Кликушина Ольга Николаевна

Преподаватель МУДО

«Петровская ДШИ им. С.Н.Кнушевицкого»

г.Петровска Саратовской области

E-mail: klikushina72@mail.ru

# **Сценическое волнение и пути его преодоления**

*Аннотация: пока человек будет выступать перед публикой на сцене, будь он музыкантом, актером, политиком, судебным оратором, механизмы решения проблем и выработки способов преодоления сценического волнения будут развиваться и совершенствоваться.*

*Ключевые слова: волнение; сценическое волнение; боязнь сцены; тревога; опыт выступлений; концерты; сценическое состояние; наслаждение выступлением.*

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Вы, наверное, удивитесь, узнав, что почти все люди (не менее 95%, перед выходом на сцену, на публику, испытывают довольно сильные эмоции. Более того, приемлемый по накалу «страх» и волнение не портят выступление – это вполне адекватная, естественная и даже полезная реакция организма на предстоящее событие.

Вот как вспоминает о своем первом выступлении замечательный французский дирижер Шарль Мюнш: «…По эстраде я шёл с таким чувством, словно пробирался сквозь плотную пелену тумана. Ноги не чувствовали веса тела…Я плыл по нереальному, как сон, миру, и дирижировал как автомат. Сочувствующая аудитория ошибочно приняла мою панику за вдохновение”.

Многие психологи связывают страх перед публичными выступлениями с жизненным укладом в первобытном обществе. Все действия человека в те времена проходили через призму общественного поощрения или наказания, изгнание было равносильно смерти. Для нашего современника боязнь потерпеть неудачу или услышать негативный отзыв о своих действиях часто является причиной страха выступления перед аудиторией.

Что такое сценическое волнение и откуда оно берется?

Сценическое волнение – это психологическое состояние, возникающее в процессе публичного выступления, одна из разновидностей эмоциональных состояний.

Сам термин «волнение» перекочевал в психологию из океанологии, физики. Там волнение означает колебaтельные движения наводной поверхности. Неслучайно это слово стало означать состояние человека, находящегося в стрессовой ситуации, – тревогу, беспокойство. Действительно, данное состояние воздействует волнообразно на человека, имея колебательное движение внутри себя; все это, разумеется, происходит на тонком психологическом плане.

Данные колебания приводят к беспокойству, неспособности зафиксировать внимание на отдельном предмете. В процессе волнения певец чувствует, что буквально «почва уходит из-под ног». Однако же существуют мнения, как волнение воодушевляет и придает сил во время выступления.

Источник волнения кроется в инстинкте самосохранения, который хранится в глубокой генной памяти человека. Это самый основной инстинкт, отвечающий за сохранение человеческой популяции в целом. Активируется инстинкт самосохранения в момент явной или мнимой опасности и выражается в чувстве страха. Данный инстинкт формирует систему защитных блокировок в организме человека.

Волнение является страхом, поэтому человек впадает в волнение бессознательно. Сценическое волнение – это страх сцены.

Например, легендарного музыканта Артура Рубинштейна страх сцены преследовал всю его творческую жизнь. Однако он находил в себе силы преодолевать волнение и производил ошеломляющее впечатление на публику своей виртуозностью. А всемирно известная британская певица Адель Лори Блу Эдкинс признавалась, что только юмор и шутки помогают ей снимать панический страх перед выступлением.

Определить, что эмоции становятся неподконтрольными, а страх сцены зашкаливает, совсем не сложно по характерным симптомам. У юного артиста, особенно у начинающих конкурсантов, могут наблюдаться:

* головная боль;
* бледность лица;
* невнятность речи;
* изменение мимики;
* дрожание конечностей;
* колебание тембра голоса;
* повышенное потовыделение;
* зажатость или напряжение мышц;
* учащенное сердцебиение вплоть до обморока.

Наличие этих основных симптомов, их острота при чрезмерной нервной возбудимости зависят от индивидуальных особенностей выступающего.

Волнение имеет место быть у всех. Но может проявляться по-разному. У одних исполнителей сценическое волнение, будучи контролируемым, может стать толчком для вдохновения. У других, которые чрезмерно уделяют внимание страху, вызывает скованность всего тела, впоследствии чего проявляется вялая подача музыкального материала. У третьих вызывает значительную возбудимость, лихорадочность, суетливость, что также мешает скоординироваться на сцене и выражается в излишнем накале, ненужной жестикуляции и мимике.

Н.А. Римский-Корсаков часто говорил, что чем хуже выучено произведение, тем больше волнение. Большинство музыкантов очень тщательно подходят к выходу на сцену, обдумывают каждый шаг, изучают нотный текст, без конца репетируют, но выйдя на сценическую площадку, тут же все забывают и не могут донести замышленную до этого схему художественного помысла.

Чрезмерное волнение перед выходом на сцену, страх публичных и конкурсных выступлений,обусловлены двумя основными причинами: внешними и внутренними. К внешним относятся факторы, влияющие на юного исполнителя извне. К внутренним – те или иные особенности его восприятия окружающего мира и ощущение себя в нем.

К внешним причинам можно отнести все, что оказывает на сознание и психику ребенка постоянное давление, укореняясь в его подсознании ощущением собственной несостоятельности. В этом виновны обычно люди из близкого круга юного дарования, которые являются для него большими авторитетами – родители, педагоги, друзья. Например:

* одергивание, придирки, насмешки;
* частые резко-критические замечания;
* постоянное выражение недовольства;
* чрезмерная строгость и требовательность;
* или, наоборот, восхваление и превознесение не в меру его таланта.

Все это приводит к тому, что внушаемый ребенок, выступая на сцене, будет вкладывать всего себя не в демонстрацию своих истинных способностей, умений и навыков, а на то, чтобы «угодить» своим «доброжелателям», не подвести их чаяния, доказать свое превосходство. Думая и настраиваясь только на эти цели, юный исполнитель, вряд ли справится со своим волнением и не будет блистать на сцене. Впрочем, внешние причины сильно действуют не на всех.

Внутренние причины боязни и чрезмерного волнения перед публичными и конкурсными выступлениями сугубо индивидуальны и, в то же время, схожи между собой. У них фактически один корень. Это внутреннее несоответствие личности с окружающим обществом – оно воспринимается как нечто «чужое», враждебное, его нужно «завоевывать».

Особенно тяжело приходится перфекционистам – личностям, стремящимся к идеалу. В предконцертном состоянии они предъявляют к себе повышенные требования и придают слишком большое значение мнению о себе со стороны зрителей, жюри, родителей и педагогов, которые «столько в него вложили!». Ведь юному артисту приходится доказывать свою исключительность, идеальность, и если случаются ошибки, у него стремительно нарастает стойкая неуверенность в своей состоятельности.

Так же уязвимы и перехваленные, чрезмерно горделивые натуры, считающие, что быть «лучше всех» – это их призвание и дело чести. Страх возможного «провала» нередко вызывает у них боязнь серьезной сцены – нежелание выступать на конкурсах.

По мнению учёных сценическое волнение может рассматриваться как реакция организма человека на стрессовую ситуацию. Понятие стресса было введено канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году для описания "адаптационного синдрома" к усложнённым условиям жизни и труда. Считается, что экстремальные условия присутствуют лишь в "опасных" профессиях, где труд связан с серьёзными физическими нагрузками и риском для жизни. Однако сценические переживания музыкантов на физиологическом и психологическом уровнях обнаруживают сходство с переживаниями человека в экстремальной ситуации. Потеют и дрожат руки, учащённо бьётся сердце, прерывается дыхание.

Реакция зависит от личности человека. Существует пять основных типов реакции на стрессовую ситуацию:

1. Напряжённый тип. В стрессовой ситуации сковывается, кусает губы, сжимает руки. Проявляется напряжённость и импульсивность действий. На уроке можно наблюдать как напряжены дети, пытаясь выполнить весь комплекс стоящих перед ними исполнительских задач. В процессе работы навыки совершенствуются, многие действия выполняются автоматически, появляется уверенность. Данный тип реагирования заменяется на более продуктивный.
2. Трусливый тип. В стрессовой ситуации впадает в панику. Испытывает сильное чувство страха. Проявляет комплекс реакции по принципу "убежать - замереть - упасть". В крайних случаях пытается спрятаться, полностью "уйти в себя", закрывает глаза, затаивает дыхание. Исполнитель начинает суетиться, ошибаться, механически повторять одно и то же место в произведении. Иногда даже покидает сцену или прекращает играть, оставаясь на месте. Важно понять причины такого поведения. Не слишком ли ученик боится, что педагог его накажет? Уверен ли он в себе как личность и как музыкант?
3. Тормозной тип. Движения замедляются, реакции притупляются. Человек как бы находится в ситуации "замедленной съёмки". Учащийся данного типа требует "встряски". Для продуктивной деятельности ему необходим хороший "запас прочности" знаний и навыков. В этом случае исполнитель становится достаточно уверенным на сцене.
4. Агрессивный тип. В стрессовой ситуации человек теряет контроль над собой. Проявляет агрессию, "нападая" на всех и всё. Так, например, некоторые маленькие пианисты начинают "наказывать" непослушный инструмент, шлёпая его по клавишам или деке.
5. Прогрессивный тип. Представителей этого типа принято называть “экстремалами”. В стрессовой ситуации у них улучшаются показатели деятельности, появляется "боевой задор". Стресс становится толчком для мобилизации эмоциональной силы и творческого подъёма. "Прогрессивный" тип реагирования является идеальным для сценической деятельности. Исполнитель-экстремал не любит "выкладываться" на уроках или репетициях, но всегда превосходно чувствует себя на сцене.

Работа по снижению концертного волнения должна вестись преподавателем с учётом индивидуальности ученика: его темперамента, типичной реакции в стрессовых условиях, уровня личностной тревожности. Однако наиболее общие рекомендации актуальны для каждого музыканта.

1. Рациональный подбор репертуара.

Большую роль в стабильности и эмоциональной устойчивости во время выступления играет рациональный подбор репертуара. При выборе произведений важно учитывать возможности учащегося. Оптимальный уровень исполнительской сложности - одно из условий успешности выступления. При разучивании произведения важное значение имеет личная заинтересованность ученика. Педагог должен учитывать его пожелания, увлечь намеченными для ответственного выступления пьесами, уметь аргументировать свой выбор.

1. Формирование стабильности в концертном выступлении за счет добросовестной предварительной подготовки.

Одна из причин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Чтобы избежать этого, используем следующие приёмы заучивания наизусть.

Первый из них-методика создания «опорных точек». Работаем над разбором и запоминанием материала по фразам и периодам. Анализируем форму произведения даже с самыми маленькими учениками. Границы разделов должны стать опорными пунктами. Тогда даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать. Данная методика даёт ученику навык исполнения произведения, начиная, практически с любого места.

Следующий приём, помогающий исполнителю свободно ориентироваться в тексте, играя наизусть - подробная проработка всех элементов музыкальной ткани. Например, в пьесе Петра Ильича Чайковского “Болезнь куклы” обращаем внимание на наличие трёх выразительных элементов – мелодии, гармонии и баса. Каждый из них должен прослушиваться как самостоятельно, так и в соединении с окружением.

Для осознанного запоминания наизусть используем способ проговаривания нотного текста. Акцентируем внимание ученика на том, с какого звука начинается произведение, как идет движение мелодии, где кульминация.

Очень важно выучить программу не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта. Музыкальный материал должен “устояться, прижиться”.

1. Организация домашней работы учащегося.

Большую роль в успешности обучения играет сотрудничество педагога с родителями. Важны подробные объяснения, как надо работать дома и контроль со стороны родителей.

1. Отработка комплекса сценических ритуалов.

В период подготовки к концерту, необходимо репетировать выход, поклон, начало и завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся чувствовать себя более комфортно и значительно повышает их артистизм. Важно мысленно проиграть самое начало исполняемого произведения про себя, чтобы вступить в нужном темпе и характере.

1. Предварительное многократное обыгрывание подготовленного материала в различной обстановке.

Когда концертная программа достаточно выучена, обыгрываем её на публике. Сначала создаём ситуацию, вызывающую незначительное волнение - выступаем перед одноклассниками или родителями. Затем задачу усложняем - играем перед педагогами. Обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное - лёгким, а лёгкое - приятным.

Создавая подобие концертной атмосферы, полезно выступать в детском саду, библиотеке, общеобразовательной школе, записать выступление ученика на видео. Для снятия “страха публичного выступления”, можно посоветовать ребёнку сыграть пьесу в магазине музыкальных инструментов или даже просто открыть окна, когда он занимается на фортепиано (баяне, скрипке и др. инструменте).

Любой промах на сцене надо учиться игнорировать. Скрипач Абрам Штерн говорил: «Если ты хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты - не хирург».

1. Предварительное изучение акустических возможностей сцены.

При подготовке к концерту обязательным условием является предварительное изучение акустических возможностей сцены. На репетициях исполнителю важно адаптироваться к новым слуховым и двигательным ощущениям. Меняется музыкальное пространство, по-иному высвечиваются такие качества звучания, как разборчивость, масштабность, гибкость и разнообразие тембра и динамики.

1. Удобная комфортная одежда на сцене.

Каждый исполнитель знает, как важна на сцене удобная комфортная одежда. Например, высокие каблуки, острый или «обрубленный» носок обуви негативно сказываются на технике владения педалью.

Для тренировки навыков комфортного пребывания на сцене предлагаем ученику побегать, попрыгать. И сразу же начинать исполнять программу. Похожее состояние возбуждения бывает перед выходом на сцену.

Перед выходом на сцену для снятия стресса можно предложить ученику съесть 2-3 кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, запив тёплым слабым чаем или водой. Таким способом пользовались Святослав Рихтер и Давид Ойстрах. Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и дрожание рук.

Педагог во время работы с учащимся иногда чересчур драматизирует, усугубляет ненужную тревогу за конец предшествующего выступления и к началуиконцерта ученик «перегорает», от недостатка сил не может нести навеянную ему ношу большой ответственности.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом.

Вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающегося к спокойствию и уверенности в своих силах ученика – нет ничего более нелепого и более психотравмирующего. Очень часто, ребята, занимающиеся музыкой – патологические «одиночки». Круг общения их очень узкий – родители – педагог, отсюда большое количество незнакомых людей пугают ребенка, и исполнительской выразительности добиться трудно.

Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов, концертмейстеров, играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее и если такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

При подготовке к выступлению нужно ликвидировать всё, что вызывает раздражительность. У учащегося не должны появляться сомнения в своем полном успехе. Грядущего выступление следует ожидать как какого-то праздника. Даже если сам педагог волнуется, то он обязан это скрывать. Успокаивать нервирующегося ученика-исполнителя нужно, пусть даже прикрашенным одобрением и акцентировкой его достижений. После выступления похвальный отзыв педагога обязан умножить чувство от успешно проделанной задачи. Особую деликатность нужно применять при любой неудаче. В одном случае будет уместна ласка, в другом, если ученик сильно занервничал, радикальные фразы. Миссия учителя заключается в том, чтобы он был и психологом, и психотерапевтом. Мощной воспитательной силой обозначается внушение педагога. Задача существенно затрудняется, когда речь идет о подростках.

Помимо того, что для данного возраста характерна требовательность, усложнена психика, причиной также является увеличенная нервозность. Выступление перед аудиторией для ученика событие большее, чем для опытного исполнителя-артиста.

Опыта совсем мало и учащийся располагается в этапе самоутверждения. Каждое выступление на сцене он переживает как определение судьбы. Но голова не должна кружиться от успеха, а руки не должны опускаться от поражений и неудач. Успех долженствует усиливать требовательность к себе и стимулировать к более упорной работе, а неудача в свою очередь заставит переосмыслить все условия подготовки к выступлению, понять причины срыва и находиться в поисках средств, которые смогут уничтожить и преодолеть ошибки недосмотра

Для достижения наилучшего сценического состояния можно воспользоваться дыхательной гимнастикой, предлагаемой Струве и Токарским: медленный, глубокий вдох через нос, небольшая задержка дыхания и спокойный выдох через рот, отдых и повторение цикла. Паузу между циклами каждый раз следует удлинять. Продлевать такую гимнастику рекомендуется перед выходом на сцену, на самой сцене до начала исполнения и в перерывах между пьесами.

И кто, как не педагог поможет учащемуся открыть для себя сложный, разнообразный и прекрасный мир музыки. Исполнитель должен возродить по нотной записи облик музыкального произведения и олицетворить его в точном звучании. Музыканты инструменталисты и певцы могут осуществить в объективном звучании предполагаемую, слышимую в творческой фантазии музыку.

Волнение - обязательный компонент концертного выступления, именно оно повышает эмоциональный тонус исполнения, и открывает второе дыхание, даёт необычный творческий подъём, раскрывает индивидуальность исполнителя! Наконец на сцене появляются не только плохие качества, но и хорошие. Выступления на сцене дают нам радость творчества, потому что надо честно сказать, что искусство рождается только на сцене, только в публичной деятельности. Сколько бы вы не играли до этого в классе или дома искусство не рождается. Потому что искусство рождается не у вас, а рождается в головах слушателей.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики учащегося. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле. Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. 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. Он должен выступить посредником между композиторов и слушателем. 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.

# **Список литературы**

1. Алексеев А.Д. История фортепианного искусства М., 1988.
2. Бальзак О. Собрание сочинений в 15т. М., 1955.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб. СОЮЗ, 1999 г.
4. Глазкова Т.Н. Факторы тревожности в музыкально-исполнительской деятельности у учащихся ДМШ М., 1965.
5. Голубовская Г. О музыкальном исполнительстве. Ленинград, Музыка, 1985 г.
6. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. Москва–Магнитогорск, 1998 г.
7. Клещёв С. Волнение на эстраде и методы его устранения. – Советская музыка. №11 –М.1936. С. 64.
8. Коган Г.М. У врат мастерства М., 1961.
9. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. Москва, Музыка, 1987 г.
10. Перельман Н.Л. В классе рояля. Москва-Ленинград, Музыка, 1997 г.
11. Петрушин В.И. Музыкальная психология М., 1997.
12. Савшинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением М., 1964.
13. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. Работа актёра над ролью, Собр. соч., т. 2 - 4, М., 1954 с. 95.
14. Стороженко А.М. Инструментальный ансамбль и проблемы исполнительства // Учебное пособие по классу ансамбля для преподавателей и студентов музыкальных учебных заведений. – С., 1993. С. 76-79.
15. Теплов Б.М. «Психология музыкальных способностей» М.Л.,1947.
16. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М., 1997. 352 с.
17. Щербатых Ю.В. Избавься от страха. М., 2011.
18. Овсянкина Г.П. Музыкальная психология. М., 2007.
19. Цыпин Г.М. Психология сценического волнения. М., 2011.
20. Выготский Л.С. Психология искусства. Ростов н/Д, 1998.
21. Петрушин В.И. Музыкальная психология. 4-е изд. М., 2018.
22. Бейлок Ш. Ступор: секреты мозга. М., 2015.
23. 11. Цыпин Г. Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества. М. :Советский композитор, 1988. Кн. 1.