

Проблема преодоления сценического волнения учащихся Клипикова А. А.

*Клипикова Александра Андреевна / Klipikova Aleksandra Andreevna – студент,
кафедра музыкального образования, факультет искусств и дизайна,
Нижевартовский государственный университет, г. Нижневартовск*

Аннотация: актуальность выбранной темы обусловлена тем, что успешное выступление музыканта является результатом оптимальной концертной готовности. Следует владеть различными методами и техникой саморегуляции.

Abstract: the relevance of the topic chosen because the successful performance of a musician is the result of optimum concert ready. It is necessary to possess a variety of methods and techniques of self-control.

Ключевые слова: сценическое волнение, типы темперамента, методы, причины волнения, эмоциональная активизация, проблема.

Keywords: stage excitement, temperament types, methods, causes excitement, emotional activation, problem.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Различные виды сценического волнения, в том числе и музыкального, требует большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя. Оптимальная концертная готовность включает в себя три важнейших параметра – физическое, эмоциональное и умственное. С точки зрения медицины состояние беспокойства – это состояние организма, характеризующееся ощущением внутреннего дискомфорта организма. Существуют следующие симптомы тревоги: дрожь тела, ощущения нехватки воздуха, усиленное сердцебиение, сухость во рту, головокружение, неусидчивость, плаксивость, боли или спазмы в области сердца, боли в животе (при более интенсивном воздействии).

Известно, что сценическое волнение действует по-разному, многое зависит от типа нервной системы. Следует отметить, что зачастую людям свойственен один тип темперамента с характерными чертами остальных и в чистом виде подобные личности встречаются крайне редко.

Иерархическая структура личности, разработанная К. К. Платоновым, подробно изложена в книге: Столяренко Л., Столяренко В. Психология для студентов колледжей [4, с. 26]. Между тем, опираясь на концепцию К. К. Платонова, можно выявить все стороны личности, влияющие на особенности того или иного сценического состояния музыканта:

1) психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, нужда в такой деятельности;

2) творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания и умения;

3) особенности психических процессов;

4) классификация свойств высшей нервной деятельности, темперамент [3, с. 256].

Следует отметить, что существуют следующие причины волнения:

1) Застенчивость – одна из самых занимательных черт характера, это боязнь неблагоприятной отметки со стороны окружающих.

2) Боязнь забыть произведение или текст - нетщательная подготовка к выступлению, которая влечет за собой, в большинстве случаев, провал.

3) Агорафобия – навязчивый страх открытых пространств – площадей, широких улиц; боязнь оказаться в неловком положении, находясь в общественных местах, среди людей.

4) Опыт служит важным источником информации как о внешнем объективном мире, так и о психической жизни субъекта. Благодаря опыту формируется творческое развитие личности.

5) Психологическая установка призывает все творческие способности, но редко понимается исполнителем. Рутинные хлопоты, которыми озадачен ученик, показывают себя на фоне основной цели – привлечение физических и душевных сил к ожидаемому показу концертного материала. Надежная и постоянная психологическая постанова в дальнейшем выработается в потребность и рефлекс [2, с.384].

Таким образом, преодоление сценического волнения, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением, является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы и т. д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приемов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

Эмоциональная активизация – первостепенное требование для успешного выступления музыканта. Для каждого музыканта-исполнителя существует своя личная приемлемая высота эмоциональной активизации, которая дает возможность ему более удачно осуществить творческое намерение.

Умственная и эмоциональная подготовка к предстоящему концерту помогает преодолеть волнение музыканта перед публичным выступлением на сцене. Существуют специальные психологические упражнения – они не славятся ни популярностью, ни эффективностью, в среде музыкантов их считают слишком формальными, тем не менее, некоторым они могут помочь, поскольку разработаны профессиональными психологами-тренерами.

Методы, с помощью которых можно бороться с волнением:

1) Метод игры перед мысленным представляемым зрителем (на последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать его от начала и до конца, с представлением, что он играет перед взыскательной комиссией или слушательской аудиторией).

2) Метод обыгрывания репертуара (играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная; хорошую помощь в проведении домашних концертов с объявлениями, поклонами, аплодисментами могут оказать заинтересованные родители).

3) Метод предельной концентрации внимания, с осознанием и прочувствованием всего, что связано со звукоизвлечением из фортепиано (погружение в музыкальную ткань происходит при выполнении таких упражнений как:

- ❖ Пропевание учеником (сольфеджирование) без поддержки фортепиано.
- ❖ Пропевание учеником вместе с инструментом.
- ❖ Пропевание учеником про себя (мысленно).
- ❖ Пропевание учеником вместе с мысленным проигрыванием).

4) Метод выявления возможных ошибок.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле [1, с. 95].

Сценическое волнение – естественная реакция на сам факт выступления музыканта-исполнителя перед слушательской аудиторией. Доминирование тех или иных внутренних состояний перед публичным выступлением или в самом процессе исполнения зависит от разных причин. Преодоление сценического волнения, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением, является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы и т. д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приемов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.

Литература

1. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. Кн. 1: Общие основы психологии. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1995. 95 с.
2. Петрушин В. И. Музыкальная психология / В. И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 1997. 384 с.
3. Платонов К. К. Структура и развитие личности: психология личности. – Москва: Наука, 1986. 256 с.
4. Столяренко Л., Столяренко В. Психология для студентов колледжей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 26 с.