

Тюменева Татьяна Сергеевна

ПРОБЛЕМА ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ И СРЕДСТВА (МЕРЫ) БОРЬБЫ С НИМ

В данной статье рассматривается проблема, актуальная для тех, чья профессия связана с публичным выступлением, - проблема эстрадного волнения. Если у артиста имеется волнение-паника, подобное выступление приносит мало удовольствия исполнителю, и, как следствие, возникает боязнь эстрады, приводящая в ряде случаев к вынужденному отказу одаренных людей от артистической деятельности. Как научиться преодолевать паническое волнение и о чем нужно думать артисту во время его выступления? Об этом пойдет речь в данной статье.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/3/2015/4-1/46.html

Источник

Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2015. № 4 (54): в 2-х ч. Ч. I. С. 175-178. ISSN 1997-292X.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/3.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/3/2015/4-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: hist@gramota.net

свое нежелание подробно описывать увиденные им достопримечательности. Те описания произведений искусства, которые появляются в тексте, являются либо описаниями, заимствованными у других авторов, либо личными впечатлениями путешественника-писателя. Личные впечатления Карамзина изобилуют восторженными оценками. В отличие от интерпретации путешественников-художников, которые в описаниях и оценках используют специальную терминологию, «русский путешественник» при положительной оценке увиденного часто пользуется характеристикой «прекрасно».

Список литературы

1. **Евангулова О. С.** Русское художественное сознание XVIII века и искусство западноевропейских школ. М.: Памятники исторической мысли, 2007. 286 с.
2. **Каганович А. Л.** Антон Лосенко и русское искусство XVIII столетия. М., 1963. 320 с.
3. **Карамзин Н. М.** Письма русского путешественника. М.: Правда, 1980. 608 с.
4. **Лотман Ю. М.** Сотворение Карамзина. М.: Книга, 1987. 336 с.
5. **Марисина И. М.** Россия – Франция, век восемнадцатый. М., 1995. 144 с.
6. **Песоцкая С. А.** К методологии интерпретации феноменов художественной культуры в культуроведческих исследованиях // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2011. № 4 (10). Ч. 1. С. 121-125.
7. **Сидоров А. А.** Ганс Гольбейн – младший. 1497-1543. М.: Изогиз, 1933. 67 с.
8. **Сиповский В. В.** Н. М. Карамзин, автор «Писем русского путешественника». СПб., 1899. 578 с.
9. **Фонвизин Д. И.** Письма из второго заграничного путешествия (1777-1778) // Фонвизин Д. И. Собрание сочинений. М., 1959. Т. 2. С. 412-491.
10. **Dulaure J.-A.** Nouvelle description des environs de Paris. P., 1786. 270 p.
11. **Mercier L.-S.** Tableaux de Paris. Amsterdam, 1782. 63 p.
12. **Saintfoix J.-F.** Essais historiques sur Paris. Londres, 1765. 268 p.

**INTERPRETATION OF THE WEST-EUROPEAN ART
IN “THE LETTERS OF THE RUSSIAN TRAVELER” BY N. M. KARAMZIN**

Tereshkina Oksana Leonidovna
Moscow State Pedagogical University
tol241074@yandex.ru

The article reveals the features of the interpretation of the West-European art in “The Letters of the Russian Traveler” by N. M. Karamzin in terms of such aspects as selection, preference, evaluation and terminology. A comparison of the interpretation of the traveler-writer, in other words an amateur in the sphere of art, and the interpretation of travelers-artists evaluating art from professional positions is conducted. It is concluded that the interpretation of art by “the Russian traveler” is reduced to the descriptions of works of art as the monuments of historic events.

Key words and phrases: art; the Russian traveler; interpretation; selection; image; evaluation; impression.

УДК 7

Искусствоведение

В данной статье рассматривается проблема, актуальная для тех, чья профессия связана с публичным выступлением, – проблема эстрадного волнения. Если у артиста имеется волнение-паника, подобное выступление приносит мало удовольствия исполнителю, и, как следствие, возникает боязнь эстрады, приводящая в ряде случаев к вынужденному отказу одаренных людей от артистической деятельности. Как научиться преодолевать паническое волнение и о чем нужно думать артисту во время его выступления? Об этом пойдет речь в данной статье.

Ключевые слова и фразы: артист; эстрада; творчество; публичное выступление; волнение-подъем; волнение-паника; волнение-апатия; волнение «в образе» и волнение «вне образа»; художественное исполнение.

Тюменева Татьяна Сергеевна

Московский городской педагогический университет
tutytrol@yandex.ru

ПРОБЛЕМА ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ И СРЕДСТВА (МЕРЫ) БОРЬБЫ С НИМ[©]

Волнение – это разрушительная ментальная приобретенная привычка. Психологи и медики утверждают, что страх – это самый разрушительный враг человеческой личности, а волнение – это самая коварная и разрушительная из всех человеческих болезней. На разрушительное свойство волнения указывает тот факт,

что само это слово в основе своей имеет значение «задышаться». Если бы кто-нибудь схватил вас рукой за горло и сильно сжал пальцы, перекрыв поток жизненно-необходимой энергии, то это и было бы наглядным примером того, что человек делает с собой, поддавшись разрушительному чувству волнения.

Вопросы, связанные со сценическим волнением, издавна интересовали и тех, чья профессия непосредственно связана с выступлением на сцене, и тех, кто так или иначе причастен к сценическим видам искусства, – педагогов, критиков, музыкантов, режиссеров и др. Так, в начале XX века немецким пианистом и педагогом Вилли Бардасом была предпринята попытка исследовать феномен сценического волнения. Бардас полагал, что ощущения «уверенности – неуверенности», «стабильности – нестабильности», испытываемые исполнителем во время игры, не могут не зависеть от общего состояния его организма. Имеют значения все факторы, так или иначе, прямо или косвенно влияющие на внутреннее самочувствие, расположение духа музыканта, так как «в конечном итоге вопрос всегда сводится к первопричине явления... а всякого рода художественная одаренность обычно выражается в утонченности нервной системы» [1, с. 48-63].

Все люди по своей природе очень разные, и если одним сильное волнение не мешает продемонстрировать свой талант на публике, то другие несут в аналогичных ситуациях серьезные потери. К примеру, Константин Игумнов всю свою жизнь страдал от сценического волнения, которого не мог преодолеть. Роль здесь играла не только природная предрасположенность музыканта к подобному роду переживаниям, здесь имело значение и другое. Игумнов был, прежде всего, педагогом, и лишь затем концертующим музыкантом. А педагоги во время исполнения на сцене волнуются, как правило, больше, сильнее остальных. Их слушают, за ними пристально наблюдают ученики, и это резко осложняет психологическую ситуацию для выступающих. Они не вправе быть не на высоте – отсюда и повышенная нервозность. Опыт публичных выступлений приобретает лишь со временем – подчас горький, трудный опыт, который является своего рода ценой за допущенные ошибки и заблуждения.

К представителям науки, занимавшимся исследованиями в области сценических стрессов, следует отнести Арнольда Готсдинера – сподвижника известных российских психологов Владимира Мясищева и Анны Люблинской. Он экстраполировал некоторые положения общей психологии в область музыкальной деятельности. Готсдинер разработал и систематизировал теорию пяти фаз волнения, испытываемого музыкантом. Рассмотрим каждую из них.

Первая фаза отличается тем, что для неё характерно состояние, возникающее у исполнителя, когда он узнает о точной дате своего будущего выступления: «Волнение возникает периодически, по мере приближения срока выступления, мысли о нем все чаще приобретают навязчивый характер, и волнение все больше нарастает» [2, с. 133].

Вторая фаза связана со временем, непосредственно предшествующим концерту. Волнение все более нарастает. Кто-то в эту пору предельно раздражителен, кто-то жалуется на упадок сил. Одни мечтают: «скорее бы на сцену!», другие уверяют, что не могут сыграть ни одной ноты.

Третья фаза – выход на сцену, появление перед публикой: «Эта фаза переживается очень остро и переживается по-разному. Одни идут как на Голгофу, с трудом преодолевая путь к своему месту на эстраде; другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от неё и настраиваются на начало исполнения; третьи идут “работать”, то есть выполнять свой долг сосредоточенно и деловито» [Там же, с. 134].

Четвертая фаза – начало игрового выступления. Волнение достигает своей кульминационной точки. Даже опытных исполнителей подстерегают здесь разного рода неприятности. Ситуация несколько упрощается после того, как сыграна первая пьеса программы. Волнение постепенно «отпускает исполнителя». Некоторые, впрочем, не чувствуют облегчения вплоть до последней взятой ими ноты.

Пятая фаза. Выступление позади и исполнителя тревожит теперь мысль «как я сыграл». Откликов ждут со жгучим нетерпением, реагируют на них с предельной эмоциональной остротой, в том числе и на те, на которые в другое время можно было бы не реагировать вообще.

Такова схема, разработанная Готсдинером. Он писал, что «изучение предконцертного состояния очень важно для психолога и педагога в диагностических целях, так как в нем довольно отчетливо проявляются симптомы волнения, свойственные данному исполнителю» [Там же].

Основные положения, изложенные Готсдинером, его характеристики состояний музыканта-исполнителя достаточно достоверны и точны, что немаловажно для науки (в данном случае психологии исполнительства). Кроме того, есть немало людей, искренне убежденных, что никто не испытывает на сцене таких душевных тревожений, как они, и для них знакомство с данной теорией будет весьма полезно и поучительно. Готсдинер утверждает, что как бы ни отличались люди сценических профессий друг от друга, сколь бы не был обширен диапазон их характеров, технической подготовки, опыта и т.д., нечто общее у этих людей все-гда остается, причем эта общность связана именно со сценическим волнением.

Волнение может проявляться в трех основных ипостасях: *волнение-подъем*, *волнение-паника*, *волнение-апатия*. Между этими крайними психологическими состояниями существует множество промежуточных градаций и переходов. При этом внутреннее состояние исполнителя может меняться в течение одного вечера. В отличие от методиста-исследователя Готсдинера, пианист-педагог Генрих Нейгауз, руководствуясь собственным опытом, рекомендовал выученное произведение откладывать на какое-то время, а затем вновь исполнять. Произведение как бы «дозревает» в сознании. Нейгауз также утверждал, что его эстрадное самочувствие почти всецело зависит от образа жизни: «для меня важной предпосылкой удачного концерта является предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела... отсутствие чувства утомления, от которого иногда я так страдаю в Москве, где я завален педагогической работой» [5, с. 234-235].

Обычно причиной волнения считается преувеличенная скромность волнующегося, его неверие в себя, в свои способности, недооценка своего дарования. Однако на этот счет есть и противоположное мнение: не в скромности, а в *нескромности*, не в недооценке, а в *переоценке* своих способностей, не в недостаточном, а в чрезмерном любовании собой, кроется корень волнения. «Все эти волнения, – утверждал Станиславский, – чисто актерские, исходя из самолюбия, тщеславия и гордости... Самолюбие, а не человеколюбие приводит человека к унынию и страху» [11, с. 46, 110]. «Робость, – говорил Антон Рубинштейн, – происходит, кроме нервности, тоже и от самолюбия и гордости» [8, с. 37]. Всё дело в том, что волнующийся человек, сосредоточен не на своей работе. Он работает с ежеминутной оглядкой на себя – как я сижу, выгляжу, двигаю рукой, все на меня смотрят, что обо мне подумают, – вся эта оглядка отвлекает исполнителя от предмета его работы, то есть от того, над чем должно быть сосредоточено его внимание. К. С. Станиславский также говорил о том, что нужно любить искусство, а не себя в искусстве: «Вы больше любите себя в роли, чем роль в себе. Это ошибка... Полюбите роль в себе» [10, с. 36-37]. Другими словами, чтобы выучить и хорошо исполнить произведение, нужно думать об этом произведении, а не об аплодисментах.

Как же можно бороться с волнением и попытаться преодолеть его? Волнение можно побороть не тем, чтобы стараться не думать о себе, а тем, чтобы думать о чем-то другом. Привлечь внимание к этому другому, – лучший способ отвлечь человека от волнующих мыслей о себе. Даже в случаях серьезной опасности, когда действительно есть чего бояться, человек совершенно не испытывает страха и волнения, если голова его полностью занята тем, то он делает.

Художественное исполнение – процесс в высшей степени сложный, поэтому для того чтобы немного забыть о себе, необходимо сосредоточиться на технике и интерпретации выступления, и, тем самым, устранить ту почву, из которой вырастает волнение-паника. Появление волнения-паники всегда является признаком недостаточной сосредоточенности исполнителя на исполнении. «Секрет-то оказывается, совсем простой: для того чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене» [9, с. 482]. «Истинный студиец не знает страха, так как в нем все заполнено той задачей, которая ему поставлена ролью, преподавателем или режиссером. Где же тут взять времени, чтобы думать: “А сумею ли я сыграть?”, “А что скажут здесь сидящие?”, “Как страшно выйти, и все будут на меня смотреть и меня критиковать”... Привлеките удвоенную бдительность внимания к качествам роли, отвлеките внимание от себя на усиленный разбор органических качеств вашего героя... и вы укрепите свой творческий круг... Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи роли, нет времени заниматься самим собою как личностью и своим волнением...» [11, с. 67, 95, 99]. Иван Москвин также утверждал: «Если актер что-то несет в себе, если он чем-то наполнен, то не только на экзамене, но и пред зрительным залом он не будет так волноваться, как тот, который приходит внутренне пустым» [4, с. 38-39].

Следует добавить, что с точки зрения многих великих музыкантов, «для артиста в момент творчества необходимо полное спокойствие» (П. И. Чайковский) [13, с. 371]. Сам А. Г. Рубинштейн говорил о том, что если во время игры на эстраде, он сам взволнован, то на слушателей он не действует. Разумеется, ни П. И. Чайковский, ни А. Г. Рубинштейн не были сторонниками холодной, «деловой» манеры игры. Всё дело в том, что есть волнение «в образе» и волнение «вне образа». Волнение в «образе» – это такое состояние, когда исполнитель взволнован чувствами и мыслями того, кого играет, когда он волнуется от того, что любит Джульетту, ревнует Дездемону, боится «ревизора», тревожно ждет на фермате грозных вступительных аккордов финала «Апассионаты». Волнение же «вне образа» имеет место тогда, когда исполнитель волнуется за себя. За то впечатление, которое он произведет на зрителей или слушателей, за то, как выйдет у него какое-то трудное место, какой-то пассаж. Только против такого, «актерского» волнения восставал Станиславский, «творческого спокойствия» только за себя требовал он от исполнителя.

Таким образом, волнение «в образе» как высшая форма сосредоточенности является лучшим средством отвлечь исполнителя от панических мыслей о себе, влить в его душу творческое спокойствие. «...Когда творческое мое воображение, – рассказывает народный артист И. Н. Певцов, – было настолько сильно, что переселяло всего меня в какой-то другой образ, с другой судьбой, с другими чертами характера, с другой манерой говорить... – я не испытывал, что я тружусь, что я Певцов, кого-то изображающий как исполнитель. Когда я думал перед выходом на сцену не о том, что я иду играть и как мне это удастся, а об обстоятельствах жизни того лица, в качестве которого я выйду, и о том, чего я хочу как это лицо, – такие мысли и настроенность воображения, исходящие из существа пьесы и прошлого героя, делали меня легким и свободным во всех проявлениях, создавая во мне сценический покой» [6, с. 22-23].

Таким образом, лучшее лекарство от волнения – волнение. Чем больше у исполнителя будет волнения за композитора, музыку которого он исполняет, тем меньше останется места для волнения за себя. И наоборот, если исполнитель панически волнуется за себя, – значит, он недостаточно взволнован той музыкой, которую исполняет и здесь необходимо перестроиться, направить свое волнение в нужное русло.

Список литературы

1. Бардас В. Психология техники игры на фортепиано. М.: Музсектор, 1928. 150 с.
2. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. М.: Педагогика, 1993. 193 с.
3. Коган Г. М. У врат мастерства. М.: Классика XXI века, 2004. 136 с.
4. Москвин И. М. Творческая встреча с молодыми актерами и режиссерами московских театров. Л. – М.: ВТО, 1938. 62 с.
5. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры. М.: Музыка, 1967. 322 с.
6. Певцов И. Н. Страницы автобиографии. Л., 1935. 240 с.
7. Пил Н. В. Сила позитивного мышления. Минск: Попурри, 2008. 336 с.
8. Рубинштейн А. Г. Мысли и афоризмы. СПб.: Изд-во Г. В. Малаховского, 1903. 320 с.

9. Саянов В. М. Небо и земля. М.: Гос. изд-во художественной литературы, 1954. 830 с.
10. Станиславский К. С. Собрание сочинений: в 9-ти т. М.: Искусство, 1989. Т. 2. Работа актера над собой. Ч. 1. Работа над собой в творческом процессе переживания: дневник ученика / ред. и авт. вступ. ст. А. М. Смелянский; ком. Г. В. Кристи и В. В. Дыбовского. 511 с.
11. Станиславский К. С. Статьи. Речи. Беседы. Письма. М.: Искусство, 1953. 782 с.
12. Цыпин Г. М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. М.: Музыка, 2011. 128 с.
13. Чайковский П. И. Переписка с Н. Ф. фон Мекк: в 3-х т. М.: Классика XXI века, 2004. Т. I. 624 с.

PROBLEM OF STAGE ANXIETY AND MEANS (MEASURES) TO CONTROL IT

Tyumeneva Tat'yana Sergeevna
Moscow City Teacher Training University
mumytrol@yandex.ru

The article examines the problem relevant for those, whose profession is associated with public speaking – the problem of stage anxiety. If an artist is terribly anxious, such appearance gives no pleasure to the performer, and, as a consequence, stage fear develops, which in some cases results in the forced refusal of the gifted persons of artistic career. How to learn to overcome panic and what an artist should think about during his appearance? This will be discussed in the article.

Key words and phrases: artist; stage; creative work; public speaking; excitement; panic; anxiety-apathy; excitement “in character” and anxiety “out of character”; artistic performance.

УДК 930.1(09)

Исторические науки и археология

В статье рассматривается социально-психологический аспект интерпретации истории России XIII-XVII вв. в трудах представителя российской исторической науки в эмиграции Г. П. Федотова (1886-1951). Исследование носит историографический характер и посвящено анализу восприятия концепта «духовность» в контексте изучения русского национального самосознания как историко-психологической проблемы.

Ключевые слова и фразы: духовность; национальное самосознание; социум; духовная традиция; мировоззрение.

Фролов Кирилл Сергеевич

Пензенский государственный университет
fsk399762@yandex.ru

КОНЦЕПТ «ДУХОВНОСТЬ» В ТРУДАХ Г. П. ФЕДОТОВА: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИСТОРИИ РОССИИ XIII-XVI ВВ. ©

Изучение национального самосознания как фактора, во многом определяющего развитие социума, является актуальным для современной гуманитарной науки. Это во многом обусловлено возросшим вниманием российского общества к глобальным политико-экономическим процессам первых десятилетий XXI в., а также к поиску национальной идеи, которая представляет собой историко-философскую проблему, нуждающуюся в серьезном осмыслении.

Концепт *духовность*, то есть совокупность объединяющих начал общества, получивших воплощение в образовании системы определенных моральных ценностей и традиций, которые, как правило, сконцентрированы в культуре и религии, в данном аспекте выступает в качестве одного из наиболее важных, но еще не полностью исследованных социально-психологических компонентов национального самосознания.

Особое звучание проблема русского самосознания получила в трудах видных представителей российской исторической науки в эмиграции: Г. П. Федотова, Г. В. Флоровского и И. Ф. Мейендорфа. Важно отметить, что работы этих историков долгое время, большей частью, были недоступны отечественным специалистам: скептическое отношение к духовной истории в советский период и «неблагонадежность» самих эмигрантов исключали разработку данной темы вне марксистского подхода. Однако многие статьи и некоторые монографии Г. П. Федотова, Г. В. Флоровского, И. Ф. Мейендорфа до сих пор не переведены на русский язык, что затрудняет изучение их историко-философских взглядов, весьма актуальных для современной российской историографии [6]. В связи с этим анализ трудов этих ученых, посвященных духовной истории России, по-прежнему востребован для отечественных исследователей [5].

Ученые-эмигранты рассматривают социально-психологические компоненты национального самосознания через призму религиозности, воплощенной в христианской духовной традиции: история Русской Православной Церкви отражает духовную историю общества [1].

Выдающийся мыслитель Г. П. Федотов (1886-1951), прошедший путь от активного члена РСДРП и «непримиримого борца с царизмом» до профессора теологии, в работе «Русская религиозность» (1951), –