

Сценическое волнение и методы его преодоления

Эстрадное волнение исполнителя во время концертного выступления - эта тема, актуальна для всех музыкантов: от начинающих до великих мастеров. Тема эта очень болезненная. Эстрадное волнение всегда связано с особым состоянием человека - состоянием публичной деятельности. Эта проблема стоит довольно остро, потому что это связано с успешностью нашей деятельности. Концертное исполнение является важнейшим, ответственным завершающим этапом подготовки артиста, когда на суд публики выносится результат его многочасового напряженного труда. Именно здесь происходит творческое единение композитора, исполнителя и слушателя. Как сказал Л. Коган: "Публика для исполнителя является вообще самым тонким, самым точным барометром того, в какой форме, в каком творческом состоянии находится он в данное время". Во время выступления реализуется творческий потенциал исполнителя. Великие музыканты и педагоги считали важнейшей задачей исполнителя обретение собственного эстрадного опыта, а одним из важнейших критериев артистизма - умение владеть своим состоянием на сцене, уметь справляться с собой и переводить все переживания и волнения в нужное русло. Однако подобных исследований, посвященных эстраднему волнению музыкантов, чрезвычайно мало. Первый, кто поставил вопрос об эстрадном волнении, был Л. Ауэр, который в своей книге «Школа игры на скрипке» впервые написал о том, что эстрадное состояние-это опасное состояние, это проверка нервной системы, что не все годятся для эстрады.

Крупнейшим на сегодняшний день является труд В.Ю. Григорьева «Исполнитель и эстрада» (1998). В нем собран и проанализирован ценнейший материал, связанный с различными аспектами специфических эстрадных проявлений. Но одного этого труда недостаточно -хотя бы потому, что он ориентирован на профессиональных исполнителей высокого ранга, а подобные проблемы в специфических формах испытывают и все категории обучающихся основам музыкального исполнительства. Можно назвать также исследования Л.Л. Бочкарева и А.Е. Орентлихерман, на которые частично опирался В.Ю. Григорьев. Некоторые аспекты данной проблемы затронуты в трудах В.И. Петрушина и А.Л. Готсдинера. Весь остальной материал, касающийся эстрадного волнения, рассредоточен по монографическим исследованиям искусства отдельных музыкантов, мемуарам, интервью, статьям. Учитывая то, что в настоящее время в педагогике и психологии музыкальной деятельности достаточно подробно разработаны многие проблемы, в том числе и не столь «животрепещущие», как проблема эстрадного волнения, следует признать, что эту тему по каким-то причинам исследователи обходят. В числе таких причин - теоретическая многоаспектность и сложность этой проблемы для музыкантов-исполнителей, с одной стороны, и невозможность понять сущность и специфику музыкально-эстрадного волнения для ученых-теоретиков, не

имеющих собственного музыкально-исполнительского опыта, -с другой. Цель данной работы –рассмотреть явление эстрадного волнения с учетом возрастных факторов. В основном, в своем реферате я опираюсь на труд Григорьева В.Ю. «Исполнитель и эстрада», но он рассчитан на исполнителя-профессионала, а с проблемой эстрадного волнения сталкиваются все, даже начинающие исполнители, учащиеся. Одна из главных задач, поэтапно рассмотреть феномен сольного выступления, как особую форму деятельности музыканта, которая подводит итог всей предыдущей многочасовой работе исполнителя. Отдельная глава посвящена непосредственной подготовке к концертному выступлению.

I. Феномен сольного выступления

Сольное выступление в концерте представляет собой особую форму публичной деятельности музыканта-исполнителя, весьма отличающуюся от всех других видов его творческой работы. Концертное выступление дарит артисту особое состояние - вдохновение. В тоже время, исполнитель испытывает на эстраде сильнейшее волнение, во многом связанное со сложностью и ответственностью выполнения художественных и исполнительских задач. Исполнитель во время концертного выступления попадает в совершенно иную реальность бытия -такую обстановку, в которой он ранее не жил, не действовал, не мыслил, не чувствовал. Здесь впервые все его духовные силы и физические возможности взаимодействуют целостно, как единый комплекс, питаемый повышенным энергетическим полем. По наблюдениям многих исполнителей, систематизированных и обобщенных В.Ю. Григорьевым, пребывание музыканта на сцене также делится на три этапа.

Первому этапу обычно предшествует длительное волнение, продолжающееся много часов, в смутном виде беспокоящее человека несколько дней, а в острой форме наступающее обычно с утра в день выступления или накануне. В ходе этого волнения проявляются признаки стресса: плохой сон, отсутствие аппетита, неясные жалобы на физическое самочувствие, тремор рук. Волнение возрастает по мере приближения выхода на сцену, и у большинства принимает форму неразрешимого противоречия: одновременно и не хочется идти на сцену (человек попросту боится), и очень хочется выйти на нее как можно скорее. (Последнее имеет разные мотивы: одни просто хотят, чтобы все скорее закончилось, другим не терпится вынести на суд слушателей результаты своей работы, достигнуть художественно-эмоциональной разрядки.) Когда человек выходит на сцену, у него в результате стресса временно нарушается ряд психофизических функций: стресс приводит к усиленному выбросу гормонов адреналина и норадреналина, в результате чего учащается сердцебиение и повышается артериальное давление. Повышается тонус мышц, что приводит к зажатости или дрожанию рук. Когда человек находится на эстраде, то у него

происходит еще один момент. Энергетическая накачка приводит к тому, что мышцы начинают плохо нас слушаться. Понижается слух, порой в два-три раза (так называемая «эстрадная глухота»). Особенно это опасно для музыкантов –исполнителей на струнно-смычковых инструментах (опасность фальшивой интонации). Могут возникать частичные зрительные расстройства. Поле внимания сужается, что в принципе призвано помочь его концентрации на выполнении основных задач по разрешению ситуации, вызвавшей стресс (в данном случае -художественных задач); однако у неопытных музыкантов суженное внимание обращается прежде всего на подробности своего неблагоприятного состояния и возникающие в результате этого ошибки. Каждая, даже мелкая ошибка в этот момент представляется катастрофой, а вследствие неблагоприятного состояния человек может совершать в этот период ошибки отнюдь не мелкие. перевозбуждение нервной системы может выражаться в ее агрессивном состоянии или, напротив, эстрадном «ступоре» - внезапном угнетенном оцепенении, при котором человек перестает реагировать на внешние раздражители. Во многом это зависит от типа нервной системы. Люди со слабым типом нервной системы испытывают оцепенение и вялость. У них в такой момент бывают холодные, дрожащие руки, и они показывают значительно худшие, чем обычно, технические результаты. Вместе с тем у таких людей может местами повышаться выразительность исполнения вследствие обострения чувствительности. Заметно трансформируется само переживание времени протекания соответствующих процессов. У исполнителя на эстраде сдвигается отсчет времени, на эстраде человек время считает быстрее и поэтому играет быстрее. На эстраде убыстряется ход времени внешний и замедляется внутренний. Исполнитель на эстраде находится в отношении настоящего времени с отставанием в 20 секунд. На эстраде человек находится в ином состоянии и в ином времени, если человек обычно включен в текущее время и понимает, что такое настоящее, то на эстраде человек из настоящего выключен. Человек на эстраде раздвоен и находится в двух временах, в прошлом и будущем, настоящее для него не существует. На сцене происходит своеобразный процесс «раздвоения» сознания и деятельности, направленный, с одной стороны, на предвосхищение исполняемой музыки, с другой – на контроль спонтанно развертывающегося произведения.

В целом весь первый этап выступления крайне неблагоприятен. В.Ю. Григорьев приводит ряд высказываний известнейших музыкантов о самочувствии в этот момент: «предынфарктное состояние» (Д. Ойстрах); «состояние, близкое к умиранию» (М. Полякин); «пытка на электрическом стуле» (Г. Пятигорский); «был словно парализован страхом» (Л. Паваротти) и др. (цит. по: [4. С. 21-23]). Это выдающиеся мастера -а что же испытывают обучающиеся, не владеющие в такой мере исполнительской техникой и не имеющие эстрадного опыта! Из-за того, что музыкант вынужден играть в фактически незнакомом самому себе состоянии, на этом этапе исполнение

сопровождает потери, порой значительные. У мастеров они могут выражаться лишь в незаметной публичной эмоциональной скованности и деталях игры; обучающиеся могут «потерять» все, что угодно - вплоть до самого текста. Продолжается первый, столь неблагоприятный этап, также разное время, в зависимости от индивидуальных особенностей человека и его эстрадного опыта. Профессиональные концертующие исполнители постепенно «сжимают» этот этап до одного произведения, его первых нескольких тактов, а порой удается, по словам музыкантов, успокоиться после первого же прикосновения к инструменту. У обучающихся разного уровня первый этап может занимать до трети всей концертной программы.

Второй этап приносит постепенное успокоение. Оно связано с адаптацией выступающего к своему состоянию и формированием своеобразной привычки к нему. Человек убеждается в том, что многое в его игре автоматизировано и получается независимо от участия сознания. Восстанавливается пульс и дыхание, приходит в относительную норму тонус мышц, внимание постепенно находит нужное поле. Возвращаются в полном объеме зрение и, главное, слух. Исполнитель начинает «работать» и решать обычные задачи. В целом на этом этапе исполнение бывает на уровне репетиционного.

На третьем этапе почти всегда происходит улучшение физического и психического самочувствия. На нем словно компенсируются потери первого и второго этапов: обостряется слух, улучшаются двигательные реакции, все движения становятся ловкими и точными. Наступает эмоциональный подъем, доходящий до эйфории: человек играет (поет, дирижирует) ярко, увлеченно, и в то же время такой эмоциональный подъем, обычно чреватый техническим риском, не оборачивается погрешностями: все получается. Именно к этой, последней стадии, как правило, относится термин «вдохновение», именно ее ждут опытные исполнители, а для неопытных она подчас становится неожиданным подарком. На этой стадии человек играет «лучше, чем он может». Протекает эта стадия тоже по-разному в зависимости от таланта, мастерства и эстрадного опыта исполнителя. Мастера в этот период, который у них по времени может быть значительным, поднимаются к высоким художественным достижениям. Удачный период, или вдохновение, иногда приходит в последней трети или в самом конце программы, иногда - уже в середине или ближе к началу (обычно в случаях, когда первой стадии удалось миновать). Вдохновение может быть настолько сильным, что достигнутое в такой момент исполнитель повторить уже не сможет.

Именно поэтому многие выдающиеся музыканты предпочитают «живую» запись, с неизбежно сопутствующими ей погрешностями, идеальной студийной. В студии нет такого волнения на первом этапе, но в ней невозможно достигнуть и «живого» вдохновения. Вдохновение сопровождает далеко не каждое выступление даже выдающегося музыканта.

Бывают и у них концерты, которые они считают неудачными: это, как правило, не те, в которых были заметны погрешности, а те, где они не достигли сценической эйфории, вдохновения, пьянящего ощущения того, что музыка им подвластна, -хотя в целом третий этап и в таких концертах бывает все равно удачнее предыдущих. Многих музыкантов неповторимое ощущение вдохновения «удерживает» в профессии исполнителя, несмотря на какие-либо трудности; выступающих редко оно побуждает пройти через муки волнения и все-таки выйти на сцену. Человек, хоть раз в жизни испытавший сценическое вдохновение, будет стремиться испытывать его еще и еще.

У неопытных исполнителей, учащихся, третья стадия концертного выступления протекает по-иному. Они тоже могут почувствовать элементы эйфории и также на этой стадии играют лучше, чем на двух предыдущих, и даже лучше, чем на репетициях. Но их подстерегает опасность: неумение распределять свои силы в сочетании с колоссальным расходом психической энергии в предконцертный период и на первом этапе выступления может привести к усталости и притуплению внимания на последней его стадии. В результате исполнение, в целом яркое и эмоционально приподнятое, может содержать ошибки из-за невнимательности, причем субъективно, самим выступающим, они воспринимаются гораздо легче, чем ошибки первого этапа, когда каждая ошибка казалась катастрофой. Слушателями же ошибки разных этапов, естественно, воспринимаются как равноценные.

В основе ощущений исполнителя на последнем этапе выступления находятся в целом те же физиологические процессы, что и на первом: выброс адреналина и норадреналина. Дело в том, что сами по себе эти гормоны не вызывают чувство страха. Организм вырабатывает их в ситуации стресса, который может обуславливаться и страхом, и радостью, и просто возбуждением.

На первом этапе доминирует страх, и гормоны оказывают на организм действие, которое препятствует успешному исполнению. На последнем этапе, когда страх постепенно уходит, а действие гормонов продолжается, оно выражается в улучшении самочувствия -обострении слуха, улучшении координации, эмоциональном подъеме и создает благоприятные предпосылки для исполнения [4].

Следует знать еще то, что вырабатываемые в состоянии стресса гормоны обладают обезболивающим и иммуностимулирующим действием. Если человек играет в нездоровом состоянии, то в момент концерта он будет ощущать себя абсолютно здоровым, а это само по себе придаст ему силы. «Сцена» ликвидирует даже сильнейшую боль - есть много примеров того, как артисты выступали с переломами, радикулитом и т.д.; а после концерта боль может не вернуться, небольшое заболевание пройти вовсе. Правда, при этом нужно учитывать и то, что в наибольшей мере подобными преимуществами на сцене обладают мужчины: природа готовила именно их

для «подвигов», то есть действий в ситуации стресса, и гормоны стресса у них вырабатываются в количестве значительно большем, чем у женщин. «Концертное выступление мобилизует, концентрирует внутренние силы, всю энергию и волю исполнителя, открывая наиболее глубокие пути воздействия на восприятие слушателей» (В. Григорьев). Человек обычно действует на 50% своих энергетических ресурсов, 20% мобилизуются при стрессовой ситуации, 30% остается неприкосновенный запас необходимый для выживания. На эстраде мобилизуются 20% (стрессовые), и из 30% (неприкосновенный запас) используются 15%, то есть человек подходит к опасной черте, которая для его здоровья не всегда полезна. В кровь выбрасывается сахар, гормоны, которые повышают жизнедеятельность человека, снимают мешающие жизнедеятельности человека факторы. Человек находясь в условиях повышенной опасности, а эстрада это источник повышенной опасности, попадает в очень сложное состояние для своей сердечной деятельности, для деятельности мозга, для деятельности организма. Человек на эстраде выходит на совершенно другой энергетический уровень. И здесь эстрада служит не только стимулятором творческой деятельности, не только выводит нас в область искусства, но и дарит нам особое состояние, которое цементирует нашу деятельность, которое придает ей смысл и которое надо приветствовать.

Одни выступающие от волнения «теряют» текст. Другие играют слишком медленно или, напротив, быстро; слишком громко или слишком тихо; без педали или на сплошной педали; грубо или беззвучно. Многие утрачивают способность справляться с технически сложными эпизодами, которые до того у них успешно получались. Некоторые, напротив, играют технически благополучно, но в эмоциональном отношении сухо. И т.д., и т.п., -проявления эстрадного волнения в музыкальном исполнении бесконечно разнообразны в зависимости от индивидуальности играющего и ситуации.

Есть много практических подтверждений тому, что люди, не занимавшиеся музыкально-исполнительской деятельностью и не побывавшие на сцене за инструментом, не могут даже представить себе сути этого явления. Этот вид деятельности имеет свои важные закономерности, которые необходимо учитывать не только в ходе непосредственной подготовки к концерту, но и во всей предварительной работе над музыкальными произведениями. Притом, как самим исполнителям, так и их педагогам нужно знать о специфических особенностях мышления и поведения на эстраде, о созидании здесь особой исполнительской формы сочинения, пригодной именно для концертного выступления. Понимание этих явлений необходимо для успешного достижения высших художественных целей и для профессионального становления музыканта-артиста в целом.

II. Причины эстрадного волнения и способы его преодоления

Даже крупные, успешно концертирующие музыканты говорили о «фатальности» волнения. Например, А. Вицинский в книге «Беседы с пианистами» приводит мнение А. Шацкеса, который относил волнение к одной из неизведанных областей¹. Г. Цыпин сообщает слова Д. Шафрана: «Вопрос – откуда берется это постоянное и жгучее волнение? «Никаких рациональных приемов решения этой задачи, сколько-нибудь надежных «рецептов» тут не существует»². Великий певец Ф.И. Шаляпин на вопрос о том, волнуется ли он на сцене, ответил: «На сцене не волнуются только покойники и болваны»[4. С. 14].

Волнение бывает настолько сильным, что может совершенно исказить результаты огромной работы. Что же вызывает волнение человека на сцене, когда жизни и здоровью его самого и его близких ничто не угрожает? В большинстве видов деятельности результат прямо пропорционален количеству и качеству затраченных усилий. Это распространяется на физический труд, научные исследования, литературу, изобразительное искусство. Человек тратит умственную и физическую энергию, и время, но знает, что результаты его деятельности будут соответствующими. Какие-то исключения из этого правила (исчезнувший единственный экземпляр рукописи, сгоревшие материальные ценности и т.п.) рассматриваются как катастрофические случаи, способные нанести психическую травму человеку, чей труд пропал. В музыкальном исполнительстве, как и в других видах деятельности, имеющих временную природу, результаты труда не имеют материального, пространственного выражения. Они предъявляются в виде процесса, протекающего во времени, основным свойством которого является необратимость. В идеале этот момент предъявления результатов длительного труда должен в концентрированном виде включать все достигнутое человеком ранее. Но психофизическая организация человека в любой момент может дать сбой, а самосознание необратимости совершающегося во временном процессе вызывает у человека опасение того, что результаты труда будут потеряны. Складывается «порочный круг»: допущение в сознании возможности сбоя и его необратимых последствий вызывают тот самый сбой, которого человек опасается. Это и есть эстрадное волнение в его негативной форме, приводящее к потере подчас значительной части затраченного труда и создающее у человека чрезвычайно тяжелое впечатление того, что его труд, как уже затраченный, так и предстоящий, в большей мере напрасен. Существует и положительная разновидность эстрадного волнения: иногда в тот самый временной отрезок, на протяжении которого демонстрируются результаты труда, у человека происходит подъем всех его физических и духовных возможностей, и результат снова оказывается неадекватным труду, но уже в обратном направлении. Такие

¹ А. Вицинский. Беседы с пианистами. М.: Классика - XXI, 2004. С.87.

² Коган Г. У врат мастерства... С 146.

моменты характеризуются словами: «я сегодня выступил лучше, чем мог». Следует сразу сказать, что «приобретения» на сцене случаются чрезвычайно редко, а «потери» - очень часто. Таким образом, ситуация эстрадного волнения достаточно распространена, испытывают его в той или иной мере почти все, а его интенсивность и направленность имеют большое влияние на результаты деятельности.

1. Острота эстрадного волнения связана с возрастом исполнителя. Таких возрастных периодов выделяют три.

Первый возрастной период – детство. Дети, по большей части, с удовольствием играют перед посторонними. Волнение на эстраде у детей выражено слабо, некоторые дети не испытывают его вообще. У ребенка, как правило, еще недостаточно развито самосознание, в результате чего он не склонен оценивать себя «со стороны» и не задумывается о том, как именно он будет играть. Если у детей и случаются эстрадные «потери», то они чаще бывают следствием неумения концентрировать внимание. В то же время некоторые дети волнуются перед выходом на сцену уже в возрасте 7-10 лет. Это, как правило, интроверты, высокорезактивные, склонные к заниженной самооценке дети. Но, становясь подростками, они начинают испытывать страх перед публичным выступлением. У них появляется чувство ответственности и растёт взыскательность к себе.

Второй возрастной период. Подросток начинает ясно выделять себя из окружающего мира и противопоставлять ему. Для этого возраста характерна заниженная самооценка даже у ранее уверенных в себе детей, резкий рост самосознания и рефлексии, ощущение подростком того, что с ним происходит нечто необычное, свойственное только ему одному.

В этот период приходит сильное волнение перед выходом на сцену и на самой сцене, подчас этот процесс достаточно внезапен. Два-три месяца назад ребенок играл, как обычно, достаточно спокойно - и вдруг он на сцене забывает текст, не может справиться с дрожанием рук, допускает многочисленные грубые ошибки. В такой момент подросток нуждается в особом внимании и поддержке педагога. К сожалению, вместо этого он часто получает выговоры за лень, плохую подготовку и т.д. Поскольку занимался он не меньше, чем обычно, то у подростка возникает впечатление, что с ним происходит нечто катастрофическое и неповторимое в своем роде, и это еще усугубляет ситуацию. Сложно сказать, сколько способных детей бросили музыкальные занятия из-за психологической некомпетентности своих педагогов, и сколько продолжали их с психической травмой, в результате которой сформировалась боязнь сцены, а подчас и чувство постоянной неуверенности в себе как свойство личности. В то же время для исправления ситуации иногда бывает достаточно просто сказать подростку, что все происходящее - закономерный процесс, через который так или иначе проходят за редким исключением все; что в результате целенаправленных

занятий сформируется привычка к сцене, а физическое и психическое взросление постепенно ликвидирует неуверенность в себе.

Третий возрастной период связан с окончанием переходного возраста и приобретением профессионализма. Те учащиеся, которые благополучно миновали предыдущий период, постепенно привыкают к особенностям своего эстрадного самочувствия и обучаются управлять им. У некоторых «успокоение» наступает к окончанию среднего профессионального образования, у некоторых - к завершению высшего, у иных оно не наступает вовсе. В целом третий возрастной период приносит некоторую стабилизацию эстрадного самочувствия. Постепенно уходит забывание текста (здесь вырабатывается формирующееся умение выучивать наизусть конструктивно-логической памятью); музыкант знает наиболее выигрышный для него репертуар, его игра становится технически более свободной и менее подверженной случайностям. Но полностью проблема эстрадного волнения не исчезает и на этом этапе.

Конечно, бывают и такие люди, которые минуют все перечисленные выше стадии относительно легко, и проблема эстрадных «потерь» их мало затрагивает. Это или очень одаренные музыканты, у которых стремление играть на сцене так сильно, что затмевает волнение, или, напротив, низкорезактивные, не очень умные, некритически относящиеся к себе люди. Они не испытывают потерь от волнения, но у них и не может быть какой-либо профессиональной перспективы в музыкальном исполнительстве.[10, С.119-121]. Музыканты, избравшие исполнительскую деятельность своей основной профессией, будут встречаться с проблемой преодоления эстрадного волнения постоянно на протяжении всей жизни. Мастерство и сценический опыт снимут часть остроты этой проблемы и ликвидируют существенные эстрадные «потери». Но полностью приучить себя к спокойному самочувствию на сцене вряд ли удастся кому-нибудь даже из самых талантливых музыкантов (см. приведенные выше слова Ф.И. Шаляпина). Те музыканты, которые избрали более скромную профессиональную стезю - например, педагогов - также не раз встретятся с проблемой эстрадного волнения. Осложняющим фактором для них станет редкая периодичность концертных выступлений. Сформировавшаяся в годы учебы привычка к сцене ослабнет, и каждое из редких последующих выступлений может стать настолько мучительным, что многие музыканты из-за этого отказываются от публичных выступлений вообще.

2. Наиболее уязвимыми оказываются среднеодаренные музыканты с развитой рефлексией. Под рефлексией ("обращение назад" - лат.) понимают самонаблюдение, самопознание, осмысление собственных действий, отражение психического в самом себе [3. С. 17]. Рефлексия является качеством профессионально необходимым для музыканта, как исполнителя, так и педагога. Благодаря ей музыкант слышит и оценивает свои недостатки,

что служит основой профессионального и личностного роста. Однако преувеличенная рефлексия в ситуации публичного выступления вредна - она является одной из основ излишнего волнения, поскольку заостряет внимание человека на собственных недостатках. Такая форма психической деятельности необходима в процессе подготовки, а не выступления. Молодые люди с развитой рефлексией, высокой психической реактивностью и невысокой самооценкой составляют значительное количество профессионально обучающихся музыке, и из них могут получиться квалифицированные музыканты-учителя музыки, преподаватели музыкальных школ и училищ, концертмейстеры, артисты исполнительских коллективов. Но именно эта категория студентов наиболее подвержена эстраднему волнению в его негативной форме. Разумеется, среди среднеодаренных музыкантов встречаются и люди с завышенной самооценкой, которые, казалось бы, не должны чрезмерно акцентировать свои недостатки и из-за этого волноваться. Но здесь вступает в действие следующий сложный механизм. Завышенная самооценка всегда сопровождается низкой ожидаемой оценкой -и наоборот. Ожидаемая оценка - это то, к чему привык человек в оценке окружающих. Человек с завышенной самооценкой привыкает к тому, что окружающие оценивают его ниже, чем он считает нужным оценить себя сам -формируется низкая ожидаемая оценка. В ситуации эстрадного волнения именно эта, низкая оценка вступает в свои права; а у человека с заниженной самооценкой и высокой ожидаемой волнение активизирует не высокую ожидаемую оценку, а низкую самооценку. Можно с уверенностью сказать, что эстрадное волнение «вытаскивает» из человека все его страхи во всех видах.

Способы преодоления эстрадного волнения.

Интуитивное нахождение путей преодоления эстрадного волнения входит в состав музыкального таланта. Чем менее одарен человек, тем ему сложнее не только в процессе освоения музыкально-исполнительского мастерства, но и в момент выхода на сцену. Учитывая все особенности эстрадного состояния, можно сделать вывод, что задачей любого выступающего является такая подготовка, при которой первый, неблагоприятный этап выступления занимал бы как можно меньше времени и проходил бы с наименьшими потерями, а последний, напротив, увеличивался. При всем индивидуальном разнообразии оттенков психологического состояния выступающих на сцене, можно предложить ряд мер, проверенных практикой, которые должны способствовать преодолению негативных последствий эстрадного волнения.

1. Обучающийся должен знать о самом явлении эстрадного волнения и его закономерностях. До тех пор, пока он сам не испытывает проблем, связанных с волнением, не следует заострять его внимание на их существовании. Может быть, он окажется в числе «счастливчиков», которых эти проблемы минуют. Но как только проявятся первые признаки разрушительной работы волнения, необходимо объяснить ученику, что с ним происходит, заостряя внимание на положительных сторонах: на том, что после первого, испугавшего его этапа

сценического состояния непременно наступят другие, в которых он испытает ни с чем не сравнимую радость вдохновения; что со временем само собой придет умение управлять своим состоянием на сцене. Для многих это бывает достаточным для значительного ослабления волнения.

2. Формирование уверенности в своих силах имеет две стороны – профессиональную и психологическую.

Важнейший фактор, уменьшающий волнение, – «чистая совесть» исполнителя. На этом сходятся все музыканты, делившиеся своими сценическими ощущениями. Если человек занимался вроде бы и много, но у него самого осталось ощущение того, что он мог сделать больше, – в момент обостренного самобичевания перед выступлением это будет стоить ему лишнего волнения, и соответственно наоборот. Боязнь не столь оценки слушателя, сколько недоученной пьесы. Недоученный текст, пассаж – да что угодно! На мой взгляд, любая мелочь способна повлиять на степень волнения исполнителя. По мнению Н.А. Римского-Корсакова, волнение обратно пропорционально степени подготовленности программы. Для преодоления этой причины, и педагог, и сам ученик должны быть уверены в том, что программа полностью готова.

Более сложно формировать психологические основы уверенности. Зачастую при хорошей подготовке музыкант, имеющий сбои в психологических механизмах саморегуляции, может терять уверенность в себе. Г. Коган пишет, что надо верить в себя – иначе играть нельзя. Во время работы можно себя критиковать, но во время выступления нужно проникаться убеждением, что исполнение превосходно. «Нужно, применяя известную формулу Станиславского, играть, как если бы было так, поверить в это, отстранить от себя все, что может подорвать подобную веру»³. Как знают многие музыканты, это легко сказать, но далеко не просто сделать. Формирование такой установки едва ли может происходить без специальной тренировочной работы.

3. Большое значение имеет частота выступлений: чем чаще человек выступает, тем меньше он волнуется. Особую роль также играет регулярность выступлений. Обязательно нужно стараться увеличить их число. В случае, если музыкант играет сложную программу (как технически, так и художественно), или долго не выступал, – следует предварительно обыграть в более комфортной обстановке. Д.Ф.Ойстрах, имевший колоссальный сценический опыт, говорил, что, если он выступает реже, чем два раза в месяц, он начинает сильно волноваться [11]. В работе с учащимися, подверженными волнению, необходимо учитывать этот фактор и чаще выпускать их на сцену, однако соблюдая при этом другие условия преодоления волнения, иначе частые неудачи могут иметь обратный эффект. Необязательно выступать с сольными номерами, исполняемыми наизусть: человек зачастую легче чувствует себя на сцене, играя в различных

³ Г. Коган. У врат мастерства... С.175.

ансамблях и по нотам, а привычка к сцене в целом все равно формируется. Великий скрипичный педагог П.С. Столярский приучал своих учеников с самых ранних лет к частым выступлениям на сцене в составе разных ансамблей - трио, квартетов, унисонов, и это давало замечательный эффект: ученики Столярского практически не страдали от эстрадных потерь, связанных с волнением [Там же].

Приходится пользоваться средствами, имитирующими тревожащую ситуацию концерта или экзамена. Например, можно воспользоваться рекомендациями, предложенными И. Герсамия:

«Сначала ученику предъявляют ситуации, аналогичные тем, которые каждый раз могут возникать непосредственно при публичном выступлении и вызывать незначительное волнение (например, педагог просит всех учеников присутствовать на уроке их коллеги-одноклассника и т.д.). Это даёт ученику возможность ориентироваться, «настроиться» на них, т.е. выработать целостно-личностное (установочное) состояние, соответствующее данной ситуации. Затем создаются ситуации, находящиеся ступенью выше и вызывающие несколько большее (значительное) волнение (посещение урока учеником высокоавторитетного педагога, родителями и т.д.). После «настройки», т.е. выработки установки и на эти ситуации, постепенно переходить к другим, и так до тех пор, пока молодой певец не овладеет ситуациями, которые вызывают чрезмерное волнение».

4. Для успешного и лишённого нервозности исполнения любого произведения необходимо, чтобы это произведение «отлежалось» после разучивания, а затем исполнялось на сцене несколько раз. Это очень важный фактор: уже второе исполнение произведения в концертных условиях всегда бывает значительно более успешным, чем первое. В этом отношении в наиболее неблагоприятных условиях находятся учащиеся и студенты музыкальных учебных заведений, особенно неисполнительского профиля, которые чаще всего исполняют произведение только один раз, и по результатам этого исполнения делают выводы о своем профессиональном уровне и эстрадном самочувствии, что неверно. Для них выходом из положения может стать практика «обыгрывания» программы. Для сценического самочувствия неважно, кто находится в зале: много людей или мало, придирчивые профессионалы или первоклассники. Главное, чтобы это было публичное исполнение, и желательно, чтобы помещение напоминало зал. Если концерт проходит в небольшой комнате, то это напоминает обстановку в классе, где учащийся занимается с педагогом, и

которую он расценивает как привычную. В ней механизмы «обыгрывания» могут не сработать. В.Ю. Григорьев описывает три основные ситуации, в которых разворачивается исполнение произведения. Первая - дома, механизмы волнения в этой ситуации не работают. Единственное, когда можно их «завести» (и, кстати, полезно это делать), - это дать самому себе задание «сыграть, как будто ты в комнате не один». Интересно бывает проследить: человек только что играл в одиночестве не очень осознанно, но вполне благополучно; достаточно только представить, что он не один, — и тут же исполнение становится более нервным и подверженным ошибкам. Вторая ситуация - исполнение в классе в присутствии педагога и, возможно, соучеников. Ответственность повышается, выявляется большее количество ошибок, чем дома; но все же эта ситуация в целом привычна, и в подавляющем большинстве случаев не расценивается психикой играющего как концертная. Исключение составляют открытые занятия, которые практиковал, к примеру, Г.Г. Нейгауз и другие выдающиеся музыканты-педагоги: на них любое рабочее исполнение расценивается играющим студентом как концертное, и программа проходит неоднократное «обыгрывание», что, несомненно, впоследствии облегчает состояние этих студентов на сцене.

Третья, главная ситуация - сценическое исполнение. Она отличается для психики играющего рядом признаков: незнакомые слушатели, непривычная пространственная обстановка и акустика (а для пианистов - непривычный инструмент), максимальное чувство социально-культурной ответственности. Все это вызывает состояние стресса, описанное ранее, причем чем оно в данном случае сильнее, тем лучше: ведь «обыгрывания» - это намеренно созданные ситуации стресса. Можно было и не играть здесь и сейчас, а играет человек специально для того, чтобы, как говорят студенты, «проволноваться». Наблюдения о том, что чем сильнее играющий волновался на обыгрывании, тем спокойнее он будет играть на основном выступлении, не лишены оснований. В идеале необходимо накапливать играный ранее репертуар, во всяком случае, наиболее удачные произведения из него, и время от времени их повторять. Ценность таких повторений заключается не только в постепенном преодолении волнения, но и в создании все более зрелых трактовок.

5. В отношении учащихся, вступивших в возрастной период обострения волнения (переходный возраст) и подверженных ему, необходимо исключить ситуацию выступлений с одним-двумя произведениями. В этом случае все выступление приходится на первый, психологически максимально неблагоприятный период. С точки зрения сценического самочувствия масштабную программу играть легче, чем небольшую, как это ни парадоксально. В большой программе могут быть неудачно сыграны одно-два первых произведения, но это компенсируется более спокойным следующим периодом и возможными удачами в последней части программы. Если же исполняется одно или два произведения, то даже в случае их более

или менее успешного исполнения субъективное ощущение во время выступления у играющего будет тяжелым, а компенсации в виде резкого улучшения самоощущения не будет, она просто не успеет наступить. Несколько таких случаев могут сформировать у психически неустойчивого ученика боязнь эстрады.

6. Уровень сложности произведений, исполняющихся первыми в программе, должен быть на порядок ниже уровня сложности остального репертуара, изучающегося в это же время. Для первого периода, чреватого неблагоприятным психофизическим состоянием, необходим запас прочности. В этот период без заметных потерь будет сыграно только то, что давно и прочно автоматизировано - а это могут быть только произведения, уже ставшие достаточно легкими для данного ученика. В последней же части программы может стоять произведение «на грани» возможностей, есть шансы его исполнить удачно. Для публичного показа следует отбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика. Использовать его сильные стороны. Слабые же стороны обязательно обнаружатся на сцене!

7. В предотвращении и преодолении эстрадного волнения значительна роль способа выучивания наизусть. В самом содержании мыслей, сопровождающих волнение, существенное место занимает боязнь забыть текст. Память нужно постоянно развивать и укреплять. Особенно нужно опасаться "механической" памяти (слухомоторной). Зачастую бывает так, что материал выучивается только пальцами. Естественно в волнительной ситуации такой метод даёт сбой, вплоть до провалов памяти. Примеров таких ситуаций масса. Отличный способ избежать этого - научиться играть с разных мест, играть фрагментами, заниматься без нот. Только неоднократное «подкрепление» текста посредством конструктивно-логической (зрительной) памяти может дать гарантию от его забывания на сцене. Это необходимая страховка, ее первый уровень. Конечно, всегда будут люди, у которых отличная слухомоторная память сочетается со слабо выраженными явлениями волнения, и они на зависть всем выучивают и играют, не обременяя себя размышлениями. Но таких людей мало; кроме того, и у многих из них подобное проходит без последствий только «до поры, до времени».

Второй, более глубокий уровень страхования от потери текста -мысленное представление произведения с реальным временным развертыванием. Такое развертывание дается только достаточно зрелым профессионалам. Представлять необходимо не только звучание (слуховое представление), но и расположение рук на инструменте (зрительное представление), и тактильные ощущения. В процессе подобного представления человек постоянно сталкивается с «затуманиванием» текста. В этот момент нужно преодолеть желание попробовать восстановить текст, реально проиграв эпизод (это, скорее всего, удастся, но не повлияет на внутреннее развертывание). Следует взять ноты и восстанавливать текст. Множество таких восстановлений «подкрепит» эпизоды, выученные, может быть, не до конца осознанно, а

также позволит создать полную внутреннюю картину произведения. Это практически стопроцентная страховка от забывания текста. Если даже произойдет какая-то случайность, и человек остановится, он тут же сможет играть дальше. Часто происходит вот что: ученик, еще не умеющий развертывать внутреннее представление, перед выходом на сцену инстинктивно пытается это сделать. Убедившись в том, что через несколько тактов внутреннее представление превращается в смутный сгусток, он приходит в ужас, так как думает, что в этом месте он непременно забудет текст. Если он на этом «зациклится», это действительно может произойти. Такие ситуации должен предотвращать педагог. Признаком безуспешных попыток ученика развернуть в сознании внутренний образ произведения является то, что он время от времени начинает кидаться к инструменту (или брать его) и пытается руками восстановить тот или иной эпизод, чтобы убедиться, что он его помнит. В этот момент необходимо в доступной возрасту ученика форме объяснить, что невозможность восстановить полное звучание во внутреннем представлении вовсе не является признаком того, что этот текст плохо выучен и может быть забыт. Это сложное свойство музыкального мышления. «Ты прекрасно знаешь этот текст наизусть, - должен сказать педагог, - так как учил его сознательно, и на сцене голова и руки сделают все правильно».

8. Мы должны строить произведение с большим запасом прочности. Ойстрах говорил, что пока он не изучит все мыслимые и немыслимые варианты исполнения, он не выходит на сцену. Варианты - это исполнение разных произведений, потому что произведение бесконечно, оно включает в себя весь пласт культуры эпохи. Поэтому исполнитель, строя свою концепцию, тоже строит поле замысла, в котором произведение должно быть в центре, тогда оно оказывается не изолированным, а включенным в широкую сферу связей, ассоциаций. И в этой оболочке исполнитель чувствует себя хорошо, потому, что у него много разных путей. Это дает дополнительный источник силы и уверенности.

Кроме перечисленных способов преодоления негативных последствий эстрадного волнения, существуют и другие, в разной мере используемые разными музыкантами.

- Некоторые предлагают первое произведение программы, если оно представляет техническую сложность, выучивать в более быстром темпе, чем это нужно, и тогда исполнение в настоящем темпе будет субъективно расцениваться психикой как медленное, свойственное рабочей обстановке. В этом случае может быть достигнут двойной эффект: в субъективно медленном темпе технически играть будет легче, а впечатление о рабочей обстановке, сопутствующее «медленному» темпу, создаст обманчивую иллюзию того, что все происходящее не имеет отношения к сцене

- Самонаблюдение – важнейший этап в процессе формирования стрессоустойчивости музыканта. Каждый человек, в конечном счёте, обладает уникальностью собственной психологической организации. Поэтому

попытка создать систему общезначимых директивных «рецептов» регуляции психического состояния заведомо обречена на неудачу. Максимум, на что способна практическая психология – предложить те или иные *направления* работы над собой и дать ряд *рекомендаций* (приёмов, упражнений, техник), которые могут быть использованы человеком в процессе работы над собой или с учеником.

Самое важное – самопознание. Как отмечают многие исследователи, зная особенности протекания собственных психологических процессов, музыкант может организовывать свою деятельность более продуктивно, создавая наиболее «комфортные» условия для работы. Самонаблюдение позволит легче управляться с собой в период кризиса, внутренних сбоев.

В частности, важно хорошо знать особенности своего характера и нервной организации, которые существенным образом влияют на формы волнения. Для людей с повышенной возбудимостью желательно проводить предконцертный период в спокойном состоянии, избегая будоражащих впечатлений. Для людей, отличающихся уравновешенностью, бывает полезно слегка «взвинтить» себя перед концертом⁴.

Если Вы занимаетесь музыкой не первый год (а это, безусловно, так), то наверняка можете подробно описать типичные формы проявления Ваших психических состояний в различных условиях своей профессиональной деятельности. Какие формы работы вызывают у Вас беспокойство? Выход на сцену? В таком случае осознайте, *что именно* беспокоит Вас (страх ошибиться, реакция публики и пр.) и *как проявляется* беспокойство (что вы чувствуете, как проявляется беспокойство в вашем теле). Осознание проявлений беспокойства довольно сложно с непривычки, так как в нашей культуре длительно время не было принято обращать внимание на процессы, происходящие в теле (если они не были связаны с болезнью или другими «крайними» случаями). Однако уже одно *внимание* к телесным процессам может заметно снять напряжение и снизить симптомы волнения. Если у вас дрожат руки, *просто наблюдайте*, как они дрожат. Что происходит? Можете описать эту дрожь? На что она похожа? Может быть, она с чем-то ассоциируется, приходит на ум какой-то образ? Изменяется ли характер дрожи в процессе наблюдения? Может быть, вы что-то вспомнили? А может, из глубин вашего сознания пришло какое-то решение проблемы? Такое случается нередко, так как, на самом деле решения проблемы находятся **внутри самого человека**.

-Некоторые предлагают использовать для преодоления аутотренинг, медитативное погружение и гипноз. Мы не можем прокомментировать данные методы, так как ими не пользовались.

- к числу главных внутренних причин волнения можно отнести, говоря словами Г. Цыпина, «*парадокс сверхзначимости*»⁵.

⁴ Коган. Работа пианиста. М.: Музгиз, 1963. С. 184Ю

⁵ Г. Цыпин. Музыкант и его работа... С.56

Весьма распространено мнение, что причина волнения кроется в скромности человека, неверии в свои способности, недооценке дарования. Однако Г. Коган считает, что причина волнения заключается в переоценке своих способностей, в чрезмерном любовании собой. Собственному выступлению придается слишком большое значение. «Как бы кто не подумал, что я недостаточно... (профессионален, талантлив, музыкален, техничен и т.п.)!» Человек занят оценкой себя, рассматриванием себя. Такая сосредоточенность на своих переживаниях, а не на деятельности ведет к волнению.

Интересен совет, основанный на парадоксальном наблюдении, который давал свои ученикам М.Л. Ростропович. Его ученица, выдающаяся виолончелистка Н. Шаховская, вспоминала: «...знаете, какой психологически важный урок преподавал мне Ростропович? Все музыканты-исполнители всегда волнуются на концертной сцене. Порой это сценическое волнение душит весь процесс общения с музыкой. Мой великий учитель был тем единственным человеком, который в один прекрасный момент как бы вылил на меня ушат холодной воды... Слава сказал: "Ну конечно, все на эстраде волнуются. Но, вы знаете, все дело в том, что вы музыкой заняты меньше, чем собой". И я поняла, что он, действительно, прав. Я погружаюсь в свое волнение и забываю, что это - моя работа. Это - музыка, в которую я должна быть вовлечена вся, до последнего нерва. И когда ты этим занята, сценическое волнение -хоть и остается -не носит такого катастрофического характера. Нужно найти это плодотворное состояние» [12. С. 36]. Этот совет применим скорее к музыкантам, уже достигшим значительного мастерства. Учащиеся, не имеющие такого таланта и эстрадного опыта, как Н. Шаховская в момент, когда ее учитель обратился к ней с этими словами (речь шла о ее выступлении на Конкурсе имени Чайковского), могут просто не суметь так погрузиться в музыку, чтобы забыть о своих проблемах. Но попытаться все же стоит.

Для тех, кто хочет найти наибольшее число способов борьбы с негативными последствиями эстрадного волнения, можно посоветовать обратиться к опыту музыкантов-исполнителей, постоянно действующих на сцене или выходящих на нее изредка, причем не только очень талантливых, крупных (им трудно подражать -слишком неравные условия), но и рядовых. Понять изнутри то, что происходит с музыкантом перед выходом на сцену и на ней самой, может только человек, испытавший это состояние. Психологи пришли к выводу, что мы должны готовить себя к эстраде психологически, к сожалению, мы очень много готовим себя технологически и художественно - эстетически.

1.Надо уметь ошибаться. Нужно тренировать ошибки. Любой промах на сцене надо учиться игнорировать. Скрипач Абрам Штерн говорил: «Если ты хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты - не хирург».

2. Надо готовить себя к эстраднему состоянию. Моделировать эстрадное состояние. Ещё один фактор усиливающий волнение -это необычность условий в которых происходит выступление. Ярко освещённый зал, большое количество зрителей, акустика, а так же особенности рояля, педали. Определённое "концертное" поведение (выход к роялю, поклон), - всё это - нетипичная обстановка для исполнителя. Для смягчения негативного влияния такой обстановки, за какое-то время до концерта, полезно создавать "эстрадоподобную" обстановку. Возможности, играть в присутствии друзей, коллег; при ярком освещении, с открытой крышкой рояля и в концертной одежде.

3. Подвела память - не разработан процесс опережения. Как тренировать этот процесс? Эту проблему можно решить с помощью читки с листа (уметь опережать глазами текст). Разделение игры и внимания.

4. Тренировка целостного процесса. Играть от начала до конца.

5. Воссоздание своего состояния -раздвоение внимания, оно очень сложно и очень трудно. Раздвоение деятельности и контроля на эстраде происходит тотальное. На эстраде мы не можем контролировать, то есть направлять непосредственно игровой процесс. Сознание на эстраде затуманено волнением, оно должно предвосхищать что мы будем играть (оно направлено в будущее) и оно направлено на контроль того что делается правильно или нет, поэтому на эстраде мы не должны контролировать процесс, а должны контролировать совпадает он с тем что желательно и нужно или не совпадает. Есть ли отклонения от процесса? И вот это состояние появляется только на эстраде. Воссоздать его в реальной обстановке нельзя, потому что это состояние вызвано накачкой организма сахаром, гормонами, учащением пульса, повышением давления, учащением дыхания и прочими вещами, которые мы воспроизвести в реальной ситуации не можем. Значит эстрадный опыт ценнейший опыт, который мы должны бережно хранить и стремиться к его воспроизводству.

6. Тренировка самостоятельного поведения на эстраде (без педагога). В период подготовки к концерту, необходимо репетировать выход, поклон, начало и завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся чувствовать себя более комфортно и значительно повышает их артистизм.

7. Удобная комфортная одежда на сцене.

Каждый исполнитель знает, как важна на сцене удобная комфортная одежда. Например, высокие каблуки, острый или «обрубленный» носок обуви негативно сказываются на технике владения педалью.

8. Рациональный подбор репертуара.

Большую роль в стабильности и эмоциональной устойчивости во время выступления играет рациональный подбор репертуара. При выборе произведений важно учитывать возможности учащегося. Оптимальный уровень исполнительской сложности - одно из условий успешности выступления. Важное значение имеет личная заинтересованность ученика.

Педагог должен учитывать его пожелания, увлечь намеченными для ответственного выступления пьесами, уметь аргументировать свой выбор.

9. Использование следующих приёмов заучивания наизусть.

Первый из них - методика создания «опорных точек». Работаем над разбором и запоминанием материала по фразам и периодам. Анализируем форму произведения даже с самыми маленькими учениками. Границы разделов должны стать опорными пунктами. Тогда даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать. Данная методика даёт ученику навык исполнения произведения, начиная, практически с любого места.

-подробная проработка всех элементов музыкальной ткани

Для осознанного запоминания наизусть используем способ проговаривания нотного текста. Акцентируем внимание ученика на том, с какого звука начинается произведение, как идет движение мелодии, где кульминация.

10. Организация домашней работы учащегося.

Большую роль в успешности обучения играет сотрудничество педагога с родителями. Важны подробные объяснения, как надо работать дома и контроль со стороны родителей.

11. Когда программа достаточно выучена, надо застраховаться от случайных ошибок. Этому помогает игра с помехами. В домашних занятиях, например, предлагаем ученику исполнять программу при включенном на среднюю громкость радио или телевизоре. Это потребует от юного музыканта большой сосредоточенности и концентрации внимания. Или сыграть произведение в медленном темпе с закрытыми глазами. При этом следим за ровностью дыхания и мышечной свободой.

На уроке помехой может послужить психотравмирующее слово-восклицание педагога («ошибка», «кошмар») во время исполнения программы. Ученик при этом не должен ошибиться. Кроме того, в качестве помехи можно использовать неожиданные исполнителем звуковые шумы: шуршание бумагой, скрип стула, звонок мобильного телефона и др.

Для тренировки навыков комфортного пребывания на сцене предлагаем ученику побегать, попрыгать. И сразу же начинать исполнять программу. Похожее состояние возбуждения бывает перед выходом на сцену.

12. С целью повышения самооценки рекомендуется эпизодическое включение учащегося в концертную программу с произведениями заниженного уровня сложности.

13. Детям с повышенным уровнем тревожности важно сократить время пребывания в стрессовой ситуации. Этому помогает участие в общей программе в самых первых номерах концерта.

Как реагируют разные типы нервной системы на поведение на эстраде и что надо делать? Слабый тип нервной системы и сильный тип нервной системы. Сильный устойчивый тип на эстраде устойчив, выдерживает стрессовые нагрузки. И оказывается если ему снизить стрессовую нагрузку, то он на

эстраде не покажет улучшение своей деятельности, а покажет ухудшение. Сильному типу нужно волнение к максимальной черте, то есть сильному типу надо предельно волноваться, тогда он на эстраде будет чувствовать себя хорошо и сможет превзойти свои результаты. Слабый тип не может превзойти свои результаты, если будет волноваться, ему надо резко снизить этот тип, поэтому для слабого типа нельзя говорить не волнуйся.

Степень волнения зависит во многом и от типа исполнителя, его нервной организации. Так, известно, что одни любят выступать в больших залах, с большим количеством слушателей, и играют в таких условиях лучше. Такие исполнители относятся к музыкантам экстравертного типа. Выступая, они испытывают, не волнение и панику, а скорее эмоциональный подъем, настрой на успех. Бывают же исполнители другого склада: они чувствуют себя в больших залах дискомфортно, им они предпочитают небольшие залы с малым количеством слушателей -это интроверты. В публичном исполнении они испытывают большие трудности. Яркие представители первого типа - Ф. Лист, А. Рубинштейн, С. Рихтер; второго -Ф. Шопен, М. Балакирев, В. Софроницкий, Г. Гульд.

III. Предконцертный режим

С психофизическими изменениями, вызванными эстрадным волнением, связан еще один интересный и дискуссионный вопрос: о режиме непосредственной подготовки к выступлению. Долгое время считалось бесспорным то, что в день, предшествующий концерту (экзамену, конкурсу), тем более в день самого выступления, музыкант должен соблюдать режим, хорошо питаться, никуда не торопиться, и вообще, по возможности, сосредоточиться на предстоящем выступлении и не заниматься никакими посторонними делами. Практические трудности в выполнении данных рекомендаций музыканты испытывали всегда. Хорошо выспаться -это, безусловно, замечательно и необходимо, вот только непонятно, как это сделать, когда нервная система перевозбуждена, а принимать какие-либо, даже самые легкие успокаивающие препараты абсолютно противопоказано: они могут патологически подействовать на ослабленную стрессом нервную систему, и человек в самом лучшем случае будет играть медленно и вяло. Рекомендации хорошо есть, не стыкуются с отсутствием аппетита в ситуации стресса. Но помимо этого, многими музыкантами было замечено, что самые удачные концерты происходят в самых неблагоприятных внешних условиях: когда человек нездоров, опаздывает на концерт, болит рука, погас в зале свет и т.п. И напротив, когда перед концертом складывается все хорошо, музыканты очень волнуются и играют с наибольшими потерями.

1. Волнение начинается за три дня до эстрады и заканчивается через день после вашего выступления. Значит, пять дней вы находитесь в особом состоянии. Включившись в предконцертный режим, мы уже не имеем право, ничего менять, ничего учить. Нужно заняться целостным, чтобы придать максимальную устойчивость, красоту, глубину и емкость нашей концепции.

Обычно репетируют накануне, но хуже этого ничего не может быть, категорически нельзя репетировать накануне. Лучше всего репетировать за 2 дня или в этот же день.

2. Педагог не должен делать замечания перед выступлением.

3. Ни в коем случае нельзя принимать никакие препараты. Есть одно терапевтическое средство, чтобы хорошо чувствовать себя на эстраде – это сахар (5-6 кусков с водой за 5-10 минут до выступления.) Отчего ватные ноги и туман? От того что от волнения сжат желудок. Перехватывает большой круг кровообращения, и от этого плохо снабжаются кровью ноги и голова. Недостаток кровоснабжения приводит к этому розовому туману. Сахар распускает гладкую мускулатуру, кровь нормально циркулирует, человек розовеет, хорошо себя чувствует. Большое количество сахара тоже плохо. Но это более-менее безопасно. Многие музыканты считают что им помогают амулеты. Г.С.Козолупова сказала, что самый лучший способ хорошо себя чувствовать на эстраде, это играть без нижнего белья...

Ямпольский говорил -«Не играй лучше, чем ты можешь». Нужно оценивать свое состояние, играть чуть хуже, чем есть на самом деле, нужно оставить психологический запас. Настроить себя на то, что ты никого не поразишь, но сыграешь, как ты можешь. Не поражать, а музицировать. Думать о музыке. Постараться донести ее до слушателя. Поведение на эстраде должно быть продиктовано определенным смыслом.

1. Радостное состояние творчества.

2. Чтобы не случилось на эстраде, я сделал все, чтобы все получилось.

3. Нужно видеть конкретных слушателей. Мое внимание уйдет в зал, и вернется обратно, и я больше не буду отвлекаться, я буду думать только о музыке. Где же нужно сосредоточить свое внимание? У струнников идеальная точка, это точка ведения смычка. Это и динамичная точка, и статичная точка, и точка производства звука. Если удастся удержать здесь внимание, то он отдаст максимум внимания на то, что он должен сделать.

Всегда надо думать, что это твое не последнее выступление. Настроиться на хорошее (среднее), а не на максимальное, это поможет раскрепоститься, и больше сделать. Эстрадное напряжение психологи считают положительным напряжением, а уже боязнь срезаться, забыть – отрицательным. А само состояние наиболее положительное человеческое состояние, способствующее вдохновению, озарению, и выходу всего самого лучшего, что есть в человеке. Ни один человек не выходит на эстраду абсолютно готовым. Каждый выходит в область поиска....

Заключение

Изучив работу Григорьева и рассмотрев различные психофизические реакции, возникающие в следствии эстрадного волнения, можно сделать вывод, что по данной теме исследования рассчитаны в основном на музыкантов-профессионалов. Очень мало внимания уделяется проблемам, связанным с волнением, детскому возрасту. Это очень важный момент, так

как учащийся сам не может объяснить свое состояние на эстраде. Педагог должен помочь ученику накопить собственный эстрадный опыт. Волнение - обязательный компонент концертного выступления, именно оно повышает эмоциональный тонус исполнения, и открывает второе дыхание, даёт необычный творческий подъём, раскрывает индивидуальность исполнителя! Наконец, на эстраде появляются не только плохие качества, но и хорошие. Эстрада дает нам радость творчества, потому что надо честно сказать, что искусство рождается только на эстраде, только в публичной деятельности. Сколько бы вы не играли до этого в классе или дома искусство не рождается. Потому что искусство рождается не у вас, а рождается в головах слушателей.

Составитель: И.М. Красичкова концертмейстер ДМШ №5