**Методическое сообщение**

преп. Ворониной М.Д.

МБУДО «ГДМШ им. М.М. Ипполитова-Иванова»

**Тема: «Проблема преодоления волнения на концертной эстраде»**

**Содержание**

1. Актуальность проблемы преодоления волнения на концертной эстраде
2. Особенности нервной системы
3. Интеллектуально-творческие качества личности
4. Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность
5. Творческий опыт, профессиональные знания, практическое применение
6. Типологические свойства, темперамент
7. Практические советы
8. Выводы

## Актуальность проблемы преодоления волнения на концертной эстраде

С момента возникновения музыкальной педагогики, проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению является одной из важнейших, как на всех этапах музыкального обучения – от ДМШ, до высших учебных заведений, так и в музыкально-исполнительском искусстве в целом. Пожалуй нет исполнителя, который ни разу бы не столкнулся с негативной формой сценического волнения, о возможных причинах и обстоятельствах возникновения которого, и методах его преодоления существует огромное количество мнений и рекомендаций, к сожалению не систематизированных методический раздел педагогики основанных на индивидуальном сценическом опыте этих музыкантов.

Так, например, по мнению Н.А. Римского-Корсакова, эстрадное волнение напрямую связано с качеством подготовки к выступлению. Волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Невозможно с этим не согласиться. Однако, сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и крепко выучено музыкальное произведение. Здесь вступают в силу в том числе и чисто физиологические особенности нервной системы исполнителя, его темперамента. Многие музыканты тщательнейшим образом изучают тонкости нотного текста, постоянно обдумывают исполнительский план, многократно репетируют все произведения предстоящего выступления, но, выходя на сцену, случается, что и они теряют способность контролировать происходящее и не могут успешно реализовать выношенные художественные намерения.

Приёмы саморегуляции сценического состояния – важный компонент психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению. Для ученика ДМШ каждый выход на сцену, будь то академический концерт, зачёт или экзамен – это концертное выступление, которое никак не исключает обозначенной проблемы наличия волнения непосредственно «до» и «во время» выступления. Необходимо с первых шагов выхода ребёнка на сцену учить его самоконтролю и саморегуляции для овладения эмоционально-комфортным сценическим состоянием. Однако, как это ни странно, методика такой саморегуляции недостаточно изучена. Музыканты редко пишут научные работы по проблемам сценического волнения, потому что не обладают необходимыми знаниями в области психологии, а психологи с опаской обращаются к этой теме, потому что не имеют опыта в концертно-исполнительской и музыкально-педагогической деятельности.

Чаще всего многие преподаватели дают ученикам рекомендации, основанные на личном опыте и субъективных ощущениях, либо учащиеся получают от преподавателя единый для всех рецепт аутотренинга, данный без учета индивидуальных особенностей личности.

Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов:

Л. А. Баренбойма, Д. Д. Благого, Г. М. Когана, Г. Г. Нейгауза, С. И. Савшинского, С. Е. Фейнберга и др. Но, к сожалению, эти рекомендации не систематизированы, а также не объединены в самостоятельный раздел методики.

## Особенности нервной системы

Некоторые музыканты рассматривают сценическое состояние исполнителя как следствие особенностей его нервной системы и рекомендуют исполнителям, страдающим от вредных форм эстрадного волнения, аутотренинговые упражнения, заимствованные из спортивной психологии. Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трёх основных формах:

**- «боевая готовность»,**

**- «предстартовая лихорадка»,**

**- «предстартовая апатия».**

Сценическое волнение музыканта - исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм.

- Так, чувство творческого подъёма сопровождается изменениями в организме. характерными для спортсмена в состоянии **«боевая готовность»**. В этом состоянии возрастает быстрота реакций, обостряется мысль, повышается уровень помехоустойчивости и концентрации внимания.

- Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сценическую площадку, сопровождается изменениями в организме, характерными для **«предстартовой лихорадки»**. Тормозные процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации. В таком состоянии кажется, что время течет гораздо быстрее, отсюда есть вероятность, что ученик на сцене «схватит» темп в произведении живее необходимого, и может не справиться с техническими трудностями, либо исказить музыкальный замысел произведения.

- Если же музыкант исполнитель жалуется, что у него пропал интерес к выступлению, пропало всякое желание к творчеству, что всё ему стало безразлично и хочется лишь одного - чтобы все поскорее закончилось и его оставили в покое, то такая форма сценического волнения имеет схожие черты с состоянием **«предстартовая апатия»**. При этом тормозные процессы в коре головного мозга превалируют над возбуждением, вялость, нежелание действовать, реакции замедляются, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное возбуждение не велико. Часто такое состояние ведёт к формальному неинтересному исполнению, в котором нет эмоциональной отзывчивости на исполняемые произведения.

## Интеллектуально-творческие качества личности

Существуют мнения музыкантов, что особенности того или иного сценического состояния обусловлены не столько свойствами нервной системы. сколько интеллектуально-творческими качествами личности. Они полагают, что главное "лекарство" от волнения кроется в увлечённости, всепоглощённости музыкальными образами, в любви к каждой его детали.

Несомненно, это имеет место быть, и поможет решить часть проблемы для некоторых учащихся, но преклонение перед прекрасной музыкой далеко не всегда устраняет страх перед возможной ошибкой. Не трудно сказать ученику, что увлеченность творческими задачами - лучшее "лекарство", но каким образом обрести на стене увлечённость тому, кто не может сосредоточить внимание на исполнительском процессе из-за вредного эстрадного волнения? Однако, можно допустить, что если волнение не столь сильное, то нацеленность на решение творческих задач поможет переключить внимание с волнения на процесс исполнения.

Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на сцену. Один исполнитель смертельно боится ошибиться, забыть текст; другой смущён обстановкой концертного зала, ему не по себе от устремлённых на него глаз публики; кто-то хочет больше того, на что способен, и мучается, чувствуя свою неуверенность; кому-то всё надоело и он мечтает поскорее уйти домой; некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъема и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой.

Безусловно, что дети, обучающиеся в ДМШ, перед каждым выходом на сцену волнуются, испытывая такие же ощущения, как и взрослые исполнители, и у каждого своя глубина и амплитуда этих процессов. Преподавателю необходимо проследить за учащимися своего класса перед выступлением. Кому-то необходима эмоциональная встряска, кому-то – покой. Одни перед выходом на эстраду много и оживлённо разговаривают на отвлеченные темы, другие предпочитают посидеть в тишине, глядя в ноты. Некоторые стараются всё внимание сосредоточить на предстоящем выступлении, но многим важно подумать о чём-то своем, не связанном с концертом. Наконец, одному ученику надо перед выступлением много разыгрываться, повторять произведения, а другому это вовсе не нужно, он боится устать и бережёт свои физические силы. Самые доброжелательные рекомендации, данные без учёта индивидуальных особенностей ученика, как правило, не приносят пользы.

## Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность

Психологическая установка на предстоящее выступление мобилизует все творческие способности, но не всегда осознаётся учеником. Главная задача педагога состоит в том, чтобы увлечь исполнительским процессом, решением творческих задач, раскрытием художественного образа произведения, что поможет направить волнение в нужное рабочее русло. И неспроста когда-то в закулисных комнатах Малого зала тогда ещё Ленинградской консерватории висел плакат «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!».

Как же возможно переключить ученика с вредного волнения на творческий рабочий настрой, что может помочь ему включиться в это состояние? Один из путей – это аутотренинг, но с помощью педагога, с его участием. Несколько заготовленных фраз, убедительно произнесённых вслух, можно вторя преподавателю, перед выходом на сцену, помогут в решении этой задачи, и несомненно прибавят смелости и веры в себя юному исполнителю.

Например:

* «Я иду выступать»;
* «Я смогу показать свою работу»;
* «Я передам своим исполнением содержание музыки»;
* «Я помню, что за чем в каждом произведении (все цифры, все темпы, все динамические оттенки)»;
* «Я хочу выступать».

Не стоит недооценивать действие аутотренинга на сиюминутное состояние человека. Этот метод аффирмаций давно применяют в медицине в качестве дополнительных лечебных методик. Он известен под таким названием, как словесно-образное эмоционально-волевое самоубеждение. Одним из авторов этого метода является доктор педагогических, психологических, медицинских и философских наук Г.Н. Сытин, достижения которого в области разработки психотехник, направленных на разрешение тех или иных проблем современного человека, признаны в качестве научно-обоснованных, результативных и рекомендованных для использования в качестве дополнительных методик.

Механизм работы метода заключается в самовнушении, техника которого успешно применяется в медицине уже на протяжении нескольких веков. Дело в том, что мозг и подсознание, какими бы уникальными и загадочными они не были, можно немного обмануть, преподнеся именно ту правду, которая устраивает их обладателя. Это природно и абсолютно нормально. Если мозг получит качественный сигнал, подкреплённый чётким мыслеобразом о чём либо, то он начнёт всячески подтягиваться под него, автоматически корректируя физическое и психическое состояние организма. Именно таким образом человек может не только победить недуг, но и приобрести его, под влиянием излишней мнительности и страха. А потому необходимо знать, что экология мыслей чрезвычайно важна на протяжении всей жизни. Другими словами, перед тем как о чём-либо подумать, нужно подумать – а стоит ли?!

Но определённо стоит попробовать применить этот метод преподавателям для урегулирования психоэмоционального состояния ученика перед выходом на сцену, и пролонгировать его на весь процесс выступления. Произнося именно вслух подобные аффирмации, повышается их эффективность, так как собственный голос являет собой наименьший раздражитель по сравнению с действием других голосов.

Вернувшись к проблеме непосредственно во время нахождения на сцене, можно вспомнить как К. С. Станиславский, беседуя с актерами Большого театра, подметил: «Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою как личностью и своим волнением!». А выдающийся музыкант, пианист С. Т. Рихтер так описал ощущения, испытанные им во время концертного выступления: «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё - не только зрителей, зал, но и самого себя».

Некоторые учащиеся не могут сосредоточиться на решении творческих задач и озабочены тем, к каким последствиям приведёт возможная ошибка, как они выглядят, какое впечатление производят на слушателей. Таким детям необходимо как можно скорее выступить перед публикой, так как долгое ожидание накапливает волнение. Задача педагога заключается в том, чтобы психологически подготовить ученика к выступлению, и он мог сам себе сказать: «Я хочу играть, потому что моё исполнение будет интересно мне и слушателям! Я должен в максимальном объёме вынести результат своего труда».

Безусловно, это первый опыт самовнушения. Ведь исполнителю, который с нетерпением ждет выступления, легче справится с волнением и обрести сценическое состояние, способствующее успеху.

## Творческий опыт, профессиональные знания, практическое применение.

Чем больше исполнительский опыт, чем чаще учащийся выходит на концертную эстраду, тем меньше он волнуется. Чем шире жизненный и творческий кругозор учащегося, тем ярче и глубже способен он истолковать сочинение и, следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач.

Боязнь забыть нотный текст - распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. Г. М. Коган метко подметил, что исполнители чаще всего волнуются из-за боязни забыть текст. «Но сама по себе память, - пишет Коган, - тут по большей части не при чём. Они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются».

Л. А. Баренбойм видит причину провала исполнительской памяти и других ошибок, которые сопутствуют эстрадному волнению, в «обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами». «Сверхконтроль» над давно выработанными исполнительскими навыками, над автоматически налаженными психическими процессами, по мнению Л. А. Баренбойма, приносит вред, если совершается перед выступлением или на самой эстраде. Для того, чтобы уменьшить волнение ученика по этому вопросу, необходимо подстраховать моторную память зрительной: разбить произведение на цифры и научить ученика начинать с любой цифры, с любого места.

Срыв в выступлении может произойти в технически сложных местах, может подвести память. Неважно по какой причине это произошло, важно, как выйти из этой сложной ситуации. Сложна она в первую очередь своей непредсказуемостью. Неожиданность и непредвиденность таких моментов можно смоделировать в классе. Прерывать исполняемое учеником произведение в каждой цифре, добившись умения немедленно продолжить его следующей цифрой. Таким образом, уменьшая эту неожиданность, придать уверенности и спокойствия дальнейшему процессу исполнения. Начать эту работу нужно уже в процессе заучивания нотного текста наизусть, задолго до выступления. Осознание того, что он все равно не остановится, точно зная, что следует дальше за непредвиденной ошибкой, придаст уверенность в исполнении, и обеспечит более спокойное состояние ученика перед выходом на сцену.

Не менее опасно, когда во время концертного выступления эмоциональные стороны психики ребенка заметно превалируют над интеллектуальными. В этом случае игра становится лихорадочной и сумбурной, а зачастую учащийся может выглядеть смешно и нелепо, переигрывая мимикой, движениями рук, которые в его понимании кажутся эффектными. Такому учащемуся может помочь совет: во время выступления смотреть на себя как бы со стороны, превратиться из непосредственного участника событий в «режиссера музыкального действия». Это позволит учащемуся достичь равновесия между рационально-логическим и эмоциональным состоянием.

Если двигательные функции организма долгое время подавляют интеллектуальные, исполнение перестаёт быть осмысленным, оно становится механическим и неинтересным. Это следствие того, что мысли ученика не связаны с творческими задачами.

Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, поочерёдно уступая друг доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

Учащийся не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст. Но только опытные артисты умеют внушить себе, что сочинение выучено надежно. Многие из них используют методику запоминания текста, предложенную польским пианистом Иосифом Гофманом.

Эта методика заключается в мысленном, беззвучном «проигрывании» сочинения сначала по нотам, а затем и не глядя в них. Пальцы нажимают воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, необходимые для исполнительского процесса, но музыка звучит лишь в слуховых представлениях исполнителя. Если музыканту удаётся таким способом «проиграть» всё произведение от начала до конца. он, как правило, уже не боится забыть текст.

Это возможно использовать в работе с учащимися старших классов, но не перед концертом, а задолго до выступления, однако этому надо начинать учить как можно раньше, так как действенность этого метода бесспорна.

Исполнение на сцене, безусловно, относится к числу волевых актов. Исполнительская воля позволяет учащемуся уменьшить волнение во время выступления, достичь единства эмоционального и рационального начал.

В минуты, когда требуется усилие воли, чтобы заставить себя работать, полезно вспомнить известное высказывание П. И. Чайковского: «…Работать нужно всегда, и настоящий, честный артист не может сидеть сложа руки под предлогом, что он не расположен. Если ждать расположения и не пытаться идти навстречу к нему, то легко впасть в лень и апатию. Нужно терпеть и верить, и вдохновение неминуемо явится тому, кто сумел победить своё нерасположение».

Важную роль в психологической подготовке музыканта к концертному выступлению играют его слуховые представления. Мысленно «проигрывая» фрагменты сочинения, представляя себя на концертной эстраде и внушив себе соответствующее психологическое состояние, исполнитель тренирует свою способность эмоционально переживать и истолковывать музыку в условиях эстрадного волнения. Как это можно применить в работе с учащимися ДМШ? Накануне концертного выступления, когда программа выучена, рекомендовать учащимся заканчивать домашние занятия, как бы выступлением на сцене: исполняя программу, конкретно представляя себе зал, рояль, публику и т.д.

Эмоциональное возбуждение - важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

Когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно.

Когда эмоциональное возбуждение музыканта достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния, особого чувства "окрылённости" и творческого подъёма, всего того, что принято называть вдохновением.

Музыканту-исполнителю важно вспомнить то самочувствие, то психическое состояние, при котором были достигнуты творческие успехи, и, готовясь к новому выступлению, сделать попытку вновь испытать это ощущение. Так поступают многие исполнители. Что же касается детей, то уместно преподавателю напомнить своему учащемуся о его успешных выступлениях на предыдущих концертах.

Работая с учеником, иногда преподаватель, иногда сам учащийся порой чрезмерно драматизирует ситуацию, нагнетает излишнюю тревогу за исход предстоящего выступления и к началу концерта учащийся как бы «перегорает», он не в силах вынести на своих плечах внушённый ему груз огромной ответственности. Не следует также драматизировать ситуацию с неудачным выступлением учащегося, аргументируя это тем, что концертов еще будет много и надо либо лучше подготовится, либо пытаться меньше волноваться. Необходимо понять, что выступление – это маленький промежуток времени, после которого жизнь войдет в привычное русло. Поэтому не стоит думать, что это выступление на грани жизни и смерти. Как тут не вспомнить крылатый афоризм, распространённый среди музыкантов: «Выходя на сцену, отдавай себя без остатка, но при этом помни, что тебе предстоит это проделывать ещё тысячу раз!».

Эмоциональное переживание, связанное с художественным образом, не оказывает прямого воздействия на степень волнения. Большое значение имеет то, насколько учащийся удовлетворён проделанной технической работой и, если музыкант верит, что его исполнение вызовет интерес у публики, выступление проходит с особым эмоциональным подъёмом.

Необходимо дать установку учащемуся ценить свою работу, выносить сделанное, даже если какие-то фрагменты произведения он знает неуверенно. Необходимо вынести как можно лучше то, в чем уверен. После непредвиденного срыва или помарки сказать себе: «Забудь про ошибку, иди дальше, но старайся еще больше!»,

## Типологические свойства, темперамент.

В музыкально-исполнительской деятельности наблюдается схожая зависимость - музыканты, имеющие сильный неуравновешенный тип нервной системы (холерики), чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее "предстартовую лихорадку". Исполнители с сильной инертной системой высшей нервной деятельности (флегматики) чаще впадают в состояние «творческой апатии». Труднее прочих преодолевают нездоровые формы сценического волнения музыканты со слабым типом нервной системы (меланхолики).

В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться люди с любым типом высшей нервной деятельности, в том числе и меланхолики. Если музыкант, обладающий меланхолическим типом темперамента, постоянно нацелен на преодоление негативных свойств своей психики, то со временем его нервная система приспосабливается к условиям творческой работы. Тип темперамента не является роком, данным человеку раз и навсегда.

Часто, некоторые ранее доминировавшие особенности психики постепенно становятся незаметными, а другие, существовавшие ранее скрытно, выдвигаются в ходе постоянной тренировки на передний план. Однако перестройка врождённых свойств психики - процесс сложный, он требует многих лет напряжённой работы над собой.

Тип высшей нервной деятельности музыканта определяет многие творческие задачи, которые приходится решать во время репетиций. В известной нам музыкально- педагогической литературе не описан круг исполнительских проблем, типичных для музыкантов того или иного темперамента… Попробуем предпринять такую попытку.

«Исполнители с темпераментом **флегматика**». У них относительно небогатая шкала динамических оттенков. Часто недостаёт артистизма в исполнении. Иногда незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативы в организации своих выступлений. Предпочитают не менять партнёров по ансамблю. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам эстрадного волнения.

«Исполнители с темпераментом **холерика**». Изучая сочинение, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Игра холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала. Имеют склонность незаметно для себя ускорять темп, сокращать паузы, недодерживать длинные ноты. Тяжело переживают неудачи.

«Исполнители с темпераментом **сангвиника**». В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Работают неровно – перед ответственным выступлением много и увлечённо занимаются, после выступления с трудом преодолевают своё нерасположение. Предпочитают работать над пьесами, но не над инструктивным материалом. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро приедается музыкальное сочинение, даже то, которое они сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

«Исполнители с темпераментом **меланхолика**». Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто им недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощенности, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко. И хотя в творческой работе музыканта преобладают черты какого-либо одного темперамента, могут наблюдаться также отдельные особенности, свойственные другому. Ежедневное решение схожих исполнительских проблем, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач постепенно меняет психику человека, выравнивает реакции организма, даёт возможность увеличить процент удачных выступлений.

## Практические советы.

1) Играть пьесу совершенно уверенно, убежденно, убедительно, в любой обстановке, на любом инструменте, перед любыми слушателями. Можно обыграть программу в разных аудиториях школы. Ведь даже простая смена класса – это смена обстановки, инструмента. С учащимися младших классов это можно проделать в игровой форме, с позитивными эмоциями. Также, учащимся, которые сетуют, что робеют в обстановке концертного зала, рекомендуется приём психологической подготовки. Очень полезно, занимаясь дома, силой воображения представить себя на сцене заполненного публикой концертного зала, внушить себе состояние творческой взволнованности, праздника и в этом психологическом состоянии исполнить всю программу. Разумеется, такую репетицию следует проводить уже после того, как сочинение выучено, и ни в коем случае не анализировать своё самочувствие во время игры. Всё внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретация сочинения.

Исполнение программы от начала до конца укрепляет слуховое внимание учащегося, сценическую выдержку и в первую очередь такое его качество, как сосредоточенность.

2) Ничего не меняйте перед самим выступлением (ни в интерпретации, ни в технических приёмах, ни в аппликатуре).

3) Использовать любую возможность для выступления, участвуя в концертах, накапливая сценический опыт. Чем больше учащийся будет выступать перед публикой, тем меньше у него будет страх перед началом и в ходе самого выступления.

4) Обязательно ознакомьтесь с залом и инструментом, где предстоит выступать.

5) Сказать учащимся: «В зале есть публика с дружелюбными лицами, и в те моменты, когда вам будет необходима моральная поддержка, вспомните об этом». Если же это академический концерт – это доброжелательно настроенная комиссия.

6) Режим дня накануне выступление должен быть щадящий. Поведение ученика в последние часы перед концертом важно: оно не предопределяет успех выступления, но влияет на его комфорт! Прежде всего, ребёнку необходимо полноценно выспаться, спланировать режим питания таким образом, чтобы пообедать заранее, потому что ощущение сытости притупляет ощущения. С другой стороны, учащийся не должен быть усталым и голодным - музыкант должен быть активен и восприимчив!

7) Желательно в день выступления ограничить время репетиции: последняя техническая работа должна совершаться не в день концерта, а «вчера» или «позавчера». Результат работы музыканта проявляется только на второй или третий день (должна пройти ночь) после занятий. Репетиции в день концерта возможны, но не очень трудоёмкие. Репетировать в новом месте выступление нужно обязательно (особенно пианистам).

8) Непосредственно перед выходом на сцену избавиться от любого дискомфорта (согреться, попить воды, проверить наличие платка и т.д.). Обязательно нужно освободиться: расслабиться (расслабить тело и лицо), опустить плечи, затем выпрямить осанку. До этого нужно проверить, всё ли в порядке с концертным костюмом и причёской. Концертный костюм желательно надеть уже накануне на генеральную репетицию. Все эти на первый взгляд мелочи очень важны.

9) Напомнить ученику, что при выходе на сцену надо улыбнуться и настроится на успех. Не спешить, осмотреться – нет ли каких-нибудь препятствий (ступенька, потолок и т.д.), и легко и просто выйти к публике! Подойти к инструменту, смело посмотреть в зал, поклониться, улыбнуться публике. Сесть к инструменту, представить себе ключевые такты (чтобы взять нужный темп), приготовить руки и начинать исполнение.

Победа над страхом выступления требует предварительной, долгой, систематической, методичной работы, которая принесет положительные результаты.

## Выводы

Итак, универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики учащегося.

Учащиеся, которые во время концертного выступления не могут сосредоточиться на творческих задачах, нуждаются в аутотренинге перед выходом на эстраду. Им важно обрести чувство нетерпения и желание играть. И если учащемуся есть что сказать, он готов показать выученные произведения. Если он знает, что именно для этого вышел на сцену, все второстепенные мысли и заботы отойдут на второй план.

Учащиеся, которые не верят в свои возможности и панически боятся случайных ошибок, должны уяснить, что одна удачно сыгранная музыкальная фраза важнее десятка случайных ошибок. Можно случайно ошибиться, но нельзя случайно достичь высоких творческих результатов, и поэтому оценивать ученика следует не по его промахам, а по его достижениям. Если хоть что-то в выступлении получилось хорошо, то исполнителю можно простить некоторые «грехи», потому что творческие удачи – и есть то главное, ради чего учащийся вышел на сцену. Понимание этих, казалось бы, простых истин очень облегчает психологическую подготовку к предстоящему выступлению.

Чтобы преподавателю определить слабые стороны творческой индивидуальности ученика и выбрать наиболее полезную для него методику психологической подготовки к концертному выступлению, надо обладать немалыми знаниями. Предложенная структура сторон личности, влияющих на формирование того или иного сценического состояния; описание исполнительских проблем, характерных для учащихся разных темпераментов; методики преодоления негативных форм эстрадного волнения возможно окажут преподавателю помощь в психологической подготовке учащегося к концертному выступлению.

## Литература

Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. - Л.: Музыка, 1974. Вицинский А. Психологический анализ процесса работы пианиста - исполнителя над музыкальным произведением // Известия АПН РСФСР / Ред. Б. М. Теплова. Вып. 5. - М., 1950. - С. 197 - 198.

Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. - М.: Искусство, 1961.

Коган Г. У врат мастерства. - М.: Сов. композитор, 1961.

Мартинсен К. Индивидуальная фортепианная техника на основе звукотворческой воли. - М.: Музыка, 1966.

Родионов А. Психология. Темперамент и типы высшей нервной деятельности (Лекции для студентов-заочников 3-го курса). - М.: Высш. шк… 1968.

Савшинский С. Режим и гигиена работы пианиста. Л.: Сов. композитор, 1963.

Фёдоров Е. К вопросу об эстрадном волнении. - М., 1979, - С. 107-118 (Труды ГМПИ им. Гнесиных; Вып. 43).

Чайковский П. Полн. собр. соч. / Ред. Е. Д. Горковского. И. И. Соколинской. - М.: Музыка, 1962.

Черникова О. Эмоциональные состояния в спорте // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб. : Питер, 2000. - C. 73-78.