**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**(ГБОУ ДОД ККЦТР и ГО)**

**Методическая разработка**

**«Эстрадное волнение и пути его**

**преодоления»**

**Кокина Н.А.**

педагог дополнительного

образования

Краснодар

2012год

Современная слушательская аудитория представляет собой взыскательного ценителя музыкального искусства. С ростом общей культуры людей углубляется и критерий восприятия исполнения, возрастают требования к его художественной выразительности. Российский слушатель-это строгий судья, отвергающий все фальшивое или недостаточно совершенное и в то же время благоговейно внемлющий настоящему творчеству.

Сущность исполнительства невозможно понять без учета психики музыканта, восприятия и оценки им явлений объективной действительности искусства. В исполнительский комплекс входит артистизм в аспекте взаимоотношения исполнителя и слушателя.

В процессе обучения игре на баяне, аккордеоне каждый учащийся должен «почувствовать» сцену. Но только будущий исполнитель, должен побыть артистом с тем, чтобы испытать на себе все то, что он надеется воспроизвести в своих учениках.

Существует распространенная точка зрения, рекомендующая исполнителю уйти в себя, в музыку, забыть о слушателе. Нельзя не отметить ее противоречивости. Игумнов, например, поддерживая понятие «публичного одиночества», введенного в теорию искусства Станиславским, одновременно отмечал: «Впрочем, присутствовать публика должна. На радио, например, чувствуешь непривычное одиночество… Тут, действительно, есть что-то противоречивое…Необходим контакт».

Добиваясь от ученика, забыть о слушателе, педагог на самом деле требует от исполнителя забыть о том, что он, исполнитель, существует для слушателя. Способность же общаться со слушателем - это в самом широком смысле, артистизм, предполагающий их взаимоотношения. В частности, в театральной режиссуре применяется понятие борьбы для обозначения одной из связей в системе «артист-зритель». Распространив его на музыкальное исполнительство, можно повторить вслед за Ершовым ,что музыкант обязан « видеть борьбу даже и в тех взаимодействиях, к которым слово это в обиходном употреблении, казалось бы, не подходит».Борьба раскрывает художника, вынуждает обнаруживать самые разнообразные и противоречивые стороны его духовного мира. Особенность борьбы исполнителя и аудитории заключается в том, что здесь нет побежденных.Но чем конкретнее исполнитель видит цель « наступления», чем оно стремительнее и настойчивее, тем убедительнее инициатива артиста в раскрытии собственной идейно-художественной концепции перед аудиторией.

Конечно, борьба художника за инициативу не предполагает пассивности слушателя. В концертном зале их взаимодействие отражает богатое и сложное содержание: «вы проявляетесь как личность только в общении с другими людьми. Если бы, не было других людей, не было бы и вас, ибо то, что вы делаете - это и есть вы,- приобретает смысл лишь в связи с другими людьми.»

Для Игумнова, например, эстрадное исполнение было лишено образного начала и сводилось лишь к механическому, формальному воспроизведению ранее созданного музыкального образа. Эстрадное исполнение было для него всегда процессом живым, творческим. Он лишь возражал против неоправданных переживаний на эстраде и подчеркивал, что произведение должно быть хорошо продумано, глубоко и искренне пережито в процессе подготовки, причем пережито в самом его существе. На эстраде воссоздается не мертвая зафиксированная форма, не копия того, что было раньше, а живое «образное зерно» произведения, искренне воспроизведенное в самом исполнении. Должно быть творческое воспроизведение того, что раньше задумано, а иначе получается какая-то пища без витаминов. На эстраде бывает обострение чутья. Оно приходит, когда человек в ударе, но, к сожалению, не всегда приходит.

Итак, с одной стороны, Игумнов возражал против непосредственных переживаний на эстраде в плане плоском, натуралистическом, приводящем к манерности и тому подобным нежелательным вещам. С другой - восставал против готовых форм выражения, против механического воспроизведения ранее созданного замысла, против штампов, механически заимствованных у других. Готовые приемы это ремесло, а не искусство. Все должно создаваться в процессе подготовительной работы, но создаваться как бы заново, и это созданное заново должно творчески воспроизводиться на эстраде. Каждый концерт - новый концерт. Ничего нельзя повторять, ничего нельзя «заштамповывать». Игумнов всегда стремился к тому, чтобы находиться «вдвоем с музыкой», и в то е время быть « ближе к публике». «Нужен, говорил он, - какой-то контакт с публикой. Нечуткая аудитория всегда отражается на исполнении… Но с другой стороны, если играть и все время чувствовать аудиторию, то, если ты человек трусливого порядка, все время будешь волноваться. Все-таки нужно забыть публику, забыть, что тебя может кто-то критиковать. В процессе эстрадного исполнения очень важно как бы отрешиться от всего находящегося за пределами эстрады и развить в себе максимальную сосредоточенность на исполняемом произведении. Не удивительно, что Игумнов в своих беседах и разговорах постоянно возвращался к вопросу об эстрадном волнении, освещал его в различных аспектах. Вот одно из его характерных признаний: «Если с каким-нибудь произведением вы сжились не только в смысле музыкального настроения, но и в смысле самих средств выражения - тогда сразу снижается эстрадная нервозность. Ведь почему на эстраде бывает моментами страшно? Потому, что думаешь : а вдруг не удастся. И боишься этого не с точки зрения того, что «станут говорить люди» а потому, что самому будет неприятно. Люди, которые собой очень довольны, обычно никогда не волнуются. А без этого нервозность всегда бывает- то несколько больше, то несколько меньше. Так как редко случается, что вся программа удается вполне, то известная доля этой нервозности почти всегда остается. Когда исполнение произведения становится уже стандартизованным, то и волнения не бывает. Но будет ли такое исполнение живым? Когда не ошибаются, то уже не живут. А вот другое признание, не менее характерное: «Отчего на эстраде всегда бывает волнение? Оттого, что вы боитесь, что не сможете воспроизвести задуманное, раз услышанное вами. Когда вы не выучили вещь, тогда волнение бывает другого рода. Но если вы очень хорошо знаете вещь, сжились с ней и эстрады все-таки боитесь, то волнение происходит только из-за первой причины: волнуешься оттого, что боишься быть ниже себя. Всегда бывает такое чувство - как бы мне не сыграть скверно. Когда я чувствую, что исполнение было плохое, меня и аплодисменты не утешат. Не убедят в том. Что было хорошо…В отношении звука еще можно ошибиться в самооценке. Но если я не выполнил задуманный план, то никакие ошибки в самооценке невозможны».

И, наконец, еще одно высказывание. Свидетельствующее о том, сколь часто эстрадное волнение возникает из-за «страха забыть». Когда нервы не в порядке. Сейчас же начинаешь бояться забыть. Если вещь хорошо выучена. Боязнь забыть. Конечно, значительно меньше…Многое зависит и от привычки к эстраде. Очень полезны концерты. Когда выступишь 10-15 раз. Поневоле привыкаешь и перестаешь смотреть на выступление как на нечто из ряда вон выходящее».

Особенно благотворно сказывается на эстрадном самочувствии многократное повторение одной и той же вещи. Исполнитель настолько привыкает к процессу ее воссоздания, что волнение у него почти полностью исчезает. Но это имеет и свою отрицательную сторону. У исполнителя невольно тускнеет острота восприятия, и даже самые лучшие «стандартизованные оттиски» не в состоянии помочь ему на эстраде. Возникает нечто похожее на штамп, а последний означает омертвление искусства. Единственное спасение тогда, известный перерыв в исполнении вещи с целью оживить и обновить его впоследствии.

Среди многочисленных проблем, стоящих перед исполнителем-баянистом ( аккордеонистом) и его воспитателем, особое место занимает проблема сценического самочувствия. Естественный эмоциональный подъем музыканта в момент выступления перед слушательской аудиторией способствует творческому вдохновению. Но чрезмерное волнение вынуждает порой и талантливых музыкантов в конце концов отказываться от концертной деятельности. На сцене остается лишь тот, кто способен преодолеть ощущение панического страха перед аудиторией и не потерять самообладание. Конечно, существуют исполнители, которые не подвержены не только излишнему отрицательному волнению, но и положительной эмоциональной взволнованности. Но не о них речь. Талантливый артист во время выступления не может оставаться в сфере обыденного психического равновесия. Необходимое же взаимодействие процессов возбуждения и торможения при перестройке психики в иное, сценическое состояние, достигается не сразу, а в результате интуитивных, а затем и осознанных его действий. Недооценка или недостаточное внимание некоторой части педагогов к практической ориентации своих воспитанников в этих вопросах нередко приводит к отрицательным результатам, именно в плане их музыкально-исполнительской деятельности.

Работу по воспитанию сценичности и следует начинать в центрах дополнительного образования. И вот почему. Общеизвестно, что именно в детском возрасте происходит интенсивный процесс формирования тех качеств, комплекс которых впоследствии станет основой личности музыканта. Кроме того, наряду с общим музыкальным образованием, студия закладывает основы профессиональных навыков баяниста(аккордеониста), в том числе и сценических. И, наконец, замечено, что во время публичного выступления ребенок волнуется гораздо меньше, чем исполнитель старшего возраста. Видимо, сказывается то, что музыкальная деятельность ребенка протекает больше в сфере интуитивно-эмоциональной: чем рационалистически-интеллектуальной. Детская психика ( имеется в виду, здоровая психика) направлена прежде всего на выражение положительных эмоций. Вот эта, положительная направленность психики, обучающегося музыке является серьезной предпосылкой для формирования ощущения удовлетворения от собственной игры на инструменте, удовольствия от общения со слушателем. Как счастлив ребенок, если первая пьеска, которую он сыграл, понравилась взрослым! Ведь это событие в его жизни. Оно не должно быть незамеченным родителями и, самое главное, - педагогом-баянистом. И мы, взрослые, не имеем права быть равнодушными в своей реакции на первые творческие результаты специфической детской деятельности. Ответить на радость радостью, заметить успех, даже незначительный, закрепить и развить положительное чувство удовольствия, сделать, наконец, потребностью своего ученика, приносить людям радость – в этом долг педагога.

Факторы привития навыков положительного сценического самочувствия баяниста (аккордеониста) следует искать как в профессиональной, так и в психической сфере деятельности исполнителя. Откуда берут начало истоки излишнего волнения? Прежде всего, недостаточное владение каким-либо профессиональным навыком неизбежно приводит к неуверенности, потере самообладания и ухудшению качества исполнения.

Большинство педагогов это понимает, и много сил, времени уделяют профессиональной подготовке своих учеников. Но некоторые из них стремятся лишь к техническому совершенству исполнения, забывая об общемузыкальном развитии ученика: они добиваются беглости пальцев, точности выполнения скачков, свободного владения различными типами фактуры ( что само по себе необходимо) но мало обращают внимания на чтение нот с листа, слуховой контроль, развитие музыкальной памяти, самостоятельности, полифонического мышления. А ведь эти профессиональные навыки имеют непосредственное отношение к исполнительству вообще, и влияют на сценическое состояние музыканта.

В формировании положительного психического состояния баяниста (аккордеониста) в период непосредственной подготовки к публичному выступлению, особенно важно подчеркнуть значение объективной оценки степени готовности исполнителя к нему. Здесь опасны как недооценка собственных возможностей, так и их переоценка.

Первое становится причиной неуверенности исполнителя, которая порождает излишнее эстрадное волнение, а затем влечет за собой потерю самообладания. У исполнителя дезорганизуются автоматически налаженные процессы, обрываются уже построенные условно-рефлекторные связи, рушится весь исполнительский план произведения.

Это особенно заметно в повседневной практике музыкальных учебных заведений. Так, во время экзамена нередко образуется группа учащихся «ожидающих выхода». Кто-то нервно повторяет недоученные пьесы или фрагменты. И вот один из них обнаруживает, что его товарищ готовится к исполнению того же произведения, но играет его в другом темпе, иначе строит динамический план, применяет иные штрихи и т. п. У « неуверенного» сразу возникает вопрос:- «Прав ли я?»- и появляется пагубное желание в самый последний момент хоть что-то позаимствовать из услышанного. Все это неизбежно приведет к разрушению уже сложившегося у него исполнительского представления, скажется и на самочувствии, и на качестве исполнения. Лишь осознанность исполнителем целесообразности своих действий в процессе разучивания произведения может дать ему необходимую уверенность в своей правоте. Недооценка исполнителем собственных возможностей приводит к потере им самообладания задолго до концертного выступления. Поэтому педагог и ученик имеют в данном случае возможность и время для того, чтобы проанализировать причины появившейся неуверенности и устранить их. Установление объективной самооценки будет способствовать появлению уверенности исполнителя в правильности всех своих действий. Другая крайность, переоценка исполнителем своих возможностей, опасна тем, что проявляется непосредственно во время публичного выступления. Переоценку нельзя отнести к факторам, возникающим только в самый момент исполнения, т.к.предпосылки к ней складываются «незаметно» в течении всего периода подготовки к концерту. На практике завышенное представление о собственных возможностях приводит прежде всего к выбору недоступного на данном этапе репертуара. «Завышение программы» обречено на неудачу. Оно свидетельствует о нарушении дидактического принципа доступности в учебном процессе. Необходимость выработки устойчивого положительного сценического самочувствия остро ставит вопрос об адекватности оценки исполнения его реальному качеству. Имеется в виду прежде всего оценка педагогом выступления ученика, т.к. она формирует будущую исполнительскую самооценку. Особую важность приобретает послеконцертная оценка в период первоначального обучения игре на инструменте и первых публичных выступлений ученика.

Маленький человек пришел в большой и сложный мир музыки.

Первое выступление перед слушателями производит на него сильное, подчас неизгладимое впечатление. Чувство радости от сознания удачного выступления, или огорчения – от неудачного, надолго запомнится ему и во многом определит его отношение к будущей музыкальной деятельности. Та или иная неудача во время исполнения неизбежно приведет к появлению излишнего волнения на сцене. Повторные неудачные выступления закрепят связь « исполнение – волнение - неудача», превратят ее в устойчивый рефлекс психики музыканта, и он всегда будет волноваться, как только выйдет на сцену или даже при одной мысли о предстоящем выступлении. Требование объективности к оценке качества исполнения ни в коей мере не снимает необходимости учета педагогом индивидуальных психических особенностей ученика. Как «подать» тому или иному из них сценку его выступления – вопрос далеко не праздный. Опытные педагоги умело пользуются ею как инструментом формирования в учащемся способности в будущем реально оценивать собственные успехи и неудачи. В любом случае оценка по существу должна быть объективной, но форма ее – тактичной и гибкой.

Излишнее волнение на эстраде может быть вызвано редкими выступлениями или большими интервалами в интенсивной концертной деятельности даже опытного исполнителя. Если баянист (аккордеонист) редко играет перед публикой, то он теряет, забывает те ощущения собственного состояния, которые он испытывал прежде во время выступления, следовательно необходимо восстановить, укрепить и развить эти ощущения.

Каждый музыкант на практике по своему решает проблему адаптации. Но чаще всего исполнитель после долгого перерыва, в особенности, если ему предстоит играть новую программу, сначала исполнит ее перед близкой аудиторией или «обыграет» в условиях, близких к концертным, с тем, чтобы возродить положительное сценическое самочувствие. Индивидуальные особенности и даже привычки музыканта играют важную роль в формировании его психического состояния в период подготовки к концерту. Например, известный педагог Н. С. Зверев за день до концерта ходил со своими учениками ( среди которых были: Скрябин и Рахманинов) на прогулку в лес. Они полностью отключались от музыки, общаясь с природой. Крепкий сон быстро снимал физическую усталость предконцертной подготовки, и ученики в день концерта были свежими и бодрыми. Позже многие из них сохранили эту привычку на всю жизнь. Нейгауз в день концерта играл меньше, чем обычно. Н.Падеревский совсем не ел, так же поступал А.Корто; Г.Коган, как правило, не играл.

Некоторые исполнители придают большое значение разыгрыванию перед концертом, другие никогда не разыгрываются. Все это говорит о том, что педагог должен очень хорошо знать привычки, характер и склад психики своих учеников, чтобы дать им наиболее точные рекомендации, как правильнее и лучше подготовиться к выступлению. Но отдых и снижение интенсивности занятий на инструменте за день до концерта, как правило, полезен большинству.

В предконцертное время одной из главных задач педагога является сохранение привычного режима физической и психической свежести, бодрости ученика.

Сценический страх – причина всевозможных неудач. Но как отрицательная эмоция, страх вообще является следствием внезапно обнаружившегося недостатка средств защиты индивида от чего-либо. Причем, защиты не столь себя, сколько дела, которому он служит и которому угрожает опасность. И здесь, воля, самообладание, психический склад исполнителя играют хотя и важную, но вспомогательную роль. Основное же – осознание мотивов поведения более важных и общественно ценных, чем самосохранение. Таким определяющим мотивом для исполнителя является создание художественной ценности, стремление сделать ее духовным достоянием каждого слушателя, всей аудитории. Именно в музыке, в отношении к ней исполнителя-творца, заключается оптимизация его эстрадного самочувствия. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом произведении, наличие художественных и технических средств для этого - вот путь преодоления сценического страха, который не оставляет места для отрицательных ощущений в психике исполнителя.

Велико значение активного слухового контроля непосредственно в процессе исполнения. «На эстраде надо только слушать себя и следить за логикой… Исходная точка, целостный замысел, исполнительский план – все создается раньше» - Игумнов. Слух, идущий вслед за логикой развития музыки во время исполнения и выполняющий функцию «контролера-фиксатора» может служить в лучшем случае фактором совершенствования последующих выступлений исполнителя. В самый же момент исполнения, решающую роль играет слуховой «контроль-руководитель». По мнению многих музыкантов «слышание наперед» является успешной музыкально-исполнительской деятельности.

Таким образом, факторы оптимального сценического состояния музыканта- исполнителя можно условно разделить на 3 группы:

1.Равномерное развитие профессиональных навыков баяниста(аккордеониста) в течение всей его концертной деятельности.

2.Формирование положительного психического состояния в период подготовки к публичному выступлению и, что весьма важно, после него.

3.Активизация реакции баяниста (аккордеониста) на внешние и внутренние раздражители во время концерта.

Публичное выступление, естественно вызывает у исполнителя повышенное чувство ответственности. Оно является целью всего музыкального искусства, как искусства исполнительского, искусства для слушателя.

Современный баян – инструмент сложный, методика обучения на нем молода, а теория баянного исполнительства находится в стадии становления. В связи с этим, исполнительское искусство баянистов сейчас более чем когда бы то ни было в прошлом, зависит от искусства педагогического, направленного в перспективу: педагог нашего времени создает исполнителя будущего.

Используемая литература:

1.Л.Бочкарев « Психологические аспекты формирования готовности музыкантов-исполнителей к публичному выступлению». М.,1975г.

2. «Музыкальное исполнительство». М., 1973г.

3. «Вопросы фортепианного исполнительства». М., 1976г.

4. Ю. Акимов «Некоторые проблемы теории исполнительства на баяне». М.,1980г.

5. Я. Мильштейн «Константин Николаевич Игумнов». М.,1975г.