

Назва статті «Сценічне хвилювання та методи його подолання.»

Мета: допомогти музикантам позбавлятися негативного впливу сценічного хвилювання.

Вступна частина. Проблема психологічної підготовки музиканта до концертного виступу – одна з найважливіших тем у музично-виконавському мистецтві . Немає артиста , який би не став жертвою негативних форм сценічного хвилювання .

Відчуття тривоги і занепокоєння, що відчувають музиканти під час виходу на сцену супроводжується змінами в організмі , типовими для будь-якої стресової ситуації. Сценічне хвилювання – це емоційний розлад , при якому увага розосереджується, рівень психостійкості і адаптивних можливостей знижується .

Особливості того чи іншого сценічного стану пояснюються не так властивостями нервової системи, скільки інтелектуально-творчими якостями особистості . Кожен музикант має свою психологічну установку під час виходу на сцену. Один виконавець смертельно боїться помилитися, забути текст; інший боїться аудиторії; хтось хоче більше, але не здатен , і мучиться, відчуваючи свою безпорадність; а деякі музиканти відчувають стан творчого піднесення і з радістю та нетерпінням чекають спілкування з публікою .

Хотілось би нагадати відоме правило : «На сцені випадковою може бути тільки невдача , але ніколи випадково не прийде успіх.»

І , зрештою , видатні піаністи досягають цього рівня , коли , за словами Гейне , «рояль зникає , і нам відкривається одна музика » .

Досягнення успіху на сцені . Успішний виступ на сцені залежить від багатьох факторів:

1. Здібності та працездатності .

2. Володіння собою , волі .

Піаніст повинен всю свою роботу поставити під творчий контроль . Часом не тільки роботу над технікою , звуком , стилем , а й роботу над володінням собою , роботу над вірою в свої творчі сили .

3. Концентрації уваги над твором , образом , на самому виступі .

« В стихії музики , що підкорила тебе , немає місця несерйозним думкам . У такі хвилини забуваєш про все – глядачів , зал , про себе .»- говорив С . Ріхтер .

4. Виховання виконавського артистизму .

Це насамперед вихід на сцену , зовнішній вигляд . Високі підбори на естраді протипоказані, піаністу вони будуть заважати користуватися педаллю .Одяг слід вибирати з міркувань зручності . Виходити та йти зі сцени потрібно не поспішаючи . Хороша постава при цьому означає щось більше ніж просто гідний вигляд : це й глибший подих , краще самопочуття , отже і впевненість у собі .

5. Музичної пам'яті .

Побоювання забути нотний текст – поширена хвороба серед музикантів . «Сама собою пам'ять – пише Коган , - тут ні до чого . Музиканти хвилюються від того , що можуть забути , забувають же від того , що хвилюються .»

Розрізняють два види запам'ятовування : довільне і мимовільне . Практика доказує , що важливі обидва види . Головним стимулом до запам'ятовування є збудження інтересу до твору . Важливо : 1) смислове групове запам'ятовування (поділ на фрази , частини ...), 2) вияв смислових опорних пунктів, 3) смислове співставлення частин твору (їх тотожність ...)

6. Емоційного збудження .

Це самий важливий фактор . В кожного музиканта-виконавця є свій оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найуспішніше реалізовувати творчий задум . Збудження має створити натхнення . Якщо воно вище цього рівня , настає дискоординація думок , слабшає воля, знижується здатність контролювати і аналізувати результати виконавського процесу . У тому випадку коли збудження не сягає оптимальних кордонів , виступ , зазвичай , проходить безбарвно , нецікаво .

Причини страху перед сценою . Якщо музикант стає жертвою небезпечного хвилювання, він має запитати себе: «Чи завжди я вивчаю музику сумлінно? Роблю я усе, що в людських силах, аби домогтися успіху?» Відчуття невпевненості, найчастіше виникає унаслідок недостатньої праці. Страх – це почуття ненадійності.

Найчастіше страх перед сценою має такі причини :

- 1) недостатня підготовка (недовчений твір) ;
- 2) твір незрозумілий по змісту ;
- 3) твір не відповідає музично-технічному рівню учня ;
- 4) музикант не працював свідомо над текстом твору (боїться забути)
- 5) сформований рефлекс на хвилювання

Якщо ви сидите у темній кімнаті і з страхом чекаєте чогось загрозливого, то іноді й насправді починаєте чути кроки чи підозрілі шерехи. Приказка «у страху очі великі» відбиває явища так званої перцептивної установки.

б) Контакт з аудиторією .

Публічний виступ – завжди зміна умов гри. Широко поширений погляд, за яким концертне виконання завжди нібито гірше репетиційного. Спостереження показують, що багато артистів краще грають при слухачах: контакт з аудиторією стимулює велику змістовність виконання .

Як встановити контакт зі слухачем?

Єрмеков Р.З. радив як не лякатися великої глядацької аудиторії, виконувати програму в інтересах слухача. «Публіка, - говорив Рустем Зейнурович, - прийшла б у концертний зал заради тієї музики, яку ти виконуватимеш, а не побачити недоліки твого виступу. Подякуй слухачам за те, що вони прийшли на твій концерт. Не бійся глядача: він твій друг і помічник». Хто боїться аудиторії, той рідко знаходить із нею контакт. І тоді при самому хорошому виконанні не отримує того задоволення, яке необхідне артистові, який відчуває публіку так як відчуває музику. Хіба природа не передбачила адреналін – стимулюючий засіб для випадків, що потребують особливої зібраності? Якщо виконавець не скутий страхом, а перебуває у стані творчого хвилювання, звички й пам'ять відповідають його задуму з такою чіткістю і швидкістю, яких не було під час репетиції.

7) навіяна з зовні думка про можливий провал .

Потрапивши на сприятливий ґрунт недостатньо пильної свідомості, вона може розвинутися в небезпечне самонавіяння. Корисна критика – це одне, руйнуючий критицизм – це інше. Тому артист, мусить уміти захищатися від ворожого навіювання. Юність особливо беззахисна проти сторонніх впливів, але шкідливе навіювання часом надає паралізуючу дію і на дорослого. Навіть випадкове (нехай саме безневинне) зауваження друга про можливий провал може призвести до катастрофи, якщо музикант не підготовлений до подібних розмов і не вміє їх ігнорувати .

8) Загострення зверх контролю .

Музикант повинен ігнорувати будь-який промах, допущений на сцені, інакше, розхвилювавшись через одну фальшиву ноту, можна зіпсувати всю програму. Щось можливо виконано добре, щось гірше; потрібно навчитись слухати себе спокійно . Замість того, щоб затримуватися на неприємних спогадах стосовно невдачі, розсудливий музикант буде згадувати випадки, коли він виступав із особливим успіхом. Тільки приємні емоції витиснуть поступово страхи , а колишні невдачі стануть корисним уроком .

9) Втома .

Будь-яка форма хвилювання загострюється втомою . Не можна , особливо у період підготовки до концерту допускати втоми – як фізичної , так і емоційної. Досвідчені музиканти радять: напередодні концерту (переважно вранці) потрібно програти програму лише поділяючи її на шматки і повторюючи їх окремо. Або пограти лише гами чи вправи . В процесі розігрівання рук перед концертом слід пам'ятати про таку психологічну особливість виконавця, як темпи програвання: гра в швидкому темпі перед виходом на сцену зазвичай веде до посилення неспокою та непотрібної трати нервової енергії. Якщо програма не готова – вчити її занадто пізно. Вважайте кілька днів перед

концертом чесно заробленими вихідними, музикант, щоб абстрагуватися від звичних турбот і переживань, може гуляти, піти в кіно, читати захоплюючі книжки.

10) Очікування оцінювання .

11) Незадовільне самопочуття (хвороба , температура) зниження настрою , погане харчування , домашня обстановка .

12) Не якісна методична підготовка до виступу .

Як наслідок, дуже слабе уявлення артистом характеру діяльності, і як наслідок – розгубленість .

13) На думку педагогів, що займаються питаннями музичної психології , шкідливі життєві звички людини теж можуть бути причиною невдалого виступу.

Так, вічно відкладаючи на наступний день те, що необхідно зробити сьогодні, музикант може розладнати функції пам'яті, так як нерішучість послаблює характер. Музикант-виконавець неспроможний, подібно поетові чи художнику вибирати до роботи найкращі хвилини; він змушений витратити час на заздалегідь призначений день, незалежно від гарного настрою. Це вимагає гнучкості характеру , здібності зосередження уваги тому що, це важливо саме в цей час. Якості ці виробляються роками щоденного тренування .

Організаційні моменти. Психологічна підготовка залежить від таких етапів: визначення дати виступу і підготовка до нього ; планування та організація занять; програмування дій в умовах репетицій; безпосередньо на сцені (сконцентрована увага на виступі): завчасне подання програми, готовий зал до виступу.

Установка на успіх. Установка, має дуже важливе функціональне значення. Бути готовим до виходу на сцену з почуттям впевненості, вірою в удачу – ось що таке сценічна установка. Чим більший виконавський досвід , тим рідше музикант страждає він від недуг сценічного хвилювання . Найгірший спосіб проведення часу перед виступом – це беззмістовна розмова за лаштунками, яка розсіює увагу виконавця, її творчий настрій. Нічим не краще організувати і мовчазне нервово ходіння по артистичній кімнаті. О.П. Щапов радив до виходу на сцену змушувати себе спокійно сидіти у зручній позі – при розслабленій мускулатурі, тренуючи цим таку необхідну для виступу вольову витримку.

Методи швидкої психологічної допомоги : 1) до ігрові; 2) оперативні.

До ігрові методи: Метод тренінгу : потрібно перед виступом сісти в окремій кімнаті, закрити очі і намагаючись досягти медитативного стану, подумки говорити собі : « Я бачу сцену, слухачів, мені подобається, я отримую задоволення від гри ...»

Метод рольової гри:(думати , що ти відомий виконавець) .При недостатній впевненості музиканта, можна скористатися маскою впевненості; на початковому етапі штучна і

награна, вона з часом стає частиною характеру. Хоча настрій – категорія підсвідома, свідомо «граючи» певний стан духу можна в нього вжитись.

Метод штучного моделювання стану близького до сценічного: Приклад такого «загартовування»: знаменита піаністка Маргеріт Лонг, в 1932 року, роблячи кілька концертних поїздок по Європі з Морісом Равелем, мимоволі відчувала якийсь стан дискомфорту у своїх концертах через присутність на них великого Равеля. Усвідомлення того факту, що у залі присутній сам Равель не давало їй розкритися повністю на сцені. І тоді вона вирішила допомогти собі. Знаючи, що з програванням програми без глядачів її виконання має більшу творчу свободу, вона вирішила репетирувати концерт в присутності... дитячих ляльок. Лонг розсадила звичайні ляльки в порожній залі на крісла, імітуючи присутність глядачів. Причому, зайшовши у зал, вона привіталась із усіма й особливо з однією лялькою, що вона представляла М. Равелем. Досвід виконання перед незвичайною публікою був невдалим: вона не могла остаточно зосередитися на виконанні програми. Зате в наступний раз спроба була на відміну від першої кращою. Зрештою, з допомогою звичайних ляльок, вона звикла до усвідомлення, що за її виконання стежить сам Равель. Після таких експериментів, на реальному концерті вона зіграла блискуче.

Оперативні рятувальні образи перед виходом на сцену :

1) камертон (відчуття настрою твору) ; 2) пульсація твору ; 3) початкові інтонації .

Звичайно є немала кількість рекомендацій до підготовки сценічного виступу багатьох видатних педагогів та виконавців. Охопити всіх правил поведінки на сцені неможливо. Головне, що має зрозуміти молодий виконавець: сценічний виступ – це не лише випробовування нервової системи на міцність, а й радість від спілкування з публікою; творча наснага та фахове зростання. Чим більше виходиш на сцену – тим більше проявляється впевненість бо: сцена – кращі ліки від хвилювання .

Автор: Нечитайло Зоя Михайлівна, викладач по класу фортепіано

Бершадська ДМШ ім. Р. А. Скалецького, м.Бершадь, Вінницька обл., Україна

Література

Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л.: Музыка, 1974.

Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. – М.: Искусство, 1961.

Коган Г. У врат мастерства. – М.: Сов. композитор, 1961.

Савшинский С. Режим и гигиена работы пианиста. – Л.: Сов. композитор, 1963.

Цыпин Г. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности.- Музыка 2019.