Кондратьева Елена Анатольевна, Шымкентский музыкальный колледж, преподаватель

Тема: «**Проблема сценического волнения и пути её устранения при выходе на сцену»**

Моя работа состоит из введения, теоретического материала и анализа опыта известных мастеров-педагогов и собственных представлений.

Цель моей работы: изучить проблему сценического волнения и попытаться найти пути её устранения.

 Кропотливая работа над музыкальным произведением осуществляется не только во время разучивания нотного текста. Она происходит в мыслях пианиста постоянно, даже тогда, когда он находится не за инструментом, т.е. делает другие дела, отдыхает, и даже когда он спит.

 Эта «мысленная работа» над произведением продолжается до самого выхода на сцену. Особенно за несколько дней до концерта, исполнитель много думает о произведениях, которые разучивал, и начинает переживать и беспокоиться о том, как бы не забыть какой-либо кусочек пьесы. Когда до выхода на сцену остаётся 2-3 дня, страх забыть какое-то непростое место в произведении растёт, и исполнитель начинает мысленно прогонять «кусок за кусочком», пытаясь вспомнить какую-либо деталь. Таким образом, страх перед опасностью забыть, возрастает, и, достигает своего пика уже на самой сцене.

 «Самое *страшное* наступает тогда, когда ты уже вышел на сцену и сел за рояль. Аплодисменты замолкли, в зале тихо, все уставились на тебя и ждут. В эти мгновения вся твоя умственная и душевная подготовка грозит полететь кувырком. Дело в том, что время на сцене ощущается совсем по-другому, чем в жизни. В паузах, особенно пока ты не овладел им, оно несётся, как обезумевшая лошадь, буквально вырывается из рук. Исполнитель внезапно «вылетает из седла» и в мучительном испуге «бежит за временем», судорожно пытаясь ухватить выскользнувший из рук «повод».\* Такую разницу в восприятии времени ощущали все исполнители, выходившие хоть раз на сцену, особенно начинающие.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Коган Г. «У врат мастерства»

 -1-

 Так описывает похожее состояние И. Монтан в книге «Солнцем полна голова»: «В вечер премьеры заработал полным ходом чудовищный механизм страха. Холодный пот, желание удрать; наконец, время, которое мчится всё скорее и скорее, так что за ним не угнаться. В особенности время. Оно летит

слишком быстро, это экспресс, с которого падаешь и ломаешь себе ногу. Разве его поймаешь теперь, оно уже далеко, оно на сцене, публика ждёт, ты пропал…»

 Чтобы избежать этого, нужно вовремя остановить ход негативно бегущих мыслей, заставить время «остановиться». Разные исполнители за эти секунды прибегают к различным приёмам. Например, Г. Коган, когда был ещё студентом консерватории, заставлял себя вспоминать в порядке опусов сочинения Рахманинова. Известный всем пианист Натан Перельман писал о себе: «Вдруг перед самым выходом на эстраду, про себя скажу:

 И вижу берег очарованный,

 И очарованную даль…

и становится так хорошо, не страшно».

Как известно, в эти минуты перед выступлением, исполнитель испытывает стресс. Состояние стресса описано в «Общей психологии» как эмоциональное состояние, которое вызвано ситуацией напряжённости. Состояние стресса вызывают действия при опасности, при различных физических и умственных перегрузках, или ситуации, где нужно быстро принимать правильные и ответственные решения.

 Физиологическое обоснование стресса можно узнать в учениях Г.Селье. Он характеризует стрессовое состояние как своеобразную защитную реакцию человека, которая мобилизует свои ресурсы в ответ на сильные внешние воздействия, например, при физических или нервно-психических эмоциональных перегрузках. Все эти факторы можно наблюдать у артиста перед выступлением, а также во время концертного исполнения.

В учебном пособии по психологии написано: «О стрессовых состояниях свидетельствуют изменения в работе сердечно-сосудистой, дыхательной систем». Т.е. при выходе на сцену у исполнителя может учащаться пульс и дыхание, а также сердце иногда бьётся так, как будто хочет «выскочить» из грудной клетки. В добавок ко всему в стрессовой ситуации на эстраде у музыканта наблюдаются трудности в распределении и переключении

 -2-

внимания, а также искажённое восприятие времени (растяжка или замедление). Все эти отрицательные проявления эмоционально-стрессовых состояний *очень мешают* исполнителю-артисту.

 Пути погашения эмоционально-стрессовых состояний у музыканта намечает Н. Перельман в своей книге «В классе рояля»: «Вообще, ведущую

 роль в исполнении должно играть чувство, но чувство большого масштаба, охватывающее именно произведение, а не концентрированное на страхе. Остановок в полном смысле слова, прекращений движения в этом процессе вообще нет. Паузы, даже ферматы – лишь «стояния на одной ноге», во время которых процесс внутренне продолжается. От «духа» к «букве», от композиции целого к частностям, через музыку к профессионализму, а не наоборот – таков путь исполнителя-художника.

Таким образом, излишек сценического волнения хорошо растворяется в двух состояниях: в хроническом упоении исполняемым; во временном упоении собой».

 Нужно отметить, что проблема сценического волнения так или иначе затрагивает практически всех музыкантов-исполнителей. Мало тех, кто обладает от природы «железобетонной» нервной системой, способной сохранять спокойствие в любых стрессовых ситуациях. Таким людям вряд ли нужно контролировать себя «со всех сторон». Наше же исследование, направленное на преодоление сценического волнения перед аудиторией предполагает *контроль* нескольких физических и эмоциональных факторов, который влечёт за собой стабилизацию психологического состояния артиста на сцене.

 Итак, опишу мои действия в момент выхода на сцену перед самим выступлением, помогающие избавиться от чувства страха (☺ 2 минуты):

1. Ощутить **свобод**у рук и корпуса.
2. Проверить **глубину** дыхания. (Когда от переживания на сцене дыхание становится поверхностным, меньше кислорода поступает в мозг, замедляются реакции, происходит сужение объёма внимания, и, как правило, по цепочке – «зажимаются» плечи и руки. Чтобы этого не происходило – следите за глубиной вашего дыхания). Медленно выдохнуть и вдохнуть несколько раз сидя за роялем – это действие приведёт вашу дыхательную систему в норму.
3. Осознать **ясность мыслей** в голове – голова «с мыслями», т.е. на сцене не быть в состоянии «забытья», а ощущать ясность сознания и ход течения ваших мыслей, идущий по музыкальному тексту.

 -3-

1. Вести «ниточку» воспоминаний о занятиях: не «соскакивать» с текста путём включения/выключения памяти. Идти ровно, шаг за шагом, контролируя каждый момент, который «отрабатывали» на занятиях.

Думать **о каждом моменте** в произведении.

 5. Включиться в **нужный темп и характер**. Не «набрасывайтесь» на клавиатуру сразу же, как только вышли на сцену играть. У вас есть 2 минуты, чтобы привести свой организм в состояние покоя и при этом включиться в нужный темп и характер. Для достижения этого эффекта мысленно пропойте или «прокрутите» в голове первые такты произведения и «влейтесь» в нужный вам темп.

 Из всего вышесказанного, при выходе на сцену, следует представить и ощутить:

1. Свободу корпуса и рук
2. Глубокое и спокойное дыхание
3. Ясность ваших мыслей
4. Как воспроизвести каждый музыкальный отрывок как на ваших занятиях
5. «Влиться» в произведение после мысленного проигрывания первых тактов.

Благодаря определённым действиям, направленным на погашение стрессовых проявлений поведения музыканта-исполнителя на сцене, можно обойтись *без* сценического волнения и вытекающих из него последствий. И выходить играть музыкальные произведения для большой аудитории, показывая превосходный результат своей долгой кропотливой и тщательной работы над произведением.

 -4-

 Список использованной литературы:

1. «Общая психология»
2. Алексеев «Методика преподавания фортепиано»
3. Коган Г. «Работа пианиста»
4. Перельман Н. «В классе рояля»
5. Монтан И. «Солнцем полна голова»
6. Коган Г. «У врат мастерства»

 -5-