

Безушко Тамара Васильевна

преподаватель

ГБУДО г. Москвы «ДШИ «Родник»

г. Москва

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ НАД СЦЕНИЧЕСКИМ ВОЛНЕНИЕМ

Аннотация: выступление на сцене – важнейшее направление деятельности любого музыканта-исполнителя. В существующей литературе представлены разные советы по преодолению сценического волнения, неизбежно возникающего при этом. В статье рассмотрены некоторые из возможных методов работы над ним.

Ключевые слова: сценическое волнение, музыкант-исполнитель, аутогенная тренировка.

Сценическое выступление и подготовка к нему – основное, на что направлена деятельность любого музыканта-исполнителя. Для того чтобы выступить на сцене, необходимо пройти длительный процесс выучивания и осмысления произведения. Но иногда, выйдя на сцену, учащийся и даже профессиональный музыкант оказывается не в состоянии передать настроение произведения или смысл отдельных его частей, случаются срывы. Поэтому «победа» над сценическим волнением – важнейшая задача для воспитания музыканта. Г.П. Прокофьев подчеркивал, что «формировать исполнителя это значит формировать умения и личностные качества, необходимые для человека, деятельность которого предполагает неоднократные ответственные выступления на эстраде» [4, с. 445].

Важную роль в преодолении сценического волнения играет предконцертная подготовка ученика-пианиста. Не только готовность материала, но и готовность к выступлению на публике.

При подготовке учащегося к выступлению, нужно учитывать, все его компоненты:

– *техническую сторону* – осознанное исполнение текста произведения;

– *художественные особенности* – способность передавать особенности воплощения художественного образа сочинения;

– *артистическую составляющую* – управление артистическим вдохновением: важно, чтобы на сцене произведение звучало лучше, чем на занятии, но это, чаще всего, приобретается, лишь благодаря практическому опыту концертных выступлений.

Основная составляющая в подготовке к концерту – формирование мотивации (определенных «установок» исполнителя). Положительную мотивированность могут вызывать:

- 1) мотивы, связанные с отношением исполнителя к произведениям;
- 2) мотивы отношения к концертной деятельности;
- 3) «внешние» мотивы – необходимость в самоутверждении через произведение, которое близко учащемуся по мыслям, настроению;
- 4) «внутренние» мотивы – возможность найти в произведении то, что соответствует взглядам и вкусам исполнителя.

Важнейшую роль в мотивации играет репертуар. Заинтересованность пианиста в исполнении конкретного произведения способствует большей глубине переживания, творческой работе над ним, проникновению в замысел автора и является необходимым для оптимального сценического состояния.

Помимо правильного подбора репертуара, важны также.

1. Техническая проработка произведения, его тщательное выучивание.
2. Мысленное пропевание произведения (с представлением образа сочинения, его характера, особенностей структуры).
3. Подготовка задолго до концерта (программа должна быть выучена заранее, чтобы была возможность ее отрепетировать).
4. Опыт других публичных выступлений – перед разной публикой, на разных концертных площадках.
5. Повышение «сценического самочувствия» (термин Станиславского), помогающего сосредоточенности: учащийся может за несколько дней

настраиваться на концерт (ежедневно представлять себе сцену, зрителей, мысленно исполнять свою программу).

б. Также возможна ролевая подготовка: пианист может «входить в образ» известного ему музыканта или педагога.

После непосредственной подготовки, связанной с предконцертным периодом: репетициями, формированием оптимального предконцертного состояния, особенно важна ситуативная психологическая подготовка – создание психологической готовности к исполнению конкретного музыкального произведения, максимальное сосредоточение музыканта на предстоящем исполнении.

Каждый музыкант-исполнитель вырабатывает личную манеру сосредоточения для того, чтобы «войти в образ». Он может мысленно представить себе начало сочинения – его темп, характер. Можно начинать исполнение как бы «со второго раза» (первый – исполнить про себя, в темпе и характере). При этом важно представить себе фрагмент сочинения, где необходимый темп наиболее ясен.

Способы самовнушения многообразны, и выбор какого-то из них связан с качествами конкретного человека. Учащимся, которым трудно сосредоточиться во время выступления на творческих задачах, необходимо почувствовать нетерпение и желания выступить, чтобы они представляли свое произведение заинтересованно. Если ребенок боится ошибок, неуверен в себе, необходимо убедить его, что любая хорошо исполненная музыкальная фраза важнее ошибок. Творческая удача – это то, ради чего исполнитель выходит к публике. Все это поможет процессу подготовки к выступлению.

Преодоление сценического волнения представляет собой комплексный процесс, сочетающий психологическое состояние и организацию пространства, сценический образ (костюм), репетиционную работу. Среди универсальных для всех исполнителей рекомендаций, назовем следующее.

1. Оптимальный выбор репертуара (сочетание необходимой сложности и интереса).

2. Работа над выполнением комплекса сценических ритуалов (выход, начало и завершение выступления, поклон, уход со сцены).

3. Исполнение программы в изменяющейся обстановке – на разных сценах, с разными зрителями.

4. Знание акустических возможностей данной сцены.

5. Подбор удобного концертного костюма.

После выучивания программы, можно попробовать исполнить ее «с помехами» – звуковыми шумами или отвлекающими моментами, что требует внимания. Чтобы на сцене было комфортно, ученику можно предложить подвигаться на ней по-разному, и затем сразу начать исполнение программы (чтобы отработать «переключение» от возбуждения к музыкальному образу сочинения).

Ученикам и состоявшимся исполнителям, страдающим от вредных форм сценического волнения, часто рекомендуют аутосуггестивные упражнения, заимствованные из спортивной психологии [3]. Л. Бочкарев разработал модифицированный вариант психорегулирующей тренировки, которая состоит из двух частей аутогенной тренировки [2] – успокоения и мобилизации.

Ее успокаивающая часть [1] подобна аутогенной тренировке с некоторыми особенностями: в это время снижается уровень бодрости, во время этого происходит внушение, за которым следует мобилизация – достижение оптимального психического состояния.

Подготовке к оптимальному сценическому состоянию способствуют также: беседа, отвлечение (внешний фактор) и самовнушение (саморегуляция). Чтобы пианист научился сознательно контролировать свое эмоциональное состояние, переключил внимание на исполнение сочинения, желательно, чтобы он владел разными техниками самовнушения (самоубеждение, самоободрение, самоприказ, самоуспокоение).

Как фразу самовнушения можно использовать краткую (три – четыре слова) образную характеристику исполняемого сочинения. Эти характеристики можно придумывать вместе с учащимся, затем использовать на репетициях и концертах. Даже при нарастании сценического волнения подобный текст помогает

сконцентрироваться, привычная фраза помогает обрести положительное эмоциональное состояние.

К сожалению, универсальных «рецептов» для исключения нежелательных форм сценического волнения не существует. Подбирая для музыканта-исполнителя приемы психологической подготовки, важно предусмотреть и осознать известные педагогу качества учащегося: особенности личности, которые могут повлиять на сценическое состояние и сформировать его. В разнообразных книгах и статьях, существующих сегодня, есть много советов по преодолению сценического волнения. Необходимо найти свой путь для наиболее успешного воплощения сочинений и следовать ему.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Из опыта обучения спортсменов психорегулирующей тренировке / А.В. Алексеев // Некоторые вопросы практики спортивной психологии. – М., 1969.
2. Бочкарев Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Бочкарев. – М., 1986.
3. Попов А.Л. Психология спорта / А.Л. Попов. – М., 1998.
4. Прокофьев Г.П. Формирование музыканта-исполнителя / Г.П. Прокофьев. – М., 1956. – С. 445.