

УДК 372

UDC 372

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ВОКАЛИСТОВ В СИТУАЦИЯХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

PREVENTING STAGE ANXIETY IN STUDENT VOCALISTS IN PUBLIC SPEAKING SITUATIONS

Н. В. Муттер,

доцент кафедры хорового дирижирования
отделения сольного народного
пения Ростовской государственной
консерватории им. С. В. Рахманинова
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5310-3183>

N. Mutter,

associate Professor of the Department
of Choral Conducting Department of Solo
Folk Singing Rostov State Conservatory
named after S.V. Rachmaninov
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5310-3183>

Поступила в редакцию 03.12.2024.

Received on 03.12.2024.

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме современного музыкального образования – сценическому волнению в ситуациях публичных выступлений, являющихся важной частью учебного процесса. Автор предприняла попытку систематизировать причины возникновения сценического волнения, которое в условиях экзамена и концерта становится препятствием для творческого роста студентов-вокалистов. Кроме этого, определены возможные способы его преодоления, предложены методические рекомендации для подготовки учащихся к выступлению. В статье обосновывается мысль о том, что информированность в различных областях наук, совершенствование певческих навыков, исполнительский опыт участия в профессиональных конкурсах предостерегут от серьезных срывов на экзаменах и дадут возможность музыканту научиться владеть собой. Основная цель данной статьи – помочь студентам расширить знания об одном из важнейших аспектов музыкально-исполнительской деятельности – сценическом волнении, сосредоточить их внимание на изучении существующей проблемы, а также помочь улучшить профессиональные навыки в рамках выбранной профессии.

Ключевые слова: сценическое волнение, публичное выступление, учебный процесс, педагог, ученик, экзамен, концерт.

The article is devoted to the current problem of modern music education – stage anxiety in situations of public performances, which are an important part of the educational process. The author attempted to systematize the causes of stage anxiety, which in the conditions of an exam and a concert becomes an obstacle to the creative growth of student vocalists. In addition, possible ways to overcome it are determined, methodological recommendations for preparing students for a performance are proposed. The article substantiates the idea that awareness in various fields of science, improvement of singing skills, performing experience of participation in professional competitions will prevent serious breakdowns during exams and will give the musician the opportunity to learn to control himself. The main goal of this article is to help students expand their knowledge of one of the most important aspects of musical performance – stage fright, to focus their attention on studying the existing problem, and also to help improve professional skills within the chosen profession.

Keywords: stage fright, public speaking, educational process, teacher, student, exam, concert.

Введение. Публичные выступления являются важной частью учебного процесса и их успешность во многом определяет будущую профессиональную деятельность молодых музыкантов. Опыт практической работы с обучающимися по направлению подготовки «Искусство народного пения» показывает, что в условиях промежуточных аттестаций и концертов многие студенты испытывают чрезмерное беспокойство, которое существенно влияет на качество художественного исполнения программы. Для многих студентов это становится препятствием для творческого роста и совершенствования мастерства. К сожалению, в учебной практике в силу разных причин, внутренней психологической подготовке певцов зачастую уделяется меньше внимания, чем художественно-технической стороне обучения.

В данной статье мы рассмотрим некоторые психологические аспекты сценического волнения, попытаемся определить причины его воз-

никновения и предложим педагогические рекомендации для подготовки учащихся к публичным выступлениям.

Для раскрытия темы мы обратимся к трудам известных педагогов, таких как М. С. Агин, Л. Б. Дмитриев, О. В. Далецкий, И. И. Левидов, А. Г. Менабени и В. В. Морозов, а также к исследованиям в области музыкальной психологии и педагогики Л. С. Выготского, В. И. Петрушина, А. В. Тороповой и Г. М. Цыпина. Кроме того, будут использованы методические пособия специалистов в области народно-певческой педагогики: Н. К. Мешко, Л. В. Марковой и Л. В. Шаминой. Также представляют интерес статьи, посвященные вокальному исполнительству на эстраде В. М. Гребельной, В. С. Девятова, М. М. Кизина и Ю. Б. Лавровой. Материалы работы могут быть полезны как студентам, так и педагогам разных музыкальных специальностей в период обучения в вузе.

Основная часть. Проблема сценического волнения остается одной из ключевых в музыкальной педагогике и психологии. Излишнее волнение и тревога, снижение концентрации внимания, а также физиологические ограничения работы голосового аппарата, обусловленные особенностями нервной системы, негативно влияют на качество певческого звука, работу гортани и других частей голосового аппарата. Л. Б. Дмитриев отмечает, «что по закону индукции сильный раздражитель – публика, комиссия – у некоторых учеников <...> вызывает такое торможение деятельности отделов мозга, что многие важные вокальные и исполнительские качества у них не проявляются» [1, с. 301]. В то же время он подчеркивает, что это состояние преодолевается постепенно, по мере развития привычки к выступлениям. Встречаются и такие ученики, на которых условия экзамена влияют мобилизующе. «Раздражитель вызывает усиление деятельности коры, поднимает ее тонус, и то, что не удавалось в классе, получается на экзамене» [1, с. 302].

Очевидно, что чрезмерное беспокойство и страх публичного выступления усугубляют вокальные недостатки и разрушают творческий процесс на сцене. В своей книге «Обучение пению» О. В. Далецкий предлагает ряд рекомендаций по преодолению сценического волнения и концентрации на исполнительских задачах. Прежде всего, он акцентирует внимание на глубине знания исполняемых произведений: «Чем богаче воображение и эмоциональное отношение к исполняемому, тем легче внимание направляется на творческие задачи и отключается от всего мешающего исполнению» [2, с. 109]. Кроме того, он подчеркивает важность развития умения концентрировать творческое внимание в повседневных занятиях, что со временем должно стать привычкой.

Такой же точки зрения придерживается и Н. К. Мешко. Она считает, что настроиться на нужную эмоциональную волну и управлять собой в процессе пения возможно лишь в результате полного погружения в исполняемое произведение и «умения <...> концентрировать внимание, избавляясь от ненужных мыслей, так как способ пения – это, прежде всего образ мышления» [3].

Среди наиболее специфичных причин стресса О. В. Далецкий выделяет следующие:

- природная склонность к тревогам и повышенная эмоциональность;
- отсутствие концертной практики;
- вокальная неподготовленность;
- навязчивые мысли о выступлении и болезненный самоанализ;
- повышенная ответственность выступления.

Н. К. Мешко наряду с упомянутыми причинами называет источником сценического волнения недостаточное владение основами вокальной техники, которая, однако, не должна становиться

самоцелью. По мнению многих специалистов, техника, доведенная до автоматизма, нервно-мышечная память и сценическая практика придают уверенность в исполнении, помогая отвлекаться от мешающих внешних и внутренних факторов и сосредоточиться на художественно-творческой стороне выступления.

В процессе обучения важную роль играют плодотворное сотрудничество педагога и ученика, доверительная обстановка, взаимопонимание и положительный эмоциональный фон урока, с акцентом на смысле и характере пения. Похвала ученика даже за незначительные достижения может обеспечить устойчивую мотивацию к вокальной деятельности. «Некоторых обучаемых рекомендуется оценивать не по конечному результату, а по текущему процессу усвоения необходимых исполнительских навыков» [4, с. 102]. Благодаря наставнику, его разъяснительным беседам и практическим советам, большинство студентов чувствуют себя перед экзаменом или концертом гораздо спокойнее. «Индивидуальная форма <...> общения учителя с учеником предполагают строгую точность и ясность формулирования учебных исполнительских задач», одной из которых является развитие ассоциативного мышления – «внутреннего (тонусного) наполнения психофизического состояния певца» [5, с. 14]. От психологического состояния самого педагога во многом зависит предконцертное самочувствие студента. «Преподаватель должен своим личным примером демонстрировать любовь к народному пению, радость и удовлетворенность своей профессией. В таком случае обучающийся обязательно сложит в результате кропотливого труда из маленьких ежедневных достижений свой путь к высотам народно-певческого мастерства» [4, с. 102].

Предстоящий экзамен – это всегда стрессовая ситуация для студента-вокалиста. К причинам, существенно влияющим на его нервно-психическое состояние в данный момент, можно отнести: строгую оценку комиссии, неприятие критики в свой адрес, повышенное чувство ответственности и невысокое мнение о собственном уровне мастерства. Эти факторы наносят серьезный урон психическому благополучию ученика, снижают самооценку и вместе с этим вызывают неуверенность в певческих действиях. В то же время излишняя уверенность в своих возможностях может привести к профессиональным травмам и заболеванию голосового аппарата. В связи с этим возрастает роль педагога, который должен помочь студенту в выборе средств психологической подготовки к концерту, проанализировать выступление и обсудить его результаты с разумной степенью спокойствия, акцентируя внимание на положительных и отрицательных моментах так, чтобы ученик мог самостоятельно критически оценивать свое исполнение.

Реальными способами улучшения профессионального мастерства являются аудио- и видеозаписи, позволяющие услышать и увидеть себя со стороны, отметить ошибки, о которых ранее не знал. Чтобы быть уверенным в певческих действиях и правильной работе голосового аппарата, ученику необходимо много работать самостоятельно. Выбирая будущую профессию, он должен четко представлять себе конечную цель обучения – стать артистом-певцом, самобытной личностью, владеющей профессиональным ремеслом. Понимать, что каждое выступление, требующее энергичных, волевых качеств и вызывающее ряд отрицательных эмоций – это «лишь один из моментов на пути к достижению этой цели» [1, с. 126].

В своей работе со студентами автор обращает внимание вокалистов на то, что успех на уроке, экзамене или концерте невозможен без самостоятельных занятий, способствующих развитию и закреплению вокальных навыков. Самоконтроль в процессе обучения, анализ собственных слабых и сильных сторон, ясное осознание результатов певческой работы и, наконец, увлеченность являются залогом эффективного обучения сольному пению. Педагогический опыт показывает, что причиной неудачного выступления часто становится невыполнение учеником поставленных перед ним задач. Безответственное поведение, связанное с пропуском занятий, недостаточной подготовленностью к урокам и экзаменам, невнимательное разучивание песенного материала (неточность воспроизведения музыкального и словесного текста), а также небрежное отношение к своему здоровью (частые недомогания) приводят к невозможности успешного исполнения, вызывая отрицательные эмоции и неудовлетворенность, что порождает у студента чувство страха и напряжения перед последующим выступлением.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: студент несет ответственность за качество выполняемой им учебной работы, за самостоятельное развитие знаний, умений, навыков и индивидуальных особенностей. «Здесь должны трудиться и душа, и разум, и тело», так как невысокий культурный уровень и поверхностные знания замедляют художественное развитие. Поэтому для организации эмоций исполнителя полезны занятия аутотренингом, изучение специальной литературы, посещение концертов, театров, музеев, выставок живописи, а также активная сценическая деятельность (участие в вокальных конкурсах, фестивалях, учебных концертах). «В пении человек предстает перед нами в образе мыслящего и говорящего музыкального инструмента <...> живой акустической системы, приводимой в действие певческой волей и вдохновением исполнителя». Характер и воля играют решающую роль в достижении успеха [3, с. 5].

Исключительно важным моментом в системе предупреждения певческих ошибок, обретения

ощущения надежности и психологического комфорта на сцене представляется работа студента над сольной выпускной экзаменационной программой, состоящей из фольклорных и авторских произведений, требующих, прежде всего физической и голосовой выносливости, раскрытия вокального аппарата, его умения быстро перестраиваться с одного характера работы на другой. Разработка концепции программы должна начинаться задолго до ее показа. Репертуарную основу составляют, как правило, песни, освоенные студентом на протяжении всего периода обучения. В программе предусматривается сценическое решение и постановка каждого произведения как вокального номера. В такой последовательности они «впеваются» на уроках, что позволяет находить и закреплять варианты правильных действий голосового аппарата, его работоспособности и предконцертной уверенности. «Наличие драматургии в вокальном номере переводит его из разряда технологичного, т. е. просто демонстрирующего вокальное мастерство своего исполнителя, в разряд театрализованного эстрадного номера» [6, с. 64]. Поэтому от певца-исполнителя требуется профессиональное владение актерской техникой, которая невозможна без активной интеллектуально-эмоциональной работы и состояния психической готовности к акту художественного переживания.

Для предупреждения исполнительских неудач во время сценического показа, причинами которых могут являться стандартный метод разучивания произведений, не до конца заученный нотный и поэтический текст, страх сделать технические ошибки, непонимание цели выхода на сцену или отсутствие апробации номера на публике, педагогу необходимо тщательно готовить ученика к концертному выступлению. Подробный анализ произведения, глубокое проникновение в его содержание, исполнение в присутствии сокурсников и педагогов, моделирующее ситуацию публичного выступления, многократные репетиции (в костюме, с реквизитом) – придадут уверенности в воспроизведении, снимут физические и психологические зажимы, создадут эмоционально позитивный настрой, усилят фантазию и воображение во время показа и вызовут радость общения со зрителем. Удачное выступление в классе закрепит чувство удовлетворенности и поможет сделать выводы на будущее.

Одним из факторов, позволяющих исполнителю чувствовать себя уверенно и свободно, является непосредственная работа над исполняемым произведением и его подготовка к сценическому показу. В исполнении произведения любого жанра «важно то, как певец относится к песне, чем она является для него в данный момент» [7, 1984, с. 5].

Работа над постановкой народной песни должна начинаться с замысла, который, по мнению Л. В. Марковой и Л. В. Шаминой, предполагает следующие аспекты:

- идейное истолкование песни;
- анализ поэтического текста (подтекст, логический и композиционный анализ);
- анализ жанровых особенностей песни;
- выбор «предлагаемых обстоятельств»;
- определение «темпоритма» сценического действия и поведения персонажей;
- сценическое решение в пространстве (мизансценирование, планировка, хореография);
- художественное оформление (костюм, бутафория, декорации, световое и шумовое оформление).

Первоначальное знакомство с фольклором предусматривает проигрывание музыкального материала на инструменте и прочтение поэтического текста, который часто представлен не в полном варианте и содержит устаревшие слова и символы, непонятные современному исполнителю. Расшифровка их значения поможет певцу глубже раскрыть чувства и переживания героев песни, придав собственному исполнению естественность и яркую эмоциональную выразительность. Важным этапом аналитической работы является выполнение студентом письменной аннотации на исполняемое произведение.

Залогом плодотворной работы над сценическим воплощением народной песни является нахождение дополнительной информации. Это может быть более полный вариант текста выбранной песни, описание условий ее бытования, материал, характеризующий жанр, комментарии к ней и т. д. Изучение дополнительных источников поможет уточнить время действия (век, эпоху), место действия (конкретный регион и социальную среду бытования). От умения певца «вникнуть в содержание, пропустить через себя все действия, от его способности воздействовать на слушателя путем выразительного интонирования слов зависит глубина прочтения песни» [7, с. 37].

В роли режиссера-постановщика, а иногда и балетмейстера в создании цельного художественного образа вокального номера может выступать педагог по вокалу. В данном случае его работа состоит не только в обучении навыкам пения, чистоте интонирования, развитии творческого мышления и воображения, но и в обучении основам актерского мастерства, сценической речи, «в нахождении и выстраивании логичных, осмысленных и графически верных, ярких мизансцен внутри действия в вокальном номере» [8, с. 48]. Удачное режиссерское решение песенного материала может существенно повлиять на выявление мастерства исполнителя, его индивидуальности и таланта. Для педагога, как психолога, очень важно чувствовать совокупность персональных особенностей (психических и физических) вокалиста, знать личность ученика, так как каждый певец обладает устойчивым набором характерных черт, определяющих его действия и поведение. Длительное общение в процессе обучения дает возможность наставнику

фиксировать и развивать индивидуальные особенности отдельного исполнителя.

Чтобы уверенно чувствовать себя на сцене и избежать трудностей при создании сценического образа, необходимо тщательно продумать каждую деталь концертного выступления. Это включает в себя выход на сцену, взаимодействие с аудиторией, поклон, пластику рук, сценические жесты, танцевальные движения, мимику и пантомимику, а также целостность сценического костюма. Для органичного существования на сцене важно демонстрировать внутреннюю свободу, объединяя пластику и вокал в гармоничное целое, «точно чувствуя форму своего будущего эстрадного номера или программы» [8, с. 48].

Как отмечает В. М. Гребельная, «одним из ключевых аспектов пластической выразительности вокалиста является мышечная свобода, то есть способность выполнять разнообразные движения естественно и органично, в полном соответствии со своей природой» [8, с. 50].

Необходимо разработать четкую и понятную методику подготовки к концерту, а также придумать способы осознанного управления своим поведением на сцене. Важно быть готовым к выступлению с чувством уверенности и установкой на успех, уметь импровизировать и проявлять творческую изобретательность. Кроме того, важно научиться правильно настраивать себя перед выступлением, чтобы избежать страха и паники. В таком состоянии невозможно осознанно выполнять певческие действия, демонстрировать артистизм и реализовывать все, что было задумано и отработано за долгие годы обучения.

Многие обучающиеся певцы испытывают страх и тревогу не только перед выступлением, но и во время него. Отсутствие контакта с аудиторией говорит о неуверенности в собственных действиях, о недостатке свободы и комфорта в сценических движениях.

Заключение. Подводя итог всему вышесказанному, хочется отметить, что публичное выступление является ответственным моментом в творческой жизни студента-вокалиста. Оно становится совместным результатом длительной работы ученика и педагога. Студент должен знать, что его исполнение – это важный момент истины, за который он несет ответственность не только перед собой и слушателями, но и перед своим педагогом. Следует помнить, что сценическое волнение – естественная реакция на выступление перед публикой. Чтобы справиться с ним, музыканту необходимо развивать основные навыки сценического поведения. Это включает в себя внутреннюю психологическую настройку, использование методов активного самовнушения (самоубеждение, самоприказ, самоуспокоение), умение концентрировать внимание на слушателе, а также совершенствование навыков сценической речи, движения, танца и актерского мастерства. Важно регулярно отра-

батывать все детали выступления – как в классе, так и дома перед зеркалом, а также активно участвовать в концертной деятельности.

Для успешного выступления исполнитель должен быть готов к любым изменениям в сценической ситуации, уметь быстро реагировать,

импровизировать и корректировать ошибки по ходу действия. Наконец, важно быть увлеченным исполняемым произведением, получать от процесса пения физическое, эстетическое и эмоциональное удовольствие и делиться этим с аудиторией.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дмитриев, Л. Б.* Основы вокальной методики / Л. Б. Дмитриев. – М. : Музыка, 2007. – 368 с.
2. *Далецкий, О. В.* Школа пения (из опыта педагога): учебное пособие / О. В. Далецкий. – М. : МГУКИ, 2007. – 157 с.
3. *Мешко, Н. К.* Искусство народного пения: практическое руководство и методика обучения искусству народного пения [Текст] / Н. К. Мешко. – Архангельск : [б. и.], 2007. – 128 с.: нот.
4. *Лаврова, Ю. Б.* Компоненты учебного процесса дисциплины «Постановка народного голоса» в обучении будущего исполнителя народно-певческого искусства / Ю. Б. Лаврова // Общество: Социология, психология, педагогика. – 2016. – № 11. – URL : <http://dom-hors.ru/vipusk-11-2016-obshchestvo-sociologiya-psihologiya-pedagogika/> (дата обращения: 23.05.2024).
5. *Шамина, Л. В.* Школа русского народного пения [Текст] / Л. В. Шамина. – М., 1997. – 86 с.
6. *Гребельная, В. М.* Особенности художественной структуры эстрадного вокального номера / В. М. Гребельная // Проблемы образования, науки и культуры. Серия 1. – Екатеринбург: ИУГУ, 2010. – С. 63–71. – URL : <http://elar.uifu.ru/bitstream/10995/18845/1/iurp-2010-84-09.pdf> (дата обращения: 22.05.2024).
7. *Маркова, Л. В.* Режиссура народной песни: метод пособие [Текст] / Л. В. Маркова, Л. В. Шамина – М. : ВНИЦНТ и КНР, 1984. – 59 с.
8. *Гребельная, В. М.* Работа режиссера над пластической выразительностью актера при постановке эстрадного вокального номера // Театр. Живопись. Кино. Музыка. – М.: Российский институт театрального искусства – ГИТИС, 2011. – № 1. – С. 46–61. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-rezhissera-nad-plasticheskoy-vyrazitelnostyu-aktera-pri-postanovke-estradnogo-vokal'nogo-nomera> (дата обращения: 21.05.2020).

REFERENCES

1. *Dmitriev, L. B.* Osnovy vokal'noj metodiki / L. B. Dmitriev. – M. : Muzyka, 2007. – 368 s.
2. *Daleckij, O. V.* Shkola peniya (iz opyta pedagoga): uchebnoe posobie / O. V. Daleckij. – M. : MGUKI, 2007. – 157 s.
3. *Meshko, N. K.* Iskustvo narodnogo peniya: prakticheskoe rukovodstvo i metodika obucheniya iskustvu narodnogo peniya [Tekst] / N. K. Meshko. – Arhangel'sk : [b. i.], 2007. – 128 s.: not.
4. *Lavrova, Yu. B.* Komponenty uchebnogo processa discipliny «Postanovka narodnogo golosa» v obuchenii budushchego ispolnitelya narodno-pevcheskogo iskustva / Yu. B. Lavrova // Obshchestvo: Sociologiya, psihologiya, pedagogika. – 2016. – № 11. – URL : <http://dom-hors.ru/vipusk-11-2016-obshchestvo-sociologiya-psihologiya-pedagogika/> (data obrashcheniya: 23.05.2024).
5. *Shamina, L. V.* Shkola russkogo narodnogo peniya [Tekst] / L. V. Shamina. – M., 1997. – 86 s.
6. *Grebel'naya, V. M.* Osobennosti hudozhestvennoj struktury estradnogo vokal'nogo nomera / V. M. Grebel'naya // Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury. Seriya 1. – Ekaterinburg: IUGU, 2010. – S. 63–71. – URL : <http://elar.uifu.ru/bitstream/10995/18845/1/iurp-2010-84-09.pdf> (data obrashcheniya: 22.05.2024).
7. *Markova, L. V.* Rezhissura narodnoj pesni: metod posobie [Tekst] / L. V. Markova, L. V. Shamina – M. : VNMCNT i KPR, 1984. – 59 s.
8. *Grebel'naya, V. M.* Rabota rezhissera nad plasticheskoy vyrazitelnost'yu aktera pri postanovke estradnogo vokal'nogo nomera // Teatr. Zhivopis'. Kino. Muzyka. – M.: Rossijskij institut teatral'nogo iskustva – GITIS, 2011. – № 1. – S. 46–61. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-rezhissera-nad-plasticheskoy-vyrazitelnostyu-aktera-pri-postanovke-estradnogo-vokal'nogo-nomera> (data obrashcheniya: 21.05.2020).