Преодоление сценического волнения как фактор формирования профессиональной компетенции музыканта-исполнителя в условиях реализации ФГОС

В процессе обучения будущего музыканта – педагога и исполнителя, в условиях реализации ФГОС центральное значение имеет формирование его профессиональной компетентности, связанной с выполнением различных видов музыкальной деятельности. Исследователи отмечают, что формирование профессиональной компетентности у музыкантов-исполнителей невозможно без таких составляющих, как:

-музыкальная компетентность,

-исполнительская компетентность,

-музыкально-исполнительская компетентность.

Под исполнительской компетентностью, как правило, понимают обладание знаниями и умениями в той или иной сфере исполнительского искусства, к коим относят и умение показать на сцене выполненную в классе работу, концертную выдержку – немаловажное качество, от которого часто зависит успешное выступление.

Эстрадное или сценическое волнение является одной из наиболее актуальных проблем в современном исполнительском искусстве. К сожалению, на сегодняшний день проблема психологической адаптации музыканта-исполнителя не является достаточно исследованной, существует несколько точек зрения, объясняющих феноменологию эстрадного волнения.

Многие исследователи при возникновении определенного сценического состояния исполнителя предлагают учитывать все стороны динамической структуры личности. Опираясь на концепцию К.К. Платонова, согласно которой все особенности личности укладываются в четыре подструктуры, можно выявить все стороны личности, влияющие на особенности того или иного сценического состояния музыканта:

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

2) творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;

3) особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации и др.);

4) типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Кроме того, опираясь на взгляды современных исследователей, можно рассматривать сценическое волнение как результат переживания стрессовых ситуаций, а также как результат научения.

Волнение как результат переживания стрессовых ситуаций.

Для многих из нас просто публичные выступления являются достаточно серьезным испытанием, а что же говорить про ребенка, который выходит на

сцену, зная, что его будут оценивать? Действительно, мы можем рассматривать выступление как своеобразную стрессовую ситуацию, в которую попадает музыкант.

Ганс Селье, первооткрыватель стресса, определял стресс как неспецифический ответ организма на предъявление ему требования, и вызывающий определенные биохимические сдвиги в организме. Этим же исследователем было выделено 3 стадии стресса, последняя из которых – стадия истощения, характеризующаяся снижением в крови концентрации гормонов адаптации, что значительно снижает сопротивляемость организма.

Существуют две формы влияния стресса на организм – повышающий функциональный уровень деятельности человека и понижающий, что связано с выделением гормонов, вырабатываемых надпочечниками – норадреналин и адреналин. В этом заключается биологическая функция стресса – дать возможность организму при опасных ситуациях действовать двумя способами – обороняться или убегать.

Рассматривая сценическое состояние исполнителя как следствие особенностей его нервной системы, мы можем обратиться к спортивной психологии, где вопрос предстартового волнения (а у музыкантов – волнение перед выступлением) изучен достаточно хорошо.

Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трёх основных формах - состояние "боевая готовность", состояние "предстартовая лихорадка" и состояние "предстартовая апатия". Сценическое волнение музыканта-исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм.

Так, чувство творческого подъёма во время удачного концертного выступления сопровождается изменениями в организме, характерными для спортсмена в состоянии "боевая готовность". Такое состояние характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения – напряженное ожидание выхода на сцену, возрастающее нетерпение, трезвая уверенность в своих силах, высокая мотивация деятельности, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сценическую площадку, сопровождается изменениями в организме, характерными для "предстартовой лихорадки". Именно такому состоянию соответствует чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движений. Естественно, такое состояние мешает музыканту максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности, особенно в условиях конкурсной деятельности (что связано с оцениванием).

Однако существует еще одно состояние, называемое состоянием «предстартовой апатии», для которого характерно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения, вялость, сонливость, отсутствие желания выступать, угнетенное

настроение, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, снижение волевой активности, ухудшение координации привычных действий.

Сценическое волнение как результат научения.

Если же рассматривать сценическое волнение как результат научения, необходимо обратиться к механизмам, с помощью которых с точки зрения бихевиоризма вырабатывается любое поведение.

Классическое обусловливание – страх перед сценой может разворачиваться по принципу условного рефлекса, когда выступление ребенка сопровождалось какими-либо негативными эмоциями и в результате уже само выступление воспринимается ребенком как что-то неприятное.

Оперантное научение – страх перед сценой закрепляется в результате подкрепления, чаще отрицательного (негативная оценка педагога, критика и др.).

Обучение по моделям – нежелательная форма поведения (сценический страх) может быть воспринята непосредственно через наблюдение (за педагогом, другими выступающими).

Отдельные педагоги, в том числе и весьма авторитетные, не раз высказывали мнение, что эстрадное самообладание воспитать невозможно. Действительно, к сожалению, не существует универсального совета, волшебного рецепта, как это сделать. Все рекомендации должны быть сугубо индивидуальными, а подготовка к концертному выступлению должна вестись на протяжении всего этапа обучения.

Так, нами разработана программа тренинга для обучающихся, целью которого является формирование навыков успешного выступления на сцене. В задачи занятий входит:

1. Раскрытие понятия «эстрадное волнение»;
2. Ознакомление с приемами саморегуляции эмоциональных состояний
3. Овладение собственным телом;
4. Овладение навыками релаксации;
5. Нахождение приемов, помогающих справиться со сценическим волнением.

Для педагогов разработаны методические рекомендации, где представлены основные теории возникновения сценического волнения, а также конкретные методы и техники, направленные на этого явления**.**

Методы и техники, направленные на преодоление эстрадного волнения:

1. Правильная организация концертной деятельности обучающегося: достаточно частое «обыгрывание» произведений перед зрителями, контроль за тем, чтобы выступления шли с перерывами, во время которых обучающийся должен хорошо отдохнуть.

2. Перед выступлением своего подопечного прежде всего сам педагог должен быть спокойным, сдерживать внешние проявления своих переживаний.

Внушение, сделанное исполнителю перед выходом на сцену спокойным, уверенным голосом в благожелательном тоне не только снимет у него излишне нервно-психическое напряжение, но и повысит уверенность в себе, вселит надежду на успех. Недопустимо подавать советы чрезмерно громким раздраженным голосом, переходящим в пронзительные возгласы.

3. Изменение направления мыслей – этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение». Переключение достигается тем, что накануне выступления человек старается заняться делом, которое полностью или почти полностью занимает его мысли – читает интересную книгу, смотрит захватывающий фильм, спектакль и др. Некоторые незадолго до концерта занимаются работой требующей пристального внимания – разгадыванием ребусов, кроссвордов и др.

4. Воздействие на внешние проявления стресса. Стресс, особенно повышенный, отчетливо проявляется внешне – повышается двигательная активность, усиливается жестикуляция, богаче и разнообразнее становится мимика, изменяется интонация голоса, появляется суетливость. Существуют две точки зрения на внешнее проявление стресса:

-сдерживание движений и жестикуляции, подавление мимики и речевых реакций усиливает процесс торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению процесса возбуждения и, следовательно, понижению уровня стресса. Поэтому, если ребенок излишне возбужден, необходимо предложить ему сесть, спокойно подумать о предстоящем выступлении.

-при повышенной двигательной активности, жестикуляции, дрожи необходимо многократно усилить эти движения – при этом снимается физическое напряжение.

5. Использование специальных психологических приемов воздействия на психическое состояние через речь – в процессе обучения вырабатывается индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе. Эти слова используются для самоободрения («Молодец», «Хорошо»), самоуспокоения («Все будет хорошо», «Ничего-ничего», «Нормально»), самоприказов («Спокойно, «Давай», «Вперед»).

6. Метод вхождения в состояние боевой готовности – заключается в разыгрывании (в терминологии музыкантов) – в процессе разыгрывания повышается частота сердечных сокращений, чувствительность анализаторов, скорость протекания мыслительных процессов.

7. Постепенное привыкание к пугающему стимулу - первоначально с обучающимся лишь обсуждаются выступление на сцене, дальше – организовываются выступление в детском саду, где слушателями будут маленькие детки, не оценивающие, а значит, и не вызывающие страха. Следующим шагом может быть концерт в младших классах общеобразовательных школ и т.д. Целесообразно выстроить такую концертную деятельность ученика перед важным выступлением, давая ему возможность «обыграться» (в терминологии музыкантов).

8. При дальнейшем обсуждении выступления важно использовать правила «конструктивной критики»:

- если уже ничего изменить нельзя, не стоит критиковать вообще.
- выбирать для критики подходящее место и время. Никто не любит публичной критики, тем более дети.
- быть объективным и если есть такая возможность, начать с хорошего.
- быть конкретным. Если нельзя сформулировать свою мысль ясно и конкретно, лучше вообще не критиковать.
- дать понять, что есть возможность исправить ситуацию.
- одобрить исправления.

9. «Мысленные проигрывания» фрагментов сочинения, представляя себя на концертной эстраде и внушив себе соответствующее психологическое состояние, исполнитель тренирует свою способность эмоционально переживать и истолковывать музыку в условиях эстрадного волнения.

10. В качестве упражнения для снятия тревоги перед сценой у маленького ребенка можно попросить его представить само выступление, рассказать о том, чего он боится, исполняя музыкальное произведение. Вербализуя свой страх, ребенок тем самым уменьшает его.

11. Можно попросить «нарисовать» свой страх перед сценой. Роль рисунка давно известна в психотерапии, рисование дает возможность человеку избавиться от негативных эмоций и агрессии. В этом случае пугающие моменты могут быть доведены до крайности, а также должны поощряться попытки юмористического, карикатурного изображения, ведь мы не боимся того, над чем смеемся.

Работа по преодолению сценического волнения не может быть разовым приемом, это длительная и достаточно трудоемкая работа, которая должна быть постоянной частью учебного процесса.

Литература

1. Ганс, С. Стресс жизни. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия /Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. –М.: АСТ, 2002.
2. Кирнарская, Д.К. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика / Д. К. Кирнарская, Н.И. Киященко, К.В. Тарасова и др. –М.: Академия, 2003.
3. Коган, Г. Работа пианиста / Г. Коган. –М.: Музыка, 1979.
4. Лохов К.И., Варламов Д.И. Проблемы исполнительской компетентности педагога-музыканта [Текст] / К.И. Лохов, Д.И. Варламов // Искусство и образо- вание, 2010/4 (66). – С. 81.
5. Мамонтов, С.Ю. Поверь в себя / С.Ю. Мамонтов. –СПб.: Питер, 2003.
6. Мейер, В., Чессер, Э. Методы поведенческой терапии / В. Мейер, Э. Чессер. – СПб.: Речь, 2001.
7. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. –М.: Физкультура и спорт, 1979.

8. Психорегуляция в подготовке спортсменов / под ред. В.П. Некрасова. –М.: Физкультура и спорт, 1985.

9. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. –М.: Физкультура и спорт, 1983.

10. Федоров, Е.Е. О психологической подготовке музыканта к концертному выступлению / Е.Е.Федоров // Вопросы музыкознания. - Новосибирск, 1999.