

Работа со сценическим волнением и страхом публичных выступлений в сфере музыкально-педагогического воспитания исполнителя эстрадной песни



В данной статье рассматривается проблема сценического волнения исполнителя. В контексте педагогической подготовки артиста, автор предлагает ряд техник, которые помогут при подготовке молодых исполнителей.

Начинающему певцу приходится сталкиваться в своей исполнительской практике не только с вокально-техническими сложностями, но и с другими сценическими задачами. В частности, с преодолением волнения и даже страха публичных выступлений. Порой бывает страшно находиться на сцене и реализовывать все творческие замыслы, удерживая при этом внимание аудитории. Овладеть этим страхом удастся не всем. Даже при наличии хороших вокально-технических данных, многие исполнители, как начинающие, так и уже более опытные, испытывают проблемы с преодолением сценического волнения.

В сфере музыкально-педагогического воспитания тема работы с проблемой сценического волнения не теряет своей актуальности. Певец, музыкант или актер выбирает свою профессию ради катарсического переживания. Это катарсическое состояние является результатом волнения-стресса, протекающего в исполнителе. «Парадокс в том, что нормальный с точки зрения обыденного состояния и поведения человек старается уменьшить влияние стресса, а нормальный с точки зрения профессионального

состояния и поведения исполнитель старается увеличить силу стрессового воздействия». Стресс – это обширный диапазон различных реакций человека, возникающих как ответ на определенные стимулы. Любая деятельность на сцене предполагает предельную мобилизацию психофизического аппарата исполнителя. При этом состояние стресса каждый индивид проживает по-разному: разнятся и его проявления, и способы работы с ним, и его виды.

Канадский ученый-физиолог Г.Селье в своих исследованиях пришел к выводу, что стрессовое состояние может оказывать двойное воздействие на человека. Некоторые люди склонны впадать в волнение-панику, другие же – в волнение-подъем. Дополняя это различие, можно отметить, что состояние стресса может отличаться по ряду параметров: интенсивность (сила воздействия на организм), продолжительность (может быть острым, так и длительно воздействующим), возможность влиять на обстоятельства происходящего или их отсутствие. Важно отметить, что человек может не только двойно реагировать на стрессовую ситуацию, но и изменять свое отношение к ней – в контексте педагогической работы данный факт имеет особое значение.

Проблема сценического волнения рассматривалась многими выдающимися педагогами и исполнителями: К.С. Станиславским, Г.Г. Нейгаузом, Н.Б. Гонтаренко, Л.Б.Дмитриевым, Д.Д. Благим, С.Е. Фейнбергом, Л.А.Баренбоймом, В.И. Петрушиным, Ю.А. Цагарелли, Г. Коганом, Б. Струве, Н. Римским-Корсаковым, М. Чеховым и др. Но тема остается актуальной для детско-юношеской вокальной подготовки, а также и для вузовского образования. В настоящее время сфера творческой деятельности начинающих исполнителей достаточно обширна: это и конкурсные выступления, и тематические концерты в стенах кружков, коллективов, школ, студий, репетиционных баз, училищ, институтов. Это и экзаменационные выступления, и участие в мюзиклах, кастингах, музыкально-театральных постановках, теле-радио проектах и многое другое.

В рамках данной статьи мы ставим для себя задачу не только осветить проблему сценического волнения молодых исполнителей, но и предложить несколько путей решения проблемы. Помимо этого, мы постараемся указать на составляющие психологической готовности к исполнительской деятельности вокалиста, определяющие адаптивное поведение в период концертно-сценических выступлений.

Страх сцены появляется со способностью оценивать себя в возрасте 10-11 лет. С этого периода стоит обращать внимание на проблему причин и

способов устранения излишнего волнения, которое может испортить выход на сцену. Основными причинами принято считать:

- мысль о возможном провале, неудаче (внушается либо кем-то со стороны, либо является частью личностных убеждений, самовнушение);
- зависимость от чужого мнения и страх быть осмеянным публикой;
- боязнь широкой аудитории и большой сцены (во время выступления исполнитель находится в центре всеобщего внимания, а это всегда сопряжено с огромным нервно-психическим напряжением);
- чувство неуверенности в своих силах, чаще всего возникающее из-за недостаточной работы над материалом;
- усталость;
- неумение игнорировать любые промахи (так, волнение из-за одного неудачного момента или фальшивой ноты может загубить все выступление);
- высокое ощущение ответственности и возникающий отсюда «избыточный потенциал важности»;
- сложный и неверно подобранный репертуар;
- психопатический склад нервной системы и/или другие психологические отклонения.

Обратим внимание, что многое зависит от психофизической конституции исполнителя, типа его нервной системы, характера, темперамента и его возраста. Так, нет двух учеников, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент публичного выступления, как нет и «чистых» типов темперамента, представленных в одном человеке.

В педагогической практике частыми бывают ситуации, когда способный и подготовленный ученик выступает на публике хуже, чем тот, на которого не возлагается никаких надежд. У холерика, с его ярким волевым началом, когда процессы возбуждения сильнее процессов торможения, чаще всего встречается «концертная лихорадка». Сангвиник же будет переживать оптимальное состояние «боевой готовности», которое нужно поддерживать контролем эмоций, превалирующим над рациональным началом. Флегматики с их небогатой шкалой динамических оттенков и меланхолики с их слабым типом нервной системы будут тяготеть к апатии. Таким исполнителям недостает артистизма в их деятельности, но они менее других подвержены негативным формам проявления сценического волнения. Тип темперамента важен для карьеры артиста, но не является определяющим. Способность нашей нервной системы поддаваться коррекции, планомерная работа педагога и обучающегося, регулярная практика исполнительской деятельности, способны изменить многое и внести коррективы в психику начинающего артиста. В педагогической

работе стоит опираться на личностные качества ученика: целеустремленность, уверенность, самостоятельность, инициативность, волевое начало, упорство и желание работать в выбранном направлении. Развить эти качества могут наличие или воспитание наставником критического мышления, способности анализировать, делать конструктивные выводы и планомерная работа над повышением уровня вокально-технической подготовки.

В практике сценической подготовки исполнителя существует такой термин, как «оптимальное концертное состояние» (далее – ОКС), которое необходимо культивировать всеми доступными методами перед каждым выходом на сцену. Это ощущение подъема позволяет оптимизировать организм, направить его в нужное русло и переключить внимание с мыслей артиста о себе и о восприятии своего образа как исполнителя со стороны, на мысли о художественном исполнении номера. Для исполнителя особенно важно пребывать в оптимальном эмоциональном состоянии, контролировать свои эмоции, поскольку от этого зависит качество выступления и энергетический обмен со зрителем.

В арсенале каждого педагога должно быть множество инструментов для достижения ОКС. Среди них упражнения, направленные на долгосрочное получение нужного эффекта, то есть ежедневные рутинные упражнения, растянутые во времени, и те экспресс-методы восстановления и вхождения в ОКС непосредственно перед выходом на сцену. Хотелось бы выделить роль аутогенных тренировок («ауто» – сам, «генос» – рождение, «тренинг»-тренировки) как основы психологической адаптации к ситуации публичного выступления. Это метод расслабления мышц и самопогружения, затем ввод определенных психологических установок. Следующим этапом выполняется прорабатывание образной картины выступления, пение перед воображаемой аудиторией, ролевая подготовка, самовнушение и др.

В методе визуализации и самовнушения хорошо работают крепкие позитивные установки и детальные визуализации: «сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я спокоен, собран и сосредоточен...уверенно и радостно я начинаю. У меня все отлично звучит...я выполняю все, что я задумал...я весь отдался моему вдохновенному выступлению...мне легко и приятно держать всю программу в голове...я легко расстаюсь со своим волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления».

При подготовке к выступлению следует обратить внимание на регулирование дыхания. Прибыв на концертную площадку, необходимо некоторое время постоять, подышать, чтобы затормозить действие

посторонних раздражителей и снизить уровень воздействия стресса. В жизнедеятельности любого человека организованное дыхание играет важную роль, а для певца – тем более. Часто можно наблюдать, что у вокалиста, готовящегося к выходу на сцену, «сбивается» дыхание, становится прерывистым, импульсивным, учащенным, из-за чего также нарушается механизм равномерного поступления в организм кислорода. В такой ситуации исполнитель должен знать и уметь использовать работающие на него техники упорядочивания дыхательного процесса.

Существует множество практик дыхания. Дыхание в целом влияет на тонус мышц и эмоциональные центры, поэтому так важно в любой стрессовой ситуации возвращаться к дыханию. К специальным упражнениям, которые можно выполнять непосредственно перед выходом на сцену, можно отнести следующие:

1. в спокойной удобной позе с прикрытыми глазами концентрируется внимание только на дыхательном процессе, удерживая во внимании его ритм, прислушиваясь к его функционированию. Важно добиться спокойного ровного, глубокого дыхания, за которым успокаиваются посторонние мысли, снижается уровень воздействия стресса и расслабляется тело;

2. дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, основанная на совмещении короткого шумного вдоха через нос с определенными мышечными действиями в определенной метроритмической структуре (кратное 8-ми количество раз). Система доказала свою эффективность в медицине в качестве общего тонизирующего средства, и как естественный, физиологичный способ координации тела. Гимнастика запатентована и как способ лечения болезней, связанных с потерей голоса, и мощный мышечно-дыхательный комплекс, придающий тонус всему организму;

3. интересен и своеобразен «метод бездыханности» по К.П. Бутейко, где внимание отводится на то, чтобы делать как можно менее глубокие и частые вдохи, ведь именно их переизбыток, согласно основоположнику системы, является показателем многих заболеваний. Автор метода впервые заявляет о болезни глубокого дыхания, в результате чего происходит недостаток кислорода, а также хроническая гипервентиляция легких. Для решения этой проблемы предлагается волевым решением «прижать» по глубине свой вдох, наладив тем самым функции организма.

Использование мышечной релаксации при избавлении от мышечных зажимов крайне важно для профессионального исполнителя. Музыканту необходима мышечная свобода для обретения двигательного-технического комфорта и избавления от скованности нервно-психического характера. Подобное умение управлять своими мышечными ощущениями позволит

исполнителю раскрепоститься эмоционально, обрести легкость и свободу в передаче художественного содержания исполняемых произведений.

Действенным методом поиска баланса между «внутренним» и «внешним», раскрепощением голосового аппарата, является система освобождения голоса К. Линклейтор. Само существование на сцене рассматривается как результат взаимодействия между интеллектом, эмоциями, телом и голосом, очевидно, что сбой в работе одного из составляющих скажется на работе другого.

Советским пианистом, музыковедом и педагогом, доктором искусствоведения Г.М. Коганом сценическое волнение было рассмотрено во взаимосвязи с актерским искусством. Он разделял волнение на два вида: волнение «в образе» и «вне образа». В первом случае исполнитель взволнован эмоциональной сферой того персонажа, которого играет или от лица которого поет, а в случае волнения «вне образа» он волнуется за себя, свое выступление и впечатление, которое произведет на слушателей. Таким образом, причиной волнения выступает не скромность и зажатость волнуемого, а само ощущение своей значимости, в переоценке себя и степени важности события. «Раздвигая мысленно это выступление в гигантское событие, заполняющее мир, ученик отступает в ужасе перед непосильной для него ответственностью такого масштаба».

Проявления сценического волнения или волнения «вне образа», «волнения-паники» бывают самыми различными: у кого-то наблюдаются замедленность психомоторных реакций, скованность, проявления мышечных зажимов, фрустрация, технические промахи, у кого-то – склонность к ускорению, дрожание голоса, выраженное чувство тревоги, «бегущий» взгляд, сухость во рту, досада (раздражение с примесью злости, сожаления и гневной психофизической реакции), прерывистое учащенное дыхание и тотальное напряжение в виде сжатых в кулаки рук, покусывания губ, спазмов мышц гортани и перенапряжения плечевого пояса. Список можно дополнять до бесконечности, ведь у каждого человека свои блоки, привычки, данности и многое другое.

Еще несколько практических рекомендаций, которые помогают преодолеть сценическое волнение:

1. пение перед воображаемой аудиторией (сродни приему по визуализации) следует мысленно представить место выступления, привыкая к новым обстоятельствам, отработывая каждую мелочь в своем воображении;

2. метод привыкания и накапливания опыта сценических выступлений, ведь публичные выступления необходимы на всех стадиях обучения и в любом возрасте;
3. добросовестная предварительная подготовка (это оттачивание технических навыков, четкое выстраивание программы выступления и рационально подобранный репертуар);
4. запись на видео и аудионоситель с целью формирования здоровой самокритики и обнаружения ошибок;
5. удобная сценическая одежда (конечно, следует учитывать и стиль произведения, и соответствие образа, и пластику, но часто неудобная обувь, сковывающие движения костюмы, попросту мешают исполнителю на сцене);
6. пение с помехами (играющая фоном музыка, телевизор, разговаривающие люди и посторонние шумы) – прекрасный метод абстрагироваться при возникновении непредвиденных помех во время выступления;
7. перенос значимости на музыкальное произведение;
8. генеральные прогоны и любые предварительные выступления в более располагающей обстановке (хороши для максимального приближения исполнителя к ситуации публичного выступления);
9. отработка комплекса сценических ритуалов, когда исполнитель мысленно прокручивает в голове поклоны, выход и уход со сцены, опорные точки, проходки и движения.

Заключение

Каким бы ни было выступление, будь то экзамен, конкурс, концерт или семейный праздник – это всегда важное событие в творческой жизни вокалиста и некое подведение итогов кропотливой работы.

Успешность публичного выступления певца зависит как от природных данных, способностей, так и от наличия самоконтроля, стрессоустойчивости. И если природные свойства нервной системы не поддаются коррекции и развитию путем планомерных психофизических тренировок со стороны преподавателя и учащегося, то это уже аргумент для смены будущей профессиональной деятельности. Внедрение в ежедневную педагогическую практику приемов и методов по самоконтролю над своими эмоциями и самодисциплине исполнителя, является актуальной задачей, требующей от педагога опыта, знаний и творческого индивидуального подхода. Целесообразно не только культивировать, воспитывать положительное эмоциональное состояние во время уроков, но и учиться управлять своими мыслями, рабочим аппаратом и чувственной сферой во время концертного выступления. Проявления

благожелательности, оптимизма, спокойствия и уверенности со стороны педагога, непременно дадут свои положительные результаты.

Список литературы

1. Базикова А.А. Аутопсихологическая компетентность как компонент учебно-воспитат. процесса в муз.уч.заведениях: автореферат дис...канд.пед.наук. – М.,2002. – С. 24–25.
2. Зеланд В. «Трансерфинг реальности: пространство вариантов». Весь, СПб, 2004.
3. Коган Г.М.. Вопросы пианизма. Избранные статьи. – М.,1968.– С.33.
4. Клименко Ю.Г Проблема сценического волнения исполнителя/ Вопросы вокального образования: методич. рекомендации для преп. Вузов и средних спец. уч. заведений./под ред. проф. М.С. Агина. М.-СПб., 2006. – С. 73.
5. Красовская Е.П. Психолого-педагогические аспекты подготовки учащихся-музыкантов к управлению сценич. волнением// Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2015.– №4(6).– С. 12.
6. Пекерская Е.М. Вокальный букварь. – М., 1996. – 102 с.
7. Семченко Е.В. Моделирование концертного состояния//Вестник Краснодарского государственного института культуры. – №3(11), 2017. – С.

М.С. Мелконян,
педагог дополнительного образования,
ГАУДО “Домисолька”,
Москва