

Татьяна Эдуардовна Бударина,
преподаватель фортепиано МБУДО
«Детская музыкальная школа № 2 г. Владивостока»

Пути преодоления эстрадного волнения у учащихся ДШИ и ДМШ.

Об эстрадном волнении написано и издано много работ, статей, исследований. Их авторы – признанные мэтры мира искусства, музыканты, артисты, психологи, педагоги, мастера прошлого и наши современники. Тем не менее, исполнители всех уровней и всех специальностей на сцене волноваться не перестали, и для многих из них момент выхода «на публику» представляет собой серьезную психологическую проблему. Практика музыкального исполнительства дает нам немало примеров того, как бесспорно талантливые люди были вынуждены отказаться от эстрадных выступлений из-за отсутствия способностей управлять своими сценическими эмоциями. Более того, волнению подвержены не только музыканты, но все те, кому предстоит выступление перед аудиторией: актеры, танцоры, спортсмены, лекторы, спикеры, студенты в период сессии и т.п. На первый взгляд, это выглядит странно: публичное выступление не таит в себе никакой угрозы для жизни и здоровья выступающего. Но этот взгляд присущ тем, кто сам не испытывал его парализующего действия. Оно возникает в силу действия ряда раздражителей, сопровождающих сценическое выступление, – непривычная обстановка зала, яркий свет, присутствие большого количества незнакомых людей, неизбежность ситуации оценивания....Все это способствует появлению у исполнителя (танцора, оратора) процессов возбуждения, которые при незнании методов достижения реакций торможения, мышечного расслабления, переключения внимания на решение исполнительских задач и иных *путей преодоления эстрадного волнения* могут привести его печальным последствиям (ошибкам, срывам, провалам в памяти и т.д.). Преподаватель не имеет права допускать этого, т.к. именно в концертном выступлении рождается исполнитель, а само концертное выступление является результатом его (исполнителя) многочасового напряженного труда.

ПРИЧИНЫ ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ

Если есть эстрадное волнение – значит, есть причина для его возникновения. И, возможно, целый комплекс причин, обнаружив который мы приблизимся к решению заявленной проблемы.

В методической литературе принято различать два вида волнения. У разных авторов они могут иметь различное обозначение, но суть их одинакова: «волнение - подъем» и «волнение – паника» у Г. Когана, «волнение от сущности» и «волнение – боязнь» у К. Станиславского, состояние «боевой готовности» и состояние «стартовой лихорадки» у А. Ц. Пуни. Некоторые исследователи выделяют и третий вид волнения – «волнение – апатия»[4. 132]. К счастью, «волнение - подъем», или «волнение от сущности», оказывается весьма полезным, естественным и необходимым элементом исполнительского

процесса. Оно придает исполняемому эмоциональную страстность, динамическую яркость, а исполнителю – психофизическую мобилизацию творческих способностей. Именно к такому эстраднему самочувствию должен стремиться каждый исполнитель, а каждый преподаватель – целенаправленно готовить своих учеников.

Эстрадное волнение в той или иной степени знакомо каждому исполнителю, будь то вокалист, инструменталист или участник ансамбля. Однако его степень значительно разнится по силе, длительности, контролируемости и зависит от многих факторов. Их можно разделить на две группы.

Объективные факторы:

- тип нервной системы исполнителя
- экстравертированность и интровертированность исполнителя
- возраст исполнителя
- выбор программы
- степень готовности программы
- частота выходов на сцену
- состояние здоровья, самочувствие исполнителя
- качество и состояние концертного инструмента

Субъективные факторы:

- самооценка и уверенность (неуверенность) исполнителя в своих силах
- сила воли исполнителя
- значимость выступления для исполнителя
- «рейтинг» сцены
- окружающая обстановка
- влияния извне
- негативный прошлый опыт
- непредсказуемость эстрадного результата

Объективные факторы.

Тип нервной системы исполнителя.

Физиолог И.П. Павлов, в зависимости от комбинаций свойств возбуждения и торможения, выделял четыре типа нервной системы человека: сильный неуравновешенный, сильный уравновешенный инертный, сильный уравновешенный подвижный, слабый. С помощью современных научно – исследовательских методов было обнаружено, что свойств нервной системы у человека больше и комбинации их сочетаний различны. Более того, в чистом виде выделить тот или иной тип нервной системы не представляется

возможным: мы слишком индивидуальны и неповторимы. В связи с этим можно провести параллели с четырьмя типами темперамента как свойства личности. Однако попытки подвести научно-экспериментальную базу под теорию темпераментов показали, что эти две плоскости совместимы лишь частично. Тем не менее, думается, что исполнители с сильным уравновешенным инертным, («флегматичным»), типом нервной системы менее подвержены состоянию «предконцертной лихорадки». Невозмутимые и погруженные «в себя», они медлительны и редко теряют самообладание. Однако, хорош ли такой тип исполнителя? Интересна ли слушателю равнодушная, неэмоциональная игра? Сильные типы нервной системы (как уравновешенный, так и неуравновешенный) помогают исполнителю справиться с переполняющими его эмоциями и быстро взять ситуацию под контроль. Музыканты, обладающие слабым типом нервной системы, выглядят наиболее уязвимыми в плане эстрадного волнения.

Экстравертированность и интровертированность опосредованно связаны с типом нервной системы исполнителя и, безусловно, влияют на его эстрадное поведение. Яркая, виртуозная, темпераментная игра, заражающая аудиторию бьющей через край энергией, оставляет неизгладимое впечатление. К такому типу исполнителя принадлежали Ф.Лист, А.Г.Рубинштейн, Ф.И.Шляпин, С.Т.Рихтер, В.Клиберн, другие исполнители. Ф.Шопен, Т. Лешетицкий, М. Балакирев, С. Софроницкий принадлежали к интровертированному типу и тяжело преодолевали эстрадный барьер, чувствовали скованность перед публикой.

Возраст исполнителя.

По свидетельству А. Л. Готсдинера, «у детей 6 – 10 лет, у которых еще не сформировалось самосознание и жизненный опыт которых еще не выкристаллизовался в понятие престижа и собственной значимости, отсутствуют ярко выраженные признаки волнения. Переходный возраст, в котором происходит самоутверждение, где резко возрастают самооценка и чувствительность к оценке личности коллективом, приносит с собой и эстрадное волнение»[5, 138]. Немного выше психолог, говоря об отсутствии волнения у детей, употребляет фразу «*как правило*» (курсив мой - Т.Э.). Действительно, есть случаи панического волнения у маленьких детей, что, во-первых, как и всякое исключение, подтверждает правило, а, во-вторых, на мой взгляд, свидетельствует о негативных воспитательных установках в семье ребенка.

Итак, с наступлением у ребенка переходного возраста, наступает пора осознанных реакций на свою деятельность, пора ее критического восприятия, а значит и пора волнений. Многие из них будут *временно* связаны со свойственными этому периоду общей неуверенностью, сомнениями, юношеским максимализмом. Но нельзя сказать, что чем старше становится исполнитель, чем больше его исполнительский опыт, тем менее он

восприимчив к критике в свой адрес, тем менее он волнуется. Даже наоборот, «бремя» былой славы, чувство ответственности, задача соответствовать статусу предъявляют к пианисту бОльшие требования, а значит, у него и причин для волнения больше. Об этих, скорее субъективных причинах эстрадного волнения, речь пойдет чуть ниже. (Тем не менее, наличие у артиста большого исполнительского опыта предполагает и наличие у него сложившегося сценического поведения и выработавшихся способов преодоления волнения.)

Выбор программы.

Выбор программы – очень ответственный момент для преподавателя. Естественно, преподаватель обязан ориентироваться на Федеральные государственные требования, предъявляемые к знаниям, получаемым учащимися в ДШИ. И в процессе обучения должен ознакомить своих подопечных со всеми, доступные данному возрасту ученика, формами, жанрами, стилями музыки, а также различными техническими навыками. Но основной подход к выбору программы – это индивидуальный подход. Возможно, на каком-то этапе музыкального образования, и следует пойти вопреки индивидуальной природе ученика, например медлительному, с флегматичным типом нервной системы ребенку, дать поиграть бравурную, активную музыку, для лучшего развития его эмоциональности. Но, если мы хотим решить проблему эстрадного волнения, выносить на сцену стоит только те произведения, которые соответствуют натуре учащегося, его характеру, способностям, желаниям. И здесь преподавателю очень важно и сложно соблюсти правильные пропорции между необходимым и достаточным, не перейти грань между академизмом и популизмом.

С другой стороны, необходимо соизмерять возможности ученика и уровень сложности произведений, выносимых на сцену. Так, в классе возможно и необходимо изучение пьес, этюдов, превышающих лимит умений ученика на данный момент. В классной работе всегда должно быть произведение «на вырост», на выработку новых исполнительских качеств, навыков игры, видов техники и т.д. А для эстрадного исполнения следует выбирать программу, которая соответствует способностям и возможностям ребенка на настоящий момент.

Степень готовности программы. Думаю, многие согласятся с тем, что первое, чего боится пианист, выходя на сцену, это забыть текст. Ведь игра наизусть добавляет к многим исполнительским задачам еще одну – извлечение из «архивов» памяти нужной информации. Понятно, что проблема волнения «от недоученности» решается элементарно: доучить текст и, конечно, не за день до выступления, а минимум за две недели. По свидетельству выдающегося польского пианиста И. Падеревского, «ужасное внутреннее волнение, страхи, связанные со всем и вся – публикой, фортепиано, обстановкой, памятью, – все это не что иное, как нечистая совесть»[7, 133-134]. Это замечание особенно актуально в отношении юных пианистов, учащихся ДМШ и ДШИ, которые не

всегда бывают усердны и дисциплинированы в своих занятиях. В приведенном высказывании Падеревского речь идет не только об элементарном запоминании нотного текста на память, но и о решении разного рода исполнительских задач (звуковых, ритмических, темповых, технических и т.д.) задолго до выступления. «Страх – это только чувство ненадежности, может быть, только одного отрывка или даже фразы... но фраза эта будет мучить вас до тех пор, пока вы ее не одолеете», – пишет польский пианист. Произведение должно быть не просто хорошо выучено. Оно должно быть ИЗУЧЕНО, проработано до мельчайших деталей, с полным пониманием тонально-гармонического плана, формы, стиля, темпа, образно-художественных намерений композитора, а также сопровождаться знаниями из области соответствующей исторической эпохи и знакомством с другими интерпретациями исполняемого.

Степень готовности программы к исполнению на сцене определяется рядом критериев. Во-первых, все произведения должны быть выучены заранее, минимум за 2 недели до исполнения. Пьеса должна исполняться учеником без ошибок и исправлений выразительно, в нужном темпе, с динамическими оттенками, педалью, агогикой. Проверкой может служить проигрывание произведения на уроке наизусть с разных мест, в разных темпах, отдельно каждой рукой и т.д. Самый действенный способ – работа без инструмента и без нот, нот здесь педагог может лишь довериться добросовестности ученика. Ведь как проверить, действительно ли юный пианист «исполняет» свою пьесу в уме, представляя нужные ноты и нужные клавиши.

Во-вторых, в исполняемом произведении должны быть решены все (на сколько это возможно на данном этапе развития ученика) исполнительские трудности и технические проблемы.

В-третьих, должна быть психологическая готовность исполнителя к выходу «на публику». Нельзя уверенно «говорить» другим о том, в чем не уверен сам. Речь идет о «присвоении» данного произведения к «своим владениям», я не просто выучил ноты, я понимаю, что композитор хотел сказать в этой музыке в целом и каждом разделе, фразе в частности. Здесь роль преподавателя трудно переоценить.

В-четвертых. У исполнителя должно возникнуть желание показать свою работу слушателям. «Я хочу это сыграть», – вот мотив к успешной игре на сцене. Не секрет, что лишь немногие юные музыканты его имеют. Как правило, не желание играть на сцене, это сигнал о недоученности программы.

Частота выходов на сцену.

Чем чаще мы выходим на сцену, чем менее остро испытываем парализующее действие эстрадного волнения. Это понятно и вполне объяснимо: исполнителя пугает непривычная обстановка, формат события, ситуация оценивания. Красноречив пример Ираклия Андронникова, оказавшегося «Первый раз на эстраде»[1]. По его словам, второй раз «провалиться» ему не пришлось, а в дальнейшем все выступления «давались легко». Давид Ойстрах говорил, что если он неделю не играет на сцене, он

начинает волноваться[12]. Понятно, что положительный сценический опыт будет способствовать у ученика росту уверенности в себе, в своих силах, а формирование привычки «хождения перед людьми»[11] постепенно будет нивелировать у него чувство страха.

Если же речь заходит об уже состоявшихся музыкантах-профессионалах, – тот самый положительный сценический опыт может стать бременем большой ответственности и тем самым, большего эмоционально-психического напряжения. «Я не вправе огорчить тех, кто давно и хорошо знает меня, а потому заметит в моем исполнении как удачное, так и неудачное, как достижения, так и отсутствие таковых», – говорит В. Крайнев[14].

Состояние здоровья, самочувствие выступающего очень важно. По словам Г. Нейгауза «самой для меня важной предпосылкой удачного концерта является предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела»[11, 176]. Действительно, головная боль, температура, расстройство пищеварения и т.п. могут существенно ухудшить качество концерт и даже вовсе испортить его. В таких случаях лучше перенести выступление до полного выздоровления, а если такой возможности нет, – принять медикаментозные средства.

Также следует избегать и переутомления накануне концерта. Преподавателю необходимо выработать для своего учащегося алгоритм поведения в предконцертный период. Здесь обязателен хороший, полноценный сон, избегание тяжелой физической работы, сильных эмоциональных потрясений. За день до концерта (экзамена) нужно хорошо отдохнуть, погулять на свежем воздухе, заняться чем-нибудь приятным, приготовить «концертную форму» – платье, туфли, составить план на завтра (завести будильник, продумать режим дня, рассчитать время на дорогу) и лечь пораньше спать. Не рекомендуется в этот день много заниматься, чтобы сберечь силы и эмоции до решающего момента. В день концерта все нужно делать не спеша, без суеты. Программу следует повторить в среднем темпе и умеренной динамике. Желательно «проиграть» произведения мысленно, без инструмента с нотами или без нот и без инструмента. Следует хорошо разыгаться на учебно-тренировочном материале (гаммы, упражнения...), можно повторить «старые» вещи, почитать с листа. Непосредственно перед выступлением нельзя играть программу целиком в настоящих темпах и с полной отдачей, а также многократно лихорадочно повторять ненадежные места.

Качество и состояние концертного инструмента несомненно влияет на качество и удобство игры на нем. Одни рояли «помогают», улучшают наше звучание, и это обстоятельство надо использовать. Другие, наоборот, осложняют пианисту жизнь, трудно поддаются детским пальчикам. Естественно, исполнитель будет волноваться, когда ему предстоит играть на незнакомом или расстроенном инструменте. Данная проблема решается репетициями и хорошей настройкой. Тем не менее, не следует уповать на

инструмент. Нужно абстрагироваться от ощущений, вызываемыми плохой механикой рояля, его настройкой и т.п. и выполнять свою «работу». В свете данной проблемы хочется вспомнить слова преподавателя ДВГАИ доцента Е.В. Котельниковой. На вопрос: «Что Вы делаете, если приходится играть на «тяжелом» или «разбитом» рояле?» она ответила: «Представляю, что это хороший рояль, играю как обычно, как всегда».

Субъективные факторы, влияющие на эстрадное самочувствие исполнителя, многообразны и индивидуальны. Их перечень, представленный мною выше, мог бы быть продлен по многим направлениям в зависимости от разных свойств психики исполнителя и разных типов индивидуальности. В принципе, психика человека – вещь, плохо изученная и мало поддающаяся коррекции. Только хорошие, опытные и имеющие хотя бы начальное музыкальное образование психологи могут давать здесь какие-то советы. Однако не нужно драматизировать ситуацию, ведь у каждого из нас причин для страха не так уж много. Задача состоит в том, чтобы выявить главные из них, доминирующие у данного человека.

Низкая самооценка и неуверенность исполнителя в своих силах.

Известно немало случаев, когда добросовестный, исполнительный и даже хорошо подвинутый ученик, выходя на сцену, испытывает такое волнение, которое изменяет его игру до неузнаваемости по причине сильной застенчивости, скромности, заниженной самооценки своих способностей. Такому ребенку (и взрослому тоже) очень трудно раскрыться перед другим человеком, предстать эмоционально незащищенным перед публикой и, соответственно, реализовать свой потенциал. Задача преподавателя – поднять самооценку учащегося. Это весьма долгий и сложный процесс, результат которого будет зависеть от участвующих в нем трех сторон: обучающегося, его родителей и преподавателя.

Сила воли исполнителя.

Воля – свойство личности, заключающееся в способности сознательно управлять своими психикой и поступками. В основе этого свойства лежит желание получить определенный результат. Это значит, что преподаватель должен сформировать у своего подопечного правильную мотивацию к успешному исполнительству. Именно мотивация решает задачу воспитания силы воли. Отсутствие волевого начала в игре начинающего пианиста приводит к вялому, однообразному, непредсказуемому исполнению, а при возникновении ситуации «волнения-паники» – к остановке игры и срыву программы.

Значимость выступления для исполнителя.

Общеизвестно, что тем легче переносится эстрадное волнение, чем менее ответственное выступление перед нами. Одно дело – солировать на классном концерте для своих одноклассников, своего преподавателя. Другое –

исполнение той же самой программы на конкурсе. Здесь преподавателю необходимо следить за тем, чтобы у его подопечного не повысился уровень притязаний к предстоящему мероприятию. Конечно, чувство ответственности у учащихся нужно формировать и приветствовать, но нельзя превращать участие в ответственных концертах, конкурсах в самоцель, нагружать его психику задачей непереносимого получения призового места, диплома и т.п. Завышенный уровень притязаний может стать серьезной психологической причиной эстрадного волнения.

«Рейтинг» сцены.

Исполнители самых разных уровней мастерства подтверждают, что волнение при игре, к примеру, в столичном концертном зале несравнимо с волнением на периферийных сценах. Чем выше статус сцены – тем более ответственно выступление, а груз ответственности всегда тяжел. Так, к примеру, Карл Черни очень боялся играть в Большом редутном зале в Вене. В письме Бетховену он так мотивирует свой отказ от выступления там: «Большой редутный зал – самый неблагодарный, и все пианисты, которые до сего времени там играли, раскаялись в этом» и называет его «самым опасным местом для пианистов»[2, 47].

Окружающая обстановка.

Всегда перед любым выступлением следует репетировать в данном концертном зале. При этом нужно создать обстановку, максимально приближенную к концертной – открыть крышку рояля, включить весь свет, при наличии длинного платья – надеть его, выполнить поклон. На репетиции нужно обратить внимание ученика на акустические свойства зала, особенности pedalного механизма (ребенок может растеряться, что педалей три), попросить его прислушаться к шуму опускающихся демпферов. И все же картина все равно не будет полной – не будет «публики», экзаменационной комиссии, жюри. Это очень существенная, коренная часть самого исполнительского процесса. Она не решается в одночасье. Здесь нужна серьезная и длительная воспитательная работа. Начать надо с цели и смысла исполнительства (а это – объект большого научного труда). Кратко можно сказать, что основная цель исполнительского искусства – коммуникация. Я учу произведение не для того, чтобы играть его у себя дома, а для того, чтобы поделиться его красотой, содержательностью, образностью с другими. Музыкальное произведение живет только в момент исполнения, и это надо разъяснять детям с их первых шагов в мире музыки.

Влияния извне – «враждебные влияния»[9, 135] по Л. Маккинон – могут существенно усугубить положение и без того волнующегося пианиста. Вопросы о программе концерта, его длительности, вообще любые разговоры с концертантом мешают его правильной настройке к выходу на сцену. Зачастую дети в своей детской непосредственности, ожидая экзамен или зачет, дурачатся,

смеются, бегают в коридоре, активно общаются с товарищами. Педагогу следует успокоить ученика и дистанцировать его от любителей поговорить. В таких случаях, я говорю своим ученикам: «Кто смеется перед экзаменом, тот плачет после».

Негативный прошлый опыт.

Нет ничего более горького, чем неудачное концертное выступление, срыв, остановка во время игры и т.п., особенно, если для этого не было объективных причин. В этом случае важно, чтобы случившееся не закрепилося в подсознании маленького пианиста. Здоровая психика не станет нагнетать ситуацию, многократно «прокручивая» в уме сцены неудачи. Лучше, если непосредственно после неудачного выступления появилась возможность реабилитироваться в другом концерте, возможно менее значимом, но в более «теплой» обстановке, например, в концерте для родителей. Со стороны педагога нужен конструктивный анализ и превращение «несчастья» в урок.

Непредсказуемость эстрадного результата.

Никто не может гарантировать, концерт пройдет так, как задумано и что все получится на 100 процентов. Во-первых, в природе не бывает ничего стопроцентного.

Во-вторых, наша память – не карта памяти, в точности воспроизводящее все, что на ней записано. Она ассоциативна, мобильна и зависима от физического состояния организма.

В-третьих, нет гарантии, что творческое вдохновение посетит пианиста в нужный момент, «по заказу».

В-четвертых, не все зависит от исполнителя. «Живая» публика может кашлять, ронять ключи, перемещаться по залу и т.п. В моей практике был случай, когда ученица, играя хорошо выученную пьесу, остановилась (но потом, к счастью продолжила игру). На вопрос, почему она это сделала, ребенок ответил: «Какая-то девочка в первом ряду сказала «Стой!» и я остановилась».

В-пятых, исполнение музыкального произведения всегда непредсказуемо, потому, что это интерпретация, представление «своего» взгляда на данную музыку, несущее отпечаток личности исполнителя. Для человека «закрытого», интравертированного, это составляет определенную проблему.

В-шестых, сыграть что-либо два раза одинаково невозможно. Зрелые пианисты это знают, ведь это естественно и нормально. Но неопытный исполнитель на сцене может услышать нечто такое, чего не слышал ранее. Например, от волнения он начнет играть быстрее или, наоборот, медленнее, форсировать звук или играть поверхностно, спотыкаться в, казалось бы, надежных местах.

23 НАПРАВЛЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ

Исполнительское поведение требует специального воспитания, которое должно начать с первых шагов ученика в мире музыки. На начальном этапе, когда у ребенка в порядке психика, нервная система, и он адекватно реагирует на замечания преподавателя, не стоит вообще говорить об эстрадном волнении. Достаточно чуткого и бережного отношения обучающего к обучаемому. Известны случаи, когда педагог волнуется больше самого учащегося, который, видя испуганное лицо своего наставника, слыша его возбужденный голос, тоже начинает пугаться и волноваться. Нередко так ведут себя и родители начинающего пианиста, что, конечно же, следует тактично и умело пресекать, проводя соответствующую работу на родительских собраниях и в личных беседах.

Необходимо приучить малыша к мысли, что публичное выступление – кульминация его учебной работы, смысл и результат многих выполненных им заданий, упражнений. Пусть у ребенка сложится впечатление, что игра на сцене – это приятный, радостный и естественный процесс, ведь для этого он и пришел учиться в музыкальную школу. Красноречив пример пианистки Л.Быстровой-Артамоновой, подтверждающий эту мысль. В воспоминаниях о своей учительнице по фортепиано Л. И. Зелихман в классах школы-десятилетки при Ленинградской Государственной консерватории она пишет: «Лия Ильинична готовила меня к выступлению с первого же урока. *Я не знала страха перед эстрадой* (курсив мой – Т.Э.). Какое-то волнение, конечно, было, но оно не мешало. Лия Ильинична говорила, что концерт или экзамен – это праздник, и играть надо с удовольствием, с радостью»[4, 414].

Вспоминается пример из своего детства. На выпускном (школьном) экзамене по специальности я испытывала достаточное волнение, чувствовала неуверенность в своих силах. Открывая этот экзамен, слово взяла директор ДМШ №1 г. Владивостока Н. Е. Головня. Не ручаюсь за точность цитаты, но сказала она примерно следующее: «Дети! Сегодня у вас выпускной экзамен, это важный и ответственный момент в вашей жизни. Но не думайте о том, что это экзамен. Просто сыграйте для нас, сыграйте так, будто хотите доставить нам удовольствие!». Голос ее был спокойный и очень добрый. Он дошел до самого сердца. Волнение ушло совсем. Вот пример чуткого и бережного отношения.

Наверное, есть такие счастливицы, которым не доводилось столкнуться с крайне неприятным и разрушительным воздействием волнения. Я думаю, что в благополучных семьях, там, где существуют добрые, гармоничные отношения между членами семьи, где соблюдается здоровый баланс между похвалой и назиданием, дети не испытывают серьезных сценических проблем. Полное отсутствие волнения – отнюдь не положительное свойство исполнителя. Скорее это говорит о безразличии, равнодушии исполнителя, его высокомерии либо непонимании сути исполнительства. Напротив, умеренное волнение необходимо, оно плодотворно, т.к. способствует мобилизации душевных и физических сил артиста. Это «высокое» волнение, «благородный» трепет проходит с наступлением первых аккордов концерта, и музыка начинает развиваться, пульсировать, жить. Так «волнуются» выдающиеся пианисты,

скрипачи, дирижеры. Состояние их волнения представляет собой скорее возбуждение в предвкушении прекрасного, «волнение – подъем», «волнение в образе». Чтобы удостовериться в этом, достаточно взглянуть в лица Евгения Кисина, Дениса Мацуева, Екатерины Мечетиной, других концертирующих пианистов в момент их выступлений. Они (лица) светятся от счастья, выражают чувства радости и благоговения! В музыке трагической, скорбной – соответствующие эмоции, но отнюдь не страх и скованность. И если концерту предшествовало определенное волнение, нервозность – на сцене они сменяются энергией, уверенностью, спокойным контролем над ситуацией.

Как же достичь этого мастерства управления исполнительским процессом, «творческого эстрадного самочувствия»[3], правильного сценического поведения?

1. Как это не банально звучит, первый и наивернейший путь «лечения» «эстрадобоязни»[11. 174] – искренне любить музыку, любить произведения, которые играешь на сцене. Это особо явственно проявляется у детей: любимые мелодии они чаще и большим желанием повторяют, занимаясь дома, а значит, лучше выучивают, играя любимое – больше раскрываются двигательным и эмоционально.

2. Избегать выходов с «сырыми программами». Недоученное произведение принесет только вред и при неудачном выступлении может оставить травму на всю жизнь. Повторюсь, получаться должно все: и уверенное (неоднократное) воспроизведение текста на память, и овладение техническими и технологическими трудностями, и эмоционально-образное погружение в исполняемое.

3. Не вносить в программу существенных изменений незадолго до выступления, – нужно время для освоения нового, у каждого исполнителя это свой временной интервал. Старые автоматизированные процессы могут разладиться, а новые, пусть даже и правильные, не успеют закрепиться.

4. Провести генеральную репетицию. Обязательно в зале и без посторонних: нужно дать ученику «побыть наедине» с роялем, прислушаться к его «голосу», «испытать» свои силы в условиях данной механики. На сцене нет мелочей: нужно предусмотреть и высоту стула, и яркость освещения зала, и длину юбки, и устойчивость каблука. Маленького пианиста может напугать даже вид раскрытого концертного рояля и легкий шум поднимающихся демпферов. На все это нужно обратить внимание учащегося.

5. Обыграть концертную программу. Свидетельствует С. Рихтер: лишь при четвертом публичном исполнении ля-минорного концерта В. Моцарта он добился удовлетворительной интерпретации этого сочинения. Конечно, это говорит и об исключительной скромности и требовательности пианиста к себе. Но также это и показатель эффективности «обката» новых программ. Сценическими площадками для детской музыкальной школы могут стать классы общеобразовательных, художественных школ, а также концерты для родителей, товарищей по классу и даже для кукол в комнате ребенка.

6. Уже на начальном этапе работы над произведением необходимо призывать учащегося к представлению обстановки и хода концерта в своем воображении. Нужно научить его моделировать сценическую ситуацию в уме. Например: как он выходит на сцену, кланяется, садится за рояль, начинает играть, как его слушают в зале. Чтобы проверить, выполняет ли ребенок данное задание, попросим его на уроке обрисовать сложившиеся образы и описать полученные ощущения.

7. Не стараться играть на сцене лучше, чем умеешь, не «выбрасывать», не позировать, а спокойно, с вдохновением выполнять свою «работу». В противном случае возникает «волнение вне образа»[8, 86], когда исполнитель волнуется не за композитора, а за себя, за то впечатление, которое он производит на слушателя. Это сильно отвлекает от основных исполнительских задач, мешает сосредоточиться на музыке.

8. Если у исполнителя завышен уровень притязаний к событию концерта, то возможны два выхода из ситуации:

- поднять свое мастерство до нужной «высоты»
- снизить уровень притязаний

9. В день концерта необходима правильная психологическая установка на успешное выступление.

10. На сцене недопустимы любые посторонние мысли. «Как выгляжу?», «Что обо мне думают?», «Сейчас ошибусь» и т.д. Вредны как уничижительная самокритика – «Все плохо», так и мысль «Как же хорошо я играю!», т.к. часто именно за ней следует сбой или ошибка.

11. Необходима полная концентрация на исполняемом, погружение в мир музыкальных звуков, в образный строй произведения. Большую роль здесь играет внимание. Здоровое, сосредоточенное внимание предполагает умение работать, не замечая окружающих. Г.М.Коган пишет: «Путь к распределению внимания лежит через воспитание культуры сосредоточения: чтобы научиться видеть многое нужно сначала научиться видеть одно»[8, 80]. Воспитание такого внимания – предмет постоянной заботы преподавателя. Он должен точно ставить перед учеником конкретные и понятные ему задачи. И, по справедливому мнению Г.М.Когана, сначала их не должно быть много.

12. В момент выступления сосредоточиться на поставленных (преподавателем) задачах: играть соответствующим звуком, в нужном темпе, с определенной динамикой, настроением, характером, в этом месте – дослушать длинный звук, сделать кульминацию и т.д.

13. «Отключить» сверхконтроль, не анализировать налаженные автоматизированные процессы, а доверять себе (произведение проработано, обыграно, одобрено старшим наставником) и инструменту, заслушаться его красивым звуком, испытать радость от игры на концертном рояле, в просторном зале и т.п.

14. Следить за дыханием. Непосредственно перед выходом на сцену, при сильном волнении, сосредоточиться на дыхании. Выдох по протяженности должен примерно в 2 раза превышать вдох. После выдоха – принудительно

остановить ненадолго дыхание, сосредоточиться на этом, затем глубоко вдохнуть. Можно использовать прерывистый выдох, т.е. выдыхать воздух небольшими порциями с легкими остановками дыхания между порциями до полного «опустошения» легких.

15. Начало концертной программы с медленного произведения, с кантилены, в известной степени помогает побороть имеющееся волнение. Играя медленно и ставя задачу добиться красивого, сочного звука, можно наладить хороший контакт пальцев с клавиатурой и, следовательно, освободить руки, привести мышцы в комфортное состояние. Попутно ухо настраивается на ведение длинного звука, а дыхание и сердцебиение замедляется.

16. Непосредственно перед концертом следует избегать отвлекающих разговоров, ненужного общения с кем бы то ни было, спешки и суеты, а также неуместного веселья. Все это ведет к расходу сил и усталости. Вредны также разговоры о своем (чужом) волнении. Также не нужно изнурять свою психику многочисленными повторами «опасных моментов» программы. Воспитаем доверие к себе!

17. Если на нас оказывает влияние наше окружение, и чужое мнение оказывается для нас значимым, то, вероятнее всего, мы внушаемы. На самом деле, большинство людей внушаемы в той или иной степени. Это следует использовать. Попробуем внушить себе (ученику) уверенность, сценическую смелость, эстрадную выдержку, артистизм, используя позитивные аффирмации. Аффирмация – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека. Например: «На сцене я буду чувствовать уверенность и спокойствие», «Моя память прочна и надежна», «Я получаю радость от игры на концертном рояле» и т.п. При составлении аффирмации важно: избегать оборотов с частицей «не» (отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне) и размытых понятий, использовать краткие и яркие утверждения, индивидуализировать их, верить в то, что говорите.

18. Сознательно формировать у ребенка навыки психологической мобилизации на сцене. Здесь действенны:

- аффирмации «Собрался!», «Включился!», «Работаю»;
- воображение себя в роли смелого мальчика (девочки), пианиста-виртуоза, автора произведения;
- ориентация на исполняемое, а не на слушателя;
- правильный настрой: концерт (экзамен) – кульминация твоей работы, ее итог, показ достигнутого;
- за оценку надо бороться, «защищать» свою работу, как студент «защищает диплом»;
- расстановка приоритетов: главное идти дальше: ошибся – «загладь» случившееся последующим;
- психологическая установка на успех;

- психологическая поддержка преподавателя: («Ты сможешь!», «У тебя все получится!», «Программа честно проучена, бояться нечего» и т.п.)

19. Боязнь чужого мнения, чужой оценки, реакции публики говорит об отсутствии у исполнителя своей объективной оценки, своего мнения о своей игре и своих способностях, о неумении грамотно оценить свои достижения (а они должны быть, если ты выходишь на сцену). Должна иметь место аргументированная уверенность в правильности своей интерпретации данной концертной программы. Исполнитель обязан знать, что он делает, как и почему. Несомненно, здесь необходима квалифицированная помощь педагога.

20. Выработать у учащихся правильную мотивацию к успешному выступлению. «Работающими» мотивами могут быть:

- *мотив социальной необходимости* – получение музыкального образования увеличивает мою социальную ценность как более культурного, всесторонне развитого, организованного человека.
- *мотив самореализации* – выходя на сцену, я преодолеваю внутренние барьеры, мешающие успешной коммуникации в обществе.
- *мотив социального одобрения* – меня ждет поощрение со стороны преподавателя и родителей, хорошая оценка, престижность дополнительного развития моих навыков.
- *мотив культурного общения* – «общаясь» за роялем с Бахом, Моцартом, Глинкой я «путешествую» во времени и географическом пространстве, постигаю зашифрованный в музыкальных звуках смысл бытия, добра, любви, гармонии мироздания...

21. Повышать самооценку ученика.

- Первое. То, что сделали для нас другие, конечно ценно, но уважать себя можно только за то, что мы сделали своими собственными руками. Пустыми внушениями типа «Я самая обаятельная и привлекательная» здесь не обойтись (можно лишь притупить чувство неполноценности, а выйдя на сцену, пустота проявится). Только ежедневные упражнения на фортепиано, осмысленная работа над произведением, выполнение домашних заданий повысят уровень умений ученика, значит и его самооценку.

- Второе. Необходимо накапливать положительный исполнительский опыт ребенка. Из наиболее удачных и любимых учеником пьес сформировать систематически повторяемый репертуар, который бы исполнялся на классных, домашних концертах, на мероприятиях общеобразовательной школы. Составить перечень «профессиональных достижений ученика»: сохранять и выставлять на видные места грамоты, дипломы, благодарности, которыми был отмечен ученик, фотографии с концертов, завести портфолио.

- Третье. Самооценка начинается с понимания своих сильных и слабых сторон. Преподавателю необходимо доказательно и доброжелательно донести до сознания ученика результаты анализа его достоинств и недостатков.

- Четвертый и весьма существенный фактор, влияющий на самооценку – семья, домашнее окружение. Что может сделать педагог, если критика, отсутствие похвалы, невнимательность к личности ученика идут оттуда?

Проводить беседы с родителями, приводить советы психолога на родительских собраниях, нивелировать ошибочные домашние установки в классе. Например: «Тебя ругают дома? Приходи в музыкальную школу, здесь ты ценен, желанен, здесь твои друзья!»

- Пятое – воспитание у учащегося веры в себя. Хвалите его за очевидные успехи и небольшие достижения в музыкальной науке, поддерживайте его позитивный настрой, стимулируйте положительными напутствиями («Ты сможешь, у тебя все получится!»).

- Шестое. Не нужно сравнивать ученика с другими, более успешными (талантливыми) детьми в отрицательном смысле, допускать утрирования недостатков, промахов учащегося, «тиражирования» его ошибок. Следует отметить, что это вовсе не означает, что нельзя приводить в пример игру детей более способных, достигших определенных результатов в музыке.

22. Устанавливать для ученика реальные, посильные и конкретные задачи. Разделить их на тактические и стратегические. Например, стратегия – участие в школьном конкурсе пьес. Тактика – твердое освоение программы наизусть.

23. Нельзя научиться играть на сцене, не слушая, как это делают другие. Речь идет о необходимости посещать концерты: филармонические, школьные, отчетные, классные. Даже плохой концерт может оказать хорошую пользу: «Этот исполнитель не справился с.... У меня это получается лучше». У любого исполнителя есть чему поучиться (естественно, предпочтение – хорошим исполнителям): как артист выходит на сцену, как подходит к роялю, дает поклон, как справляется с волнением и т.д. Качественное, высокопрофессиональное исполнение духовно и эмоционально обогащает нас, дает мощный стимул к занятиям. В конце концов, становится привычной мысль о концерте, как о естественном, комфортном, безопасном и желанном событии.

И еще несколько **советов**, которые преподаватель может дать особо «тревожным» ученикам:

1. Ты не на сцене не один (не одна), ты с композитором (с Бахом, с Бетховенным, с Моцартом!), а вдвоем не страшно;
2. Ты вооружен знаниями и умениями, программа честно проучена;
3. Оставь волнение преподавателю: он будет волноваться вместо тебя;
4. Не забудь, длинный выдох, а не только вдох;
5. Не напрягай руки, шею, ноги, живот;
6. Экзамен все равно состоится, а вот оценка зависит от того, насколько ты поддашься волнению;
7. «Искусственная» улыбка помогает расслабиться и улучшить настроение;
8. Если, не смотря ни на что, все равно волнуешься – волнуйся, но играй, работай, выполняй поставленную задачу!
9. Преодолев себя сегодня – ты скорее почувствуешь уверенность завтра!

Закончить настоящую работу хочется словами А. Л. Готсдинера о необходимости применения комплексного подхода к воспитанию исполнителя как залога позитивного эстрадного самочувствия.

«Деятельность исполнителя – творческая. Он должен не только освоить текст, главная его задача – понять замысел композитора, воссоздать музыкальные образы, воплощенные в музыкальном произведении, и отобрать выразительные средства для наиболее точной их передачи. Чтобы исполнить пьесу, ее нужно освоить, сродниться с ней, сделать «своей». И далее: интерпретация «тесно связана с мировоззрением,<...>общей культурой, разносторонними знаниями и складом мышления, составляющими внутреннее содержание личности»[6. 104].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андроников И. Л. Первый раз на эстраде. – Москва: изд. «Правда», 1985.
2. Айзенштадт С. А. Учитель музыки. – М.: «Композитор», 2010. – 216 с.
3. Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л.: «Музыка», 1974. – 334 с.
4. Быстрова-Артамонова Л. Воспоминания о Л. И. Зелихман // Лия Зелихман, Моисей Хальфин: страницы жизни в документах, статьи, воспоминания /Ред.-сост. С. М. Мальцев. – С.-П.: «КульТИнформПресс». – С. 412-420.
5. Голубовская Н. И. О музыкальном исполнительстве. – Москва: «Музыка», 1985. – 143 с.
6. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. – М.: МИП «NB Магистр», 1993. – 193 с.
7. Григорьев В. Ю. Исполнитель и эстрада. М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2006. – 156 с.
8. Коган Г. М. У врат мастерства (Психологические предпосылки успешности пианистической работы). – М.: «Советский композитор», 1961. – 116 с.
9. Маккинон Л. Игра наизусть. – М.: «Классика – XXI», 2004. – 152с.
10. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора: Страницы из записных книжек. – М.: «Музыка», 2011. – 64 с.
11. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. –М.: «Музыка»,1987.–240 с.
12. Ойстрах Д. Ф. Воспоминания. Статьи. Интервью. Письма. – М.: «Музыка», 1978. – 288 с.
13. Петрушин В. И. Музыкальная психология: учебное пособие для ВУЗов. – Москва: «Академический проект», 2008. – 400 с.
14. Цыбин Г. Владимир Всеволодович Крайнев [электронный ресурс] Режим доступа: <http://belcanto.ru/krainev.html> 1(14.02.2014).