

СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Т. Г. Жилинская

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», Республика Беларусь

Аннотация: в статье рассматривается проблема и причины возникновения сценического волнения у исполнителя перед и во время публичного выступления в любом виде концертной деятельности. Его влияние на качество выступления, а также возможные пути преодоления этого эмоционально-психического состояния.

Ключевые слова: Сценическое волнение, зажим, исполнитель, выступление, репетиционный период, упражнение, тренинг.

PERFORMANCE ANXIETY AND WAYS TO OVERCOME IT

T. G. Zhilinskaya

Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank, Republic of Belarus

Abstract: the article discusses the problem and causes of a performer's stage anxiety occurred before and during public performance in any type of concert activity. Its influence on the quality of performance, as well as possible ways to overcome this emotional and mental state.

Keywords: Stage anxiety, tension, performer, performance, rehearsal period, exercise, training.

Любой вид концертно-исполнительской деятельности сопряжен с такой проблемой как сценическое волнение. Огромное количество людей знакомо с этим ощущением, зачастую сильно мешающим качественному выступлению и полному раскрытию своего творческого потенциала. Это довольно сильные эмоции, которые выделены психологами в два типа: волнение-подъем и волнение-паника. Волнение-подъем, как правило, несет исполнителя к успеху, волнение-паника – к зажиму.

Зажим – состояние напряжения какой-либо части тела (либо тела целиком). Длительный телесный зажим может привести к двигательному или эмоциональному ступору. Телесные зажимы – следствие внутренних эмоциональных, психологических неразрешенных конфликтов. Как правило, они часто остаются неосознанными и проявляются как усталость, тяжесть, недомогание, замедленность. «Лишние руки (ноги)», зажатый голос, неоправданная стеснительность, «деревянное» тело во время сценического действия и т. д. – все это проявления сценических телесных зажимов.

Всё же, невзирая на вышесказанное, сценическое волнение вполне естественно и уместно в психофизических реакциях организма перед знаковым событием – выступлением. У многих людей оно выражается страхом забыть слова или же ноты, сфальшивить, растеряться перед дрожанием рук или ног, что естественно и происходит в процессе. Впасть в ступор и не понимать, как выйти из

него. Многие могут внезапно бледнеть или же наоборот – покрываться красными пятнами, жаловаться на невыносимую головную боль и повышенное потоотделение. У многих людей становится невнятной речь, окаменевают или же наоборот, неудержимо меняется мимика лица, появляются неестественные позы. Еще часто встречающийся бич выступающих – пересыхает вся слизистая оболочка рта, и язык кажется чужим. Эти и другие симптомы тесно связаны с индивидуальными особенностями выступающего, как психическими, так и физиологическими.

Многолетнее изучение этого явления на собственном опыте и опыте исследователей в области театральной педагогики (О. О. Грачёва, М. Л. Соснова и др.) показали, что все факторы, влияющие на типы сценического волнения можно выделить в две большие группы: внешние и внутренние.

Внешние факторы, вызывающие сценическое волнение зависят от окружающей психику среды. Чаще всего это так называемый «ближний круг внимания»: коллеги, друзья, родственники и т. д. Они могут показывать свою заинтересованность в успешности выступления неоднозначными действиями: сомнениями в успехе, чрезмерной требовательностью и строгостью к подготовке, или наоборот – похвалами как бы уже свершившегося события, превознесением таланта, сравнительными характеристиками других выступающих, установками – «только за победой» и проч. Это приводит к тому, что исполнитель на сцене будет не уверен в своих силах, не сможет сосредоточиться на материале и зрителе, будет демонстрировать себя, в попытке угодить ожиданиям. И любой, даже самый незначительный сбой, легко преодолеваемый, когда исполнитель находится в образе, в данном случае, вызовет волнение и возможно, последующий за ним зажим. Еще к внешним причинам может относиться чувствительность к разным форматам сцен, неполадки в костюме, недочеты во внешнем виде, незнакомый, неопробованный инструментарий, необходимый для демонстрации номера или же ошибка ведущих в объявлении номера и имени выступающего, полупустой или переполненный зрителями зал и многое другое. Неожиданных моментов во время сценического действия всегда много и предусмотреть все – фактически невозможно.

Внутренние причины тесно связаны с индивидуальными особенностями выступающего. Все его ожидания, мысли, проживания, уровень подготовки и понимания происходящего с ним в данный момент. Его желание быть на сцене ради себя или быть на сцене ради зрителя. Его ответственность перед исполняемым произведением и честность с самим собой. Также сюда можно отнести проживание негативного опыта от предыдущих выступлений, страх перед которыми разрушается очень тяжело и только последующим рядом успешных выходов на сцену.

Тем не менее, с волнением-паникой можно и нужно бороться! И борьба эта напрямую зависит от качества репетиционного периода. Самое главное – это

прекрасно подготовленный репертуар, в котором исполнитель уверен на 150 процентов! А также – импровизационные моменты, разрабатываемые под этот репертуар на непредвиденный случай! Только в этом случае борьба с волнением становится просто техникой, переводящей его в фазу отправной точки взлета исполнителя к зрителю, которая несет его по волнам удовольствия от процесса выступления. Поэтому еще раз подчеркнем, исполнитель должен быть предельно честен перед собой, перед репертуаром и перед зрителем о собственном процессе подготовки к выступлению!

Техника борьбы с волнением пред выходом на сцену на самом деле достаточно проста (опять же, если соблюдено главное условие – полноценный репетиционный процесс). Если в выступлении задействован речевой аппарат – значит за 30-40 минут до выступления нужно заняться его разогревом с помощью дыхательных и артикуляционных упражнений, проработать свой «большой» и «малый» театры эмоций (лицо и тело), с помощью мимических и физических упражнений, уместных за кулисами для данного образа, костюма, грима и т.п. Повторить необходимые жесты, мысленно проработать необходимые передвижения и мизансцены. Психологической настройке поможет аутотренинг с доверительным отношением к себе и признанием своего права на ошибку! Неплохо помогает представление в подсознании уже конечного результата – положительной реакции публики на номер, атмосферы праздника внутри себя, также понимание того, что зритель пришел в зал не для того, чтобы придирается к исполнителю, а для того, чтобы отдохнуть и узнать что-то новое и важное о самом себе и об окружающем его мире.

Среди упражнений борьбы со сценическим волнением хорошо зарекомендовали себя методы переключения внимания, например, мысленные математические расчеты, рассматривание предметов вокруг себя, пропевание про себя любимых мелодий, проживание про себя фрагментов текста – для каждого исполнителя свой набор методов. Мысленная замена установки: не – «мне надо сейчас выйти на сцену», а – «я хочу к зрителю, хочу на сцену!». Многим помогает смех – шутка, хороший анекдот, смешная история. Смех расслабляет и снимает элементы паники. Кто-то должен стоять в полном одиночестве, а кому-то необходимы коллеги по творческому цеху или поддерживающие товарищи. Набор приемов должен выработаться со временем у каждого свой. Поэтому очень важен опыт! Чем больше выступлений – тем больше опыта!

Наслаждение творческим процессом сценического исполнения может прийти сразу, а может появиться только с опытом, каждый исполнитель индивидуален. Но чем чаще он выступает, тем ближе к цели – побороть сценическое волнение-панику и научиться осознанно переводить его в сценическое волнение-подъем. Именно

тогда и его, и зрителя ждет настоящее удовольствие от того, что мы и называем «магия сцены».

Библиографические ссылки

1. Грачева, О. О. Основы театральной педагогики. Программа учебного курса для студентов / О. О. Грачева. – Мінск: Издательство БГУКИ, 2002. – 16 с.

2. Грачева, О. О. Углубленное изучение театрального искусства: цели, задачи, перспективы / О. О. Грачева // Проблемы разноуровневого обучения в системе школьного образования. Материалы респ. науч.-практ. конф. – Мінск, 1998. – С. 47–52.

3. Соснова, М. Л. Искусство актера: Учеб. пособие для вузов / М. Л. Соснова. – М. : Академический проект: Фонд «Мир», 2005. – 432 с.