

Способы преодоления эстрадного волнения учащихся-музыкантов в исполнительской деятельности

Крошкина В.И., Воропаева О.М.

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

sergin1@mail.ru

Проблема психологической подготовки и самоконтроля в процессе выступления занимает важное место в системе музыкального образования. Целостное формирование личности музыканта-исполнителя – это одна из важнейших тенденций развития музыкальной педагогики. К выступлению необходимо подходить должным образом – знать и применять техники регуляции психологического состояния. Готовность исполнителя к публичному выступлению перед широкой аудиторией обуславливает его профессиональную значимость и уровень подготовки.

Проблеме преодоления эстрадного волнения в концертной деятельности посвящены исследования выдающихся исполнителей и педагогов в области музыкального искусства – Л.А. Баренбойма, Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, Г.М. Когана, Г.Г. Нейгауза, С.И. Савшинского, Ф.И. Шаляпина и др.

Волнение – одна из форм психического состояния личности, вызванное ожиданием, страхом, тревогой. Эстрадное волнение представляет собой осознание полной необратимости конкретного действия во временном процессе, к этому также относится опасение, как элемент того, что все результаты деятельности неизбежно потеряны, и в сознании допускается «возможность сбоя». Такое волнение приносит потерю значительной части тех усилий и труда, которые исполнитель уже внес в работу. У человека создается впечатление, что его труд был напрасен. Проявление волнения может быть совершенно разным: одни теряют от волнения текст, другие ускоряются или замедляются в процессе исполнения, третьи утрачивают способность преодолевать сложные технические эпизоды. Некоторые из исполнителей на сцене начинают играть безэмоционально.

Исполнительская практика непосредственно порождает проблему сценического волнения, которая рассматривается еще с начала XVII века. А.Л. Готсдинер видит состояние музыканта перед выступлением как особенность строения его нервной системы. Так или иначе, есть тенденция, что холерики чаще всего испытывают перед выступлением «концертный мандраж», в связи с нестабильными и недостаточно уравновешенным типом нервной системы. А флегматики в большинстве своем пребывают в состоянии творческой апатии, что характерно для нервной системы инертного строения.

Меланхоликам же трудно преодолевать еще и нездоровые формы сценического волнения, которые оказывают негативное влияние на подготовку к выходу на сцену. Однако в исполнительском искусстве может добиться успеха любой из вышеперечисленных, при условии, что музыкант-исполнитель всегда нацелен на успех и на преодоление негативных свойств собственной психики. Так происходит, что психика человека сама настраивается со временем на творческий процесс.

Стоит отметить, что при индивидуальной разнообразии оттенков психологического состояния тех, кто выступает существует ряд мер, которые уже проверены практикой. Именно этот комплекс мер способствует преодолению тех негативных последствий эстрадного волнения, которые мешают исполнителю.

Обучающийся должен знать определение эстрадного волнения, о закономерностях его протекания, фазах и состояниях. При первых появлениях этого феномена необходимо четко объяснить музыканту-исполнителю, что с ним происходит, при этом заостряя внимание на положительных сторонах процесса. Особенно уточнить, что со временем придет умение управлять всеми стадиями волнения и в целом состоянием на сцене.

Необходимо внимательно следить за предварительным периодом подготовки, что происходит с музыкантом-исполнителем, отслеживать количество и качество репетиций. В связи с тем, что во время рефлексии может возникнуть лишнее волнение у исполнителя, что может сказаться на качестве выступления.

Высокое значение имеет частота выступлений. Частые выходы на сцену помогают человеку привыкнуть к состоянию на сцене и в таком случае эстрадное волнение работает намного меньше. В непосредственной работе с учащимися педагогу необходимо учитывать фактор частого выхода на сцену и иметь календарный план систематических выступлений у каждого из своих учеников. Однако важно не увлечься и соблюдать при этом другие условия преодоления волнения. При этом не обязательно, чтобы музыкант-исполнитель выступал сольно. Зачастую исполнителю достаточно и регулярных выступлений в ансамбле и по нотам.

Произведение, которое выучено для исполнения на сцене необходимо отложить на некоторое время. Материал так лучше укладывается в голове у музыканта-исполнителя, что дает также время и для психологической подготовки. Затем его необходимо проиграть на сцене несколько раз. При идеальном раскладе у каждого музыканта-исполнителя должен быть запас «отыгранного» материала, который он время от времени повторяет. Ценность данных повторений заключается в постепенной форме преодоления волнения, а также в создании все зрелых трактовок произведения.

Уровень сложности произведений, исполняющихся первыми в программе, должен быть на порядок ниже уровня сложности остального репертуара, излучающегося в это же время. Произведения, которые подготовлены для эстрадного исполнения должны быть легкими для музыканта. При этом в последней части программы можно поставить более сложное произведение, почти в ста процентах случаев оно будет исполнено удачно.

Важно понимать, каким способом ученик выучивает наизусть произведение. Существенное влияние на содержание мыслей во время выступления является уровня заученности текста. Страх «забывания» подтверждается зачастую, в связи с слухомоторной памятью. Только при условии неоднократного «подкрепления» текста с помощью конструктивно-логической (зрительной) памяти можно дать ученику небольшую гарантию от забывания текста на сцене.

Выбирая те или иные приемы работы над сценическим волнением, учитывается психологическая подготовка исполнителя. Успех достигается при согласовании физического, интеллектуального и эмоционального состояния.

Для целостной и действенной подготовки исполнителя к выступлению необходимо контролировать следующие этапы работы над сценическим волнением: психологическая саморегуляция, предварительные проигрывания, ролевая подготовка, дыхательные упражнения, управление тонусом мышц. Эффективной помощью от может быть подготовка встречи с теми исполнителями, чей опыт сценической деятельности превышает собственный. Именно опытные музыканты-исполнители могут посоветовать наибольшее число способов борьбы с негативными последствиями эстрадного волнения. Такие встречи помогают молодому исполнителю обрести уверенность в себе и способствуют нахождению новых способов преодоления стресса перед выходом на сцену.

Высокая педагогическая подготовка и роль личности педагога характеризует качественность выступления и играет весьма существенную роль. Степень разработки педагогом психофизической тренировки, составление индивидуального плана занятий оказывает влияние на уровень подготовки ученика.

Литература:

1. Готсдинер А.Л. Подготовка учащихся к концертным выступлениям (к вопросу об эстрадном волнении) // Методические записи по вопросам музыкального образования. Вып. 3. – М., Музыка, 1991.