

## ФЕНОМЕН СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ В МУЗЫКАЛЬНО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### THE PHENOMENON OF THE STAGE OF EXCITEMENT IN MUSICAL PERFORMING ACTIVITIES

*A. Plokhotskaya*

*Summary.* The article is devoted to the problem of the stage of excitement in musical performing activities. The analysis of stage experiences, the excitement of outstanding musicians. Identify the causes and sources of public unrest. Are the phenomenology of the stage of excitement from positive to negative and destructive emotional States. Identify ways to overcome the negative effects of the stage of excitement.

*Keywords:* musical-performance activities, stage anxiety, individual psychological, and mental readiness for performance.

*Плохоцкая Анастасия Александровна*  
Ассистент, Московский государственный  
педагогический университет  
*anastasiavert@mail.ru*

*Аннотация.* Статья посвящена проблеме сценического волнения исполнителей в музыкально-исполнительской деятельности. Проведен анализ опыта сценического волнения выдающихся музыкантов-исполнителей, на основе которого выявлены причины и источники публичного волнения. Представлена феноменология сценического волнения от позитивно окрашенных, до отрицательно заряженных, деструктивных по своему действию различных эмоциональных состояний. Определены пути преодоления негативных последствий сценического волнения.

*Ключевые слова:* музыкально-исполнительская деятельность, сценическое волнение, индивидуально-психические свойства, психическая готовность к выступлению.

**П**убличное исполнение музыкальных произведений как составляющая музыкально-исполнительской деятельности для многих исполнителей является источником сценического волнения. Проблема сценического волнения в музыкально-исполнительской деятельности отражена в работах выдающихся педагогов-исследователей А.Л. Готсдинера, Г.М. Когана, С.М. Майкапара, С.И. Савшинского, Г.М. Цыпина и других.

Ю.А. Литвиненко сценическое волнение рассматривается как естественная реакция на сам факт выступления музыканта-исполнителя перед аудиторией. «Сценическое волнение может иметь — в разных соотношениях и пропорциях — как негативные, так и позитивные моменты. Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок» [7. с. 4].

Феноменология сценического волнения хорошо описана выдающимися музыкантами-исполнителями, которые раньше, чем официальная наука приступили к его осмыслению. Как правило, высказывания исполнителей встречаются в виде отдельных размышлений и рекомендаций. Так, в разное время о своих проблемах,

связанных с волнением перед выступлением, высказывались выдающиеся музыканты: Л. Ауэр, Г.Р. Гинзбург, И. Гофман, П. Казальс, Ш. Мюньш, Г.Г. Нейгауз, С.Т. Рихтер, А.Г. Рубинштейн, Ф.И. Шаляпин, Д. Шафран и многие другие. «Исполнителей, которые не волновались бы перед выступлением, — мало. Ни талант, ни возраст, ни опыт, ни хорошее здоровье не спасают от волнения» [11, с. 93], — считал известный музыкант и педагог С.И. Савшинский. Ф.М. Шаляпин, по собственному признанию, всю жизнь испытывал очень сильное волнение перед выступлениями. На страницах его книг постоянно находятся подтверждения этому: «Я до сих пор волнуюсь на сцене, даже когда пою роль в сотый раз»; «Не могу описать всего, что было пережито мною в день спектакля, — меня как будто на раскаленных угольях жарили»; «Я дрожал <...>, не чувствовал под собою сцены и ноги у меня были ватные. Сквозь туман видел огромный зал, туго набитый публикой» [13, с. 149]. Знаменитый виолончелист XX века Д. Шафран рассуждал: «Откуда оно берется, это постоянное и жгучее волнение? Ведь за плечами, казалось бы, столько выступлений <...>. А все от того, что каждый раз опасаться: удастся ли на сей раз быть самим собой на сцене? Сумеешь ли полностью раскрыться во время концерта?». [14, с. 139]. По воспоминаниям современников, гениальные и неподражаемые выступления А.Г. Рубинштейна не всегда были одинаково удачны. Будучи не в настроении, музыкант играл, точно насилюя себя: «Вещь, которую я должен исполнить, я знаю очень хорошо. Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь.

Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать» [10, с. 69].

В музыкально-исполнительской деятельности присутствуют прямые и обратные связи интерпретатора с публикой, так как исполнение осуществляется перед аудиторией в данный момент, которая оказывает влияние на творческий процесс исполнителя. Описывая сценическое волнение, Г. Р. Гинзбург связывает его с контактом с аудиторией: «Когда я играю на эстраде, мне может быть сначала трудно — я еще не разыгрался, а главное, я еще не знаю, как ко мне слушатель относится. Но с того момента, как ток между мною и слушателем налажился, мне делается легко играть. Я начинаю очень волноваться, но совершенно ясно знаю, что, если этот ток начался,— все будет хорошо. Если же нет этого контакта, вы не чувствуете реакции слушателей — играть становится мучительно» [3, с. 231]. С особенностями процессов памяти связывал свое волнение на сцене С. Т. Рихтер. В беседах и интервью С. Т. Рихтер признавался, что всегда испытывал волнение, но иногда больше, иногда меньше. Разделяя точку зрения многих своих коллег, он считал, что волнение на эстраде чаще всего происходит из-за ненадежной работы памяти, боязни забыть. Он сожалел о том, что в концертах не принято играть по нотам. Правда, в последние годы, как известно, великий пианист все же был вынужден выступать с нотами перед глазами. Напротив, А. Г. Рубинштейн, даже представить себе этого не мог: «Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте... Никто и не подозревает об этих мучениях. Играть по нотам? К этому я не привык, да и публика не привыкла видеть меня за нотами...» [10, с. 69]. Поскольку проблемы с ослаблением памяти находили место в творчестве А. Г. Рубинштейна, то в глубине души он в определенной мере ждал этих «сюрпризов» на сцене. И действительно во время концерта происходили «сбои». Г. М. Коган дал объяснение этого парадокса, который, по его мнению, находится в сфере подсознания исполнителя, заранее настраивающего себя на сценическую неудачу. Ведь даже при одной мысли о вероятности забыть текст или ошибиться музыканты нередко сбиваются на эстраде именно в том месте, на котором фиксируют свое внимание. В результате этого замкнутого круга «они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же — оттого, что волнуются» [6, с. 63].

Исследователи отмечают и положительную роль сценического волнения. Г. М. Коган пишет: «Известная взволнованность, «приподнятость» перед выступлением и во время него не только естественна, но и желательна, полезна, благотворна. Она спасает исполнение от будничности, способствует возникновению артистического подъема». Во втором случае «игра лишается управления, исполнителя «несет», как щепку по волнам, движения его сжимаются, память изменяет, он комкает,

мажет, путает, забывает в самых неожиданных местах <...>. Обычный результат подобного «исполнения» — жестокая психическая травма, растущая от раза к разу боязнь эстрады, приводящая в ряде случаев к вынужденному отказу одаренных людей от артистической деятельности» [6, с. 61–62]. Г. Г. Нейгауз так описывает данное состояние: «То высокое душевное напряжение, без которого немыслим человек, призванный «ходить перед людьми», сознание, что он обязан сообщить людям, собравшимся его слушать, нечто важное, значительное, глубоко отличное от повседневных будничных переживаний, мыслей и чувств. Такое волнение — хорошее, нужное волнение» [9, с. 22]. Подобное состояние музыканта-исполнителя способствует необычайному раскрытию его художественно-образного и артистического потенциала. Повествуя о данном состоянии, Г. Г. Нейгауз пояснял: «Волнение таких артистов, как Рубинштейн, вряд ли можно смешивать с тем чувством страха и робости, которые часто владеют неоперившимися пианистами. Такое волнение, как у Рубинштейна, возникает, мне кажется, отчасти потому, что всякое публичное исполнение подвержено власти мгновения, и именно высокоартистические натуры, которым доступно вдохновение, подчинены ему больше, чем «стандартизованные», уравновешенные артисты, не знающие ни больших взлетов, ни больших падений» [9, с. 227].

Музыканты-исполнители и педагоги-музыканты по-разному оценивают причины и источники публичного волнения исполнителей. Определяя причины сценического волнения, Г. Г. Нейгауз ссылается на Н. А. Римского-Корсакова: «оно (эстрадное волнение) обратно пропорционально степени подготовки» [9, с. 204]. Подтверждение этой мысли можно найти у многих известных музыкантов. Например, С. М. Майкапар также считал, что «произведение должно быть предварительно настолько изучено и освоено, чтобы во всем своем целом и во всех своих <...> деталях, а также в отношении усвоения на память стать второй натурой исполнителя» [8, с. 30]. В данном вопросе трудно не согласиться с мнением В. В. Третьякова: «Я лично ощущаю уверенность на сцене тогда, когда могу с твердостью сказать: все, что требовалось предварительно сделать — в процессе домашних занятий,— я сделал. И не на сто процентов, а на все сто пятьдесят...» [12, с. 287]. Следует отметить, что признавая важность подготовки, Г. Г. Нейгауз объяснял причину волнения в исполнительской деятельности отсутствием уверенности в себе, нерешительностью, которые связывал с психическими свойствами исполнителя: «Как бы ни казалось, что эта неуверенность чисто физическая, двигательная, верьте моему опыту: она всегда, прежде всего психическая — или чисто музыкальная; или это свойство характера» [9, с. 81–82]. По мнению Г. М. Когана, «преувеличенная скромность волнующегося, его неверие в себя, в свои способности», «недооцен-

ка им своего дарования» также негативно сказываются на состоянии исполнителя, как и его «нескромность», явная «переоценка своих способностей» [5, с. 61–62]. А.Л. Готсдинер полагал, что уровень сценического волнения зависит от индивидуально-психических свойств музыканта: «индивидуальные различия, в субъективных переживаниях и внешних проявлениях эстрадного волнения очень велики. Невольно возникает мысль о связи между типом высшей нервной деятельности и эстрадным волнением» [4, с. 132]. По мнению А.Л. Готсдинера, музыканты с сильной нервной системой более уверенно держатся на сцене, и, наоборот. Такое же мнение находим у Л.Л. Бочкарева, согласно которому на состояние исполнителя во время публичного выступления влияют его индивидуально-психологические особенности, связанные со способностью по-разному переживать стресс [1, с. 268]. Автором выделены три группы детерминант психических состояний музыканта:

- ◆ функциональные, которые связаны с особенностями психофизиологической реактивности, нейродинамики, темперамента;
- ◆ мотивационные и характерологические, связанные с развитием личности (потребности, притязания, отношения, идеалы, установки, ценностные ориентации, вкусы, характер, склонности и др.);
- ◆ операционные-производные, связанные с особенностями деятельности (уровень мастерства и развития, специальных способностей, опыт, тренированность, подготовленность) [1, с. 269].

Таким образом, причины публичного волнения, возникающего во время концертных выступлений, исследователи связывают с одной стороны с технической подготовкой музыканта, с другой — с особенностями личности музыканта, с его индивидуально-психологическими свойствами, с владением навыками самоконтроля и саморегуляции эмоционально-психического состояния во время концертных выступлений.

Каковы же условия, которые препятствуют возникновению публичного волнения исполнителя? Г.М. Коган полагал, что публичное исполнение музыкальных произведений требует от исполнителя специального призвания к артистической деятельности, специфических природных данных, времени и сил для ежедневной длительной тренировки [5, с. 6].

Л.Л. Бочкарев, изучая различные аспекты музыкально-исполнительской деятельности, отмечал, что «у мастеров перед концертами наблюдались состояния психической готовности к выступлению, характеризующиеся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к неблагоприятно действующим внешним и внутренним

факторам» [1, с. 284]. Состояние психической готовности к выступлению, по мнению автора, обусловлено тем, что мастера «обладают более высоким уровнем развития способности регулировать свои психические состояния» [2, с. 72], в связи с чем «эмоционально-регулятивные способности» являются «важными предпосылками формирования целостного и управляемого поведения исполнителя» во время публичного выступления [2, с. 72]. Л.Л. Бочкарев подчеркивает, что «воспитание эмоционально-регулятивных способностей владеть собой в момент выступления и «побеждать» эстрадное волнение — одна из задач в формировании пригодности к исполнительской деятельности» [1, с. 267–268]. В структуре готовности к концертной деятельности музыканта-исполнителя Л.Л. Бочкарев выделяет наиболее важные группы положительных мотивов, влияющих на формирование состояния психической готовности к публичному выступлению:

- ◆ мотивы, связанные с отношением музыканта к исполняемым произведениям, самоактуализацией;
- ◆ мотивы, связанные с отношением исполнителя к публике;
- ◆ мотивы, связанные с отношением к исполнительской деятельности (мотивы профессионального самосовершенствования и др.) [1, с. 220].

Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка исполнительской техники, сколько от недостатка исполнительской воли, утверждал Г.Р. Гинзбург. Согласно его мнению, способствуют усилению или, напротив, ослаблению волнения и то, как построена программа выступления, какова последовательность исполняемых произведений, а также некоторые другие факторы [3, с. 246]. Говоря об исполнительском таланте, Г.М. Цыпин говорит, что главными качествами музыканта-исполнителя являются: воля, дерзкость, интеллект, а также артистический талант и саморегуляция в концертном выступлении [12]. Г.Г. Нейгауз считал, что условием успешного выступления является уверенность исполнителя. Знаменитый педагог писал: «Многим неопытным играющим свойственна робость ... выражающаяся в том, что они часто берут не те ноты, которые нужно, делают много лишних движений, легко бывают скованы» [9, с. 81], что, по мнению ученого, связано с индивидуально-психологическими особенностями и свойством характера исполнителя. По его мнению, «человека, в котором глубоко гнездятся эти недостатки, невозможно научить хорошо играть одними только, пусть даже самыми лучшими и верными техническими приемами; надо ... параллельно с воздействием на его «физику» воздействовать также на психику, то есть попросту по мере сил перевоспитать его» [9, с. 81–82]. Так, за исполнительской свободой Ф.И. Шаляпина стоял постоянный внутренний самоконтроль над

всем происходящим на эстраде: «Я пою и слушаю, действую и наблюдаю. На сцене два Ф.И. Шаляпина. Один играет, другой контролирует... Ни на секунду не теряю способности и привычки контролировать гармонию действия» [13, с. 248]. Колоссальное внутренне самообладание позволяло ему преодолевать негативное влияние сценического волнения, переводя последнее в русло художественно-творческих задач. В это случае, по мнению С.М Майкапар, речь идет об одном из важнейших качеств истинного музыканта — способности увлекаться творческим процессом и отдавать ему все свои внутренние силы, проявляя необычайную сосредоточенность на исполняемом произведении: «чем сложнее и серьезнее стоящая перед ним творческая задача, тем большая степень сосредоточенности требуется для ее выполнения. С другой стороны, чем глубже эта сосредоточенность во время творческого процесса, тем выше и ценнее творческие достижения» [8, с. 25]. По его мнению, причиной «артистической лихорадки» даже у опытных исполнителей является «будничное состояние», пребывание в котором не дает возможность включения сильнейшего двигателя, руководящего всем

на эстраде,— «творческой исполнительской энергии». Без нее музыкант «ничего не представляет собой, он ничего не может, ничего не знает, ничего не помнит». Получается, что артист только лишь в обстановке концертного зала «оказывается в полном обладании всеми своими техническими и художественными ресурсами» [8, с. 49].

Таким образом, анализ литературы по проблеме сценического волнения, опыта выдающихся музыкантов прошлого и настоящего позволяет раскрыть причины возникновения и определить пути преодоления негативных последствий сценического волнения. Феноменология сценического волнения представляет собой спектр различных эмоциональных состояний, возникающих у исполнителей в процессе публичных выступлений: от позитивно окрашенных, конструктивно-мобилизующих до отрицательно заряженных, деструктивных по своему действию. Это в свою очередь, наряду с технической подготовкой, требует создания условий для психологической подготовки исполнителей, направленной на развитие саморегуляционных навыков и умений, формирующих готовность к публичному выступлению.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М.: ИПРАН, 1997. — 352 с.
2. Бочкарев Л. Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта исполнителя // Вопросы психологии. — № 1 — С. 68–79.
3. Гинзбург Г. Р. Статьи, воспоминания, материалы. — М., 1984. — 288 с.
4. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. — М.: NB Магистр, 1993. — 192 с.
5. Коган Г. М. У врат мастерства. — М.: Классика — XXI век, 2005. — 136 с.
6. Коган Г. М. Избранные статьи. — М.: Советский композитор, 1972. — 266 с.
7. Литвиненко Ю. А. Педагогические аспекты подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению: автореф. диссертации . . . кандидата педагогических наук: 13.00.02. — Москва, 2010. — 23 с.
8. Майкапар С. М. Музыкальное исполнительство и педагогика. — Челябинск: МРП, 2006. — 224 с.
9. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 4-е изд. — М.: Музыка, 1982. — 300 с.
10. Рубинштейн А. Г. Автобиографические рассказы (1929–1889). — СПб.: Композитор, 2005. — 80 с.
11. Савшинский С. И. Пианист и его работа. — М.: Классика-XXI, 2002. — 192 с.
12. Цыпин Г. М. Музыкально-исполнительское искусство: Теория и практика. — СПб.: Алетейя, 2001. — 320 с.
13. Шаляпин Ф. И. Страницы из моей жизни. Маска и душа. — Пермь: Пермское книжное издательство, 1969. — 372 с.
14. Шафран Д. Виолончель соло. — М.: АСТ, 2001. — 474 с.

© Плохоцкая Анастасия Александровна (anastasiavert@mail.ru). Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

