

Сценическое волнение и методы его преодоления

Проблема волнения касается всех, чья деятельность связана с выходом на публику. Волнуются лекторы, педагоги во время открытого урока, ученики музыкальных школ и даже признанные мастера-исполнители.

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.

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.

Основные типы реакции человека на стрессовую ситуацию.

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

Напряжённый тип. В стрессовой ситуации сковывается, кусает губы, сжимает руки. Проявляется напряжённость и импульсивность действий.

На уроке можно наблюдать как напряжены дети, пытаюсь 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.

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?

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.

Агрессивный тип. В стрессовой ситуации человек теряет контроль над собой. Проявляет агрессию, "нападая" на всех и всё.

Так, например, некоторые маленькие исполнители начинают "наказывать" непослушный инструмент, шлёпая его по клавишам или деке.

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.

Методы работы по снижению концертного волнения.

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.

2. 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”.

3. 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.

4. 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.

5. 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».

6. 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.

7. 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.

Дополнительные меры для учащихся с завышенным уровнем сценического волнения.

Для учащихся с завышенным уровнем сценического волнения используем следующие дополнительные меры.

1) Когда программа достаточно выучена, надо застраховаться от случайных ошибок. Этому помогает игра с помехами. В домашних занятиях, например, предлагаем ученику исполнять программу при включенном на среднюю громкость радио или телевизоре. Это потребует от юного музыканта большой сосредоточенности и концентрации внимания. Или сыграть произведение в медленном темпе с закрытыми глазами. При этом следим за ровностью дыхания и мышечной свободой.

На уроке помехой может послужить психотравмирующее слово-восклицание педагога («ошибка», «кошмар») во время исполнения программы. Ученик при этом не должен ошибиться. Кроме того, в качестве помехи можно использовать неожиданные исполнителем звуковые шумы: шуршание бумагой, скрип стула, звонок мобильного телефона и др.

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.

2) С целью повышения самооценки рекомендуется эпизодическое включение учащегося в концертную программу с произведениями заниженного уровня сложности.

3) Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов или концертмейстеров. Играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее.

4) Детям с повышенным уровнем тревожности важно сократить время пребывания в стрессовой ситуации. Этому помогает участие в общей программе в самых первых номерах концерта.

5) 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.

Вышеуказанные способы и меры способствуют формированию положительного отношения учащихся к музыкально-сценической деятельности, что уже само по себе является барьером для стрессовых ситуаций.

Использованная литература

1. http://samlib.ru/l/luchinina_o/secrets.shtml
2. http://blagaya.ru/skripka/violin_azbuka/volnenie/
3. <http://www.openclass.ru/node/224570>
4. hedmir.ru/download.php?id=16632
5. <http://vladmedicina.ru/articles/person/2010-01-30-gans-sele-teoriya.htm>
6. Цагарелли Ю.А. «Психология музыкально-исполнительской деятельности»: Учебное пособие. С-Петербург: Композитор, 2008
7. Мюнш Ш. «Я – дирижёр» Государственное музыкальное издательство, 1960
8. Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепианной игры»: Записки педагога. М.: Классика-XXI, 1999
9. Баренбойм Л.А. «Музыкальная педагогика и исполнительство» М.: Музыка, 1974
10. Коган К. «У врат мастерства» М.: Музыка, 1969