



Семенченко Елена Васильевна, старший преподаватель кафедры эстрадно-джазового пения, аспирант Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: robinzon26@mail.ru

Научный руководитель: **Шак Федор Михайлович**, кандидат искусствоведения, доцент, заведующий кафедрой музыкальной звукорежиссуры, аспирант Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: fmzr2017@yandex.ru

МОДЕЛИРОВАНИЕ КОНЦЕРТНОГО СОСТОЯНИЯ

В статье рассматриваются проблемы пейрафобии или глоссофобии – боязни публичных выступлений, а также способы и методы контроля эмоций для обеспечения уверенного самочувствия на сцене.

Ключевые слова: исполнительская тревога, выступление, эстрадное волнение, моделирование концертного состояния.

E.V. Semenchenko

Semenchenko Elena Vasilyevna, senior lecturer of the Department of pop-jazz singing, graduate student Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: robinzon26@mail.ru

Research supervisor: **Shaq Fyodor Mikhailovich**, PhD (art), associate Professor, head of the music Department of sound engineering of the Krasnodar state institute of culture, (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: fmzr2017@yandex.ru

SIMULATION OF CONCERT STATUS

Every musician onstage feels the excitement: as will be appreciated by his performing abilities. Paraphobia or glossofobiya – fear of public speaking. How to learn to control their emotions and to feel confident on stage.

Keywords: performance anxiety, performance, pop, excitement, modeling and concert state.

Случалось ли вам испытывать разочарование от собственного выступления после многократных удачных репетиций, где все получалось прекрасно, тогда, как на сцене что-то помешало вам реализоваться? Дрожащие колени, колотящееся сердце в груди, сухость во рту, боязнь забыть текст, что-то перепутать и так далее... Знакомые признаки? И как обидно потом осознавать, что можно было выступить намного лучше! Артистизм, как одна из граней таланта, может отсутствовать совсем. Человек может быть феноменально музыкально одарен, обладать абсолютным слухом и памятью, но при этом совершенно не переносить сцены. Гленн Гульд, великий канадский пианист XX века решил эту проблему для себя. Свои выступления на сцене он заменил записями в студии, оставив нам огромное наследие на дисках. Исполнительская тревога характерна для музыкантов, у которых внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности. Честолюбивые переживания по поводу оценки формируют рефлекс на обязательное волнение перед публичным выступлением.

Вследствие чего отмечается высокая личностная тревожность, снижается устойчивость владеть и управлять своим эмоциональным состоянием. Возможно, вы слышали такое выражение: «Сердце замирает от страха». То есть произвольная связь ощущения страха с грудной клеткой и сердцем. Обычно, как утверждают психологи, глубоко в груди сидит ощущение «одиночества» и заниженной самооценки, страх быть непонятым и отвергнутым миром. Подобные убеждения и переживания отрицательно сказываются на работе сердечной мышцы и приводят к ишемической болезни сердца. Довольно часто страх связывают с ощущениями в области ног. Утверждения «душа в пятках» и «коленки трясутся» говорят о том, что человеку не хватает устойчивости и опоры в жизни. Он не уверен в стабильности и в себе, а отсюда различные тревожные переживания и ощущения в области ног. Как мы видим, многое зависит от нашего сознания и восприятия себя. Осознавая свое эмоциональное состояние, мы стараемся сделать его предметным и разместить в различных областях нашего тела. Либо наделить данным состоянием различные предметы вокруг нас. К слову, так и появляются различные фобии. Исследования первой половины XX в. показали роль различных структур головного мозга в эмоциональном поведении. Раздражение с помощью микроэлектродов определенных зон мозга позволило сделать предположение о конкретных центрах, участвующих в реализации реакций ярости и панического страха. Таким образом, оказалось, что стимуляция гипоталамуса, задне-вентрального ядра и гиппокампа вызывает у человека, помимо характерных соматических и вегетативных реакций, переживание страха. В связи с дальнейшим изучением лимбической системы были выделены отдельные компоненты, которые напрямую принимают участие в осуществлении эмоциональных реакций. Так, в подкорковых обонятельных центрах расположены два миндалевидных тела – по одному в каждом полушарии. Именно миндалины играют ключевую роль в формировании эмоций, в том числе страха. Этот факт также подтверждает клиническое наблюдение за пациентом,

миндалевидное тело которого оказалось разрушено вследствие болезни, в результате чего наблюдалось полное отсутствие страха. Осуществление же самой эмоции происходит за счет двух нейронных путей, которые функционируют одновременно. Первый быстро реагирует на признаки опасности, но зачастую срабатывает как ложная тревога. Второй путь работает медленнее по сравнению с первым и позволяет нам более точно оценить ситуацию и отреагировать на опасность. Кстати, именно при неадекватной работе второго пути развивается чувство страха в виде фобий.

Страх публичных выступлений берет свое начало в инстинктах. Вы как будто бросаете вызов аудитории, оказываетесь на сцене в лучах внимания большого количества людей. Вы чувствуете себя под прицелом, вас всесторонне оценивают. Удивительно, боязнь публичных выступлений занимает второе место в классификации фобий после страха смерти. При стрессе организм получает сигнал (таламус, гипоталамус и гипофиз), сигнал тревоги передается в организм. В надпочечниках начинают вырабатываться так называемые катехоламины (адреналин и норадреналин). Они приводят организм в состояние боевой готовности. Сосуды сужаются, чтобы человек потерял меньше крови. Сердцебиение и дыхание учащаются. Повышается тонус скелетной мускулатуры. Все части тела сильно снабжаются кровью. Вырабатываются стрессовые гормоны кортизол и кортизон. Страх – самая сильная и естественная эмоция и организм вырабатывает адреналин. С ним нельзя бороться. Он дает силы и энергию. Однако мотивацию «я на сцене, мне страшно, и я хочу быстро убежать» можно заменить на «хочу попасть на новую вершину мастерства».

В 50-е гг. американский невролог Пол Маклин открыл структуру человеческого мозга. Ориентировочно она состоит, примерно, из трех основных частей, которые входят одна в другую, как матрешки. Центральная часть – так называемый, мозг рептилий. С точки зрения стресса и сценического волнения он будет играть роль номер один. Его главная задача – защитить нашу оболочку, и мир вокруг нас он воспринимает негативно.

Очень сильно поддается внушению извне и реагирует на страх. «Рептильный мозг» окружен сложной лимбовой системой, получившей название «мозг млекопитающего». Его функции эмоциональные и познавательные. Лимбическая система руководит выработкой субъективного суждения, продуцирует стремление избежать боли и получить удовольствие. Этот мозг очень любит рутину и однообразие, он стремится к постоянству и не желает перемен. Он желает, чтобы сегодня ты делал то же, что и завтра, не выходя из зоны комфорта. Самый новый отдел мозга – это сложно организованное серое вещество под названием неокортекс, или «мыслящий мозг». Неокортекс воспринимает, анализирует, сортирует сообщения, полученные от органов чувств, отвечает за память, интеллект, речевую деятельность и определяет наше сознание. Это та часть мозга, которой мы можем управлять и с которой можно договариваться. Что ей нужно? Этой части мозга нужно развиваться, а развитие идет только через учебу, через постоянный тренинг. В целом, следует помнить, что мозг является многофункциональной, сложноорганизованной целостной системой. Таким образом, в реализации нашего эмоционального поведения он задействован полностью, что позволяет нам жить в гармонии с собой. Мы должны посмотреть на себя и на мир глазами трех, совершенно разных личностей. Три мозга – три центра удовольствия и, всего лишь, одна часть – это человеческие удовольствия, когда мы можем что-то преодолеть. Основная задача студента – только одна: почувствовать этот прекрасный момент, когда они что-то преодолели, и это было классно. Когда они этот момент зафиксировали, это и будет тем самым двигателем прогресса. Потому что все сценические достижения (спортивные, даже достижения в бизнесе), состоят в том, чтобы перейти на новый уровень, когда уже не деньги играют роль, а дело, которому хочется отдать жизнь, сделать что-то лучшее. Основная, первая позиция для артиста – зафиксировать момент, качнуть маятник от волнения в сторону позитивного возбуждения перед предстоящим концертом, почувствовать радость перед выступлением. И это должно стать условным рефлексом. «Сценическое

волнение на всех действует по-разному. Один студент ничего не боится, другой трясется как осиновый лист, третий впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.» (Доренский С.Л.). «Бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд на эстраде, «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ждали». Многие зависят от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы, темперамента. Учитывая, что темперамент – это устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, тесно связанных с врожденными особенностями высшей нервной деятельности, различают четыре вида темперамента.

Сангвинический темперамент. У людей этого типа средняя возбудимость, нервная система стойкая, пластично-динамичная. В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Сангвиники работают неровно – перед ответственным выступлением много и увлеченно занимаются, после выступления с трудом преодолевают свое нерабочее состояние. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений. Легко переносят неудачи и могут гибко адаптироваться к новым, непривычным условиям работы. Нервная система – устойчива.

Холерики. Для них характерна мгновенная вспышка, возбудимость в высокой степени. Производят впечатление и легко воздействуют на личность, которая быстро на них реагирует. В исполнительском плане ярко проявляется волевое начало. Выступление холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. В связи с тем, что слишком торопятся, могут забыть слова, ускорить темп, сократить паузы. Тяжело переживают неудачи.

Флегматики, в отличие от сангвиников, характеризуются низкой возбудимостью. Чувствуют себя скованно. Не проявляют инициативу в

организации своих выступлений. У них относительно небогатая шкала динамических оттенков, им часто недостает артистизма в исполнении; иногда они незаметно для себя замедляют темп. Работают методично, спокойно. Ранее приобретенные исполнительские навыки дают им некоторую уверенность. Опираются на опыт предыдущих выступлений. Они менее других подвержены негативным формам эстрадного волнения.

Меланхолики, как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения. Им часто недостает масштабности исполнения, артистической раскрепощенности, творческой смелости. К непривычным условиям работы адаптируются медленно. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

«Человек есть мера всех вещей»: вещи сами по себе ни плохи, ни хороши, они таковы, какими мы их видим. Наш мозг не отличает реальную проблему от вымышленной и если вы воспринимаете ситуацию как опасную, мозг реагирует на нее как на угрозу, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Страхи, ошибочное понимание поведения близкого человека вызовут вполне реальные физиологические и биохимические сдвиги, может быть, даже большие, чем реальные угрозы или опасность. Если окружающая обстановка кажется вам враждебной, ваш организм находится в состоянии боевой готовности, и это вызывает хронический стресс. Негативный настрой – это залог стресса. Все происходящее у вас в голове, все мысли, отношение к окружающему – все это влияет на ваше состояние, такова природа стресса.

Нервозность усиливается из-за ошибочного наделяния публики отрицательными чертами и фиксацией на «минусах», таких как: якобы имеющие место в аудитории скептическая ухмылка, жесты неодобрения, критичный шепот и т.д. Это не так. Люди относятся к выступающему, по меньшей мере, нейтрально и поначалу дают выступающему определенный кредит доверия. Конечно, бывают негативно настроенные слушатели, но они критикуют всех, не только нас и по ним не стоит судить обо всех слушателях. Изменить свое восприятие публики можно, сформировав мысли одобрения.

Наделите объекты положительными чертами, обращайтесь мысленно внимание на исходящие из зала приятные мелочи: одобрительные жесты, ликующие голоса, заинтересованные взгляды.

Страх – это одна из самых сильных негативных эмоций, с которыми знаком практически каждый человек. По статистике, 95% всех страхов надуманы, они не имеют под собой реальных оснований. Реальная угроза – это удар по соответствующей ценности человека, по тому, что для человека дорого. Это может быть что угодно: близкие, собственная жизнь, деньги, самомнение, репутация – все, из-за чего человек может бояться. Программы страха (как он работает) – автоматические реакции (человек при этом головой не думает) выражаются в следующих реакциях:

- бегство (убежать от реальной или мнимой опасности, даже если это не опасность, а уникальная возможность для человека);

- паралич (блокировка воли, разума и тела, полный столбняк – «думать не может, действовать не может – шансов нет»);

- агрессия (напасть первым).

Что такое Страх? В подсознании каждого человека живут его личные страхи опасностей, которые случались с другими, а потому могут, по его мнению, произойти и с ним. Проблема в том, что в случае реальной опасности, человек, вероятнее всего, найдет выход, а как бороться с внутренними тревожными состояниями, мы не знаем. Обычно в корне проблемы лежит сложный комок так называемых доминант и стереотипов, которыми кишит наше подсознание. Страхи возникают исключительно в том случае, когда мы отказываемся смотреть им в глаза. По мнению психологов-экзистенциалистов, страх, как компас, указывает нам на тот аспект нашей жизни, на который стоит обратить внимание для последующего улучшения

Стоит остаться наедине со своими переживаниями и досконально изучить их. Задайте себе простые вопросы: чего именно в данной ситуации вы боитесь? с чем связан этот страх? что произойдет, если случиться то, чего вы боитесь? что именно вы сможете предпринять, если это случиться?

Нужно освоить свой страх. Как правило, выступление на сцене человек воспринимает как нечто страшное, «из ряда вон выходящее». Отсюда и появляется деструктивное сценическое волнение. Такое ощущение, что на сцене решается вопрос жизни и смерти. Возникает парадокс: люди, выполняющие работу, действительно связанную с риском для жизни, практически не волнуются, несмотря на объективную опасность их труда. Достигнув определенного уровня профессионализма, они просто выполняют работу. Ошибки водителя, летчика или сапера более значимы по сравнению с ошибками артиста, музыканта, тем не менее, вряд ли можно встретить опытного шофера, «волнующегося» каждый раз перед тем, как он сядет за руль... Не бойтесь ошибаться! Ошибайтесь уверенно! Профессор Московской Консерватории В.К. Мержанов говорил: «Я стараюсь объяснить студентам, что сила внушения и самовнушения – великая вещь. От нее больше пользы, чем от всех таблеток вместе взятых. Мне кажется, что проблема самовнушения не может не интересовать профессионального музыканта – ведь именно здесь можно найти ключ к преодолению излишне сильного эстрадного волнения». Итак: в чем же состоит формула успеха выступления? 90% – подготовка 10% – само выступление.

1. Моделирование концертного состояния. Весь мир театр. Учитесь выступать перед людьми! Пригласите друзей и их семьи и играйте для них. Играйте для любого, кто готов слушать, в любое время, когда вы можете. Если есть возможность выступить перед другими – сделайте это. Выступление – диалог со зрителем. Идите в народ! Запишите себя. Посмотрите на себя со стороны, осуществив мизансценирование: «как вышла, как сию, как одета, как двигаюсь?» Посмотрите и откорректируйте. Если понравились себе, все будет отлично! Освойте территорию. Заранее «обследуйте» сцену. Пройдитесь по лестнице в концертном платье, выйдите из-за кулис. В день концерта обратите внимание на каждую мелочь. Все делайте спокойно, не торопясь. Из дома выходите с большим временным запасом, чтобы добраться до места без спешки. Ограничьте общение с

окружающими вас людьми, которые могут стать причиной беспокойства и волнений. Исключите бессодержательные разговоры, которые снижают настрой и уровень творческой активности. Желательно посидеть в тишине, поза удобная, несколько расслабить мышцы, тренируя таким образом волевую выдержку. Чтобы избежать лишней нервозности, перед выходом на сцену никаких лихорадочных повторений «для закрепления в памяти». Это запрещено! Оставляйте запас времени. Если волнение Вас не отпускает, постарайтесь снова переключиться, но в этот раз на физические действия. Сделайте какие-нибудь упражнения (наклоны, приседания), чтобы тело поработало. Пройдитесь быстро по лестнице. Пусть сердце от этого стучит, а не от страха. Также поможет работа с мимикой лица. Стройте различные рожицы и гримасы, заставляя работать мышцы лица.

2. Аутотренинг как метод профилактики эстрадного волнения. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна. За несколько дней до выступления вы должны представить себе то место, где будете выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение в аутогенное состояние, расслабление мышц тела, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления. Физиологи это состояние называют фазовым. При погружении в аутогенное состояние дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыть глаза и сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, на своих руках. Говорите себе: «Мои руки становятся теплее. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они расслабляются. Тепло от кистей рук поднимается к плечам... и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в плечах. Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду... Тепло от ног поднимается вверх... Расслабляются мышцы бедер и

живота... Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Губы слегка приоткрыты. – Мне дышится легко и спокойно».

Второй этап: «Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. У меня все отлично звучит... Я выполняю все, что я задумал... Я весь отдался моему вдохновенному выступлению... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления».

3. Ролевая подготовка, или имаготерапия. Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного артиста, не боящегося публичных выступлений и начинает играть как бы в образе другого человека. Если мы концентрируемся на себе, в негативе представляя возможное развитие событий, то волнение зашкаливает. Поэтому, концентрироваться нужно не на себе, а нарисовать в голове образ (человек не может одновременно концентрироваться на 2-х вещах). Главное – убрать негативный внутренний диалог. Как можно перестать волноваться, когда в голове крутятся подобные сценарии? Человек еще больше начнет волноваться, а потом провалится там, где он себя запрограммировал.

4. Настрой на позитив. Если вы начинаете позитивно себя настраивать, то волнение начинает угасать. Вы говорите себе, что вы сдадите экзамен, что вы пройдете собеседование, что вас повысят, а потом объясняете себе, почему это произойдет. Например: «Я понравлюсь публике, потому что у меня прекрасный тембр, я хорошо владею словом и у меня огромный опыт выступлений, огромный багаж знаний и потому что я душка». Даже если это не так, врите себе. Это помогает успокоиться. «Я смогу! Я сделаю это! Я самый лучший! У меня все получится!» Такие внутренние фразы стоит прокручивать в голове перед выступлением. Аффирмация как нельзя лучше

поможет вам настроиться на волну успеха и выступить блестяще! Создайте копилку лучших для себя!

5. Улыбка. Настроиться на положительные эмоции можно также с помощью мимики. Среди лучших даосских техник встречается очень простое и действенное упражнение «Смеющийся цигун»: начните улыбаться себе в зеркале (минимум минута), затем рассмейтесь весело (даже если не хочется), усильте смех, позвольте ему быть утрированным (минут 5), закончите упражнение на легкой улыбке.

6. «Здесь и сейчас». Гештальт-терапия. Для того чтобы максимально быстро успокоиться, следует усилить концентрацию на том, что происходит в данный момент времени. Бесконечный анализ прошлого или тревога перед туманным будущим отступают в настоящем моменте. Для перехода в нужное состояние, подойдет любой предмет, навевающий приятные воспоминания. Это может быть ракушка, привезенная из отпуска, или простой камушек, бусинка – в общем, любой не крупный предмет, желательно не слишком простой расцветки. Следует полностью сконцентрироваться на нем. Определить форму, цвет, вес, размер... Важны не только зрительные ощущения, но и тактильные – оцените все его границы, неровности, контуры. Обычно, после такой практики, наступает легкость и осознанность, которые были так необходимы.

7. Телесно-ориентированные техники. Культура владения телом – не только красивая метафора. Самостоятельную группу образуют телесно-ориентированные техники, направленные на раскрепощение исполнительского аппарата выступающего. Осознание через движение. Телесная терапия по методу Франца Матиаса Александра.

Также могут помочь справиться с волнением публичного выступления упражнения на релаксацию, мышечное расслабление, массаж и глубокое дыхание, с помощью которого можно снизить частоту сердечных сокращений, снять спазм мышечных волокон, в том числе и гладкой мускулатуры. При коротком грудном дыхании активизируется

симпатическая нервная система, что провоцирует зажим и сценическое волнение. Поочередное же глубокое дыхание в живот, о котором знают все вокалисты, а также системное дыхание йогов, поможет вам успокоиться, сосредоточиться и избавиться от негативных, волнительных мыслей. И тогда выступление, концерт, конкурс превратится в настоящий праздник для вас и зрителей, и победу воли над эмоциями. Люди поверят вашему выступлению только в том случае, если вы сами уверены в себе.

Список используемой литературы:

1. *Петрушин В.И.* Музыкальная психология: учеб. пособие для студентов и преподавателей. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
2. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность. М.: Изд-во АСТ, 1997.
3. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Т. Ярошевского. 2-е изд. М.: Политиздат, 1990.
4. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 1997.
5. *Селье Г.* Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 112 с.
6. Воспитание актера. М.: Искусство 1964.
7. *Нейгауз Г.* Об искусстве фортепианной игры. М.: Музыка, 1987.
8. *О`Коннор Д., Сейлор Д.* Введены в НЛП. Челябинск: Версия 1997.
9. *Кочунас Р.* Психологическое консультирование. М.: 1998.