

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра музыкально-  
инструментальной подготовки

## **СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ ВОКАЛИСТА НА ЭСТРАДЕ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

### **АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студента V курса 511 группы  
направления 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады  
(профиль «Эстрадно-джазовое пение») Института искусств

**БОГОВА НИКОЛАЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА**

Научный руководитель  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_

*(подпись, дата)*

И. А. Королева

Зав. кафедрой  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_

*(подпись, дата)*

И. А. Королева

Саратов 2018

**Введение.** Волнение – неотъемлемая часть эстрадных выступлений. Каждый музыкант испытывает его в той или иной степени. Небольшое беспокойство необходимо для исполнения, оно означает, что артист заинтересован в хорошем результате. Однако чрезмерное волнение может сильно навредить качеству выступления. Вот почему так важно разобраться с тем, что представляет из себя такая тревога, каковы ее причины, а главное, научиться справляться с ней. Безусловно, необходимо в первую очередь выяснить особенности личности выступающего и только после этого выбирать методы, которые действительно помогут устранить или снизить страх на сцене. Музыкально-исполнительская деятельность, целью которой является само выступление, включает в себя развитие профессиональных качеств, эффективную подготовку к концерту.

*Актуальность темы исследования.* Проблема сценического волнения интересует исполнителей начиная с XVII века и по-прежнему остается злободневной. Такие известные исследователи, как Л. Л. Бочкарев, А. Л. Готсдинер, Ю. А. Цагарелли, В. И. Петрушин и др. изучали вопрос возникновения беспокойства на сцене и пути его устранения. Данной теме посвящено множество книг по музыкальной психологии и педагогике. Актуальность проблемы обусловлена еще и тем, что сильное волнение очень мешает любому артисту, не дает полностью раскрыть свои возможности. Зачастую, именно неумение правильно подготовиться к концерту и незнание методов борьбы с тревогой во время исполнения, приводит к негативному результату.

**Целью** дипломной работы является рассмотрение причин сценического волнения вокалиста на эстраде и выявление способов его преодоления.

**Задачи** исследования:

- 1) дать характеристику понятию эстрадного волнения;
- 2) определить психологические аспекты возникновения волнения на эстраде;
- 3) изучить деятельность вокалиста на концертной сцене;

4) рассмотреть методы подготовки вокалиста к концертному выступлению;

5) изучить рекомендации, советы, методики по преодолению эстрадного волнения.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ научной литературы (педагогической, психологической) с целью определения направления исследования.

2. Изучение психолого-педагогических исследований, посвященных вопросу сценических состояний.

3. Изучение научно-исследовательских подходов к проблеме саморегуляции в педагогике и педагогической психологии.

4. Анализ неблагоприятных внешних и внутренних воздействий на психику музыканта-исполнителя.

5. Анализ положительных, творчески активизирующих потенциалов сценического волнения.

**Методологическую основу работы** составили труды Л. Л. Бочкарева, А. Л. Готсдинера, Ю. А. Цагарелли, В. И. Петрушина, Л. Маккиннона.

*Структура работы.* Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 36 источников, приложений. Первая глава посвящена теоретическим основам проблемы эстрадного волнения. В разделе 1.1 дается определение понятию волнения, рассматриваются психологические особенности личности и их взаимосвязь со степенью тревоги во время исполнения произведения на публике. Параграф 1.2 включает в себя описание деятельности вокалиста на концертной сцене. Вторая глава посвящена выявлению причин возникновения сценического волнения и методам его преодоления. В разделе 2.1 проводится изучение способов эффективной подготовки музыканта к публичному выступлению. В разделе 2.2 проводится анализ причин и природы возникновения волнения, даются рекомендации и советы по его устранению или снижению.

Результаты исследования сведены в заключении.

## **I. Теоретические основы проблемы сценического волнения на эстраде**

### ***1.1 Психологический аспект сценического волнения исполнителя***

Волнение – возбуждение, вызванное ожиданием, страхом, тревогой, радостью и т.п. Волнение неотъемлемая часть сценических выступлений. В небольшом количестве оно необходимо. Однако чрезмерное проявление беспокойства (негативная форма волнения) мешает хорошему выступлению. В таком случае, организм воспринимает выступление на сцене как стресс, экстремальную ситуацию. Уметь справиться с таким состоянием и направить его в свою пользу – главная задача музыканта.

Степень испытываемого волнения на сцене зависит от таких свойств личности, как: интроверсия и экстраверсия, темперамент, характер, возраст. Музыканты с более сильным типом личности, экстраверты менее подвержены негативной форме волнения на сцене, поскольку нахождение на публике является для них неотъемлемой частью жизни, они более настойчивы, общительны, нежели люди со слабым типом. Связь между темпераментом музыканта и эстрадным волнением такова: исполнители с сильным типом темперамента (сангвиники, холерики, флегматики) легче переносят волнение на сцене, они более эмоционально раскрепощенные, но холерики менее эмоционально устойчивы среди них и часто испытывают так называемое состояние «концертной лихорадки», флегматикам не хватает эмоциональности, однако от волнения и они страдают меньше других типов, как и сангвиники, неудачи переносят относительно легко, меланхоликам же труднее всего раскрыться при исполнении произведения на сцене, они тяжелее всех переносят падения. У каждого темперамента и характера есть свои сильные и слабые стороны, которые так или иначе помогают исполнителю, либо затрудняют его сценическую деятельность. Ежедневное решение схожих исполнительских проблем, опираясь на сильные стороны характера и темперамента и нейтрализуя слабые, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач постепенно меняют психику человека.

Возрастной период оказывает большое влияние на остроту эстрадного волнения. Так, детям гораздо легче выступать на сцене, поскольку они еще не могут оценивать себя. Однако для достижения хороших результатов в музыкальной деятельности главную роль играет именно развитие в себе сильных сторон своей личности с помощью внимания и воли, независимо от типа темперамента, характера и возраста. Зная фазы волнения (*Первая фаза* – долгое предконцертное состояние, которое начинается, когда известна точная дата выступления. *Вторая фаза* – само концертное состояние. *Третья фаза* – промежуток между объявлением и началом выступления. *Четвертая фаза* – начало выступления, артистическое общение с публикой, борьба с негативным состоянием. *Пятая фаза* – состояние после концерта.), психические процессы, происходящие в человеке во время выступления, можно со временем уменьшить степень волнения, научиться контролировать отрицательные эмоции и правильно доносить до слушателей свое творчество.

### ***1.2 Деятельность вокалиста на концертной сцене***

Деятельность определяют как специфически человеческую, регулируемую сознанием «внутреннюю» (психическую) и «внешнюю» (двигательную) активность, направленную на достижение сознательно поставленной цели. Центральное место в деятельности вокалиста является работа над музыкальным произведением. Музыкальная деятельность имеет три основных разновидности: творчество, исполнительство, восприятие.

Деятельность вокалиста отличается, прежде всего, тем, что помимо понимания и запоминания музыки для него необходимо запоминать и понимать смысл исполняемого текста. Чтобы выступать на сцене, певцу, как и другим музыкантам, важно обладать фундаментальными знаниями музыкального искусства. Без этих знаний невозможна полноценная профессиональная исполнительская деятельность. Вокалисты могут уверенно чувствовать себя на сцене только тогда, когда знают инструментальную партию вместе с текстом как единое целое. Таким образом развивается музыкальная привычка. Ощущение ритма, язык песни должно войти в сферу

подсознания. Большим плюсом для эстрадного певца является умение играть хотя бы на одном инструменте. Задача вокалиста, как и любого музыканта, донести смысл, эмоции, содержание исполняемого произведения до слушателя.

Важнейшим психологическим аспектом в музыкальной деятельности является формирование мотивации (причины, лежащие в основе поведения отдельно взятого человека, т. е. к тому, что инициирует, направляет и поддерживает поведение организма в данной ситуации), отношений и установок музыканта. Среди положительных мотивов подготовки к концерту Бочкарев выделяет следующие: 1) мотивы, связанные с отношением музыканта к исполняемым произведениям, самоактуализацией; 2) мотивы, связанные с отношением к исполнительской деятельности; 3) внешние мотивы – желание самоутвердиться через произведение, которое близко по духу и настроению, подтвердить свою компетентность интерпретатора; 4) внутренние мотивы – возможность найти в произведении то, что наиболее соответствует взглядам и вкусам исполнителя. Одну из главных ролей в мотивации артиста играет репертуар. Именно заинтересованность музыканта в исполнении конкретного произведения способствует более глубокому переживанию, творческой работой над ним, проникновению в замысел автора, стимулирует формирование хорошего эстрадного самочувствия.

Существует множество факторов, влияющих на исполнительскую деятельность, которые подразделяются на внешние и внутренние. *Внешние* в свою очередь делятся на материальные (качество и состояние музыкальной техники и инструментов; акустические, температурные и иные особенности концертного зала; наличие нот и необходимой в процессе подготовки литературы, грамзаписей, магнитофона и т.п.) и на социально-психологические (слушательская аудитория, особенности группы (коллектива) музыкантов при совместном музицировании, преподаватель (консультант) и особенности взаимоотношений с ним, общество в целом и ближайшее социальное окружение музыканта).

Музыкально-исполнительская деятельность включает в себя два основных этапа: репетиционная и концертная деятельность. На первом этапе музыкант работает над созданием целостного воображаемого музыкального образа, над деталями музыкального произведения и созданием целостного слухового музыкального образа. Вокалист при этом использует текст песни, тщательно прорабатывает его. Второй этап является итогом проделанного труда, представлением результатов публике с целью их оценки. Чтобы осуществлять концертную деятельность любому исполнителю необходимо обладать определенными теоретическими знаниями (как общеобразовательными, так и профессиональными), практическими (техническими) навыками исполнения и определенными качествами: музыкальностью, артистизмом, аттенционными навыками (проявление различных свойств внимания), коммуникативными, волевыми способностями. Все эти качества являются неотъемлемыми для осуществления музыкально-исполнительской деятельности. Артистизм необходимо развивать каждому музыканту, в особенности эстраднему певцу, так как он имеет наиболее близкий контакт с публикой. Данное качество является способностью внешнего выражения внутреннего содержания художественного образа. Исполнителя можно охарактеризовать как артистичного, если он владеет такими компонентами артистизма, как: сценическое перевоплощение, сценические движения и сценическое внимание. При общении со слушателями на концерте эта способность, несомненно, поможет музыканту. Важно знать, как общаться с публикой, как правильно преподнести себя и материал, для этого нужно развивать коммуникативные качества и знать правила и секреты поведения на сцене.

## **II. Пути преодоления сценического волнения вокалиста на эстраде**

### ***2.1 Подготовка вокалиста к концертному выступлению***

Необходимым этапом концертной деятельности исполнителя является подготовка к выступлению. Чтобы оно прошло на максимально высоком уровне, музыканту необходимо добиться оптимального сценического

состояния как физического, так и психологического. Эффективная подготовка также поможет снизить степень волнения во время исполнения.

Весь этап подготовки к концертному выступлению условно разделяют на три этапа. На начальном этапе выявляются особенности нервной системы музыканта (уровень нейротизма, реактивности). Эти качества определяют протяженность данного периода подготовки. Степень работоспособности и выносливости также зависит от силы нервной системы: чем больше реактивность, тем меньше выносливость и наоборот. Они же определяют методы достижения оптимального сценического самочувствия, которое складывается из эффективной умственной, эмоциональной и физической подготовки. Начальный этап начинается с того момента, когда выучена программа. Важно грамотно распределить время и количество занятий. Существует два принципа построения занятий: режимный (когда музыкант составляет определенный режим и придерживается его рамок) и целевой (музыкант занимается до тех пор, пока не достигнет нужного результата независимо от временных рамок). В ходе начальной подготовки вокалист формирует в себе такие необходимые для успешной музыкальной деятельности способности как: правильная постановка голоса, чувство ритма, интонирование, артикуляция, дыхание, умение подбирать репертуар, воплощение художественного образа в вокальном произведении, работа с микрофоном, развитие навыков актерского мастерства, знания сценической культуры и поведения на сцене. Вторая фаза подготовки включает в себя овладение методами психической саморегуляции, такими как: самонастрой, самовнушение. Данный этап приходится на последние шесть-семь дней перед выступлением, которые являются решающими по отношению ко всему подготовительному периоду. Последний этап – предконцертный. Его задача – максимальный настрой на предстоящий концерт. Поскольку волнение на данной фазе самое сильное, важно также знать о методах достижения оптимального сценического состояния (прорабатывание образной картины выступления, медитативное погружение, ролевая подготовка). Также



необходимо соблюдать все рекомендации и советы, связанные с последним днем перед концертом: хорошо выспаться, заранее пообедать, ознакомиться с концертной обстановкой, подготовиться к общению с публикой, меньше разговаривать, не увлекаться репетицией произведения в день перед выступлением.

## ***2.2 Преодоление сценического волнения во время эстрадного выступления***

Исполнение на эстраде становится доминантной деятельностью, которая подавляет все прочие возбуждения, в том числе и вызывающие волнение...». Часто на начальном этапе деятельности психическое состояние артиста определяется его предконцертной готовностью, но бывает так, что оно резко меняется под воздействием самой деятельности, задающей определенный тон. Психическое состояние в первые минуты на эстраде зависит от адаптации музыканта к ситуации публичного выступления. Основная задача выступающего – побороть эстрадное волнение, без этого невозможна успешная музыкальная карьера. Очень важно научиться управлять своими негативными эмоциями на сцене, поскольку, как показывает практика, многие талантливые музыканты вынуждены отказаться от исполнительства на публике из-за неспособности справляться со своими переживаниями. Хорошая предконцертная подготовка поможет чувствовать себя более уверенно и уменьшить тревогу во время выступления.

Несмотря на то, что практически каждый артист испытывает волнение во время выступления, способов борьбы с ним, подходящих всем, не существует. Чтобы найти эффективный для себя метод, необходимо: во-первых, накапливать большой опыт выступлений; во-вторых, хорошо знать свой характер, темперамент, особенности нервной системы, способности, слабые, сильные стороны и т.д. Тем не менее, существует множество приемов и секретов преодоления тревоги, предлагаемые известными музыкантами, педагогами, учеными. Среди них можно выделить:

самовнушение, самонастрой, медитации, аутогенная тренировка, ролевая подготовка.

Чтобы устранить или снизить волнение, нужно в первую очередь разобраться с причинами его появления. У одних оно проявляется ситуативно и обуславливается недостаточной подготовкой, плохим физическим самочувствие, у других объясняется тревожностью как свойством личности. Музыкант должен знать о самом явлении волнения и его закономерностях, понимать, что с ним происходит на сцене. Важно выяснить, что именно вызывает страх. Можно мысленно или вслух задать себе следующие вопросы: что рождает беспокойство; какое состояние вызывает наибольший дискомфорт (до концерта, во время или после); что конкретно доставляет этот дискомфорт.

Причины, вызывающие волнение, подразделяют на: функциональные, обусловленные особенностями психофизиологической реактивности, нейродинамики, темперамента; 2) мотивационные и характерологические, связанные с развитием личности (потребности, притязания, отношения, идеалы, установки, ценностные ориентации, вкусы, характер, склонности и др.); 3) операционные – производные деятельности, труда (уровень мастерства и развития специальных способностей, опыт, тренированность, подготовленность). Плохо выученный материал или боязнь забыть текст, частота выступлений, желание быть признанным, неумение правильно распределять энергию, неумение сконцентрироваться во время исполнения, навыки общения с аудиторией, отсутствие воли и психологической установки – все это факторы, влияющие на возникновение тревоги во время выступления.

Для вокалиста значительным фактором волнения на эстраде является недостаточная подготовка голоса. Для того, чтобы быть уверенным в своих вокальных возможностях, необходимо систематически тренировать и развивать их, а также владеть различными методами устранения зажима связок, приемами правильного дыхания.

Необходимо пользоваться рекомендациями, советами, которые помогут улучшить концертное самочувствие. По времени применения все методы и приемы Л. Л. Бочкарев подразделяет на оперативные и профилактические. Профилактические методы направлены на сохранение оптимального рабочего самочувствия и могут использоваться на любом этапе подготовки. По способу воздействия различают средства, связанные с воздействием извне (педагог, психолог) – убеждение, беседа на отвлеченную тему, разъяснение и т.п.; и связанные с самовнушением – различные методы саморегуляции. Последние А. Ц. Пунин делит на три группы: 1) приемы устранения внешних признаков эмоциональной напряженности путем сознательного контроля за эмоциональным состоянием и внешними признаками его проявления; 2) приемы переключения внимания от травмирующих факторов на сам процесс деятельности; 3) различные самовнушения (самоубеждение, самоободрение, самоприказ, самоуспокоение).

Рассмотрим несколько советов для преодоления страха на сцене. Во-первых, важно научиться управлять своим телом и дыханием. Волнение может проявляться через произвольные движения тела – мышечные зажимы, беспорядочные жесты, бегающий взгляд, дрожь в голосе и т.д.; и произвольные (рефлекторные) – учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, покраснение лица, повышение адреналина в крови, покраснение лица, изменение кровяного давления и т.д. Тревога вызывает напряжение мышц горла, прерывается доступ кислорода к легким, вследствие чего голос превращается в скрип или писк. В человеческом теле психические процессы связаны с физиологическими. Используя этот принцип, можно влиять на свое состояние, управляя мышцами, участвующими в дыхании, освобождая их от излишнего напряжения и достигая при этом эмоционального равновесия. Во-вторых, нужно выглядеть уверенным перед аудиторией. Основные признаки уверенности: правильная осанка, прямой взгляд, свободные жесты, отсутствие мышечных зажимов, достаточно громкий голос. Безупречный внешний вид, хорошее оформление

сцены также помогут чувствовать себя устойчивей. В-третьих, в избавлении от тревоги помогут – представление нужного результата; фокусировка на дружелюбных лицах во время исполнения; осознание пользы небольшого волнения.

**Заключение.** Каждый музыкант – уникальная личность. Степень испытываемого сценического волнения напрямую зависит от его психологических особенностей. Среди них: интроверсия и экстраверсия, темперамент, характер, возраст. Решающую роль для успешной музыкальной деятельности играет развитие в себе сильных качеств с помощью внимания и воли, независимо от типа темперамента, характера и возраста.

Сама музыкально-исполнительская деятельность включает в себя два этапа – репетиция и концерт. В ходе первого этапа артист работает над созданием художественного музыкального образа. В данный период вокалист развивает в себе следующие навыки: теоретические знания (как общеобразовательные, так и профессиональные), практические (технические) навыки исполнения и определенные качества: музыкальность, артистизм, аттенционные навыки (проявление различных свойств внимания), коммуникативные, волевые способности. Второй этап – представление результатов публике.

Целью подготовки вокалиста к концертному выступлению является достижение им оптимального сценического самочувствия (физическое, эмоциональное, умственное). Процесс подготовки певца включает в себя правильную постановку голоса, формирование чувства ритма, навыков интонирования, артикуляции, дыхания, умение подбирать репертуар, воплощение художественного образа в вокальном произведении, работу с микрофоном, развитие навыков актерского мастерства, изучение сценической культуры и поведения на сцене. Также, готовясь к концерту, артист должен владеть методами психической саморегуляции, такими как: самонастрой, самовнушение, прорабатывание образной картины выступления (аутогенная тренировка), медитативное погружение, ролевая

подготовка. Эти приемы помогут достичь оптимального концертного состояния.

В ходе изучения научной литературы были выявлены следующие причины волнения: психологические (интроверсия и экстраверсия, темперамент, характер, возраст, степень нейротизма и реактивности), плохо выученный материал или боязнь забыть текст, небольшой опыт выступлений, желание быть признанным, неумение правильно распределять энергию, неумение сконцентрироваться во время исполнения, слабые навыки общения с аудиторией, отсутствие воли и психологической установки, недостаточная подготовка голоса.

Таким образом, проанализировав и устранив причины возникновения сценического волнения можно справиться с тревогой. Также важно пользоваться специальными упражнениями, приемами, методиками, советами для оптимизации сценического состояния (способами саморегуляции). Соблюдение следующих рекомендаций поможет справиться с нервозностью на эстраде: научиться управлять своим телом и дыханием, выглядеть уверенным перед аудиторией, фокусироваться на дружелюбных лицах во время исполнения; осознавать пользу небольшого волнения, любить публику.