ГБОУ СПО САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**Методы преодоления сценического волнения в подготовке к концертному выступлению музыканта-исполнителя**

Выполнила:

Беззубова Н.В.

г.о.Самара 2012 г.

**Введение**

**Актуальность исследования.** Музыкальная педагогика призвана разрабатывать прогрессивные формы образования, создавать новые методики с целью обновления учебно-воспитательного процесса и повышения его эффективности. Одной из важнейших тенденций передовой музыкальной педагогики является стремление достичь целостного формирования личности музыканта-исполнителя, гармоничного развития всех ее качеств. Совершенствовать воспитание и образование учащихся-музыкантов можно в различных направлениях. Одна из задач профессионального развития музыканта-исполнителя – это подготовка к концертному выступлению.

Подготовка музыканта-исполнителя к концертному выступлению включает в себя ряд важных компонентов, предполагает широкий спектр знаний, умений и навыков. Необходимы, в частности, готовность и способность молодого музыканта-исполнителя выступать перед широкой аудиторией. Практика свидетельствует, что для этого недостаточно владеть техникой игры - на музыкальном инструменте; Необходимо «владеть также и особыми, специфическими приемами - техникой психической саморегуляции, при отсутствии которой выступления перед аудиторией имеют, как правило, немного шансов на успех.

Эффективный самоконтроль, самообладание, эмоциональная стабильность — все это, по единодушному мнению квалифицированных специалистов (музыкантов-исполнителей, психологов, педагогов), составляет в совокупности то, что обеспечивает успешность деятельности музыканта-исполнителя, закладывает прочную базу в ее основание.

В значительной мере успешность, о которой идет речь, зависит естественно от природных данных того или иного музыканта-исполнителя, его общих и специальных способностей. В то же время самоконтроль, самообладание, умение владеть собой поддаются развитию, причем помощь со стороны педагога может сыграть, весьма существенную роль.

Проблеме подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению посвящены исследования выдающихся музыкантов и педагог – Г.Г. Нейгауза, Л.А. Баренбойма, Л.Л. Бочкарева, С.И. Савшинского и др.

Вместе с тем, психолого-педагогические аспекты подготовки музыканта-исполнителя к концертным выступлениям изучены недостаточно. Отсутствуют прочные теоретические основания решения этой проблемы.

Данная работа основана на трудах исследователей: Готсдинера А.Л., Когана Г.М., Бочкарева Л.Л. и других.

**Объект исследования:** процесс подготовки к концертному выступлению музыканта-исполнителя.

**Предмет исследования:** методы преодоления сценического волнения музыканта-исполнителя в процессе подготовки к концертному выступлению.

**Цель исследования:** выявить методы преодоления сценического волнения музыканта-исполнителя в процессе подготовки к концертному выступлению.

**Гипотезы исследования:**

1. Сценическое волнение - естественная реакция на сам факт выступления музыканта-исполнителя перед аудиторией. Аффективное психическое состояние, возникающее от одного лишь предвидения трудности появления перед слушателями, резко усиливается по мере приближения этой ответственной ситуации.

2. Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, неверие в свои силы и т.д.

**Задачи исследования:**

1.Дать характеристику понятию «сценическое состояние»;

2. Определить комплекс причин сценического волнения;

3. Выявить методы преодоления сценического волнения в процессе подготовки к концертному выступлению.

**Методы исследования:**

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

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

**Структура работы** соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы.

**Глава 1. Теоретические основы подготовки к концертному выступлению**

**1.1.Понятие сценическое состояние**

Проблема сценического состояния порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов - профессионалов эта проблема рассматривается с конца 17-го века. Она включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта-исполнителя. И сегодня эта проблема по-прежнему актуальна для музыкантов- исполнителей.

Исследователи (А.Л. Готсдинер) рассматривают сценическое состояние музыканта- исполнителя как следствие особенностей его нервной системы. В музыкально-исполнительской деятельности наблюдается некоторая зависимость: музыканты-исполнители, имеющие неуравновешенный тип нервной системы (холерики), чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее «концертную лихорадку». Музыканты- исполнители с сильной инертной системой высшей нервной деятельности (флегматики) чаще впадают в состояние творческой апатии. Труднее преодолевать нездоровые формы сценического волнения 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-исполнитель, обладающий меланхолическим типом темперамента, постоянно нацелен на преодоление негативных свойств своей психики, то со временем его нервная система приспосабливается к условиям творческой работы.

Исполнители-флегматики. У них относительно небогатая шкала динамических оттенков, им часто недостаёт артистизма в исполнении; иногда они незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативу в организации своих выступлений. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки, менее других подвержены негативным формам сценического волнения.

Исполнители-холерики. Изучая произведения, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Исполнение холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала: имеют склонность к ускорению темпа, сокращению пауз. Тяжело переживают неудачи.

Исполнители-сангвиники. 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 нерабочее состояние. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро приедается музыкальное сочинение, даже то, которое сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

Исполнители-меланхолики. Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, 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-исполнителя 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 меняют психику человека.

Известный музыкант-исполнитель Д. Д. Благой полагает, что особенности того или иного сценического состояния можно объяснить не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально-творческими качествами личности. По его мнению, благотворное влияние на особенности сценического состояния оказывает «увлечённость музыкальными образами, открытия всего прекрасного, что содержится в сочинении, любовь к каждой его детали, в страсти, с которой жаждешь выявить всё это в реальном звучании[[1]](#footnote-2)...»

Также причины возникновения того или того сценического состояния исследователи связывают со спецификой динамической структуры личности. Разработкой динамической структуры личности занимались многие психологи. Наибольшее распространение получила концепция К.К. Платонова, согласно которой все особенности каждой личности укладываются в четыре подструктуры, обобщённо названные автором - направленность, опыт, психические процессы, биопсихические свойства[[2]](#footnote-3).

Е.Е. Федоров, опираясь на концепцию Платонова К.К., выделяет следующие модели личности музыканта-исполнителя, влияющие на особенности того или иного состояния музыканта до концерта, во время него и после[[3]](#footnote-4):

* Мотивационный компонент:

психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности;

* Когнитивный компонент:

творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;

* Психический компонент:

особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения и др.);

* Биопсихический компонент:

типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Все компоненты модели личности музыканта-исполнителя, перечисленные выше, взаимосвязаны и взаимозависимы. Некоторые из них могут быть отнесены одновременно к различным подгруппам. Так, например, оптимальный для творчества уровень эмоционального напряжения детерминируется не только особенностями психических процессов, но и типологическими свойствами высшей нервной деятельности. Гибкость адаптации в одних случаях проявляется как особенность психических процессов, а в других – как опыт. Сценическое состояние музыканта-исполнителя формируется под воздействием всех подструктур. Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует творческие способности исполнителя к предстоящему концертному выступлению, со временем она должна превратиться в потребность.

На сценическое состояние музыканта-исполнителя оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения. Особенно важную роль играют воля, внимание, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения.

Психологи рассматривают волю и внимание как особые качества личности, именно они являются необходимым условием для успешного осуществления какой-либо деятельности. Внимание – направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности. Направленность сознания – выбор объекта, а сосредоточенность предполагает отвлечение от всего, что не имеет отношения к этому объекту. Воспитание внимания сводится к тому, чтобы научиться во время работы ставить перед собой ясные и конкретные задачи; уметь эти задачи определять и добиваться их выполнения.

Волей называют то особое характерологическое свойство человека, которое помогает ему реально преодолевать различные затруднения и препятствия на пути к цели. Многие ученые понимают под волей способность регулировать и направлять свою деятельность, подчиняя себе (по возможности) внешние обстоятельства, а, не подчиняясь им, т.е. действовать вопреки трудностям, помехам и т.д. Воля - это "целенаправленное саморегулирование человеком своего поведения, выраженное в способности сознательно преодолевать препятствия и трудности при совершении действий и поступков" [[4]](#footnote-5).

В процессе образования и воспитания воля и внимание поддаются развитию и совершенствованию, у исполнителя появляется уверенность. «Уверенность – атрибут воли; воля питает, поддерживает чувство уверенности в себе»[[5]](#footnote-6)

Важную роль в психологической подготовке музыканта-исполнителя к концертному выступлению играют его слуховые представления. Метод мысленного «проигрывания» сочинения, самовнушение соответствующего психологического состояния позволяет исполнителю тренировать способность концентрироваться над выполнением художественных задач в момент сценического волнения.

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

По всей видимости, у каждого музыканта-исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать творческий замысел. Если возбуждение выше этого уровня, наступает дискоординация мыслей, ослабевает воля, снижается способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а в тех случаях, когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно.

Когда эмоциональное возбуждение музыканта-исполнителя достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, творческого подъёма, всего того, что принято называть вдохновением.

Выявить причины возникновения того или иного сценического состояния можно лишь на основе анализа конкретного индивидуального случая. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее оптимальную для себя методику психологической подготовки к концертному выступлению, музыкант- исполнитель должен обладать немалыми знаниями, чтобы оказать действенную помощь, должен обладать определенными научными познаниями в области психологии. Необходимо найти наиболее оптимальные пути подготовки будущего музыканта-исполнителя к концертному выступлению, повысить теоретическую осведомленность.

От умения управлять своим эмоциональным состоянием на сцене во многом зависит эффективность подготовки к концерту, а стабильность и психологическая устойчивость становятся необходимыми качествами творчества музыканта-исполнителя. Именно эти качества и должны формироваться у будущих музыкантов-исполнителей.

**1.2 Фазы сценического волнения**

Важнейшая особенность концертного выступления заключается в усилении воздействия музыки при коллективном восприятии. Эмоции, возникающие в процессе восприятия музыкального произведения, вызывают общее переживание многих личностей и преобразуют их в единую сплоченную форму. У музыканта-исполнителя встреча с публикой вызывает особое, очень сложное, восторженно – воодушевлённое или подавленное, часто болезненное состояние, которое, по аналогии с переживаниями человека в других ситуациях, определяется как волнение[[6]](#footnote-7). Волнение перед выступлением весьма многолико в своих проявлениях: оно может воодушевлять и в этом случае позволяет раскрыть все потенциальные возможности музыканта-исполнителя. Но больше всего оно беспокоит своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью.

Волнение - одна из форм психического состояния личности, вызванное ожиданием, страхом, тревогой[[7]](#footnote-8).

Реакция организма на сценическое волнение проявляется в той же степени, как и при других сильных и сверхсильных внешних воздействиях– физических, нервно–психических, эмоциональных или социальных перегрузках.

Нередко одна лишь мысль о предстоящем выступлении вызывает бессонницу, мучительное состояние тревоги, навязчивые мысли о провале или успехе, смену настроений – от возбуждённого до угнетённого. Сильное волнение дезорганизует музыканта- исполнителя, он становится очень возбуждённым, координация движений и силовая их регуляция нарушается, руки потеют и становятся холодными, мысли перескакивают с одного предмета на другой, появляется неуверенность в памяти. Если это состояние длится долго, оно усиливается и наступает переутомление от волнения, появляются противоположные реакции – депрессия, т.е. полная пассивность, безразличие и подавленность.

Известный пианист Г. Коган объясняет причину волнения самолюбованием, гипертрофированной переоценкой своих способностей, или противоположной психологической установкой – самобичеванием, яркой картиной полного провала[[8]](#footnote-9).

Так как, все вышесказанное имеет место в отдельных случаях, то не может быть основанием для сценического волнения у всех музыкантов- исполнителей. Это не причина волнения, а его следствие. Здесь, однако, правильно подмечены психические процессы, характерные для проблемной ситуации, когда воображение дорисовывает всё неясное и неопределённое и пытается прогнозировать возможный исход деятельности, который утрируется волнением.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения – боязнь музыканта-исполнителя забыть текст. «Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются[[9]](#footnote-10)», - писал Ф. Бузони. В таких случаях известный баянист Ф.Липс рекомендует не заострять свое внимание на этом, иначе от выступления к выступлению недоверие к своей памяти будет углубляться[[10]](#footnote-11), что может привести к комплексам.

Известный педагог Л. А. Баренбойм видит причину провала исполнительской памяти и других ошибок, которые сопутствуют сценическому волнению, в «обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами»[[11]](#footnote-12).

«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 сцене.

Степень волнения, зависит и от мотивации, значимости выступления. Л. Бочкарёв в своей статье выделяет наиболее важные группы положительных мотивов, влияющих на состояние психической готовности к концертному выступлению:

• мотивы, связанные с отношением музыканта к исполняемым произведениям;

• мотивы, связанные с отношением исполнителя к публике;

• мотивы, связанные с отношением к исполнительской деятельности[[12]](#footnote-13).

Значимость выступления неизбежно влияет на степень волнения музыканта-исполнителя.

В методической работе «Инструментальный ансамбль и проблемы исполнительства» А.М. Стороженко выделяет 5 фаз сценического волнения, связанного с концертным выступлением.[[13]](#footnote-14)

* Первая фаза – длительное предконцертное состояние.

Предконцертное состояние начинается, когда устанавливается точная дата выступления. Если это далёкая дата и соответствует намеченному сроку готовности к выступлению, волнение возникает периодически и только нарушает «душевное равновесие» играющего. Ему легко убедить себя, что он успеет подготовиться. Но, по мере приближения срока выступления, мысли о нём всё чаще приобретают навязчивый характер и волнение всё больше нарастает. Ему сопутствует раздражительность, плохой сон, повышенное внимание к собственным переживаниям и яркое представление противоположных состояний: то ему кажется, что его ожидает грандиозный успех, то наоборот – полный провал. Чем ближе дата концерта, или накануне его, отрицательные эмоции переживаются наиболее болезненно.

* Вторая фаза – непосредственно концертное состояние.

У некоторых музыкантов-исполнителей возникает очень возбуждённое состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно протекает при резком нарушении вегетативных процессов и сопровождается высокой температурой, тошнотой, головной болью, желудочными недомоганиями или эйфорией. У третьих – полным упадком сил (депрессией), которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступать. «Вещь, которую я должен исполнять я знаю очень хорошо, - писал о своём предконцертном состоянии Антон Рубинштейн. – 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 придумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот – вот лопнешь. Никто не подозревает об этих мучениях»[[14]](#footnote-15).

Музыкальная практика показывает, что изучение предконцертного состояния очень важно педагога в диагностических целях, так как в нём довольно отчётливо проявляются симптомы волнения, свойственные для данного музыканта-исполнителя. Оно важно тем, что в нём накапливаются все неприятные переживания, которые рефлекторно закрепляются. Может оказаться, что само концертное выступление проходит удачно. Но перед каждым выступлением всплывают неприятные ощущения прошлого предконцертного самочувствия. Оно может оказаться более сильным и способно подавить положительные эмоции – и снова вызвать неприятные и болезненные переживания. Разорвать этот порочный круг удаётся после нескольких удачных выступлений. Но полное успокоение не наступает – волнение приобретает другую, часто более спокойную форму.

Учёт предконцертного состояния необходим ещё потому, что оно утомляет, а порой истощает нервную систему, и само выступление уже проходит ослабленным и как бы выдохшимся.

* Третья фаза – очень короткий промежуток между объявлением и началом выступления.

Выход из артистической комнаты на сцену, безмолвное шествие на виду у публики, остановка, поклон. Эта фаза переживается очень остро и проходит по–разному. Некоторые идут как на Голгофу, с трудом преодолевая путь к своему месту на сцене. Другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от неё и настраиваются на начало исполнения. Третьи идут «работать», т.е. выполнять свой артистический «долг», сосредоточенно и деловито. Но, равнодушных нет и не может быть!

* Четвёртая фаза - начало исполнения, артистического общения с публикой, борьба со своим негативным состоянием.

У начинающих музыкантов-исполнителей или более опытных, при резком повышении ответственности выступления нередко можно наблюдать потери или даже срывы в исполнении. Появляются темповые нарушения (чаще всего в сторону ускорения), технические погрешности, неровность пассажей, нечёткость фразировки, неоправданные градации звучности, иногда провалы в памяти. Все исполнители, в разной степени, преодолевают предконцертные нарушения психического состояния и постепенно приобретают артистическую форму. Некоторым достаточно для этого исполнить первую пьесу, другие «разыгрываются» ко второму отделению или только к концу концерта.

* Пятая фаза – состояние после концерта.

Предконцертное волнение и волнение в процессе выступления переходит в психологическое «послеконцертное» состояние, характеризующееся положительными и отрицательными «эмоциями ожидания». Музыкант-исполнитель испытывает острое желание услышать отзывы о своём выступлении. Словесная реакция преподавателя, слушателей, друзей на своё выступление необходима каждому: это разрешение той сложной социальной, профессиональной и личной неопределённости, которая всё время волнует музыканта-исполнителя.

Успех, как и неудача, действует двояко. Успех, естественно, вызывает радостный подъём, удовлетворение, прилив сил и уверенности в себе. Но у некоторых он вызывает самоуспокоенность, чреватую артистическим регрессом. Неудача вызывает у большинства исполнителей угнетённое состояние, снижает работоспособность, создаёт неуверенность и вызывает самобичевание. У настоящих музыкантов-исполнителей неудача рождает стремление, во что бы то ни стало добиться успеха. И чаще всего после ряда выступлений наступает перелом и рождается артист. У артистов высокого класса успех нисколько не снижает чувство огромной ответственности и требовательности к себе.

Каждая фаза имеет свои особенности, обусловленные поставленными задачами, средствами и приемами их решения, однако общей задачей является формирование состояния психической готовности музыканта- исполнителя к выступлению.

Сценическое волнение заключается в неопределённости, непредсказуемости общественной реакции, а в некоторых случаях в преувеличенном опасении отрицательной реакции каких – либо конкретных личностей: такой – то педагог отрицательно настроен, какой – то член комиссии очень строг, такой – то экзаменатор «придирается», другой отличается предвзятостью к музыканту-исполнителю. Даже случайное замечание о возможном провале, может обернуться катастрофой, вселяя чувство неуверенности и тревожности, если человек не подготовлен к таким разговорам и не умеет их игнорировать.

Всё это выражает сложности проблемной ситуации в сфере общения, усиливает неопределённость и тревожность, причём в особых ситуациях, не встречающихся каждый день. Выступления на концертах, экзаменах – это поле деятельности, которое для музыканта- исполнителя, полностью непредсказуемо и поэтому полно неопределённости. В этом смысле и предстоящее выступление в концерте представляет для музыканта- исполнителя проблемную ситуацию, которая заключается в непредсказуемости реакции публики[[15]](#footnote-16). «Неизвестность результата – беда и привилегия музыканта- исполнителя, - писал профессор Н. Перельман, - беда – потому, что она источник вечной тревоги, привилегия – ибо хранит в себе постоянную и тайную веру в чудо…».[[16]](#footnote-17)

* 1. **Стабильность сценического состояния.**

Для того чтобы удачно выступить на концерте музыканту- исполнителю необходимо быть в состоянии стабильной сценической готовности. Стабильное сценическое состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют стабильное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам – физическому, эмоциональному и мыслительному.

При хорошем физическом самочувствии, когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, гибким и послушным. Физическая подготовка музыканта может включать в себя такие виды спорта, как бег, плавание, футбол. Не особенно рекомендуются упражнения, связанные с силовыми напряжениями в области рук и плеч, так как чрезмерные напряжения сгибательных мышц в таких видах спорта, как гимнастика или тяжелая атлетика могут формировать мышечные зажимы в кистях, плечах и грудных мышцах. Хорошая физическая подготовка, дающая ощущения здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

Эмоциональный компонент стабильного концертного состояния складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость. Такого состояния легче добиваться исполнителям экстравертного плана, по сравнению с интровертами, но и у последних эмоциональное состояние может быть оптимизировано. Одним из важнейших показателей стабильного эмоционального состояния перед выступлением на сцене может служить частота сердечных сокращений, которую каждый музыкант- исполнитель должен найти у себя во время удачных и неудачных выступлений. Согласно самоотчетам музыкантов-исполнителей различных специальностей, оптимальная частота пульса у большинства студентов перед зачетом или экзаменом равнялась 75-80 ударам. Пользуясь методом психоэмоциональной регуляции, можно как понижать, так и повышать частоту пульса, приводя его к тем показателям, которые для данного музыканта-исполнителя оптимальны.

Мыслительный компонент стабильного сценического состояния складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, и технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролирующую деятельность внимания все психические процессы – мышление, память, воображение. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту-исполнителю перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям.

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. В процессе подготовки к выступлению должна быть выработана стопроцентная надёжность и стабильность исполнения всех трудных элементов произведения. В противном случае создаётся определённый комплекс боязни за то, что какой – то трудный элемент не получится на сцене. Льюис Маккиннон в своей книге «Игра наизусть» частично затрагивает этот вопрос, в частности она считает, что волнение – это недостаточная уверенность в себе и страх перед будущим выступлением[[17]](#footnote-18).

Уверенность движений зависит от состояния игрового аппарата, а это – в свою очередь – связано с тем, насколько музыкант-исполнитель контролирует свой игровой аппарат в течение всего периода подготовительной работы. Мелкие засорения аппарата лишними напряжениями во время подготовительной работы, нередко разрастаются на сцене до уровня «зажима», мешающего игре.

Следовательно, при регулярных занятиях с полной отдачей и продуктивностью волнение перед выступлением значительно меньше, т.к. у исполнителя появляется уверенность в себе и психологически настроиться на выступление значительно легче.

Каждый музыкант-исполнитель по-разному описывает свое наилучшее сценическое состояние, находя для этого свои какие-то определения возникающих в тот момент ощущений. Проанализировав и запомнив ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, музыкант может затем сознательно воспроизводить такое же состояние перед последующими выступлениями. Для этих целей используется психорегулирующая тренировка, проводимая на фоне измененного состояния сознания.

**Глава 2.Методы подготовки к концертному выступлению**

**2.1. Методы самоконтроля психических состояний**

Точкой отсчета периода подготовки к ответственному выступлению может служить момент, когда музыкант-исполнитель выучил программу целиком и стабильно исполняет её на память. Целесообразным будет сказать, что выучить программу необходимо не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта, поскольку музыкальный материал должен «устояться, прижиться» в рефлекторных ощущениях и собственном слуховом восприятии. В этот период подготовки к концертному выступлению появляются новые задачи в работе музыканта-исполнителя, изменяется самочувствия исполнителя вследствие приближения ответственного выступления.

Для подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению мы предлагаем следующие методы: психологическую саморегуляцию, предварительные проигрывания, ролевую подготовку.

Кратко охарактеризуем эти методы:

* **Саморегуляция психических состояний**

Приёмы саморегуляции - важный компонент психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению. Путем самовнушения исполнитель способен значительно изменить свое психическое состояние. Психические образы, произвольно актуализируемые человеком, могут оказыват ь такое же воздействие, как и реальные объекты.

Психическая саморегуляция – это целенаправленный волевой акт, имеющий более важное значение и оказывающий более выраженное влияние на организм, чем реальная ситуация. При этом идёт процесс не просто самовоздействия, а формирование направленной готовности к определённым действиям, приводящим к соответствующим изменениям в организме [[18]](#footnote-19).

* Самонастрой – способность «погружаться» в исполнительский процесс. Умение глубокого «погружения» в исполнительский процесс даёт возможность максимально приблизить исполнение произведения к своему замыслу и, как показывает практика, способствует возникновению особого эмоционального творческого состояния. Формулы для самонастройки могут выглядеть так: «При публике я играю с большим удовольствием и радостью. Я и музыка – одно целое. Играть (название пьесы, автора) приятно. Я получаю наслаждение» и т.д.[[19]](#footnote-20).
* Самовнушение используют для формирования положительного эмоционального фона, для улучшения запоминания и последующего воспроизведения, для «пробуждения» творческой активности и т.д. О.Благой в своей статье описывает такой случай: «Мне приходилось слышать, как один очень известный, часто гастролирующий солист перед выступлением шептал словно заклинание: «Ах, как я хочу играть! Я очень хочу играть! Скорее бы!»[[20]](#footnote-21). Несомненно, это был сеанс самовнушения. Без потребности в публичном выступлении невозможно достичь состояния творческого подъёма.

Психологическая подготовка к предстоящему выступлению должна стать составной частью общей педагогической задачи воспитания будущего музыканта-исполнителя.

Очень полезно, занимаясь в пустой комнате, 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 надёжно выучено, и ни в коем случае не анализировать своё самочувствие во время игры. Всё внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретации сочинения. Музыкальное произведение может быть записано на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев и на них посажены куклы и игрушки. Во время исполнения нужно быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. «Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы[[21]](#footnote-22)», - говорил своим ученикам А.Б.Гольденвейзер. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

* **Предварительные проигрывания и работа над ошибками.**

При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек учится справляться с волнением. Если перерывы между выступлениями растягиваются, достигая 2-3 месяцев, то адаптации не происходит. Выступления перед главным (целевым) концертом (предварительные проигрывания) призваны выявлять множество проблем в подготовительном этапе: от обнаружения недостатков в исполнении, до анализа динамики и состояния готовности музыкальной программы и психологической натренированности музыканта- исполнителя. Так же дается новый импульс, определяется новое направление, в котором следует дальше работать. Как уже говорилось ранее, концертная программа должна быть выучена не позднее, чем за 4 недели. С этого дня, в повседневный режим работы должен войти и режим предварительных проигрываний. Многие музыканты полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение нужно приберегать для публичного выступления, для эстрады, дома же можно заниматься без полной эмоциональной отдачи. Это является глубокой ошибкой и заблуждением. Что говорить, прилив вдохновения, нервный подъем во время концерта – вещь превосходная, чрезвычайно желательная. Но на одном подъеме далеко не уедешь. Конечно же, эстрадное увлечение не заменит выучки, оно опирается на нее, дополняя импровизационными находками, придавая игре артиста особую окраску, сообщая новое качество его исполнению. Тем не менее, медленное проигрывание должно чередоваться с моментами «примерки» настоящего исполнения данного места (и произведения в целом), примерки в быстром темпе или в полной звучности, как если бы дело происходило на концерте. При этом полный эффект достигается только при условии энергичнейшей мобилизации всех сил исполнителя. Повторные проигрывания с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение. Также полезно перейти к творческому общению с аудиторией. Это нужно, прежде всего, для того, чтобы создать более близкое подобие концертной атмосферы. Для этой цели годится любой слушатель, вне зависимости от того, насколько он сведущ в музыке; нужно играть всем, кто готов вас послушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись.

Обыгрывание программы нужно делать как можно чаще, и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным.

После предварительного проигрывания необходимо проанализировать его и извлечь полезные уроки для подготовки к концертному выступлению. Особого внимания заслуживает разбор неудавшихся моментов в исполнении, выяснение исходных причин срывов. Понимание и осознание сделанных ошибок уже само по себе есть первый шаг к их устранению.

Первый вопрос, требующий ясного ответа, касается психологического настроя музыканта-исполнителя. Здесь следует выяснить характер волнения, вспомнить:

— когда удалось избавиться от излишнего напряжения

— каким было эмоциональное состояние до выступления, в момент исполнения и в паузах между пьесами

— что раздражало и отвлекало

— удалось ли установить психологический контакт с аудиторией.

Нельзя оставить без внимания анализ чисто внешних факторов: удобство костюма и обуви, высоту стула, акустику зала и пр.

Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают влияние на состояние музыканта-исполнитель и уровень его игры. В случае успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике. Немаловажно выявить потенциально «слабые» места, как известно где тонко, там и рвется. Моменты, в которых эмоциональный накал доходил до своего максимума, могут, впоследствии, выйти за рамки контролируемого процесса исполнения, поэтому важно, в послеконцертной работе, найти оптимальный баланс звучности, стараясь удержать его в рамках осознанного процесса, не давая внутреннему напряжению перехлестнуть через край. Осознание целостности формы часто приходит именно в процессе исполнения на публике, поэтому, также, наиглавнейшей задачей будет являться анализ музыкальной формы произведения, его отдельных частей, выявление кульминационных точек и смысловых акцентов.

* **Ролевая подготовка**

Смысл этого приема заключается в том, что музыкант-исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием называется имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа. Волшебная сила воображения, магического «если бы» давно известна людям. В своей известной книге Дейл Карнеги рассказывает об опытах английского психиатра Дж.А.Хэдфилда, который проверял влияние образных внушений на физическую силу. Трем мужчинам он предлагал сжать динамометр изо всех сил. Когда эксперимент проводился в условиях нормальной работы испытуемых, средняя сила сжатия составляла 45,81 кг. Затем испытуемые были подвергнуты действию гипноза, и им было внушено, что они очень слабы. В результате они смогли выжать только 13,15 кг. В третьем эксперименте Хэдфилд внушил испытуемым, что они очень сильны. После этого каждому из них удалось выжать в среднем 64,41 кг. «Когда сознание было заполнено положительными мыслями о силе, — пишет Д.Карнеги, — то их действительная сила увеличилась почти на пятьдесят процентов[[22]](#footnote-23)».

Смысл ролевой подготовки заключается в том, что музыкант-исполнитель, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. Молодому музыканту можно посоветовать представить себе уверенного и смелого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим. Далее надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот образ, выполняя для этого соответствующую систему действий. Надо скопировать манеру держаться этого человека, разговаривать, смеяться, манеру сидеть за инструментом. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения.

Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки. История медицины знает немало случаев, когда, казалось бы, безнадежно больные люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который не имеет права болеть и должен, просто обязан выздороветь, выздоравливали.

**2.2. Предконцертной период подготовки.**

* Внеигровой период

Внеигровой режим последних дней перед концертом не должен отличатся от привычного порядка. Нужно, например, нормально выспаться - особенно в ночь перед концертом; в день последнего можно и даже желательно поспать дополнительные полчаса-час в середине дня. Однако злоупотреблять этим средством не стоит. Не следует думать, что чем больше спать - тем лучше. Переспать в день концерта, не менее вредно, чем недоспать[[23]](#footnote-24).

Не стоит перебарщивать и в отношении других видов отдыха. Конечно, не хорошо идти на концерт усталым. Поэтому в эти дни, особенно в день выступления нужно избегать всего, что вызывает чрезмерное утомление - тяжелой физической и напряженной умственной работы, возбуждающих развлечений, пустых разговоров, но и отдыхать весь день или слишком долго не следует. Необходимо, чтобы голова не «пустовала», была все время занята каким-нибудь не слишком сложным делом.

Мера отдыха и другие черты поведения в день концерта, способствующие свежему и бодрому самочувствию во время последнего, определяются не только соображениями общего порядка, имеющими силу для всех музыкантов-исполнителей; эти черты зависят также от конституционных особенностей, характера, и других типовых и индивидуальных свойств музыканта-исполнителя. Так, например, музыкантам-исполнителям, отличающимся повышенной возбудимостью, легко теряющим контроль над собой во время исполнения, следует проводить этот день совершенно спокойно; тем же, чья похвальная уравновешенность оборачивается порой на сцене недостаточной яркостью игры, полезно бывает слегка «взвинтить» себя в последние часы перед выступлением.

* Игровой период

Играть в последние дни перед выступлением, конечно, нужно, но меньше, чем раньше, и не с таким внутренним напряжением: необходимо беречь силы для предстоящего концерта. Когда пьеса или программа выучены, то решающее условие на концерте - чтобы руки и, в особенности, голова были свежими, не утомленными: тогда остальное или, во всяком случае, многое приложится, в то время как несоблюдение названного условия может погубить даже отлично пройденное произведение. Поэтому большую ошибку совершают те музыканты-исполнители, кто в последние дни работает до изнеможения, стараясь напоследок еще крепче затвердить исполняемое или исправить какую-то обнаружившуюся недоделку: в погоне за второстепенным можно упустить главное. « Выступая, надо верить в себя, в свое исполнение - иначе играть нельзя. Во время работы будьте суровы к себе, беспощадно критикуйте свою интерпритацию, ищите и добивайтесь лучшего. Но когда подготовка закончена, дата концерта назначена и до него остались считанные дни, играющий должен проникнуться убеждением, что его исполнение превосходно, не требует и не допускает никаких изменений и улучшений[[24]](#footnote-25)»- Коган Г.М.

В день выступления нужно играть совсем немного. Можно сыграть пьесу не больше одного раза, спокойно внятно, в умеренном темпе, в средней силе, с приглушенными эмоциями.

**2.3. Педагогические управление подготовки к концертному выступлению музыканта-исполнителя**

Педагогическая подготовка музыканта-исполнителя к концертному выступлению имеет не меньшее значение нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая. Вся работа, которая велась музыкантом-исполнителем над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях концертного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности музыканта-исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный музыкант-исполнитель терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и музыкант-исполнитель не слишком яркой одаренности, и тем не менее сценой проверяется, как уже говорилось, решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется со сценическим волнением. Впрочем, настаивать на этой позиции вряд ли имеет смысл, поскольку в биографиях выдающихся артистов столько же свидетельств «за» эту точку зрения, сколько и «против».

Следует изучать личностные особенности музыканта-исполнителя, его отрицательных и положительных сторон психики, характера, эмоционально-волевой сферы, а также его профессиональных успехов, поведения на сцене, уровня профессиональной выносливости, в результате чего составляется план индивидуальных занятий. И от стратегии, последовательно выстраиваемой педагогом с самого начала обучения зависит результат.

Педагог должен воспитывать, формировать на уроках положительные черты характера и устранять отрицательные, формировать высокий уровень психологической устойчивости.

Сценическое состояние музыканта-исполнителя перед выступлением в значительной степени зависит также от настроения педагога. Преподаватель должен уметь вселять бодрость в своих питомцев. Нет ничего более нелепого и более травмирующего, для музыканта-исполнителя, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, в то же самое время призывающего к спокойствию и уверенности.

Похвала перед выступлением необходима, пусть она не всегда будет вполне искренней, бывают же такие ситуации в педагогике, где цель оправдывает средства. Есть, конечно, ситуации, где похвала противопоказана даже перед выступлением. В этом случае только сам педагог решает что и когда он скажет воспитаннику накануне выхода на сцену.

После выступления музыкант-исполнитель ждёт оценки своей игры прежде всего от педагога. Надо обязательно его поддержать, найти, за что похвалить, даже если не всё получилось, дать почувствовать, что преподаватель рад его старанию, его успехам. Подробнее обсудить выступление лучше позднее на уроке, в спокойной обстановке. Проанализировать и удачи, и промахи, найти их причину, извлечь полезные уроки для подготовки к другим выступлениям. Ещё один очень важный момент – научить студента правильно относиться к неудачам, воспринимать их как временное явление, а не катастрофу, как неприятный, но проходящий урок. Вспомним слова М.Лонг: «Не падать духом, вот в чём была моя опора в жизни». Неудачи должны вызывать не долгие размышления о них, уныние и апатию, а рождать стремление в следующий раз играть лучше. Поэтому педагогу надо избегать фиксировать внимание музыканта-исполнителя на неприятных мыслях о бывших неудачах, а чаще говорить о тех выступлениях, когда музыкант-исполнитель играл успешно.

Максимальное внимание педагога во многом может предопределить профессиональный путь будущего музыканта-исполнителя: психическая травма или безразличие, возникшее после выступления, способны приостановить музыкальную деятельность отдельных музыкантов- исполнителей. Весь ход предконцертной работы формирует особенности методики организационо-педагогических принципов проведения концертного выступления. Их знание и учет являются одним из факторов успешной деятельности педагога, неотъемлемой частью его профессиональной состоятельности.

**Заключение**

Деятельность музыканта-исполнителя – сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, музыкант-исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы определить слабые стороны творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психологической подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний об этой проблеме.

Проведённые исследования позволили сформулировать следующие основные выводы:

Сценическое волнение - одна из форм психического состояния музыканта-исполнителя, вызванное ожиданием, страхом, тревогой до и вовремя концертного выступления.

Причиной сценического волнения являются:

1. Чувство ответственности музыканта-исполнителя за свое выступление. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для музыканта-исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене.

2. Преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних слушателей только лишь повышает степень волнения и усугубляет тем самым положение музыканта-исполнителя.

3. Боязнь музыканта-исполнителя забыть текст. Волнуются, исполняя публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточно выученного текста.

Также причиной возникновения того или иного сценического состояния связано с особенностями нервной системы. В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться музыканты-исполнители с любым типом высшей нервной деятельности. Ежедневное решение схожих исполнительских проблем, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач постепенно меняют психику человека.

Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» сценического волнения, но, во всяком случае, ослабления их последствий. Для преодоления сценического волнения были предложены следующие методы: психологическая саморегуляция, предварительные проигрывания, ролевая подготовка.

Путем саморегуляции музыкант-исполнитель способен значительно изменить свое психологическое состояние. Психологические образы, произвольно актуализируемые человеком, могут оказывать такое же воздействие, как и реальные объекты;

Предварительные проигрывания призваны выявлять множество проблем в подготовительном этапе: от обнаружения недостатков в исполнении, до анализа динамики и состояния готовности музыкальной программы и психологической натренированности музыканта-исполнителя. При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек учится справляться с волнением;

Абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, и представив образ хорошо известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. При этом рождается новое психическое состояние, положительно влияющее на состояние музыканта-исполнителя.

Каждый музыкант-исполнитель неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта-исполнителя. Педагогу следует изучать личностные особенности музыканта-исполнителя, его отрицательные и положительные стороны психики, характера, эмоционально-волевой сферы, а также его профессиональных успехов, поведения на сцене, уровня профессиональной выносливости, в результате чего составляется план индивидуальных занятий. И от стратегии, последовательно выстраиваемой педагогом с самого начала обучения зависит результат.

Универсальных методов преодоления сценического волнения не существует. Выработка необходимых условий и навыков по-прежнему остается в числе наиболее актуальных и действенных.

Выполненное нами исследование проблемы подготовки к концертному выступлению музыканта-исполнителя вносит определенный вклад в решение задач профессиональной подготовки будущих музыкантов-исполнителей.

Вместе с тем, осознаем, что не все задачи решены в равной степени глубоко и основательно и требуют дальнейшего изучения.

**Список используемой литературы**

1. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л.: Музыка, 1974.- С. 52.
2. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов – исполнителей. Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып.2. – М., 1979.- С. 175-176.
3. Бочкарёв Л.Л. Психология музыкальной деятельности. – М., Классика - XXI, 2008. – С. 220.
4. Бузони Ф. О пианистическом мастерстве. // Исполнительское искусство зарубежных стран. – М., 1962.- С. 148
5. Ганелин Л. О значении самонастройки и возможностях активного самовнушения при подготовке музыкантов – исполнителей. Психорегуляция. – Алма – Ата. 1973.
6. Гольденвейзер А.Б. Об исполнительстве // Вопросы фортепианного исполнительства. Вып. 1. -М., Музыка, 1965. - С. 137.
7. Готсдинер А.Л. Подготовка учащихся к концертным выступлениям (к вопросу об эстрадном волнении) // Методические записи по вопросам музыкального образования. Вып. 3. – М., Музыка, 1991. – С. 187- 188.
8. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. М., Русский язык, 2000. – С. 83.
9. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить. М., 1990. – С. 328-329.
10. Клещёв С. Волнение на эстраде и методы его устранения. – Советская музыка. №11 – М.,1936.- С. 64.
11. Коган Г.М. Избранные статьи. – М., 1985.
12. Коган Г.М. - Работа пианиста.- М., Классика -XXI, 2004. - С. 185.
13. Липс Ф. Искусство игры на баяне. – М., Музыка, 1985. – С. 158.
14. Маккиннон Л. Игра наизусть. – М., Классика - XXI , 2004. – С. 133.
15. Мастера советской исполнительской школы. М., - С. 128.
16. Перельман Н. В классе рояля. – М., Классика - XXI, 2011.- С. 98.
17. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология: Учебник для инженерно-педагогических работников. - М., 1977. - С. 32.
18. Рубинштейн А. Г. Автобиографические рассказы // Баренбойм JI. А. Г. Рубинштейн. — Л., 1957. — Т.2. — С. 397.
19. Селиванов В.И. Понятие воли в психологии: Материалы Второй межвузовской научной конференции по проблеме психологии воли. - Рязань, 1967. - С. 5.
20. Стороженко А.М. Инструментальный ансамбль и проблемы исполнительства // Учебное пособие по классу ансамбля для преподавателей и студентов музыкальных учебных заведений. – С., 1993. С. 76-79.
21. Федоров Е.Е. О психологической подготовке музыканта к концертному выступлению. Вопросы музыкознания. Новосибирская государственная консерватория им. М.И.Глинки. 1999.- С.164-178
22. Цыпин Г.М. Исполнитель и техника. – М., Академия, 1999. - С.151

1. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов – исполнителей. Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып.2. – М. 1979г.- С. 175-176. [↑](#footnote-ref-2)
2. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология: Учебник для инженерно-педагогических работников. - М., 1977. - С. 32. [↑](#footnote-ref-3)
3. Федоров Е.Е. О Психологической подготовке музыканта к концертному выступлению Вопросы музыкознания. Новосибирская государственная консерватория им. М.И.Глинки. 1999. С.164-178. [↑](#footnote-ref-4)
4. Селиванов В.И. Понятие воли в психологии: Материалы Второй межвузовской научной конференции по проблеме психологии воли. - Рязань, 1967. - С. 5. [↑](#footnote-ref-5)
5. Цыпин Г.М. Исполнитель и техника. – М.: Академия, 1999. - С. 151. [↑](#footnote-ref-6)
6. Готсдинер А.Л. Концертное исполнение как специфическая форма социального общения. – М., 1978. – С. 131. [↑](#footnote-ref-7)
7. Т. Ф. Ефремова. Новый словарь русского языка. М., Русский язык, 2000. – С. 83. [↑](#footnote-ref-8)
8. Коган Г. Избранные статьи. – М., 1985. [↑](#footnote-ref-9)
9. Бузони Ф. О пианистическом мастерстве. // Исполнительское искусство зарубежных стран. – М., 1962.- С. 148 [↑](#footnote-ref-10)
10. Липс Ф. Искусство игры на баяне. – М., Музыка, 1985. – С. 158. [↑](#footnote-ref-11)
11. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л.: Музыка, 1974.- С. 52. [↑](#footnote-ref-12)
12. Бочкарёв Л.Л. Психология музыкальной деятельности. – М., Классика - XXI, 2008. – С. 220. [↑](#footnote-ref-13)
13. Стороженко А.М. Инструментальный ансамбль и проблемы исполнительства // Учебное пособие по классу ансамбля для преподавателей и студентов музыкальных учебных заведений. – С., 1993. С. 76-79. [↑](#footnote-ref-14)
14. Клещёв С. Волнение на эстраде и методы его устранения. – Советская музыка. №11 – М.1936. С. 64. [↑](#footnote-ref-15)
15. Гольденвейзер А.Б. Об исполнительстве // Вопросы фортепианного исполнительства. Вып. 1. -М., Музыка, 1965. - С. 137. [↑](#footnote-ref-16)
16. Перельман Н. В классе рояля. – М., Классика - XXI, 2011.- С. 98. [↑](#footnote-ref-17)
17. Маккиннон Л. Игра наизусть. – М., Классика XXI , 2004. – С. 133. [↑](#footnote-ref-18)
18. Рубинштейн А. Г. Автобиографические рассказы // Баренбойм JI. А. Г. Рубинштейн. — Л., 1957. — Т.2. — С. 397 . [↑](#footnote-ref-19)
19. Ганелин Л. О значении самонастройки и возможностях активного самовнушения при подготовке музыкантов – исполнителей. Психорегуляция. – Алма – Ата. 1973. [↑](#footnote-ref-20)
20. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов – исполнителей. Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып.2. – М., 1979. [↑](#footnote-ref-21)
21. Мастера советской исполнительской школы. М., - С. 128. [↑](#footnote-ref-22)
22. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить. М., 1990. – С. 328-329. [↑](#footnote-ref-23)
23. Коган Г.- Работа пианиста.- М., Классика-XXI, 2004., С. 185. [↑](#footnote-ref-24)
24. Коган Г.- Работа пианиста.- М., Классика-XXI, 2004., С. 176. [↑](#footnote-ref-25)