

Реферат

на тему

*«Боязнь эстрады и способы ее
преодоления»*

Исполнитель:

Преподаватель МАОУДОД «Каширская ДМШ №2»

Шахнович Ю.А.

г. Кашира

2015 г.

Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед концертным выступлением. Можно все знать, все выучить, выиграть, но при этом испытывать сильнейшее волнение, которое негативно сказывается на выступлении. Проблема эстрадного волнения является актуальной для представителей всех исполнительских профессий. Но как и почему оно возникает? Н.А. Римский-Корсаков утверждал, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено произведение. И с этим нельзя не согласиться. Более того, иногда исполнитель только находясь на сцене, понимает, что произведение не доучено. Это бывает горьким, но полезным уроком, в следующий раз все будет доучено, ведь провалов и неудач не любит никто! Волнение может выражаться в тряске рук, дрожи в коленях, "выпадению нотного текста", неспособности сосредоточиться на произведении и просто боязни выходить на сцену, поведение становится суетливым, эмоциональное напряжение возрастает.

Как нужно учить произведение, чтобы снизить негативную роль волнения при исполнении? А. Щапов выделял **4 этапа подготовки произведения к исполнению:**

1. Этап предварительного ознакомления
2. работа по 'кускам'
3. Этап целостного оформления
4. Этап достижения эстрадной готовности – это должно быть проигрывание программы, как на концерте, с полной мобилизацией всех душевных сил.

Очень часто большая часть времени уходит на 1 и 2 этапы, а на 3 и 4 времени уже не остается, однако, именно 3 и 4 этапы являются главными при психологической подготовке ученика к выступлению.

Учить любое произведение необходимо тщательно и крепко. Уметь играть его с разных мест, уметь пропеть и сыграть мелодию и подголоски, знать форму и гармоническое строение произведения. Педагог должен фиксировать внимание ученика не на возможности забыть, а на проблеме "рационального запоминания", т.е. как учить, чтобы не забыть. Очень часто дети запоминают произведение "пальцами", при этом "уши" и "голова" в процессе запоминания участвуют в меньшей степени. Таким образом, на

концерте в любой момент может случиться осечка и ученик останавливается, оказываясь в беспомощном состоянии. Самое страшное в этой ситуации то, что ученик не понимает, что же произошло!? Дома ведь "все выходило", а на эстраде неудача. Вывод таков: "голова" и "уши", также, как и пальцы, должны знать каждую ноту произведения и знать ее должны "нужным" пальцем. *Произведение необходимо выучить так, чтобы исполнитель ни на секунду не задумывался об его технических трудностях.* Пальцы все делают сами, автоматически, "голова" только контролирует их движения. Настоящий музыкант передает содержание музыки, живет в ней, а не просто играет, пусть даже очень сложный, нотный текст. **Импровизационная свобода игры также является важнейшим показателем готовности программы.** Исполнение должно быть художественно созревшим, эмоционально-логически непрерывным, без скучных мест ("белых пятен"). Программу необходимо настолько выиграть (не заиграть, а именно выиграть), чтобы появилось ощущение, что исполнитель знает ее каждой клеточкой своего тела, она должна стать родной, своей! Л.А. Баренбойм видел причину провала в исполнении в "обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами". "Сверхконтроль" над давно выработанными навыками приносит только вред. Не думайте о нотах, думайте о музыке!

Чтобы не забыть нотный текст, *многие исполнители используют методику И.Гофмана.*

Она заключается в мысленном, беззвучном "проигрывании" произведения с начала до конца по нотам, а потом без них. Пальцы берут воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, как во время исполнительского процесса, но сама музыка звучит лишь в слуховых представлениях. Если ученику удастся "проиграть" так все произведение, то он, как правило, уже не боится забыть нотный текст. А задача педагога, в свою очередь, заключается в том, чтобы заинтересовать ученика данным произведением, ведь опыт показывает, что все, что интересно, запоминается быстро и легко и, наоборот, все, к чему ученик равнодушен, вызывает скуку, запоминается с трудом и быстро забывается. Педагогу нужно помнить, что предконцертное самочувствие ученика в большей степени зависит от его психического состояния. Учитель должен вселять бодрость и уверенность в сердца своих учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом.

Каждому музыканту необходимо **тренировать устойчивость к психологическим помехам**, мешающим ему успешно выступать. Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность

мобилизует все творческие способности исполнителя, но не всегда осознается им. Эта мобилизация, поиски того или иного исполнительского решения, может осуществляться тогда, когда музыкант и не думает о предстоящем выступлении. Попробуйте начать с того, чтобы последить за собой дома, т. к. внимание и сосредоточенность можно тренировать постоянно, в любой сфере деятельности дома и в школе. Вредные житейские привычки человека часто негативно сказываются и на выступлении. Нерешительность дома дает знать о себе и на сцене! Ведь профессия исполнителя накладывает на человека свой особый "отпечаток". Музыкант должен играть "здесь и сейчас", в заранее назначенный день, он не может выбрать день выступления по настроению – это требует сосредоточенности внимания в данный конкретный момент. Именно поэтому, к выходу на сцену нужно готовиться заблаговременно, за несколько дней до концерта.

Подготовка к концертному выступлению - необходимая часть воспитания исполнителя, т. к. результаты выступлений оказывают огромное влияние на психику ученика (успехи или неуспехи в учебе). Психологическое состояние исполнителей, выходящих на сцену, бывает разным: кто-то боится ошибиться, кому-то не по себе от устремленных на него глаз, кто-то хочет поскорее все закончить и уйти домой, а некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъема от общения с публикой. В этот момент эмоциональное возбуждение исполнителя достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, особого чувства окрыленности, всего того, что принято называть вдохновением! Т. о., эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления на сцене. Вот несколько советов, которые помогут исполнителю избежать негативных форм сценического волнения. Прежде всего, не стоит всем жаловаться на то, что вы страшно боитесь. Даже если кто и посочувствует, то собираться с силами, настраиваясь на выступление и играть на сцене все равно вам, а не другому человеку. Делясь своим волнением с окружающими, вы можете оказаться в еще более тяжелом положении, т.к. волнение усиливается, даже думать о нем опасно, а тем более говорить. Задайте себе несколько вопросов и честно ответьте на них: "Всегда ли я учу музыку добросовестно, знаю ли я ее? Несу ли я ответственность за свое исполнение?" Чувство неуверенности у исполнителя возникает, как говорилось выше, из-за недостаточной работы, т.е., работой сосредоточенно, с вниманием, учись добиваться конкретно поставленных целей и результат не заставит себя ждать!

Но существуют исполнители, которые все выучили, все знают, но при этом страшно боятся выходить на сцену. Как ни странно, таким исполнителям может помочь только сцена. Им необходимо как можно больше играть на сцене перед публикой. Чем больше исполнительский опыт, тем реже исполнитель страдает от недугов сценического волнения. Также можно посоветовать метод игры перед воображаемой аудиторией. Произведение проигрывается целиком с представлением, что музыкант играет перед комиссией или слушателями. **Исполнение можно записать на диктофон.** Вместо слушателей можно посадить кукол или устраивать домашние концерты. Этот прием помогает проверить степень сценического волнения, как оно отражается на качестве исполнения и дает возможность заранее выявить слабые места в программе. Частое использование этого приема уменьшает влияние волнения на исполнителя. Научитесь "уходить" от мыслей о возможном провале и от людей, говорящих вам о нем. Полезная критика – это одно, а критицизм совсем иное. Даже случайное замечание друга о возможной неудаче может привести к катастрофе. Подобные разговоры лучше всего игнорировать. Будьте в музыке, живите в ней! К.С. Станиславский говорил: "Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою, как личностью и своим волнением". А великий С.Т.Рихтер говорил так об ощущениях, испытанных им на концерте: "В эти минуты я забываю все – не только зрителей, зал, но и самого себя". То есть, необходимо сосредотачиваться именно на творческих задачах, а не на том, как вы выглядите, какое впечатление производите на слушателей, такие мысли уводят в сторону от музыки. Также *музыканту лучше игнорировать любой промах и "идти" дальше*, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Уже после выступления необходимо найти и проанализировать все, что не получилось. Выяснить – была это случайность или нет?

Любая форма волнения обостряется усталостью. Перед концертом нельзя переутомляться ни физически, ни эмоционально. Лучше заняться тем, что дарит вам радостные эмоции, дает ощущения тепла, света и хорошего настроения. Можно почитать любимую книгу, порисовать, приготовить что-нибудь легкое и красивое. **Не нужно заикливаться на мысли о концерте**, как о чем-то страшном и неизбежном, будьте уверенны, спокойны, все "в ваших руках". Часто повторяющаяся ситуация: ученик сидит в классе и с ужасом ожидает, когда его позовут на сцену. Этот "страшный" час настал, надо идти и только одна мысль в голове: "Быстрее бы это все закончилось!" Как играть, о чем, зачем – все равно! Лишь бы все прошло поскорее! Если

ученик уверен, что он ничего не сыграет, не сможет, то так в итоге и произойдет. Это самая худшая установка перед выходом на сцену: "Я ничего не сыграю! Я не смогу!" При недостаточной уверенности музыканта, как в этом случае, можно и нужно воспользоваться маской уверенности, сначала искусственная и наигранная, она потом становится частью характера. ***Простой совет: если волнуешься – притворись спокойным.*** Воспитывай в себе чувство уверенности, привыкай к нему и выходи с ним на сцену. Исполнителю, который с нетерпением ждет выхода на сцену, легче обрести состояние, способствующее успеху. Это так называемая имаготерапия – терапия вхождения в образ. Музыкант начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. При этом внутри будет рождаться новое психологическое состояние, в котором будет преобладать настроение уверенности и радости перед выступлением.

Очень часто творческая приподнятость подавляет, затормаживает смущение и боязнь, страх и смущение, в свою очередь, подавляют творческие эмоции и разрушают исполнительский процесс. ***Оптимальная сценическая готовность – это единство трех компонентов: физического, умственного и эмоционального.*** Хорошая физическая подготовка дает ученику ощущение здоровья, силы и выносливости, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти. При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата, у ученика возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, так называемые "легкие пальцы". Эти ощущения нужно запоминать, чтобы потом лучше воссоздавать их перед выступлением и при разыгрывании. Л.Л.Бочкарев выделял **3 типа потребности в структуре пригодности к музыкально-исполнительской деятельности:**

1. Потребность в исполнительском процессе (экспрессивная мотивация)
2. Потребность в общении со слушателями (коммуникативная мотивация)
3. Потребность в активном воздействии на слушателей (суггестивная мотивация).

При этом у каждого исполнителя должна быть потребность приобщения к Прекрасному, желание донести свое видение мира, потребность в самовыражении. Чем шире жизненный и творческий кругозор музыканта, чем больше у него профессиональных знаний и не только, тем ярче и глубже

он способен истолковать сочинение, ему легче направить свое волнение в русло решения творческих задач.

Для достижения оптимального сценического состояния и снятия мышечных зажимов, устранения страха перед публичным выступлением можно использовать целый **ряд различных упражнений**. Например, дыхательная гимнастика, разработанная Струве и Токарским. Вы делаете медленный и глубокий вдох через нос, после небольшой задержки дыхания следует спокойный выдох через рот, отдых о повторение цикла. Паузу между циклами следует удлинять.

В.Григорьев рекомендовал следующее упражнение для снятия нервного стресса: потереть круговыми движениями сначала левое, потом правое запястье до появления ощущения тепла, затем те же полукруговые движения над обеими бровями и с двух сторон носа, после натираем мочки и полностью уши до появления ощущения тепла. Подобные действия проводим совместно с педагогом, они помогают успокоить ребенка, настроить его на позитивный лад.

Формирование сценического состояния артиста определяется адаптивными возможностями личности. Исполнитель адаптируется к образному языку композитора, к техническим и выразительным средствам, к собственному психическому и физическому состоянию, к обстановке зрительного зала, к неожиданностям, которые могут произойти во время выступления. Чем быстрее и гибче адаптируется исполнитель, тем успешнее он управляет своим сценическим состоянием и легче обретает чувство творческого подъема. **Психологическая адаптация проходит в несколько этапов.**

Первый этап—это расслабление мышц тела. Когда ученик произвольно расслабляет мышцы своего тела, в такой момент кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи называют это состояние фазовым. Способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается, восстановительные процессы протекают в 1,5 – 2 раза быстрее, чем в состоянии сна. Нужно представить себе, что все тело постепенно расслабляется и погружается в теплую воду. При этом дыхание должно быть спокойным, глаза закрыты. Все, что ощущаешь в данный момент надо проговорить про себя, сосредоточиться на своих внутренних ощущениях.

Второй этап – это релаксация. Настрой на выступление. Говорите себе, что вы спокойны, собраны, сосредоточены. " Я играю уверенно, мне

нравится, как я играю. У меня все отлично звучит, я выполняю все, что задумал. Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления”. С каждым разом аутогенное погружение будет помогать все больше и больше.

Третий этап – это медитативное погружение. Оно связано с осуществлением принципа "здесь и сейчас". Происходит погружение в звуковую материю. Глубокое осознание и прочувствование всего, что связано с извлечением звука. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, данном мгновении, которое уже никогда не повторится. Музыкант улавливает все переходы звуков из одного в другой. Медитативное погружение осуществляется сначала в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль не посетила исполнителя. Если посторонняя мысль появляется, следует плавно вернуть внимание к исполнению и не отвлекаться. Данный метод основан на самоконтроле исполнителя. Представление, что кроме тебя и музыки никого нет на сцене, сосредоточение только на стихии звуков. В этом случае двигательные и мышечные ощущения начинают работать в неразрывном единстве. Представляется, что исполнитель и произведение являют собой единое целое.

Очень полезна игра всей программы с динамикой pp, она усиливает тормозные процессы и снимает лишнее возбуждение. Здесь необходима непрекращающаяся концентрация внимания. Приведу еще несколько **упражнений, способствующих снятию мышечных зажимов и устранению страха перед публичным выступлением:**

1. Раздув – это сильный и глубокий вдох, выдох такой же полный. В конце упражнения нужно сложить губы "трубочкой" и сделать три последних толчка. Повторить упражнение нужно несколько раз.
2. Змея – говорим громко "Ш-Ш-Ш, Щ-Щ-Щ," в течение полуминуты. Это упражнение снимает любой страх и тревогу, как минимум на полчаса.
3. Топотун – обычный топот ног. Чудесное средство от страхов и лишних мыслей.

Педагогу необходимо формировать у ученика положительный психологический настрой перед выступлением, путем грамотного индивидуального подхода с использованием личного примера. Настраивать ученика только на положительный конечный результат.

Вот и настал этот важный и ответственный день! День концерта! Как его провести без вреда для выступления? Попробуем разобраться! В день выступления у большинства исполнителей возникает, так называемое,

предконцертное волнение. Нужно настраиваться на успех и беречь нервно-психическую энергию. Перед концертом музыканту лучше заниматься меньше, можно просто просматривать программу: проверить еще раз текст и указания автора, вспомнить замечания и пометки преподавателя, это будет способствовать освежению восприятия, т. к. очень часто, выучив произведение наизусть, ученик перестает открывать ноты, думая, что все выучил. Также можно для разыгрывания поиграть дома упражнения, они не требуют больших эмоциональных затрат и не утомляют ребенка. В любом случае, если программа не готова, учить ее уже слишком поздно!

Надо помнить, что в день концерта важна каждая мелочь. Исполнитель должен быть спокоен, все делать не торопясь и контролируя себя. Прийти на выступление нужно обязательно заранее, а не бежать сломя голову, ведь к выступлению необходимо подготовиться, понадобится время, чтобы настроиться. В процессе разыгрывания всегда помните о темпах: игра в быстрых темпах ведет к усилению беспокойства. Можно повторить только некоторые моменты из программы и не играть произведение целиком, чтобы не устать и исполнить произведение с полной отдачей всех сил уже на сцене. С. Савшинский писал, что возбудимого типа музыкант должен перед выступлением остерегаться волнующих, пусть даже и положительных эмоций, инертный же тип требует перед выступлением разгона, ему нужно долго разыгрываться, полезны поощрительные слова. Некоторые музыканты неверно настраиваются на предстоящее выступление, считая, что это будет чуть ли не самое главное событие в их жизни. Неумелые педагоги порой чрезмерно драматизируют ситуацию, нагнетают излишнюю тревогу и к началу концерта ученик, как бы, ”перегорает”, он не в силах вынести на своих плечах внушенный ему груз ответственности. Эмоциональное напряжение должно быть всегда адекватно сложившейся ситуации. Вспомним афоризм, который может помочь настроиться на выступление: ”Выходя на сцену, отдавай себя всего, без остатка, но при этом помни, что тебе предстоит проделывать это еще тысячу раз”.

На сцене все должно быть удобно. Концерт может загубить слишком низко или высоко поставленный стул, не то освещение, незнакомый инструмент. Обо всем необходимо позаботиться заранее! Но вообще, играть нужно учиться в любых условиях и при любых обстоятельствах! Важной является и одежда, в которой выступает музыкант. Она тоже должна быть максимально удобной и не мешать свободе движений. Садясь за рояль, прежде всего, найдите контакт с собой, дыхание спокойное, голова ясная. Настраивайтесь на музыку, которая сейчас будет звучать, а не на то, кто и что о вас подумает, гоните прочь ненужные, отвлекающие вас мысли, играйте

для себя и публики - она ваш друг и помощник. Не бойтесь оказаться не на высоте своих задач, ведь с каждым новым выходом на сцену, вы будете чувствовать себя все увереннее и увереннее.

Также огромное значение имеет работа над произведением после концерта. Необходимо закрепить, если они были, интересные находки и решения в интерпретации, проанализировать то, что получилось или не получилось у исполнителя в концертном состоянии, попытаться "доиграть" или "переиграть" произведение так, как надо, при наличии остатка волнения.

Каждый молодой исполнитель должен понять, что сценическое выступление-это не только испытание нервной системы, но и радость общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост. Ибо сцена-это лучшее лекарство от волнения! "Лодка в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась!"

Список литературы

1. Е.К. Федоров "К вопросу об эстрадном волнении"
2. К.С. Савшинский "Режим и гигиена работы пианиста"
3. Г. Вильсон "Психология артистической деятельности"
4. А.П. Щапов "Фортепианный урок в музыкальной школе и училище"
5. В.Ю. Григорьев "К вопросу об эстрадном волнении"
6. Л.Л. Бочкарев "Психология музыкальной деятельности"
7. Л. Маккиннон "Игра наизусть"