ концепций проявления тревоги

В случае боязни сцены или какой-либо подобной похожей ситуации необходимо разобраться, какие поведенческие реакции являются вполне понятными и оправданными, а какие аспекты поведения можно считать неадекватными существующей ситуации. Невротик часто сам придумывает себе наказание, фантазирует "недобрых зрителей", одним словом то, что просто неспособен сделать человек со здоровой психикой. От чего же может зависеть проявление состояния сценической тревоги и неадекватного поведения? Трудности интерпретации поведения являются следствием того, что в его основе лежат два фактора:

- а) внутренние причины
- б) ситуация, в которой поведение разворачивается

В настоящее время не существует общепринятого мнения о том, какой подход следует применять к изучению личности для объяснения основных аспектов поведения, в частности, проявления состояния тревожности. Различные альтернативные теории описывают личность как интегрированное целое и вместе с тем объясняют различия между людьми.

Некоторые теоретики предполагают, что поведение людей, как нормальное, так и ненормальное, несет на себе отпечаток семейного окружения, общества и культуры. Все мы являемся частью социального каркаса семьи, друзей, знакомых и даже незнакомых людей. Некоторые виды взаимоотношений с окружающими людьми, в которые мы вовлекаемся, могут усиливать отклонения в поведении и даже стать причиной их возникновения. Приверженцы социокультурной модели психической патологии утверждают, что стрессы и конфликты, которые люди переживают

в повседневном взаимодействии, могут вызвать и поддерживать патологические формы поведения.

С помощью терапевтического воздействия у человека появляется возможность переоценить и изменить многие аспекты своей личности и поведения: представление о себе, стиль межличностных отношений, познавательные процессы, эмоциональные реакции, ценности, жизненные цели, способы структурирования времени - и это далеко не полный перечень. В свою очередь, тщательное изучение личностных особенностей помогает выбирать средства, с помощью которых могут быть модифицированы нежелательные формы поведения так, чтобы данный индивидуум мог перейти к более эффективным способам функционирования.

На проблему проявления тревоги у теоретиков также нет единой точки зрения, как и на способы ее коррекции или полного решения. Вот некоторые из них, определяющие состояние тревоги как некий внутренний или внешний конфликт:

Самые первые результаты ФРЕЙДА в терапии расстройств вызвали у него интерес к происхождению тревоги. Эта заинтересованность впервые привела его (в 1890-е годы) к предположению о том, что тревога является следствием неадекватной разрядки энергии либидо. Возбуждение, не завершившееся разрядкой, преобразуется и проявляется в неврозах страха. Однако по мере накопления опыта при лечении неврозов Фрейд пришел к пониманию, что подобная интерпретация тревоги и страха является неверной: тревога является функцией эго и назначение ее состоит в том, чтобы предупредить человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. В зависимости от того, откуда исходит угроза для эго, психоаналитическая теория выделяет три типа тревоги:

- а) реалистическая. Источник - внешний мир.
- б) невротическая. Источник - ид.
- в) моральная. Источник - суперэго.

В зависимости от типа тревоги эго использует несколько защитных механизмов:

а) вытеснение. Процесс удаления из сознательного мыслей и чувств, причиняющих страдание.

б) проекция. Приписывание собственных неприемлемых мыслей, чувств и поведения другим людям, окружению.

в) замещение. Проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта к менее угрожающему.

г) рационализация. Искажение реальности в выгодную для индивида сторону.

д) реактивное образование. Выражение в поведении и мыслях противоположных побуждений.

е) сублимация. Изменение импульсов таким образом, чтобы их можно было выражать в социально приемлемых мыслях и действиях.

ж) отрицание. Полное отрицание существования раздражителя.

Все вышеприведенные защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками:

а) они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средством самообмана.

б) они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности

Согласно Фрейду, конфликт, вызываемый неосознаваемыми, неприемлемыми импульсами либидо и агрессивными импульсами, составляет внутреннюю сторону жизни индивида. Фрейд утверждал, что подобный конфликт впервые возникает в детстве и продолжается в зрелости, когда его влияние на наблюдаемое поведение выражается в развитии болезненных симптомов. В прошлом исследователи психоаналитической ориентации проверяли гипотезу о том, что психопатология (т.е. патологические симптомы) отражает неосознаваемый конфликт, почти исключительно при помощи интервью и анализа клинических случаев.

АДЛЕР утверждал, что весь стиль жизни человека формируется под влиянием творческих способностей личности. В концепции творческого Я воплотился активный принцип человеческой жизни, то, что придает ей

значимость. Адлер считал, что каждый человек имеет возможность свободно создавать свой собственный стиль жизни. В конечном счете сами люди ответственны за то, как они себя ведут и кем они становятся. Эта творческая сила отвечает за цель жизни человека, способствует развитию социального интереса. Та же самая сила влияет на восприятие, память, фантазии и сны. В творческом Я содержится импульс свободы и самоопределения индивидуума. Признавая факторы наследственности и окружающей среды на развитие личности, Адлер считал их стройматериалом в творческом построении человеком своей жизни. Адлер считал человека ответственным за свой стиль жизни и установки по отношению к миру. С такой концепцией нам трудно не согласиться.

Однако Адлер полагал, что все, что мы делаем в жизни, отмечено нашим стремлением к превосходству, цель которого – достичь совершенства, полноты и целостности в нашей жизни. Стремление к субъективно понимаемой жизненной цели управляется этой универсальной мотивационной тенденцией. Вышеизложенные положения укладываются в концепцию фикционного финализма - идею о подчинении поведения индивидуума им самим намеченным целям в отношении будущего. На людей на самом деле сильнее влияют их ожидания в отношении будущего, чем реальные прошлые переживания. Адлер развивал мысль о том, что наши основные цели представляются фиктивными, соотнесенность их с реальностью невозможно проверить и подтвердить, из чего следует, что стремление индивидуума к превосходству управляется выбранной им фиктивной целью, т.е. индивидуально уникальна, сформирована творческим Я и является результатом самостоятельно принятого индивидуумом решения. Когда эта фиктивная цель известна, все последующие действия наполняются смыслом. Несмотря на то, что фиктивные цели не имеют аналогов в реальности, они помогают разрешить жизненные проблемы, часто эффективно. Фиктивные цели могут быть мощным стимулом к повышению уровня профессионализма или стать опасными для личности, став искаженными фантазиями. Сам Адлер настаивал на том, что если подобные

цели не выполняют функций ориентира в повседневной жизни, их следует изменить или отбросить. Осознание фиктивной жизненной цели направляет поведение индивидуума. Цель существует не в будущем, а в актуальном восприятии будущего.

Хотя люди, как правило, и не понимают в своей жизни истинного значения фиктивных целей, большая часть остается неосознанной из-за затушеванности детскими переживаниями. Несмотря на рассудочность в реализации жизненных планов, значительная часть того, к чему стремятся люди, остается для них самих во многом неизвестной. В теории можно усмотреть подтверждение приверженности Адлера проактивности.

В философии очевидного ПЕРЛЗ развивает утверждение, что очевидный фактор состоит в том, что человек имеет два уровня существования - внутренний и внешний мир. Внутренний мир, часто называемый умом, кажется чем-то отличным от внешнего мира и даже противопоставлен ему. Хотя на самом деле внутренний мир - это наша внутренняя проекция. Невротик как человек-конфликт - это тот, который не видит очевидного. Но чтобы иметь дело с очевидным, нужно прежде всего уметь его удержать. Здоровый ум - это уменьшенное издание реальности во внутреннем мире. В нем они совпадают или являются тождественными по меньшей шкале. Чтобы правильно завершить ту или иную ситуацию в жизни, должна быть прямая связь между гештальтом, возникающим в фантазии, и гештальтом, существующим во внешнем мире. Если связи нет, человек постоянно живет в анастрофическом или катастрофическом мире. Именно отсутствие проверки, параллели между двумя мирами ведет к многочисленным искажениям, реальным катастрофам в жизни. Сама наша жизнь - это язык организма, та сила, которая снабжает энергией все наши действия, составляет их основу. Она преобразует фундаментальное возбуждение в соответствии с ситуацией, в которой необходимо действовать, возбуждение трансформируется в специфические эмоции, а эмоции - в сенсорные и моторные действия. Неврозом с этой платформы можно считать потерю индивидуумом свободы выбора и неумение выбрать подходящие

средства для своих целей, потому что невротик не умеет видеть возможности, перед ним открывающиеся. Невроз порождается механизмом интроекции - невротическим проявлением, посредством которого человек принимает в себе нормы, установки, способы действия и мышления, не являющиеся его собственными. При интроекции сдвигается граница между собой и остальным миром так далеко внутрь себя, что от нее почти ничего не остается.

В отличие от Фрейда ХОРНИ не считала, что тревога является необходимым компонентом в психике человека. Наоборот, она утверждала, что тревога возникает в результате отсутствия чувства безопасности в межличностных отношениях и появлению базальной тревоги у ребенка, что ведет к формированию невроза у взрослого.

Чтобы справиться с чувством недостаточной безопасности, беспомощности и враждебности, присущими базальной тревоге, ребенок часто вынужден прибегать к различным защитным стратегиям. Выделено десять таких стратегий:

- а) в любви и одобрении
- б) в руководящем партнере
- в) в четких ограничениях
- г) во власти
- д) в эксплуатировании других
- е) в общественном признании
- ж) в восхищении собой
- з) в честолюбии
- и) в самодостаточности и независимости
- к) в безупречности и неопровержимости

Эти потребности присутствуют у всех людей. Однако невротик, реагируя на различные ситуации, использует их не гибко. Он принудительно полагается лишь на одну из всех возможных потребностей, в то время как здоровый человек легко заменяет одну другой, если этого требуют

обстоятельства. В зависимости от группы потребностей Хорни разделила список на три основные категории:

- а) ориентация на людей. Уступчивый тип
- б) ориентация от людей. Обособленный тип
- в) ориентация против людей. Враждебный тип

Таким образом представленные концепции проявления волнения и тревоги охватывают все значимые области и теории рассмотрения данного вопроса. Почти все они взаимоопределяют чувство тревоги как реакцию на возникающий конфликт, значит основным направлением поиска проявлений сценического волнения как разновидности тревоги определим выяснение зон конфликта и возможного проявления симптомов тревожности.

Психологическая подготовка ученика к выступлению

Психологическая подготовка студента к выступлению имеет не меньшее значение нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая - на этой позиции сходится подавляющая часть преподавателей консерватории. Вся работа, которая велась студентом 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 музыкант 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. Впрочем, настаивать на этой позиции вряд ли имеет смысл, поскольку в биографиях выдающихся артистов столько же свидетельств «за» эту точку зрения, сколько и «против».

Подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения, в стенах ДМШ и СМШ, однако в дальнейшем основная работа в этом плане ложится на плечи самого исполнителя. Он должен изучать себя в экстремальных условиях сцены, выявлять факторы позитивно или негативно влияющих на его игру на публике; он должен быть осведомлен о целом ряде привходящих обстоятельств, так или иначе влияющих на исполнение, например, режим дня в день выступления, организация домашних занятий в этот день, чередование труда и отдыха и т.д. Практика показывает, что профессиональные артисты со всей серьезностью подходят к изучению совокупностей внешних и внутренних условий, детерминирующих публичные выступления. Такой же подход должен формироваться, соответственно, и в работе со студентами, начиная с первого курса. Один из актуальных вопросов предконцертной подготовки студента сводится к тому - следует ли играть произведение (или программу из нескольких произведений) в классе с полной эмоциональной отдачей или лучше поберечь силы для концертного выступления? Точка зрения Л. Н. Наумова на эту проблему была вполне определена: «Я говорю студенту в классе: «Играй так, как будто бы ты в данный момент на сцене Большого зала консерватории. Ты должен проявлять свою эмоциональность и темперамент даже если играешь, например, экспозицию сонаты».

Сходных взглядов придерживается и Ю.С. Айрапетян. Педагог, по его мнению, должен знать, на что способен студент, каковы его подлинно

творческие горизонты, а это невозможно уяснить, если студент «скрытничает» за инструментом, играет, как говорится, вполсилы. «Нельзя экономить эмоции» - уверен Ю.С.Слесарев. Он рекомендует студентам играть в классе на том же уровне динамики и с той же физической нагрузкой, которую потребует публичное исполнение. «Наши руки и уши должны заранее готовить себя к тому состоянию, которое называют артистическим запалом» (Ю.С.Слесарев).

В практике исполнителей случается так, что играть на публике приходится по несколько раз подряд; бывают единичные, эпизодические выступления, а бывает серия концертов. Но даже, проводя такие серии, следует избегать соблазна поберечь себя, считал Р.Лисиченко. «Когда играешь несколько раз подряд, – говорил он, – вольно или невольно начинаешь беречь себя. Я убедился, что этого делать нельзя, ибо возникают разного рода исполнительские неожиданности и сюрпризы, снижающие качество игры. Впечатление, что автор тебе мстит ... В общем, нужно целиком отдаваться игровому процессу на любом этапе. Я бы сказал, что ощущение «концертности» исполнения должно быть даже если произведение выучено еще не до конца».

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. И.Н. Плотникова замечает, что студенты, 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 студента 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 студента на сцену.

Исполнение должно сочетаться с работой кропотливой и обстоятельной; моменты эмоционального парения с тщательным профессиональным анализом собственных 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 (экзаменаторами, членами жюри и др.). «Строить работу со студентом надо так, чтобы угадать его высшую точку готовности к публичному выступлению, - говорит С.Л. Доренский, - и строить свою работу с учеником педагог должен так, чтобы эта точка, «пик» исполнительской формы, была достигнута в нужное время и в нужном месте». Знание психических (индивидуально-личностных) и профессиональных свойств студента в их взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы педагогу в выработке оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям. Диагностика характера студента, 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. Не лишнее повторить, что работа такого рода, должна вестись и в школах, и в училище, и в вузах, словом, на всех этапах профессиональной биографии будущего исполнителя.

Причины сценического волнения и способы преодоления

Есть все основания говорить в данном случае о комплексе причин. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе всегда неодинаковы, всегда различны. Чаще всего волнение навевается 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 корреляционные взаимоотношения. Последние могут стать объектом специального и весьма интересного исследования; что же касается педагогической практики, то большинство ведущих преподавателей Московской консерватории 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 эстраде. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели фортепианных классов Московской консерватории (они же известные авторитетные исполнители) считают, что отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Н.В. Трулль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, что и как он будет играть». П. Т. Нерсесьян говорит: «Я специально призываю волнение за день-два до важного для меня

выступления». Он убежден, что только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве: «Волнение - это неременное условие для того, чтобы человек сконцентрировал все свои силы физические и психические; человек равнодушный, - продолжает он, не волнующийся ничего интересного и значительного на концертной эстраде не сотворит».

Интересный аспект в разговоре о волнении намечал Л.Н. Наумов. Суть его высказывания сводился 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 (во всяком случае, в Московской консерватории), опытные исполнители, на собственной практике освоившие тактику сценического поведения.

Даже одежда исполнителя, подчеркивает Ю.С. Айрапетян, 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. В.В. 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. Педагоги Московской консерватории сетуют на то, что у студенческой молодежи (пианистов) нет такой учебной дисциплины, как сценическое мастерство. «Музыканту (играющему на сцене) очень многое «нельзя» - говорит П.Т. Нерсисян, - 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, пианисты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. «Сценическое волнение на всех действует по-разному» (Ю.С. Слесарев). «Один студент ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в протрацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.» (Доренский С.Л.). М.С.Воскресенский замечает по этому поводу следующее: «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. Я думаю, что многое зависит тут 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 успокаивающее на психику исполнителя и является в определенном смысле гарантом от капризов памяти на эстраде. Совершенно естественно, что педагоги, работающие в фортепианных классах Московской консерватории, 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. В.К. Мержанов в этой связи говорит: «Я стараюсь объяснить студентам, что сила внушения и самовнушения - великая вещь. От нее больше пользы, чем от всех таблеток вместе взятых. Мне кажется, что проблема самовнушения не может не интересовать профессионального

музыканта - ведь именно здесь можно найти ключ к преодолению излишне сильного эстрадного волнения».

Но при всем том В.К. Мержанов акцентирует внимание на том, что 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» (Л.Н. Наумов). «Психологическое состояние на сцене напрямую связано с качеством предварительной работы», - говорит А.А. Писарев.

П.Т. Нерсисян констатирует, что 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, по мнению П. Т. Нерсисяна, 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. А.А. Писарев говорит: «Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Что касается меня, то я должен заниматься перед концертом регулярно, во-первых, и достаточно много по количеству времени, во-вторых». С.Л. Доренский подчеркивает, что объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения и точки зрения. «Я советую ученикам, - высказывается в данной связи М.С. Воскресенский, - в день концерта не очень много заниматься. Два-три часа, проведенных за клавиатурой, более чем достаточно. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если студент умеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассматривать свои исполнительские

замыслы и намерения. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот».

И М.С. Воскресенский, и С.Л. Доренский, и В.К. Мержанов, и их коллеги подчеркивают, что сценическому волнению можно противостоять, но для этого нужно знать себя, опробовать различные приемы и способы само воздействия, иметь представление о том, что и при каких обстоятельствах может помочь. Именно поэтому В.К. Мержанов рекомендует своим подопечным вести дневник, фиксируя в нем все то, что может оказаться полезным на будущее. «Часто говорят о воле к занятиям. Такая воля нужна. Но нужна и воля к занятиям самим собой. Нужно желание понять себя, свой характер, свою природу» (В.К.Мержанов). Важен, наконец, и сам процесс общения педагога со студентом в преддверии выступления. «Нужно внушить студенту уверенность в своих силах, - подчеркивает Ю.С. Слесарев, - Это тоже входит в круг обязанностей педагога». Сходным образом рассуждал и В.В. Кастельский: «Я говорю студентам перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать студента, это лучший метод борьбы с эстрадобоязнью.

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 само чувствии, когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, гибким и послушным. Физическая подготовка музыканта может включать в себя такие виды спорта, как бег, плавание, футбол. Не особенно рекомендуются упражнения, связанные с силовыми напряжениями в области рук и плеч, так как чрезмерные напряжения сгибательных мышц в таких видах спорта, как гимнастика или тяжелая атлетика могут формировать мышечные зажимы в кистях, плечах и грудных мышцах. 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, смычки, грифа, 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.

Методы овладения оптимальным концертным состоянием

Слагаемыми оптимального концертного состояния (ОКС) являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором — прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап. Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к

внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна. К.Н. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом или во время утомительных занятий с учениками умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

Инструкция. Погружение в аутогенное состояние. Сядьте прямо, дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках. Говорите себе вслед за мной:

Мои руки становятся теплее. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду и они расслабляются. Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в плечах Мои плечи спокойно опущены. Теперь мое внимание переходит на ноги Представляю что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются... Тепло от ног поднимается вверх... Расслабляются мышцы бедер и живота... Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом... Теперь мое внимание переводится на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Нижняя челюсть легко отходит вниз. Губы слегка приоткрыты.- Мне дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно бьется мое сердце.

Второй этап. Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступить... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что я задумал... Я играю так же

хорошо, как и в классе... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Все мои действия я четко вижу и выполняю... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... Какое это наслаждение — красиво и хорошо играть... Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

По окончании сеанса студенты обмениваются своими ощущениями и впечатлениями, которые у них возникали.

Игра перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Музыкальное произведение может быть записано на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече ними не останавливаться, а идти дальше.

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Медитативное погружение. Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас». Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение как неповторимая частица бытия, которая никогда уже не

повторится. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
- пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания;
- пропевание про себя (мысленно);
- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С.Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Обыгрывание. В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского трудное стало привычным, привычное — легким, а легкое — приятным.