

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Красовская Елена Павловна

канд. пед. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВПО «Московский педагогический

государственный университет»

г. Москва

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ-МУЗЫКАНТОВ К УПРАВЛЕНИЮ СЦЕНИЧЕСКИМ ВОЛНЕНИЕМ

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы подготовки учащегося-музыканта к концертному выступлению, являющемуся важнейшей составной частью структуры его профессиональной деятельности. Раскрыты два исторически сложившихся в педагогике музыкального образования взгляда на проблему воспитания эстрадной выдержки музыкантов-исполнителей. Проведён анализ причин эстрадного волнения, недочётов исполнения, являющихся следствием потери самообладания в процессе выступления, видов сценического волнения, форм его проявления и фаз его протекания. Показана важность практического овладения музыкантом механизмами эмоционально-волевой саморегуляции. Предложены пути совершенствования методики инструментального обучения на основе освоения конкретных методов преодоления негативных последствий сценического стресса.

Ключевые слова: сценическое волнение, причины стресса, педагогика музыкального образования, концертное выступление, доминирующий мотив деятельности, механизмы адаптации, методы преодоления волнения.

Публичные выступления являются важнейшей составной частью структуры профессиональной деятельности представителей различных артистических про-

фессий (актёров драматических театров, мастеров циркового искусства, художественного слова и т. д.). Не является исключением и профессиональная деятельность музыкантов-исполнителей – пианистов, дирижёров, виолончелистов, скрипачей, вокалистов. Она также связана с необходимостью выходить на эстраду, появляться перед аудиторией, оказываться в центре внимания значительного количества людей.

Именно на эстраде – то есть в обстановке *публичного «разговора»* со слушателем – выполняется необходимое условие бытования музыкального искусства, считает видный исследователь психологии музыкального творчества В.Ю. Григорьев. Именно здесь, в сценической атмосфере осуществляется непосредственное творческое общение между исполнителем и слушателями, происходит прямое воздействие личности музыканта на аудиторию. Концертное выступление, по мнению Григорьева, является для музыканта-исполнителя своеобразной «лакмусовой бумажкой». В процессе него проверяется важнейшее качество личности интерпретатора «быть истинным Художником, открывающим слушателям путь в Творчество, быть в определённой мере сверхчеловеком, который обладает особыми способностями и возможностями, только и представляющими интерес на эстраде» [3, с. 9].

У музыканта-исполнителя встреча с аудиторией вызывает особое, очень сложное душевное состояние, которое отличается чрезвычайно широкой амплитудой психологических и физических характеристик. Концертное выступление и процесс подготовки к нему могут быть окрашены в сознании интерпретатора в яркие, положительные, приподнято-воодушевлённые, восторженные тона. Иногда лейтмотивом предконцертного периода и самого выхода на эстраду является дискомфортное, удручённо-подавленное настроение музыканта. В отдельных случаях необходимость предстать перед аудиторией вызывает мучительно-тревожное состояние страха, которое может привести не только к срыву всей предстоящей выступлению подготовительной деятельности, но и повлечь за собой серьёзное заболевание артиста. Рассмотренные примеры душевных состояний, испытываемых музыкантом-исполнителем перед выходом на эстраду или в

процессе концертного исполнения программы, принято определять как сценическое (эстрадное) волнение, или стресс.

Согласно дефиниции, данной авторами «Толкового словаря русского языка» С.И. Ожеговым и Н.Ю. Шведовой, волнение представляет собой «сильную тревогу, душевное беспокойство» [7, с. 94]. Более развёрнутое определение указанному термину даёт исследователь Т.Ф. Ефремова, которая предлагает рассматривать волнение, как «возбуждение, вызванное ожиданием, страхом, тревогой, радостью» [4].

Близким по смыслу к понятию «волнение» является понятие «стресс» (от англ. stress – напряжение). Этим термином в психологии принято обозначать состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах [9, с. 359]. Рассматриваемое понятие вошло в научный обиход в 1936 году благодаря канадскому учёному-физиологу Г. Селье, который использовал его при изучении и описании адаптационного синдрома. Под адаптационным синдромом Селье понимал совокупность приспособленческих (от лат. adapto – приспособляю) реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на стрессовые факторы (стрессоры) – неблагоприятные значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия. Функциональное состояние, развивающееся в организме под воздействием стрессовых факторов, и было предложено учёным определять как состояние стресса. На основании многочисленных экспериментальных данных Г. Селье пришёл к следующему выводу: стрессовое состояние может оказывать двоякое воздействие на деятельность человека. С одной стороны, оно может благоприятно отразиться на её осуществлении, с другой – привести к её полной дезорганизации, что выдвигает перед учёными необходимость всестороннего исследования процесса адаптации организма к сложным условиям, прогнозирования модели поведения человека в экстремальных ситуациях с целью овладения индивидом механизмами управления стрессовым состоянием.

Изыскания Г. Селье получили широкий резонанс не только в научной среде, но и вызвали интерес у представителей различных областей искусства. Отмечая негативные последствия волнения, ведущие к психическим зажимам, провалам в памяти, техническому браку в процесс сценического воплощения художественного образа, представители различных артистических профессий, тем не менее, считали его *залогом творческого апогея*: активизации душевных сил, раскрепощения интуиции, мобилизации способностей. Рассматривая состояние сценического волнения как уникальную возможность подняться над обыденностью и достичь высоких результатов в искусстве, они всячески ратовали за волнение при встречах с публикой.

Научные выводы Г. Селье были с интересом встречены и в среде музыкантов-педагогов. Многие прогрессивные педагоги считали публичное исполнение выученного музыкального произведения важнейшей частью формирования личности интерпретатора и неоднократно подчёркивали огромное влияние результатов эстрадных выступлений на его дальнейшую карьеру. Однако далеко не все из них с оптимизмом смотрели на возможность формирования сценической выдержки, скептически относились к самой идее воспитания в исполнителе умения сознательно управлять своим сценическим самочувствием.

В музыкальной педагогике XX-го столетия сложились два *противоположных взгляда* на проблему сценического волнения, воспитания эстрадной выдержки. Авторитетные сторонники одного из них – Л. Ауэр, С.И. Савшинский – выражали уверенность в том, что овладеть техникой сценической саморегуляции, т. е. научиться противостоять негативным последствиям эстрадного волнения невозможно, потери от него – фатальная неизбежность. Сценическое волнение существенно ухудшает качество исполнительской «продукции». Оно всегда приводит к отрицательным результатам: «служит помехой», «разрушает», «препятствует», «губит», «дестабилизирует».

Представители другого взгляда на проблему сценического волнения – И. Гофман, Г.Г. Нейгауз, Л.А. Баренбойм, Г.М. Коган, Е.Ф. Гнесина – выражали

полярно противоположную точку зрения. Они были убеждены в том, что воспитать в исполнителе эстрадную выдержку возможно и необходимо! Психологические барьеры, возникающие перед учащимся-музыкантом в процессе публичного выступления и в ходе подготовки к нему, вполне преодолимы при наличии соответствующей компетентности преподавателя и определённой направленности его действий. Рассматривая умение музыканта-исполнителя сознательно управлять своим сценическим самочувствием как *важнейшее качество профессионализма*, сторонники анализируемой позиции стремились сосредоточить педагогические усилия на поиске оптимальных путей решения всего комплекса проблем, связанных с указанным видом деятельности. Используя собственный сценический опыт, достижения коллег, работающих в смежных областях искусства, а также опираясь на экспериментальные изыскания в области физиологии и музыкальной психологии, они добивались в формировании сценических навыков молодых музыкантов замечательных результатов.

Анализ научной и методической литературы по теме сценического волнения, а также собственный многолетний педагогический опыт работы автора статьи со студентами музыкального факультета Московского педагогического государственного университета (МПГУ) позволил убедиться в жизненности второго – *позитивного* – взгляда на проблему оптимизации сценического состояния и выделить основные подходы, которые помогут сделать этот процесс управляемым, позволят трансформировать разрушительные тенденции сценического стресса в созидательные.

Представляется, что решение круга проблем, связанных с подготовкой учащегося-музыканта к концертному выступлению, необходимо начать с анализа причин возникновения тревожного сценического состояния. В числе основных причин потери эстрадного самообладания музыкантом-исполнителем могут быть названы:

– *Экстраординарность, нестандартность ситуации, связанной с необходимостью предстать перед большой аудиторией.*

Главным стрессовым фактором в данном случае выступает зрительный зал, ожидающий от интерпретатора яркого, значительного, вдохновенного выступления. Волнение музыканта, выходящего на сцену и оказывающегося в эпицентре

внимания большого количества слушателей, обусловлено, на наш взгляд, отсутствием сформированной у него соответствующей модели поведения. В повседневной жизни музыкант-исполнитель (особенно, начинающий исполнитель) редко сталкивается с необходимостью решать художественные задачи, находясь в поле зрения значительного числа людей.

– *Неопределённость, непредсказуемость общественной реакции (реакции публики) на выступление музыканта.*

Волнение исполнителя обусловлено тем, что он не знает, как будет воспринято его выступление аудиторией. Иногда градус сценического волнения музыканта существенно возрастает в силу гипертрофированного опасения негативной оценки, которая может быть дана его выступлению какой-либо конкретной личностью (или конкретными личностями), авторитетной для интерпретатора.

– *Уровень притязаний (борьба музыканта-исполнителя за сохранение престижа).*

В данном случае речь идёт о группе так называемых «эгофакторов» – таких характерологических качествах и свойствах личности, как претенциозность, самолюбие, амбициозность и т. д. В процессе выступления музыканту каждый раз хотелось бы подтвердить свой высокий профессиональный уровень. Исполнитель не безразличен к тому, какое место отведено ему в профессиональной иерархии, совпадает ли его самооценка с оценкой, данной выступлению его коллегами. Необходимость всегда оказываться *на тике совершенства* выполнения художественных задач, и вызывает тревожное душевное состояние, порождает в нём «боязнь упасть с набранной высоты» (Ф.И. Шаляпин).

– *Неимение права на ошибку: на технический сбой, на плохую работу памяти в процессе музицирования на сцене.*

Перечисленные необходимые «составляющие», априори характеризующие любую публичную профессиональную деятельность, также значительно увеличивают степень нервно-психического напряжения музыканта-исполнителя как до выхода на эстраду, так и в процессе сценического выступления.

– *Недостаточная подготовленность (степень выученности) выносимых на эстраду произведений.*

Недоученная, «сырая» программа не может не отразиться отрицательно на психологическом состоянии исполнителя. Исследователь Н.В. Морозова считает, что уровень волнения исполнителя тем выше, чем ниже его техническая, музыкальная и артистическая компетентность [6, с. 66–67]. Отсутствие необходимой технической свободы, приблизительное представление о содержании исполняемого на эстраде музыкального произведения, его жанровых и стилевых особенностях подсознательно подтачивает уверенность интерпретатора в своих силах, блокирует его готовность «быть артистом».

Потеря эстрадного самообладания приводит к следующим распространённым негативным последствиям в процессе публичного выступления, выявленным Л.А. Баренбоймом:

- а) провалы в памяти (забывание нотного текста);*
- б) произвольные ускорения и замедления (деформация темпоритма);*
- в) утрата ощущения музыкальной формы (рыхлость, дробность исполнения: интонационная аморфность, нечёткость фразировки, вялость артикуляции, неоправданные градации звучания);*
- г) технические погрешности (смазанные пассажи, фальшивые ноты, различного рода игровые неточности и т. д.).*

Анализ типичных исполнительских погрешностей, являющихся прямым следствием утраты сценической выдержки, позволил Баренбойму прийти к важному заключению. Эстрада обладает особенностью выявлять и обострять «наиболее уязвимые стороны исполнения ученика». Шероховатости ученического исполнения, которые в классе можно было рассмотреть сквозь призму «увеличительного стекла», на эстраде становятся заметны «невооружённым глазом». Учитывая указанную особенность сцены, Баренбойм настоятельно советовал внимательно относиться к любой, даже самой незначительной оплошности, допущенной учащимся в классе или на репетиции. Предупреждая о потенци-

ально таившейся в ней опасности многократного увеличения в условиях сценического стресса, он призывал педагогов выявлять и исправлять «в текущей работе наиболее уязвимые, но скрытые стороны исполнения ученика» [1, с. 154].

Важнейшим шагом на пути создания методики преодоления указанных негативных последствий является, на наш взгляд, анализ видов сценического волнения, форм его проявления и фаз его протекания.

В настоящее время в области музыкальной педагогики и психологии различают следующие виды сценического волнения: «*волнение-подъём*», «*волнение-паника*» [5, с. 61–62] и «*волнение-апатия*» [2, с. 132].

Для волнения-подъёма характерно состояние приподнятости и радостного воодушевления перед выступлением и во время него. Музыкант-интерпретатор чувствует себя полным сил и творческой энергии. Его исполнение отличается особой выразительностью, яркостью и свободой передачи музыкального содержания.

Волнение-паника способно дестабилизировать концертное исполнение, нивелировать всю подготовительную работу музыканта над художественным образом. Указанный вид сценического волнения лишает исполнительский процесс управления, движения музыканта скованы, исполнение маловыразительно, память даёт сбой, процент технического брака достаточно высок.

Волнение-апатия проявляется в эмоционально-психологической заторможенности исполнителя, его малой подвижности, вялости, инертности, сонливости, нежелании принимать участие в предстоящем концертном выступлении.

Для выбора методов регулирования сценического состояния исполнителя важно определить *доминирующий мотив* его деятельности. Авторитетный исследователь в области теории и практики музыкально-исполнительского искусства Г.М. Цыпин выделяет два основных доминирующих мотива деятельности интерпретатора при подготовке к концертному выступлению. Первый связан с *ориентацией на субъект деятельности* (т. е. с желанием исполнителя утвердить ценность своей личности, своего «Я»), второй – с ориентацией на *объект деятель-*

ности (т. е. с фокусированием внимания на музыкальном произведении, на творческом процессе, со стремлением исполнителя достичь интересных, ярких, значительных художественных результатов).

Исследователь считает, что именно эта внутренняя позиция (мотивационная установка) и определяет в итоге природу артистического волнения, его «градус», его психологическую окраску. Именно эта установка порождает разнонаправленные импульсы, детерминирующие как характер творческой деятельности, так и внутреннее самочувствие человека, занимающегося ею [11, с. 184].

На важность ориентации исполнителя *на объект деятельности* в процессе выступления указывал видный московский педагог-методист Г.М. Коган. Разбирая природу артистического волнения, он советовал ученикам волноваться не о себе, а о композиторе, то есть быть всецело погружённым в характер и содержание исполняемой музыки [5, с. 75]. Используя классификацию форм волнения, предложенную К.С. Станиславским, Коган учил «волнению в образе», как высшей форме сосредоточенности на исполняемом произведении. Этот род волнения способен отвлечь интерпретатора от «волнения вне образа» – панических мыслей о себе, о своём состоянии, о впечатлении, производимом на слушателей, о качестве выполнения частной технической задачи. Если степень сосредоточенности позволяет музыканту «вцепиться» в материал, исполнительский процесс входит в свою нормальную колею [5, с. 71].

Для осознанного подхода студентов к оптимизации сценического состояния целесообразно, на наш взгляд, познакомить их с теорией 5-ти фаз (стадий) волнения, испытываемого музыкантом-исполнителем, предложенной исследователем А.Л. Готсдинером [2, с. 133–134]. Каждой фазе Готсдинер дал своё название:

Первая фаза, согласно классификации А.Л. Готсдинера, называется «Длительное предконцертное состояние». Данная фаза волнения исполнителя связана с получением информации о дате предстоящего выступления.

Вторая фаза – «Непосредственное предконцертное состояние» – характерна для периода, предшествующего концерту.

Третья фаза – «Короткий промежуток времени между объявлением программы и началом исполнения первого произведения». Речь идёт о волнении, испытываемом музыкантом при выходе на сцену, появлении перед публикой.

Четвёртая фаза – «Волнение исполнителя, связанное с началом игрового процесса».

Пятая фаза – «Состояние после концерта». Указанная фаза отражает волнение исполнителя, связанное с ожиданием реакции публики на выступление.

Сам Готсдинер считал изучение предконцертного состояния чрезвычайно важным в диагностических целях, так как в нём довольно отчётливо проявляются симптомы волнения, свойственные данному исполнителю. Представляется, что знакомство со схемой, предложенной исследователем, позволит снизить ощущение тревожности тем исполнителям, которые искренне убеждены в исключительности собственных душевных треволнений, как при подготовке к сценическому выступлению, так и во время него.

Рассмотрев причины эстрадного волнения, исполнительские недочёты, являющиеся следствием потери самообладания в процессе выступления, теорию 5-ти фаз сценического волнения, испытываемого музыкантами-исполнителями, проанализируем конкретные методы преодоления негативных последствий сценического стресса.

В рекомендациях психологов по борьбе со стрессом можно выделить группу методов, которые могут быть эффективно использованы для стабилизации предконцертного состояния музыкантов:

- освобождение (регулирование) дыхания;
- мышечная релаксация (мышечная свобода);
- аутотренинг (аутогенная тренировка).

Известно, что полноценное, правильно организованное дыхание играет важнейшую роль в жизнедеятельности человека. Дыхание музыканта-исполнителя, готовящегося к выходу на сцену, отличается учащённостью, прерывистостью, импульсивностью, нарушением работы механизма равномерного поступления в

организм кислорода. С целью упорядочивания дыхательного процесса интерпретатору необходимо овладеть следующими специальными упражнениями и выполнять их перед выступлением:

– в спокойной удобной позе, прикрыв глаза, в течение нескольких минут стараться концентрировать внимание на дыхательном процессе (стремиться сосредоточить все свои ощущения только на нём одном!);

– научившись сознательно «погружаться» в дыхательный процесс, внимательно «прислушиваясь» к его функционированию, следует направить усилия на достижение ритмичности дыхания, обретение его глубины, плавности и размерности. С этой целью исполнителю необходимо медленно сделать носом глубокий вдох, во время которого постараться заполнить воздухом всю грудную клетку. На пике вдоха нужно слегка задержать дыхание и затем, после небольшой паузы, осуществить через рот полноценный выдох, который должен быть по продолжительности в три раза длиннее вдоха. Немного отдохнув, следует повторить данное упражнение несколько раз до появления полной стабилизации дыхательного процесса, удлиняя передышки между упражнениями. Работа по регулированию дыхания поможет исполнителю нивелировать чрезмерную нервную возбуждённость, нейтрализовать различного рода напряжения, избавиться от психологических зажимов, навязчивых мыслей и тревожных состояний.

В преддверии экстремальной ситуации публичного выступления не менее важным для музыканта-исполнителя является обретение мышечной свободы. К.С. Станиславский был убеждён в том, что мышечная судорога, телесные зажимы, мускульное напряжение являются подлинным злом для творческого человека, резко отрицательно сказываются на внутренней психологической работе, мешают художественному переживанию [10, с 143]. В своём известном исследовании «Работа актёра над собой» Станиславский подчёркивал, что сознательное умение артиста раскрепощать мышцы на сцене должно войти в привычку. Авторитетными представителями мира науки неоднократно отмечалась глубинная связь между физическим и психическим состоянием индивида. По мнению Г.М. Цыпина, мышечный тонус человека в принципе есть тонус психический;

раскрепощение первого ведёт к свободе второго, и наоборот [12, с. 53]. Освобождение от мышечных зажимов и напряжений необходимо музыканту не только для обретения физического (двигательно-технического) комфорта, но и для избавления от скованности нервно-психического характера. Умение исполнителя управлять своим физическим телом – в нужный момент достигать мышечной релаксации, избавляться от мускульной скованности и т. д. – позволит музыканту *раскрепоститься эмоционально*, ощутить лёгкость и свободу в передаче художественного содержания исполняемых на сцене произведений, обрести психологическую готовность к творчеству. При этом следует помнить, что само понятие релаксации «необходимо понимать лишь как освобождение от *излишней зажатости*, перенапряжения, препятствующих свободе игровых движений. Сам же реальный игровой тонус мышц на эстраде из-за включения большой энергетики должен быть несколько выше, чем при обычных занятиях на инструменте» [3, с. 32].

Избавлению от мышечной скованности будут способствовать специальные упражнения:

- активное потряхивание кистями в опущенном положении рук;
- поочерёдное активное растирание ладонями с помощью круговых движений обеих запястий (до появления тепла);
- интенсивное потирание ладоней друг о друга (до появления тепла);
- одновременное активное сжимание и разжимание пальцев обеих рук;
- наклоны корпуса вперёд (или в стороны);
- приседания (10–15 раз), чередуемые с отдыхом;
- освобождение мышц лица (стоя у зеркала, придать лицу спокойное выражение и постараться удержать его в течение некоторого времени в поле активного внимания, освободив сознание от посторонних мыслей).

Приведённые выше упражнения помогут музыканту избавиться от излишнего мышечного напряжения, не утратив при этом оптимального для игрового процесса активного состояния мышечной системы организма в целом.

При выполнении аутотренинга (аутогенной тренировки) целесообразно руководствоваться следующими рекомендациями:

- заниматься аутотренингом постоянно, регулярно, настойчиво;
- осуществлять аутотренинг ровным, спокойным, уверенным голосом, с присутствием интонации повелительного наклонения;
- не использовать при аутотренинге высказываний, содержащих отрицательную частицу «не»;
- во время аутотренинга стараться привлекать мысленные зрительные образы и представления, имеющие для исполнителя положительную психологическую окраску (например, картины природы, произведения различных видов искусства и т. п.).

В качестве одного из приёмов аутотренинга может использоваться мысленная изоляция исполнителя от окружающего мира (например, исполнитель мысленно помещает себя в «чёрный куб», закрытый от зрителей со всех сторон; «в колбу с зеркальным отражением» и т. д.).

Эффективным приёмом аутотренинга является направленность исполнения на конкретное лицо: «буду играть программу для родителей», «для близкого друга, пришедшего на мой концерт», «для моего педагога». Последний из приведённых вариантов нередко использовали в качестве психологической установки при подготовке к сценическому выступлению ученики знаменитого одесского педагога П.С. Столярского. Настраивая юных питомцев своего класса на «концертный лад», Столярский внушал им перед выходом на эстраду: «Ты будешь сейчас играть не для публики – ты будешь играть для меня, и только для меня одного. О всех остальных – забудь!» [11, с. 295–296]. Подобное суггестивное воздействие педагога помогало ученикам раскрепоститься, играть смелее, свободнее, с большей эмоциональной отдачей.

Следующим шагом на пути к обретению положительного сценического самочувствия должно стать знакомство студентов с рекомендациями по уменьшению негативных воздействий эстрадного волнения, разработанными авторитетными музыкальными педагогами. Представляется, что в современной практике

подготовки музыкантов-исполнителей к концертному выступлению могут оказать существенную пользу следующие методические приёмы:

– *Организация музыкантом регулярных и сосредоточенных занятий на протяжении всего периода работы над произведением.*

Эти занятия должны осуществляться с одним важнейшим условием: быть нацелены на публичное выступление с первого дня работы над художественным образом. Формирование соответствующей психологической установки задолго до выхода на сцену будет способствовать тому, что выступление на концерте «не выпадет» из всего хода работы над произведением, а явится его органичным завершением.

– *Организация исполнителем регулярных и сосредоточенных занятий во внутренислуховой сфере.*

Регулярные занятия «в уме», вне опоры на реальное звучание укрепляют память музыканта-исполнителя, способствуют прояснению представления о деталях произведения и логике развёртывания музыкальной ткани.

– *Полное завершение работы над произведением до выноса его на сцену.*

Одним из важнейших правил успешного сценического выступления является добросовестное отношение исполнителя к предстоящему концерту, доскональная, тщательная выученность им программы. Обретение необходимого запаса прочности, осознание музыкантом того, что всё в ходе домашней работы сделано им по «максимуму», не на сто процентов, а на все сто пятьдесят – даёт определённое душевное облегчение. Иначе говоря, «когда профессиональная совесть исполнителя чиста, уверенность в благополучном исходе выступления возрастает. И наоборот...» [12, с. 110].

– *Предварительные обыгрывания выносимых на эстраду произведений.*

До выноса музыкального произведения или всей программы на ответственный концерт целесообразно подвергнуть его два-три раза сценическому «обжигу» на «менее ответственных» площадках. Известно, что выдающийся пиан-

нист XX-го столетия С.Т. Рихтер перед выступлением в Большом зале Московской консерватории исполнял выученные программы на сцене концертных залов районных музыкальных школ.

– Выработка психологической мобилизации организма на исполнение произведения или программы в определённое время суток.

Речь в данном случае идёт о формировании своеобразного условного рефлекса – внутренней настроенности музыканта на исполнение произведения или всей концертной программы в определённый час времени суток. Ежедневная тренировка умения концентрироваться на художественных задачах в предполагаемое время концерта подразумевает также моделирование и отработку учащимся-музыкантом в домашних условиях своего сценического имиджа (умения носить концертный костюм, обувь, продумывание причёски), а также сценического поведения, связанного с выходом на воображаемую сцену, подходом к инструменту, поклоном публике, посадкой за инструмент, окончанием игрового процесса, снятием рук с клавиатуры, заключительным поклоном и уходом с эстрады. Рекомендуемый методический приём позволит музыканту избавиться от психологической и физической скованности, неловкости поведения на сцене, придаст исполнению уверенность, свободу и непринуждённость – атрибутивные «слагаемые» артистичности.

– Регулярные выступления исполнителя перед аудиторией слушателей.

«Эстрадная выдержка и самообладание укрепляются эстрадной тренировкой», – говорил Л.А. Баренбойм [1, с. 155]. Педагогу необходимо обеспечить ученику возможность как можно больше встречаться с публикой (выступать в шефских концертах, академических вечерах и т.д.). Чем чаще учащийся-музыкант выходит на сцену, тем это событие становится для него менее значимым, чрезвычайным, экстраординарным. Оно превращается в обыкновенную работу в привычных, хорошо знакомых условиях. По мнению Г.М. Цыпина, «привычка – вообще лучшее лекарство от волнения, едва ли не самый надёжный антистрессор. ... Главное, – не смотреть на предстоящее концертное выступление как на «нечто из ряда вон выходящее». Тогда волнение само собой ослабевает, теряет

остроту» [12, с. 110–111]. Авторитетный представитель отечественной музыкальной педагогики Г.Г. Нейгауз считал, что огромную пользу принесёт ученику в процессе регулярных выступлений многократное исполнение перед различной аудиторией одних и тех же музыкальных произведений.

– *Запрет на анализ ошибок в процессе исполнения.*

«На сцене самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидишь», – отмечал Н.Е. Перельман [8, с. 11]. Педагогу необходимо настраивать ученика на исполнение «с верой в себя, в свои силы, в то, что делаешь на сцене». Если ученик убеждён в правоте собственной художественной позиции, ему обязательно поверят слушатели. Анализ выявленных недочётов исполнения будет осуществлён совместно с педагогом по окончании игрового процесса.

– *Выбор и рациональное построение концертной программы.*

Эта рекомендация может найти выражение в выборе облегчённого уровня программы для выступления на первых этапах обретения исполнителем сценического опыта, а также постановки на начало концертного выступления менее сложной в техническом отношении пьесы, написанной в спокойном неторопливом темпе, с целью выдержать начальный, наиболее острый и болезненный натиск эстрадного волнения.

– *Выход исполнителя на сцену в составе ансамбля.*

Участие музыканта в коллективном музицировании (в дуэте, трио или другом виде камерного ансамбля, а также обретение сценического опыта в качестве концертмейстера, аккомпанирующего певцу или инструменталисту) существенно снижает степень его сценической тревожности, формирует «чувство локтя», товарищества, воспитывает в исполнителе стремление способствовать успешности совместного концертного выступления, внести положительный вклад в общее дело.

– *Создание в классе обстановки публичного выступления.*

На уроке во время исполнения учеником произведения от начала до конца, педагогу полезно отойти в другой конец класса. Этот простой метод настроит учащегося на «концертный лад», а преподавателю позволит услышать пьесу «со

стороны», в целом, оценить её свежим взглядом. Опытные педагоги считают непреложным правилом воспитания сценической выдержки исполнение учащимся на каждом уроке произведения или всей концертной программы без остановок и замечаний приблизительно за месяц до выступления (в крайнем случае – за две недели). Несмотря на отсутствие окончательной степени выученности музыкального материала, такие исполнения моделируют сценическую обстановку, становясь важнейшим шагом в обретении необходимого сценического самочувствия. Они способствуют тренировке эмоциональной и двигательной выносливости, укрепляют «длинное» исполнительское мышление, стимулируют развитие способности охвата формы.

– *Напутствия художественного порядка перед выступлением.*

Речь идёт о создании педагогом музыкальной доминанты перед выходом учащегося на сцену, которая направлена на переключение внимания молодого исполнителя с собственных переживаний на главную задачу выступления – содержательное, выразительное, яркое воплощение художественного музыкального образа.

Завершая краткий анализ проблемы оптимизации сценического самочувствия музыканта-исполнителя, отметим следующее:

Публичное исполнение выученного произведения – необходимейшая часть воспитания музыканта-интерпретатора. Результаты эстрадных выступлений оказывают серьёзное влияние на психику ученика, его профессиональный рост, овладение исполнительскими компетенциями. В связи с этим педагогу необходимо неустанно совершенствовать поиск путей эффективного решения всего комплекса проблем, связанных с выходом учащегося-музыканта на эстраду. Обязательным атрибутом современной музыкальной педагогики должно стать не только ознакомление молодых исполнителей с теоретическими и психологическими аспектами проблемы эстрадного волнения, но и оказание им компетентной методической помощи в практическом овладении механизмами эмоционально-волевой саморегуляции, самоконтроля, адаптации к экстремальным условиям сцены.

Список литературы

1. Баренбойм Л.А. Фортепианная педагогика / Л.А. Баренбойм. – М.: Классика-XXI, 2007. – 192 с.
2. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология / А.Л. Готсдинер. – М.: «NB Магистр», 1993. – 190 с.
3. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада / В.Ю. Григорьев. – М.: Классика-XXI, 2006. – 156 с.
4. Ефремова Т.Ф. Современный онлайн словарь русского языка / Т.Ф. Ефремова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://slovoonline.ru/slovar_efremova
5. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. – М.: Классика-XXI, 2004. – 136 с.
6. Морозова Н.В. Оптимизация концертного волнения юных музыкантов средствами учебной деятельности / Н.В. Морозова // Музыкальное искусство и образование. Вестник кафедры ЮНЕСКО при Московском педагогическом государственном университете». – 2013. – №4. – С. 64–76.
7. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. – 4-е изд., доп. / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1998. – 994 с.
8. Перельман Н.Е. В классе рояля / Н.Е. Перельман. – Л.: Музыка, 1970. – 55 с.
9. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.В. Ломова [и др.]; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
10. Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К.С. Станиславский. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2010. – 408 с.
11. Цыпин Г.М. Музыкально-исполнительское искусство: Теория и практика / Г.М. Цыпин. – СПб.: Алетейя, 2001. – 320 с.
12. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологи исполнительской деятельности / Г.М. Цыпин. – М.: Музыка, 2014. – 128 с.