МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮТЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»

**ПРОЕКТ**

**«ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**МУЗЫКАНТА –ИСПОЛНИТЕЛЯ»**

**Выполнила преподаватель**

**детской музыкальной школы г. Покачи**

**КУЗОРА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА**

Г. Покачи 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Сущностная характеристика стрессоустойчивости в теории и практике преподавания музыки 3

1.1. Сценическое волнение и основные причины его возникновения 9

1.2. Способы формирования стрессоустойчивости музыканта-

исполнителя 26

Выводы по первой главе 43

2. Подготовка музыканта-исполнителя к публичному выступлению:

опытно-экспериментальное исследование 44

2.1. Психологическая подготовка музыканта- исполнителя к

концертному выступлению 44

2.2.Экспериментальная работа по формированию стрессоустойчивости

музыканта-исполнителя 64

Выводы по второй главе 84

Заключение 86

Список использованных источников 90

Приложение 92

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема сценического волнения - одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя.

Воспитание исполнительских качеств, прежде всего, подразумевает заботу об эффективности деятельности исполнителя, которая в свою очередь ставит задачу психологической подготовки исполнителя к выступлению на сцене. Проблема адекватного поведения на сцене 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 [2; 4; 5; 10; 12 и т.д.].

Подготовка современного специалиста в области музыкального образования включает в себя ряд важных компонентов, предполагает широкий спектр знаний, умений и навыков. Необходимы, в частности, готовность и способность молодого специалиста выступать перед широкой аудиторией, причем выступать не только с вербальными сообщениями типа лекций, докладов, разного рода устных сообщений. Не менее важно уметь исполнять - и нa достаточно высоком профессиональном уровне музыкальные произведения (фортепианные, вокальные, хоровые и др.). Практика свидетельствует, что для этого недостаточно владеть техникой игры на музыкальном инструменте, пения, дирижирования и т.д. Необходимо владеть также и особыми, специфическими приемами - техникой психической саморегуляции, при отсутствии которой выступления перед аудиторией имеют, как правило, немного шансов на успех.

Между тем, психолого-педагогические аспекты подготовки музыканта-исполнителя к публичным выступлениям изучены недостаточно: отсутствуют прочные теоретические основания решения этой проблемы, нет, по сути, детально разработанной методики сценического «антистресса». Отсюда **актуальность** настоящегоисследования.

Противоречие существующей практики обучения музыке в том, что обеспечивая в той или иной мере профессионально-исполнительскую (техническую) готовность музыканта-исполнителя к встрече с аудиторией, преподавателями уделяется значительно меньше внимания психолого-педагогической составляющей этой подготовки. Сказанным определяется **цель исследования** - выявление причин сценического волнения у музыканта– исполнителей и способов его преодоления.

**Объект исследования:** формирование стрессоустойчивости музыканта-исполнителя.

**Предмет исследования:** содержание обучения, приемы и способы педагогической работы, сориентированные на нейтрализацию негативных аспектов сценического волнения музыканта-исполнителя.

Для достижения поставленной цели следует решить следующие **задачи:**

1. Дать сущностную характеристику понятию «сценическое волнение».

2. Рассмотреть способы преодоления сценического волнения музыканта-исполнителя: разработать дидактический инструментарий, обосновать приемы и способы оптимизации нервно-психического состояния учащегося в ходе публичного исполнения музыкальных произведений.

* Проанализировать этапы психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению.
* Проверить экспериментальным путем эффективность и целесообразность использования этапности подготовки музыканта-исполнителя к публичному выступлению.

**Гипотеза исследования:**

Сценическое волнение — естественная реакция на сам факт выступления музыканта – исполнителя перед слушательской аудиторией (экзаменационной или конкурсной комиссией, публикой и т.д.). Действия педагога, направленные на устранение психологических барьеров, возникающих в экстремальных условиях публичного выступления, либо еще на подступах к нему, складываются в основном из двух методологических блоков. Один из них вбирает в себя воздействия психологического свойства. Другой блок состоит из мероприятий практического свойства, также эффективных в данной ситуации, например, предварительное «обыгрывание» учащимся концертной программы в присутствии посторонних лиц, что моделирует ситуацию публичного выступления, позволяет учащемуся в известной мере адаптироваться к ней.

В процессе написания квалификационной работы использовались следующие **методы:**

а) теоретический анализ научной литературы (педагогика, психология, теория и методика обучения игры на скрипке);

б) обобщение передового музыкально-исполнительского и музыкально-педагогического опыта в области подготовки музыканта к публичному выступлению;

в) обобщение личного профессионального опыта автора исследования;

г) методы эмпирического уровня (опросы, наблюдения, анкетирование, обучающий эксперимент).

**Степень разработанности проблемы:** идеи Л.М. Фридмана, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского о психологических механизмах развития и обучения личности; основные принципы и положения динамического и ситуационного подходов к активному отношению субъекта к стрессовым ситуациям (К.В. Вундт, А.В. Родионов, Д.К. Кирнарская); психолого-педагогические исследования, посвященные проблеме стрессовых состояний (В.А. Абабков, В.А. Иванников); рекомендации по преодолению стрессовых сценических состояний, разработанные в трудах В. Петрушина, Г. Никифорова.

**На защиту выносятся следующие положения:**

Среди части музыкантов-исполнителей и педагогов распространено убеждение, что противостоять сценическому волнению практически невозможно. Однако есть основания утверждать, что при необходимой компетенции педагога и соответствующей направленности его действий психологические барьеры, возникающие перед учащимся в ходе публичного выступления, вполне преодолимы. Проблема в том, чтобы сделать волнение управляемым, изменить его эмоционально-психологический модус, использовать имеющийся у него конструктивно-мобилизующий творческий потенциал.

**Новизна исследования:**

* изучены стрессовые состояния, возникающие у исполнителей в процессе публичных выступлений: от конструктивно-мобилизующих - до деструктивных по своему действию;
* рассмотрены условия, способствующие изменению психических состояний музыканта-исполнителя;
* проанализированы возможности педагога в процессе оптимизации психического самочувствия учащегося накануне выступления; выявлены в этой связи два блока возможных действий педагога: «психотерапевтический» и практически-операционный, связанные с психолого-педагогическими аспектами подготовки учащегося к публичному выступлению.

**Теоретическая значимость исследования:**

Выявлен и апробирован комплекс практических приемов и способов воздействия на учащегося, нормализующих общее состояние его нервной системы и психики как перед выходом на сцену, так и в самом процессе исполнения вокального произведения.

Результаты исследования могут быть использованы в практике подготовки музыканта-исполнителя и, в частности в ходе учебно-воспитательного процесса в классах индивидуального обучения игры на скрипке, в классах музыкально-испонительских дисциплин .

**Достоверность результатов исследования обеспечена**:

а) опорой на широкий круг отечественных и зарубежных научно-литературных источников, связанных с психолого-педагогическими аспектами музыкальной деятельности;

б) итогами опытно-экспериментальной работы, включавшей в себя такие виды эмпирической деятельности как педагогические наблюдения, опросы испытуемых, обучающий (формирующий) эксперимент.

**Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись:**

а) в процессе опытно-экспериментальной работы в классе скрипке;

б) на заседаниях методического объединения;

в) в ходе педагогической деятельности в МБОУ ДОД «ДМШ» г. Покачи;

г) в публикациях

1. «Анализ педагогического опыта в вокально-эстрадной студии ЦРТДиЮ» / Художественное образование в современном мире: Сборник научных статей.- Саратов: Издательский центр «Наука», 2010-С.114-119

2. «Программа «Эстрадное вокальное образование детей» / Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании. Вып. 2 Сборник научных и методических трудов.- Саратов:ООО Издательский Центр «Наука», 2013.-с.78-88

3. «Преодоление сценического волнения музыканта-исполнителя»/ Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании.-Вып.4.- Саратов:ООО «Издательский центр «Наука», 2013.-С.124-128

4.Психологическая подготовка певца-эстрадника к концертному выступлению (начальный этап)-/Совремегные технологии обучения и воспитания в художественном образовании.-Вып.7.-Саратов:ООО»Издательский Центр»Наука», 2014.-С.56-62.

**Структура работы**. Квалификационная работа состоит из введения,

основной части (двух глав), заключения, списка литературы, включающего 125 наименований.

Во введении определены актуальность, цель исследования, поставлены задачи, решение которых приведет к достижению цели квалификационного исследования.

В первой главе рассмотрено содержание понятия «сценическое волнение». Дана характеристика сценического волнения как формы психического состояния личности до и во время концертного выступления, рассмотрены причины его появления. Особое внимание уделено анализу эмоциональных реакций, связанных с певческой деятельностью.

Вторая глава посвящена разработке аспектов подготовки музыканта-исполнителя, в том числе в скрипичном исполнительстве, с точки

зрения обретения им оптимального концертного состояния, что является основным фактором решения поставленной проблемы.

В заключении сведены результаты проделанной научно-методической работы.

Приведен список использованных источников.

**1.Сущностная характеристика стрессоустойчивости в теории и**

**практике преподавания скрипки**

**1.1Сценическое волнение и основные причины его возникновения**

Публичные выступления входят в структуру профессиональной деятельности музыкантов практически любых специальностей. От успешности этих выступлений зависит зачастую будущее молодых музыкантов, их дальнейшая карьера. Отсюда-важность оптимального решения всего комплекса проблем, связанных с этим видом деятельности.

Проблемы, о которых идет речь, группируются в двух основных блоках. **Один из них (практически-операционный) представлен преимущественно художественно-интерпретаторскими и профессионально-техническими аспектами:** насколько исполнение соответствует авторскому замыслу; дает ли оно основания говорить о его художественной содержательности, глубине и творческой убедительности; удовлетворяет ли в «техническом» отношении и т.д. Таков, в общем, круг проблем, образующих первый из указанных блоков.

**Другой (психолого-терапевтический) - непосредственно связан с психологической подготовкой исполнителя к публичному выступлению.** Она предполагает волевую саморегуляцию музыканта-исполнителя, основанную на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости. Психологическая подготовка, иными словами, означает способность успешно осуществлять свои творческие намерения в дезорганизующей ситуации выступления перед аудиторией.

Подготовке такого рода уделяется в силу разных причин значительно меньше внимания, нежели собственно исполнительской, профессионально-технической готовности к выступлению, хотя для молодых, малоопытных музыкантов она особенно важна. Отсюда нередки сценические неудачи учащихся, даже при вполне достаточной «технической» оснащенности, то есть существуют основные, генетически первичные причины сценического волнения, имеющего, как было сказано, деструктивные последствия.Во-первых, следует начать с того, что действия музыканта-исполнителя происходят «на публике», он находится в центре внимания многих людей; эта ситуация почти всегда сопряжена с волнением, с сильным нервно-психическим напряжением. Далее, повторим, что результаты выступления прямо и непосредственно связаны - так, во всяком случае, представляется учащемуся - с его профессиональной будущностью, его карьерой.

Наконец, к причинам, ощутимо влияющим на нервно-психическое состояние музыканта, следует отнести и группу так называемых «эгофакторов», то есть факторов, имеющих отношение к таким характерологическим качествам и свойствам человека как самолюбие, амбициозность и т.п. Музыкант-исполнитель не может оставаться безразличным к тому, какое место отводится ему в профессиональной иерархии; как его оценивают педагог, товарищи, родители; какова его собственная самооценка - и все это вместе взятое вызывает, естественно, адекватные реакции со стороны психики.

Существуют и другие причины (детерминанты), обусловленные спецификой публичного выступления и повышающие градус нервно-психической напряженности исполнителя, как до выхода на сцену, так и в процессе музицирования. Само сознание того, что он, исполнитель, не имеет права на ошибку, на технический сбой - на сцене, как известно, исправлять свои промахи нельзя - действует угнетающим образом на психику. Боязнь забыть текст, спутаться во время игры (программы на сольных концертах исполняются наизусть) также выступает в качестве стрессора, имеющего следствием соответствующее нервно-психическое состояние музыканта-исполнителя.

Одна из причин этого - часто встречающаяся среди педагогов-практиков некомпетентность в области психологии обучения и воспитания музыкальной молодежи.

По вопросам сценического волнения высказывались многие авторитетные специалисты - как концертирующие музыканты, так и педагоги, методисты. Исходя из важности обобщения и анализа профессионального опыта, накопленного практикой, специальный раздел исследования посвящен рассмотрению наиболее значимых суждений и мнений по данной проблеме.

Сценическое эстрадное волнение – одна из форм психического состояния личности до и вовремя концертного (публичного) выступления. Дефицит научных сведений о природе и сущности сценического волнения как одной из форм психического состояния личности обрекает исполнителей на эмпирические поиски эффективных приёмов психологической подготовки к концертному выступлению. Многие музыкальные педагоги предлагают музыкантам-исполнителям рекомендации, основанные на личном опыте, на субъективных ощущениях. Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов – Л.А. Баренбойма, М.С. Кагана, Г.Г. Нейгауза, С.И. Савшинского, С.Е. Фейнберга и др. [5; 20; 17; 26; 33]. Но эти рекомендации не систематизированы и не объединены в самостоятельный раздел методики.

Большинством авторов научных работ о природе и саморегуляции сценического состояния являются исполнители-пианисты. Это привело к явной однобокости исследования проблемы. Способы устранения неконтролируемых, деструктивных форм сценического волнения равно интересуют музыкантов всех исполнительских специальностей. Поэтому данная проблема требует рассмотрения и обсуждения музыкантами всех специальностей, так как результатом деятельности музыканта-исполнителя и одним из самых существенных моментов является поведение играющего на сцене, его сценическое самочувствие, степень волнения на эстраде.

Как показывает практика, волнение имеет место у всех. Но у одних скрипачей волнение, будучи контролируемым, является стимулом для большего вдохновения, у других – выйдя за рамки контроля – вызывает полную депрессию, скованность всего тела, в том числе и двигательного аппарата, результатом чего является плохое звучание, потеря контроля, вялое сценическое и эмоциональное выражение. У третьих волнение вызывает непомерную возбудимость и суетливость, которые также мешают нормальной работе всех компонентов скрипичной координации, что выражается в повышении интонации, чрезмерном напряжении, излишней жестикуляции и мимике. Волнение скрипача на сцене нередко уничтожает всю предварительную работу.

**Несомненно, что вопросы волнения непосредственно** **связаны с индивидуальной структурой его нервной системы, типом нервной деятельности.** По данным психологов природные свойства нервной системы – и в том числе волнение – поддаются изменению и развитию путем специальной психофизической тренировки. Разработка психофизической тренировки относится к актуальным дидактическим задачам. Цель ее – сделать стрессовое состояние скрипача на сцене его обычным, рабочим. Адаптация к волнению является ведущим условием в музыкальном исполнительстве, имеющим силу, равнозначную владению профессиональными навыками и является психологической задачей предконцертной подготовки.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты отмечают, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Сценическое волнение на всех действует по-разному. Один - ничего не боится, другой испытывает чрезмерное нервно-мышечное возбуждение, третий впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным эмоциональным возбуждением и т.д. Отметим, что в практике бывают исполнители, которые хорошо играют в процессе репетиционной работы, но многое утрачивают на сцене. Бывает и наоборот: исполнитель, на которого не возлагают особых надежд на сцене, настраивается и играет значительно лучше, чем другие. Многое зависит тут от типа нервной системы, умения настроить себя на успех, силы воли.

Среди спортсменов распространено мнение, что успехи в спорте легче достигаются людьми, обладающими сильным типом нервной системы – флегматиками, холериками, сангвиниками. Лицам же со слабым типом высшей нервной деятельности, чья нервная система отличается слабо выраженными возбудительными и тормозными процессами (меланхоликам) дорога к победам закрыта.

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. Рассмотрим данный аспект проблемы подробнее.

**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. Предпочитают не менять партнёров по ансамблю. Работают методично и спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки и 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. Игра 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, недосчитыванию крупных длительностей. 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 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. Известно, сколь полезна предварительная «обкатка» программы на людях, в присутствии посторонних. Метод привыкания к условиям публичного выступления, выработки необходимых условий и навыков по-прежнему остается в числе наиболее актуальных и действенных.

**Понятие сценического волнения в психолого-педагогической литературе.** Некоторые музыканты рассматривают сценическое состояние исполнителя как следствие особенностей его нервной системы и рекомендуют исполнителям, страдающим от вредных форм эстрадного волнения, аутосуггестивные упражнения, заимствованные из спортивной психологии. Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трёх основных формах - состояние «боевая готовность», состояние «предстартовая лихорадка» и состояние «предстартовая апатия». Сценическое волнение музыканта-исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм.

Так, чувство творческого подъёма во время удачного концертного выступления сопровождается изменениями в организме, характерными для спортсмена в состоянии «боевая готовность». В этом состоянии возрастает быстрота реакций, обостряется мысль и внимание, повышается уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей.

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.

Иногда музыкант-исполнитель жалуется, что у него пропало всякое желание к творчеству, что всё ему стало безразлично и хочется лишь одного - чтобы его оставили в покое. Такая форма сценического волнения имеет схожие черты с состоянием «предстартовая апатия». При этом тормозные процессы в коре головного мозга превалируют над возбуждением, ощущается вялость, нежелание действовать, реакции замедляются, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное возбуждение не велико.

Из всего этого следует, что предстартовое волнение спортсмена и сценическое волнение артиста имеют немало схожих черт. Но, то общее, что их объединяет, не распространяется на глубинные особенности профессиональной деятельности. Случается, что музыканты, желая обрести способность исполнять музыкальное произведение без ошибок и сбоев при любом состоянии организма, применяют в репетиционной работе систему специальных упражнений, заимствованную из спорта. Перед началом репетиции они совершают повороты вокруг оси, проделывают прыжки с приседаниями и после этого пытаются исполнять музыкальное сочинение в состоянии физического и эмоционального напряжения.

Пока что нет исследований, подтверждающих или отрицающих полезность такого рода упражнений в достижении высокого художественного результата. Рекомендации спортивных психологов не имеют прямой направленности на творчество, не нацелены на стимулирование исполнительской фантазии и слуховых представлений, не обостряют музыкальное мышление, не могут и, безусловно, не помогают музыканту обрести состояние творческого вдохновения и сохранить на всем протяжении выступления. Музыканту важнее тренировать устойчивость к тем психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности.

Известный музыкант-исполнитель Г.Г. Нейгауз [26] утверждал, что увлечённость художественными образами благотворно влияет на особенности сценического состояния. Но интерес к определенной музыке не является фактором, освобождающим исполнителя от сомнений о том, достоин ли он прикасаться к таким произведениям. Восхищение личностью композитора не всегда устраняет страх перед возможной ошибкой. Не трудно сказать ученику, что увлечённость творческими задачами – лучшее «лекарство» от негативных видов сценического волнения, но порой сложно объяснить, как, каким образом обрести на сцене увлечённость тому, кто не может сосредоточить внимание на исполнительском процессе из-за эстрадного волнения.

Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на концертную площадку. Один исполнитель испытывает боязнь ошибиться, забыть текст, другой сковывается эмоциогенной обстановкой концертного зала. Отдельные исполнители испытывают дискомфорт вследствие большого числа зрителей, другие мучаются, чувствуя свою недостаточную подготовку, кто-то начинает понимать несоответствие своих способностей и притязаний. Часть музыкантов испытывают состояние творческого подъёма и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой.

Невозможно объяснить возникновение того или иного сценического состояния исполнителя, принимая в расчёт лишь особенности нервной системы или одни лишь интеллектуально-творческие качества. Необходимо учитывать все стороны 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 [30].

Опираясь на концепцию К.К. Платонова, необходимо выявить все стороны личности, влияющие на особенности того или иного сценического состояния музыканта. Структура таких сторон личности выглядит следующим образом:

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

**- творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;**

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

**- типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.**

Все стороны личности, перечисленные в этой структуре, взаимосвязаны и взаимозависимы. Некоторые из них могут быть отнесены одновременно к различным подгруппам. Надо полагать, что **сценическое состояние исполнителя формируется под воздействием всех четырёх подструктур.**

Работу по формированию у музыканта-исполнителя психологической устойчивости на сцене необходимо осуществлять с самого начала обучения. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью и в дальнейшем обладает способностью к преодолению эстрадного волнения. Необходимо учитывать в своей работе общие закономерности нервной деятельности. Так, нервные клетки работают продуктивно только 15 минут (по Павлову И.П.), а далее они отключаются на несколько секунд, вызывая отдых в определенной группе мышц. Поэтому очень важно на уроке чередовать различные приемы, которые бы переключали внимание с одной группы мышц на другие [28].

К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Концертность – это прежде всего внутренняя взволнованность, душевный подъем, ощущение праздничности момента, радости от того, что исполнителя слушают.

Ученики, как правило, волнуются в классе, принося первый раз произведение на урок педагогу. В каком-то смысле класс становится сценой выступления, а педагог – слушателем, причем самым строгим, компетентным, все понимающим слушателем. Волнение, охватывающее ученика в этот момент, по сути дела, имеет то же психологическое содержание, психологическую природу, что и сценическое волнение. Другое дело, что важно не «перегореть» эмоционально и психологически до времени выхода ученика на сцену. Исполнение должно сочетаться с работой кропотливой и обстоятельной; моменты эмоционального парения с тщательным профессиональным анализом действий. Только в этом случае не будет дисбаланса в ту или другую сторону, только при таком условии исполнитель будет и эмоционально и профессионально-технически готов к встрече со слушателями.

Знание психических (индивидуально-личностных) и профессиональных свойств ученика в их взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы педагогу в выработке оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям. Диагностика характера ребенка, его внутренних состояний, его индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору психологической стратегии и тактики педагога в наиболее важные для его подопечного моменты. Работа такого рода, должна вестись и в школах, и в училище, и в вузах, словом, на всех этапах профессиональной биографии будущего исполнителя.

Выявим причины сценического волнения и их генетические истоки. Есть все основания говорить в данном случае **о комплексе причин**. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе, всегда неодинаковы, всегда различны. Чаще всего волнение навевается мыслями (или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моего выступления?», «Какое место будет отведено мне в профессиональной иерархии?» др. Надо прямо сказать, что забота музыканта-исполнителя о своем профессиональном реноме вполне закономерна и естественна; в них нет ровным счетом ничего предосудительного. В то же время бесспорно и другое: преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

Работа на сцене также имеет свою специфику. Иногда приходится выступать в неудобных, сковывающих движения костюмах, что нередко приводит к перегреванию (переохлаждению) тела, усиленному потоотделению, затрудненному дыханию. Это отрицательно влияет на качество игры. В ходе концерта музыканту-исполнителю часто приходится играть в неудобной позе. При этом нарушается дыхание , от музыканта -исполнителя требуется больше сил и энергии для обеспечения звука достаточной силы и яркости. Это также требует дополнительных затрат физической и нервной энергии.

Чувство ответственности исполнителя за свое выступление является важной составляющей в синдроме сценического волнения. Оно, как показывают специальные наблюдения, возрастает с годами и по мере продвижения исполнителя вверх по иерархической лестнице. Когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели считают, что отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя, нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Если человек не волнуется перед выходом на сцену, – он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, что и как он будет исполнять.

Молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену – и подготавливать не только в профессионально-исполнительском плане, но и психологическом. Одежда исполнителя также имеет значение для выступающего – она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо являться стрессогенным фактором.

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанней с проблемой сценического волнения, главное заключается в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. У детей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит, однако, что его не следует специально развивать. Следует иногда говорить ученику на уроке: «Представь, что ты играешь на публике. Войди в это состояние. Причем твоя основная и главная задача - сосредоточиться на исполняемом произведении. Присутствие большого числа людей, неожиданные шумы – кашель, упавшие ключи, сигнал телефона – ничто не должно тебя отвлекать. Требуется предельная концентрация внимания на звучании инструмента, на фразировке, на показе образа и т.д. - вот твоя цель, и чем скорее ты достигнешь ее, тем скорее станешь артистом». Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки музыканта-исполнителя.

От многих музыкантов приходится слышать, что они любят сцену, любят то особое внутреннее состояние, которое возникает у музыканта-исполнителя, остающегося один на один с публикой. Любовь к сцене, к публичному выступлению, к сценическому самочувствию, следует всячески культивировать у молодых музыкантов. Это мнение высказывают практически все преподаватели. Именно любовь к сцене, эстетическое наслаждение, получаемое исполнителем от пребывания на ней, и помогает, в конечном счете, преодолеть разрушительную силу сценического волнения, научиться его контролировать.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения – боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов-музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И, тем не менее, произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе, повысит ее.

**Этапы волнения на сцене.** Психические состояния каждого человека индивидуальны и неповторимы. Но всё же, применительно к сценическому волнению, можно выделить довольно чёткую периодичность со своими психологическими особенностями. Итак, волнение на сцене в своём развитии обычно проходит пять фаз.

Первая фаза — длительное предконцертное состояние. Она не имеет четких временных границ, так как наступает, как только музыканту становится известна дата выступления. В зависимости от подготовленности к нему или собственных расчетов волнение периодически возникает с той или иной силой. Однако по мере приближения к установленной дате и напоминаний педагога мысль скрипача о концерте все чаще посещает и будоражит исполнителя: появляется раздражительность, бессонница, частая смена настроений. Все это усиливается и в день концерта или накануне его становится болезненно острым.

Это — вторая фаза, непосредственное предконцертное состояние. У некоторых изменяется давление, повышается температура, ощущается сильное недомогание, скрипач жалуется, что заболел и выступать не может. Однако если педагог или сам скрипач не преодолеет это состояние, связанное, как правило, с эстрадным волнением, оно будет всегда сопутствовать предконцертной и концертной ситуации. Преодоление же малодушия, требующее немалых волевых усилий со стороны педагога и со стороны скрипача, успокаивает выступающего и приносит ему облегчение. Во второй фазе чаще всего выявляется характер сценического волнения, и выявляются основные его разновидности. Это:

1.Волнение-подъем, сопровождающийся легкой эйфорией, нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену, мысленным планированием своего исполнения. Это оптимальное и наиболее желательное предконцертное состояние. Но бывают и другие.

2.Волнение-паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое внешне проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, когда мысли перескакивают с одного предмета на другой, руки потеют и тревожность вырастает до страха. Такое предконцертное состояние приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым. Преодолеть его или справиться с ним трудно, но можно, если с помощью педагога или собственного волевого усилия переключить внимание альтиста со своего самочувствия на музыкальное произведение, продумывание исполнительского плана, выполнение темповых и динамических указаний.

3. Волнение-апатия, от которого тоже можно ожидать отрицательных результатов. Это — угнетенное и подавленное состояние, когда цель и содержание выступления уходят куда-то на периферию сознания, а в нем настойчиво звучит одна мысль скрипача — скорее бы все это окончилось.

Но вот наступает время выхода из артистической на эстраду. Это самая короткая и самая острая, третья фаза эстрадного волнения. Скрипач остается один на один, и педагог уже ничем не может ему помочь. Третья фаза проходит как в тумане и редко остается в памяти выступающего. Вот как с известной долей иронии пишет о своем первом выступлении замечательный французский дирижер Шарль Мюнш: «Честно говоря, не могу сказать, чтобы я дирижировал оркестром, ибо целиком был поглощен мыслью о том, как справиться с парализовавшим меня страхом. По эстраде я шел с таким чувством, словно пробирался сквозь плотную пелену тумана. Ноги не чувствовали веса тела. Закона тяготения для меня, казалось, не существовало. Я плыл по нереальному, как сон, миру, который отнюдь не был розовым, и дирижировал как автомат. Сочувствующая аудитория ошибочно приняла мою панику за вдохновение». Точно так же описывают музыканты и студенты консерваторий свое состояние во время выхода на сцену: «все было как в тумане», «ничего не помню». Возможность такого состояния педагогу необходимо предусмотреть, чтобы скрипач осознанно и целенаправленно выполнял все предконцертные действия Для этого желательно прорепетировать со скрипачом-исполнителем выход к инструменту, проверку строя (у струнников), расположение стула и чистоту клавиатуры и т. д. (в то же время не затягивая приготовления к игре что расхолаживает обычно слушателей). Эти внешние атрибуты, помимо создания внутренней подготовленности к исполнению, помогают возникновению спокойного и делового настроения у выступающего.

Четвертая фаза — начало исполнения. Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало пьесы. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха, которому вдумчивые педагоги придают большое значение. Именно темп и звучность — наиболее уязвимые стороны для скрипача и начинающего артиста. Если программа хорошо проработана и предконцертные репетиции закрепили основные детали концертного выступления и поведения, исполнение будет устойчивым. Очень большое значение имеет послеконцертное состояние скрипача, которое можно выделить как пятую фазу. К сожалению, она недооценивается или даже игнорируется многими педагогами. Между тем переживание, которое насыщено эмоциональными перегрузками, не может мгновенно прекратиться с уходом с эстрады — оно продолжается еще довольно долго. Это радостный подъем после удачного выступления, чувство усталости вплоть до полного изнеможения, недовольство собой и запоздалое желание — «вот теперь бы я сыграл по-настоящему!» Как важна в этих случаях спокойная уверенность педагога, поддержка друзей, сверстников! Редко кто даже из взрослых исполнителей равнодушен к отзывам. Большая неустойчивость и ранимость детской психики требует особенно бережного отношения к послеконцертным переживаниям.

Каковы же причины страха перед сценой? **В данном случае** следует говорить о комплексе таких причин, как:

- преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя: боязнь неудачи, причем публичной, «прилюдной». В этой связи, подчеркивают музыканты-практики, особенно важна предельная, тщательная и добросовестная «сделанность» программы, с которой предстоит выйти на сцену. Само внутреннее ощущение «все сделано наилучшим образом и с предельной добросовестностью» действует успокаивающе, снимает излишнюю остроту волнения;

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

- внушенная мысль о возможном «провале». Мысль о неудачном выступлении может перейти в опасное самовнушение. Музыкант-исполнитель должен уметь защищаться от враждебного внушения;

- осечка памяти из-за сильного волнения (боязнь музыканта забыть текст). Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный или словесный текст. Во время концертного исполнения могут быть неполадки в тех сторонах исполнительского процесса, которые должны осуществляться автоматически, без участия сознания. Волнуются, исполняя публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста;

– неумение игнорировать промах, попытка «бороться» с волнением. Музыкант должен игнорировать любой промах, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю концертную программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже, нужно учиться слушать себя спокойно;

– неготовность выступать. В основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором;

– усталость. Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального.

В заключение отметим, что анализируя проблему сценического волнения, исследователи (Л.А. Баренбойм, Г.М. Коган, Г.Г. Нейгауз, С.И. Савшинский, С.Е. Фейнберг) отмечают, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Адаптация к волнению является ведущим условием в музыкальном исполнительстве, имеющим силу, равнозначную владению профессиональными навыками и является психологической задачей предконцертной подготовки.

**1.2 Способы формирования стрессоустойчивости музыканта-исполнителя**

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна их важнейших в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Способы формирования стрессоустойчивости музыканта-исполнителя необходимо рассматривать на базе подструктур динамически-развивающейся личности. Как было указано ранее, на основании исследования К.К. Платонова*,* мы можем выделить четыре таких подструктуры:

* Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности.
* Творческий опыт, профессиональные знания.
* Особенности психических процессов.
* Типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Остановимся на более подробном анализе.

**Первая подструктура – психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности.**

Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует все творческие способности, но не всегда осознаётся музыкантом. Эта мобилизация, поиски того или иного исполнительского решения могут осуществляться даже в те моменты, когда, казалось бы, музыкант и не думает о предстоящем концерте. Повседневные заботы, которые он переживает перед выступлением, проявляют себя на фоне главной задачи – мобилизации физических и душевных сил к предстоящему исполнению концертной программы.

Некоторые музыканты страдают от деструктивных форм сценического волнения, потому что не могут сосредоточиться на творческих задачах, но озабочены тем, к каким последствиям приведёт возможная ошибка, как они выглядят, какое впечатление производят на слушателей. Таким исполнителям полезно перед выходом на сцену методом аутосуггестии внушить себе желание как можно скорее выступить перед публикой – «я хочу играть потому, что моё исполнение будет интересно собравшимся людям!». Исполнителю, ожидающему выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Устойчивая психологическая установка на периодически повторяющуюся творческую работу со временем преобразуется в потребность.

**Вторая подструктура –– творческий опыт, профессиональные знания.** Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от недугов астенических форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Привычное выполнение музыкантом своих служебных обязанностей, каждодневное пребывание на сцене зачастую «убивает» не только вредное волнение, но и чувство творческой окрылённости.

Боязнь забыть текст – распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. Они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются. Однако, ошибиться, остановиться и забыть—это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

- можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;

- можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;

- можно забыть, но неошибиться и не остановиться (кстати, это в практике бывает достаточно часто—значительно чаще, чем нам кажется; многие музыканты, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, думают, что знаю текст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога пара пустяков).

Несмотря на разницу между ошибиться, остановиться и забыть (не станем эту разницу более подробно уточнять), есть нечто общее, позволяющее не случиться ни одному, ни другому, ни третьему. Это общее назовем неким «базовым состоянием», дающим возможность избежать и ошибки, и остановки, и забывания текста, а его отсутствие свяжем с вероятностью появления ошибки, остановки и выпадения текста из памяти и моторики. «Базовое состояние» справедливо будет определить как «концентрированное внимание». Редкостный музыкант Мария Израилевна Гринберг перед выходом на эстраду нервно вопрошала: «Господи! Почему я не портниха?!» [13, 20]. Оказывается, и ей было страшно выходить, страшны эти двадцать метров до рояля, до звуков... И правда; всех или почти всех, выходящих на концертную эстраду, в какой-то (большей или меньшей) мере беспокоит, волнует, страшит то, что, начав исполнение, музыкант несет ответственность перед музыкальным временем — перед художественным процессом. Он не может прервать его по своему желанию. Музыкант должен развернуть музыкальное время (или, точнее, художественный акустический процесс, каковым является музыкальное произведение) в соответствии с его законами, а не с личностной свободной волей: исполнитеь не может остановиться там, где ему хочется, не может ошибиться (даже на ничтожную долю секунды), не может — не имеет права—забыть.

Чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно работать над повышением концентрации внимания, поскольку только способность к мотивированному вниманию и качество его концентрации позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальное произведение так, как музыкант на сегодня умеет это сделать.

Работая над произведением, необходимо работать над качеством внимания, которое поможет не только избежать потерь в процессе концертного исполнения, но и, «приобрести» — исполнить свой лучший вариант из всех возможных на сегодня. Таким образом, если уже с самого начала обучения целенаправленно музыкант станет нарабатывать объем этого внимания, то тогда уйдут многие проблемы, связанные с триадой «остановиться, ошибиться, забыть», и можно будет заняться другими задачами - более высокого и творческого порядка.

Умение сосредоточивать внимание и длительно удерживать его на каком-либо объекте — такой же важный компонент оптимального концертного состояния, как и поддержание физической формы и умение регулировать частоту сердечных сокращений. Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки музыканта-исполнителя. Сосредоточение в момент исполнения только на том, что ты в данный момент играешь — задача практически неразрешимая для невнимательного человека. Отвлекающие мысли в момент исполнения почти всегда приводят к ошибкам.

**Мышечные напряжения.** Вопрос о парализующем воздействии мышечного напряжения на творческую деятельность, который поставил Станиславский, важен и для музыкально-исполнительской педагогики. Вынося на показ программу, музыкант практически не задумывается насколько важны, для осуществления всего задуманного на сцене, свежесть и свобода исполнительского аппарата. Физические перенапряжения обычно попадают в поле внимания педагога-музыканта лишь тогда, когда они дезорганизуют «аппарат воплощения» и вызывают технические неполадки. Телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на вокальной технике музыканта, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. Пока существует физическое напряжение, пишет Станиславский об актере, — не может быть речи о правильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли [26, 108].

В исполнительской практике известны многочисленные случаи, когда мускульные перенапряжения музыканта отрицательно сказываются на его эмоциональной сфере; в свою очередь, неестественный характер музыкального переживания (обычно всякого рода эмоциональные преувеличения) усиливает мышечные напряжения. Эмоциональное возбуждение «от сущности» исполняемого, не получая разрешения в эстрадном исполнении, вызывает спазматические мышечные сокращения, которые поглощают эмоциональную энергию играющего. В свою очередь, эти мышечные «зажимы» пагубно сказываются и на «аппарате переживания» и на «аппарате воплощения».

Для того чтобы избавиться от мышечных перенапряжений, в каждом отдельном случае нужно выбирать индивидуальный путь работы. Один из таких путей: временно отказаться от «выразительного» (точнее говоря, от исполнения, которое представляется музыканту выразительным) и выработать в себе, как предлагает Станиславский, «механического мышечного контролера»путем специальной тренировки и в обыденной жизни, и в процессе игры. Роль контролера трудная: он должен неустанно как в жизни, так и на сцене следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранить. Этот процесс самопроверки и снятия мышечного напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности.

Мешать проявлению творческих способностей может не только общая телесная скованность, но и укоренившаяся привычка «зажимать» какую-то отдельную группу мышц, поэтому музыканту-исполнителю следует постоянно серьезно «прислушиваться» к своим ощущениям, исключая возникновения зажимов на ранней стадии их появления и поддерживая положительный тонус мышц.

Успешная музыкально-исполнительская деятельность возможна лишь в том случае, если согласованно, слаженно «работают» интеллектуальная, эмоциональная и двигательная стороны его личности. Ни одна из названных сторон не должна подавлять другие.

**Третья подструктура – особенности психических процессов.** На сценическое состояние музыканта оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения. Мы выделяем, как наиболее важные, – исполнительское внимание, волю, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации, художественное истолкование сочинения.

Исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов. Исполнительская воля позволяет музыканту снимать импульсивность во время выступления, достигать органического единства эмоционального и рационального начал в творчестве. И произвольное внимание, возникшее как результат усилия воли, и непроизвольное, сформировавшееся как результат заинтересованности, снижают возможность появления негативных форм эстрадного волнения.

Важную роль в психологической подготовке музыканта к концертному выступлению играют его слуховые представления. Мысленно «пропевая» фрагменты сочинения, представляя себя на концертной эстраде и внушив себе соответствующее психологическое состояние, исполнитель тренирует свою способность эмоционально переживать и истолковывать музыку в условиях сценического волнения. Музыкально-слуховые представления не только обеспечивают творческое отношение к исполняемому сочинению и помогают выбрать исполнительский вариант, но и участвуют в контроле за качеством исполнения.

Эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы. 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, 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. Но одного волевого усилия здесь недостаточно.

Некоторые музыканты-исполнители склонны преувеличивать значение предстоящего концертного выступления. Им кажется, что концерт, к которому они так долго и тщательно готовятся, чуть ли не самое важное событие в культурной жизни города, страны. Возможно, исполнитель чрезмерно драматизирует ситуацию, нагнетает излишнюю тревогу за исход предстоящего выступления и к началу концерта как бы «перегорает», не в силах вынести на своих плечах самовнушённый груз огромной ответственности. Творческий успех возможен только в том случае, если эмоциональное напряжение музыканта адекватно возникшей ситуации. Однако регулировать и осуществлять психологический контроль своего эмоционального возбуждения удаётся не каждому. Нужно разумно чередовать работу и отдых и, поддерживая в себе чувство ответственности, не поддаваться тревоге.

Формирование сценического состояния музыканта-исполнителя во многом определяется и адаптивными возможностями личности. Исполнитель адаптируется к образному языку композитора, к техническим и выразительным средствам, которые необходимы для воплощения художественного содержания исполняемой музыки, к собственному физическому и психическому состоянию, к эмоциогенной обстановке зрительного зала, к неожиданностям, которые подстерегают его во время выступления. Чем быстрее и гибче адаптируется исполнитель к меняющимся условиям концерта, тем успешнее он управляет своим сценическим состоянием, тем легче обретает желанное чувство творческого подъёма и окрыленности.

Эмоциональное переживание, связанное с художественным истолкованием сочинения, не оказывает прямого воздействия на характер волнения на сцене, но, формируя психологическую установку на творчество, опосредованно влияет на особенности сценического состояния. Большое значение имеет то, как высоко оценивает исполнитель собственную интерпретацию сочинения. Если музыкант-исполнитель верит, что его интерпретация представляет эстетическую ценность, что она непременно вызовет интерес у публики, исполнение проходит с особым эмоциональным подъёмом.

**Четвёртая подструктура – типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.** Исследуя зависимость предстартовых состояний спортсмена от типа высшей нервной деятельности, А.В. Родионов пришёл к выводу, что спортсмены, обладающие сильным неуравновешенным типом нервной системы, чаще других испытывают состояние «предстартовая лихорадка», а спортсмены с сильной инертной нервной системой чаще других оказываются в состоянии «предстартовая апатия» [31, 102].

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).

Многие музыканты, педагоги указывали на прямую зависимость успешности выступления артиста от уровня подготовки. П.Гольденвейзерчасто повторял, что волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение [10, 22]. Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и крепко разучено музыкальное произведение. Многие музыканты тщательнейшим образом изучают тонкости нотного текста, обдумывают исполнительский план, бесконечно репетируют все фрагменты предстоящего выступления, но, выходя на сцену, теряют способность контролировать происходящее и не могут успешно реализовать выношенные художественные намерения.

**Приёмы саморегуляции сценического состояни**я - важный компонент психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению, но, как это ни странно, методика такой саморегуляции недостаточно изучена. Проблема заключается в том, что музыканты редко пишут научные работы по проблемам сценического волнения вследствие недостаточного объема знаний в области психологии, а психологи с опаской обращаются к этой теме, потому что не имеют опыта в концертно-исполнительской и музыкально-педагогической деятельности.

Некоторые музыканты [10, 12, 24, 35] утверждают, что перед выступлением полезны самовнушение и аутотренинг. Существуют целые руководства, повествующие о том, как и в какой последовательности следует произносить заклинания с целью внушить себе состояние творческого подъёма. Иногда это помогает. Подобное утверждение невозможно считать педагогической нормой, так как в биографиях выдающихся артистов столько же свидетельств «за» эту точку зрения, сколько и «против».

Дети-исполнители и взрослые по-разному «ощущают» сцену, в разной степени переживают сценическое волнение. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, отмечающие первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходится в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» может считаться типовой и наиболее распространенной. «У одаренных детей нервы, как канаты», – говорил Л.Н.Наумов [25]. Возможно, это суждение не бесспорно, поскольку среди одаренных детей достаточно много хрупких, нервных натур, достаточно сильно и глубоко переживающих встречу с публикой. В дальнейшем, по мере взросления исполнителей, сценическое волнение распространяется на представителей самых различных нервно-физиологических типов – сангвиников и флегматиков, и (в особенно большой мере) на холериков, и меланхоликов.

Прямое отношение к рассматриваемой проблеме имеет категория самооценки, то есть оценки исполнителем своей собственной персоны, своих возможностей и т.д. Можно считать доказанным, что в равной мере негативно воздействует на исполнителя как переоценка своих возможностей, результатом чего являются нередко нервные срывы, ощущение неудачи и т.д., так и недооценка самого себя, ограничивающая горизонты исполнителя профессиональные, лимитирующего его творческие потенции.

Еще один аспект проблемы - имеет значение, как исполнитель проводит **время перед выступлением.** Объектом внимания музыканта-исполнителя должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения. Кто-то в преддверии выступления занимается больше, кто-то меньше обычного; одни ищут общения, контактов с близкими, для других важнее одиночество. Исполнителю необходимо опробовать на собственном опыте различные варианты подготовки к публичному выступлению, отобрать для себя то, что наилучшим образом согласуется с его индивидуально-личностными особенностями и свойствами. Некоторые музыканты отмечают необходимость соблюдения режима и в день концерта, другим необходимо поспать; у кого активизируется аппетит, у кого он исчезает.

Вопрос о психологической подготовке музыканта к концертному выступлению не относится к числу нерешаемых, как иногда полагают. Он решается с учетом индивидуальной нервно-психологической конституции музыканта-исполнителя, знания о реакции его организма на различные ситуации, на те или иные приемы воздействия. Это становится важнейшим этапом в работе над музыкальным произведением в период подготовки к концертному выступлению.

Музыканты, которые во время концертного выступления не могут сосредоточиться на творческих задачах, нуждаются **в аутосуггестии** перед выходом на эстраду. Им важно обрести чувство нетерпения и желания играть. И если музыкант сумел в процессе изучения произведения и подготовки к выступлению обрести, осознать его как нечто интересное, эстетически ценное, все второстепенные мысли и заботы исчезнут сами собой.

Музыканты, 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 музыканта следует не по его промахам, а по его достижениям. Если хоть что-то в выступлении получилось хорошо, то исполнителю можно простить многие «грехи», потому что творческие удачи - и есть то главное, ради чего исполнитель вышел к публике. Понимание этих простых истин облегчает психологическую подготовку к предстоящему выступлению.

Музыканты, которые жалуются, что перед выходом на сцену теряют интерес к концерту, должны позаботиться о том, чтобы ощущение творческого подъёма, оптимальный уровень возбуждения возникли именно к началу выступления, и не раньше. Им очень важно расчётливо беречь свои физические и духовные силы, разумно чередовать творческую работу и отдых.

И, наконец, музыкантам, которые сетуют, что робеют в эмоциогенной обстановке концертного зала, рекомендуется особый приём психологической подготовки. 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.

Вначале целесообразно тренировать, «осваивать» одну конкретную эмоцию, которая осваивается тем быстрее, если постоянно воспроизводится в мимике, движениях, во взгляде.

**Оптимальное концертное состояние.**Напутствие, высказанное французской пианисткой Маргаритой Лонг молодым музыкантам, можно адресовать не только пианистам, но и музыкантам любой специальности: «Пианисту предстоит вести жизнь с добросовестностью спортивного чемпиона, уметь защищать свое здоровье, строго следовать правилам физической и моральной гигиены, подходящим для того, чтобы преодолевать утомление от многочисленных часов, проведенных за клавиатурой, избегать износа нервов, ослабления воли» [6, 142]. Для того чтобы удачно выступить в концерте музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, **по трем важнейшим параметрам —физическому, эмоциональному и умственному**.

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.

Не секрет, что многие известные исполнители могли выходить на сцену и при плохом физическом самочувствии и, тем не менее, выступать очень хорошо. Современники отмечали такие силы и возможности у Рахманинова, Гилельса, Караяна. Более того, выходя на эстраду, эти исполнители в физическом плане начинали себя чувствовать лучше. Концертный стресс активизировал защитные силы организма и музыканта отпускали его недуги. Но для молодых исполнителей, пробирающихся через частоколы экзаменов и отборочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является немаловажным фактором роста профессионального мастерства.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, и пальцах, которые характеризуются особым ощущением мышц рук, ног, тела, мимики и т.п.. Пианисты говорят о «легких» пальцах, скрипачи — о «полетных» руках, духовики — о «послушности» амбушюра, вокалисты – «легком» дыхании. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывание перед выступлением.

**Методы овладения оптимальным концертным состоянием*.***

«Знаете, прямо перед выходом на сцену, - рассказывают Rolling Stones, - все немножко нервничают, но мы все слишком заняты: мы настраиваем инструменты, выпиваем и вообще подкрепляемся. Но некоторые ребята вроде Боуи или Лу Рида- лучше на них не смотреть, потому что они каменеют. Все вокруг трясутся и выглядят параноиками. Никакого веселья нет. Это все равно, что наблюдать камеру пыток. Вы никогда ничего подобного не видели» [2,2].

Слагаемыми оптимального концертного состояния (ОКС) являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

**Медитативное погружение.** Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме и гештальт-терапии. Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное время. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой. Звуки как бы пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат благовоний, воспринимаются как окрашенные в различные цвета. Суметь повторить ноту за нотой, звук за звуком - все произведение от начала до конца, может быть сравнимо с несением полной чаши, из которой на землю не упадет ни одной капли. Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов: пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента; пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания; пропевание про себя (мысленно); пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

Медитативное пропевание произведения **с полным погружением в него** сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент пения не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а голос в этот момент звучит сам по себе, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться. Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С. Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене, позднее мы еще вернемся к этому подробнее. Представление, что кроме тебя и музыки никого на сцене нет, сосредоточение только на стихии звуков и есть объектно - центрированное отношение, при котором музыкант становится жрецом искусства. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое [34, 146].

**Ролевая подготовка.**Смысл этого приема заключается в том, что 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,** то есть терапией при помощи образа. Волшебная сила воображения, магического «если бы» давно известна людям. Смысл ролевой подготовки заключается в том, что 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 поведения на сцене. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения. Если робкий и застенчивый музыкант во время аутогенного погружения будет достаточно долго и уверенно, а главное — с большим убеждением говорить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится петь при большом стечении публики», «Я получаю огромное наслаждение от своего пения», то он наверняка в значительной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.

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. Известны и такие случаи, когда совершенно здоровые люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который должен умереть, действительно через какой-то промежуток времени умирали, следуя предписанному ролевому сценарию.

Предконцертное самочувствие исполнителя в значительной мере зависит и от психического состояния его наставника или педагога (если такой имеется). Его миссия уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердце, то есть быть своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более психотравмирующего для музыканта-исполнителя, нежели вид собственного наставника или друга, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

**Выявление потенциальных ошибок.** Даже когда программа выступления кажется, идеально выученной и можно ее исполнять на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка, которая, как правило, и выявляется во время публичного ответственного выступления. Возникает проблема, каким образом эту ошибку можно вытащить из внешне вполне благополучно исполняемого произведения? Обычно музыканты проверяют это, исполняя выученные произведения перед своими друзьями и знакомыми, меняя обстановку в которой им приходится выступать. Выступления тонизируют музыкантов, активизируют самостоятельную работу, обнаруживают коллективно недостатки занятий, учат исполнителей реализовываться художественно, преодолевая концертный стресс. Психологи в этом случае говорят **о генерализации навыка** и причина этого — не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала. Каждый музыкант за время своей карьеры накапливает определенный опыт как успешных, так и неуспешных выступлений. Для выяснения причин неудачных выступлений полезно ведение дневника, в котором фиксируются причины, приведшие к тому или иному результату.

Проведенный анализ показал, что предконцертная подготовка музыканта-исполнителя является одним из ведущих факторов обретения им оптимального концертного состояния, которое имеет больное значение для преодоления сценического волнения. Эффективная предконцертная подготовка включает несколько моментов: физическую подготовку, медитативное погружение, ролевую подготовку, генерализацию навыков исполнения, выявление потенциальных ошибок.

Обобщая выше изложенное, отметим, что трудно вывести одинаковые для всех «рецепты» психологической подготовки к публичному выступлению. Такие приемы есть обычно у каждого профессионального исполнителя, причем, число и состав их со временем увеличивается. Если же говорить о некоем универсальном приеме подготовки к концерту, то это предельная добросовестность предварительной работы, когда исполнитель делает на сцене все, что ему нужно, даже находясь не в очень хорошем состоянии душевного и физического здоровья.

Универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики исполнителя. Успех достигается легче, если музыкант знает и учитывает структуру сторон личности, формирующих сценическое состояние.

**Выводы по первой главе.**

В результате проведенного теоретического исследования мы можем сделать следующие выводы.

Сценическое эстрадное волнение – одна из форм психического состояния личности до и вовремя концертного выступления. Содержание сценического эстрадного волнения включает не только деструктивные стрессовые состояния, но и конструктивно-мобилизующие.

Стрессоустойчивость музыканта-исполнителя заключается в преодолении синдрома сценического волнения.

Сценическое состояние исполнителя формируется под воздействием четырёх подструктур: психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности; творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания; особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации и др.); типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

В связи с этим в деятельности педагога прослеживается работа по двум равнозначным блокам: практически-операционный и психотерапевтический.

Приемы и способы оптимизации концертного состояния певца не должны быть направлены на эмпирические поиски преодоления стрессовых ситуаций публичного выступления. Профессиональные формы преодоления сценического волнения музыканта-исполнителя можно сформулировать следующим образом:

* Использование движения.
* Репертуар.
* Выступления в ансамбле.
* Частота выступлений.
* Предконцерная психологическая подготовка.

1. **Подготовка музыканта-исполнителя к публичному выступлению: опытно-экспериментальное исследование**
   1. **Психологическая подготовка певца-эстрадника к концертному выступлению**

Музыкально-исполнительская деятельность будет успешной при наличии единой структуры подготовки к публичному выступлению.

Мы предлагаем три этапа:

**Первый этап - организационный:**

* 1. Оценка реактивности нервной системы учащегося.
  2. Построение режима и гигиены занятий и выступлений.

**Второй этап — профессионально-педагогической подготовки:**

2.1. Выбор механизмов и приемов достижения оптимального

концертного состояния.

2.2. Послеконцертная оценка предварительного выступления.

**Третий этап - доминантный:**

3.1. Формирование оптимального концертного состояния.

3.2. Публичное выступление и его анализ.

**Начальный (первый) период** в подготовительной работе музыканта к ответственному выступлению оказывает большое влияние на формирование комплекса эмоциональных состояний и устойчивых психофизиологических ощущений, воспроизводимых его организмом, впоследствии на концертной арене. И первый временной отрезок, отделяющий музыканта от встречи с публикой, будь то конкурсное выступление или запланированный концерт, призван решить ряд задач: оценка реактивности своей нервной системы; построение режима и гигиены занятий и выступлений.

1.1. Чтобы грамотно построить работу на начальном этапе, прежде всего, нужно объективно **оценить уровень реактивности своей нервной системы**, особенности использования приемов саморегуляции психических состояний музыканта. Одним из важных показателей уровня реактивности нервной системы является способность к накоплению и расходованию психической энергии. Индивиды различаются чувствительностью к окружающей обстановке. Одинаковые по своей силе стимулы вызывают у одних людей больший эффект, у других - меньший. Сила, с которой индивид отвечает на воздействия внешней среды или внешних раздражителей, принято называть реактивностью, которая может быть высокой и низкой. Между ответом нервной системы на стимул - реактивностью и силой раздражителя существует обратная зависимость. Чем выше реактивность, тем меньший по силе стимул необходим, чтобы вызвать реакцию. Поэтому музыкантов можно условно разделить на низкореактивных - дающих слабую реакцию на стимул, и на высокореактивных - дающих сильную реакцию на тот же стимул.

Для того чтобы нервная система нормально функционировала, ей нужно находиться в определенном оптимальном режиме возбуждения. Реактивность тесно связана с возбудимостью индивида, его способностью давать реакцию на самый слабый раздражитель. Возбудимости и реактивности противостоит работоспособность и выносливость, которые связаны с силой нервной системы. Чем меньше реактивность, тем больше выносливость, тем сильнее должен быть раздражитель, при котором достигается максимум работоспособности. Чем сильнее реактивность, тем слабее должен быть раздражитель, при котором нервная система впадает в охранительное торможение. Поскольку каждый исполнитель имеет свое оптимальное рабочее напряжение, то низкореактивные индивиды стремятся, как бы поднять уровень своего напряжения до оптимума через увеличение числа воспринимаемых раздражителей. Высокореактивные индивиды, быстро достигающие чрезмерного возбуждения и предела работоспособности, будут предпринимать действия по снижению уровня напряжения. Оптимальный уровень возбуждения будет таким образом представлять собой определенную зону, в рамках которой музыкант производит в процессе исполнения наименьшие физиологические затраты при максимуме производительности. Например, интроверты характеризуются обращенностью в свой собственный мир, замкнутостью, склонностью к уединению. Они мало общительны, но обладают настойчивостью, глубиной чувств и размышлений. У исполнителей-интровертов с высоким уровнем реактивности, трудности в концертной практике, как правило, связаны с раскрытием художественного замысла на сцене. «Раскрыться», выразить себя на публике - вот та проблема, которая должна быть решена в первую очередь музыкантами склонными к интроверсии. Степень воздействия на такого музыканта со стороны наставника, педагога всегда играет важную роль, ведь именно такой человек может вовремя зажечь, «раскачать» скрытые, углубленные переживания, обратить весь внутренний потенциал во вне, на обращение со слушателем. Таким людям не требуется длительный период для подготовки к ответственному концерту или конкурсу, поскольку устойчивость нервной системы к воздействиям факторов депрессантов, обуславливает их стабильность в исполнении. Экстраверты отличаются общительностью, открытостью и яркостью переживаемых эмоциональных состояний, обращенностью во внешний мир. Но они могут быть излишне импульсивны, и склонны к спонтанности поступков. При сочетании экстраверсии с высоким уровнем реактивности, музыканты больше подвержены сценическому волнению, негативным внешним воздействиям, несмотря на это, эмоциональный тонус, внешняя отзывчивость, экспрессивность этих исполнителей всегда будет высока. Для подготовки к сценическому выступлению таким исполнителям требуется более длительный период, тренировка (закалка) психики экстраверта требует большого контроля. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения и в момент перед выходом на сцену, такое состояние может характеризоваться как «сценическая лихорадка». Даже единичное неудачное или сорванное выступление может навсегда оставить негативные последствия - чувство неуверенности и боязнь сцены. Одной из драм, которая развертывается на концертно-исполнительной сцене, является то, что те из музыкантов, которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, а, следовательно, и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно переживают стресс публичного исполнения. Людей, принадлежащих к так называемому «слабому» типу высшей нервной деятельности, выдающийся русский физиолог И.П.Павлов прямо называл «художественным» типом, то есть особо предрасположенным к творческому виду деятельности [28, 143]. Однако этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере публичного выступления.

Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, не натренированной воли теряются и терпят неудачу. Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков, убеждены опытные мастера. Неудачи и срывы на сцене зачастую происходят не столько от недостатка исполнительской техники, сколько от недостатка исполнительской воли, утверждал П. Гольденвейзер.

1.2. Выше указывалось на важность рациональной организации режима дня в преддверии выступления. Практика показывает, что эта проблема также должна находиться в поле зрения педагога, входить в единую и целостную структуру подготовки учащегося к выступлению. Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как сценическая лихорадка и апатия. В первом случае нарастающее волнение перестает уравновешиваться усиливающимся процессом торможения. Это происходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук, ног, голоса, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции. Движения становятся напряженными, плечи - слегка приподнятыми, дыхание - учащенным и поверхностным. Кожа на лице начинает покрываться красноватыми пятнами, ладони становятся влажными. Понятно, что долго пребывать в таком состоянии человек не может. Нервная система начинает истощаться и после какого-то периода времени организм входит в состояние апатии - полного безразличия к тому, что с ним может произойти в данный момент. В таком состоянии человек делается вялым, замыкается в себе, может появиться сонливость. Движения становятся неуклюжими, пропадает координация, речь замедляется, становится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Вокалист испытывает недомогание и слабость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров, артистов цирка.

Точкой отсчета начального периода подготовки к ответственному выступлению или конкурсу может служить момент, когда музыкант-исаолнитель 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. Если период составляет менее 4 недель, то процессы формирования стабильности и уверенности в исполнении могут не успеть закрепиться как в памяти, так и в психомоторике.

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если музыкант-исполнитель будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления. Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям, предшествуют общее утомление и переутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отдыха, плохая физическая подготовка, пониженное настроение.

Вопросу о том, сколько и как надо заниматься над совершенствованием профессионального мастерства, многие музыканты уделяли большое внимание. Одним из важных моментов в самостоятельной работе молодого музыканта должно быть умение структурировать соответствующим образом время своих занятий. Существует два основных принципа их построения - режимное и целевое. При режимном подходе музыкант старается заниматься каждый день положенное количество часов и не превышает установленную норму, даже если после работы остается что-то недоделанным. При целевом подходе музыкант не прекращает своих занятий до тех пор, пока не добьется того, что он задумал сделать, например, выучить в быстром темпе какой-нибудь пассаж, запомнить наизусть произведение, петьбез ошибок. Каждый из этих подходов имеет свои плюсы и минусы. Плюсом **режимной работы** надо признать воспитание воли, усидчивости, чувства ответственности за свою профессиональную судьбу. Минусом этого подхода может стать формальное отбывание положенных часов, когда произведение играется, но по-настоящему ничего не выучивается. Плюсом **целевого подхода** надо признать высокую эффективность работы, основанной на конкретной целеустремленности. Минусами - возможное увлечение авральными приемами работы, когда музыкант в один присест пытается выучить то, на что требуется не один месяц. Большое перенапряжение, возникающее в этом случае, грозит истощением нервной системы и небольшой стабильностью результата, полученного за короткий срок. Естественно предположить, что музыканту-исполнителю следует научиться гармоничному соотношению обоих принципов структурирования занятий.

**Предварительные проигрывания.**При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек начинает учиться все более уверенно и успешно справляться с волнением. Если перерывы между выступлениями растягиваются, достигая 2-3 месяцев, то адаптации не происходит. Выступления перед главным (целевым) концертом далее - 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 исполнителя. Многие музыканты-исполнители полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение нужно приберегать для публичного выступления, для сцены, дома же можно заниматься без полной эмоциональной отдачи. Это является глубокой ошибкой и заблуждением. Конечно же, сценическое 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 может 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: пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы.

**Повторные** **проигрывания** 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 годятся любые слушатели, вне зависимости от того, насколько они сведущи в музыке; нужно играть всем, кто готов слушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись. Она откроет много неожиданного в исполнении. Поможет услышать материал в новом свете и «рассмотреть» его под новым углом. Настоящий концерт всегда вносит в исполнение что-то новое, неожиданное для самого играющего. Только в настоящем зале, при настоящей публике, пьеса «сварится» полностью – и часто не так как планировалось. «Сюрпризы» на сцене, - вещь неизбежная. Ведь выступления протекают в разных условиях, каждый раз в иной обстановке, да и сам артист не машина: акустика зала, состав публики, ее поведение и реакция, физическое и душевное состояние исполнителя, всякого рода случайности – ведь это все так или иначе влияет на исполнение и требует постоянных коррективов, мгновенного приспособления к изменившимся обстоятельствам.

Способствует усилению или, напротив, ослаблению волнения и то, как построена программа выступления, какова последовательность исполняемых произведений, а также другие факторы, о которых будет сказано ниже.

**Второй этап — профессионально-педагогическая подготовка.**

**2.1. Выбор механизмов и приемов достижения оптимального концертного состояния.**

Сценическое волнение в определенной мере уменьшается, делается менее болезненным при условии всесторонней и тщательной подготовки исполнителя к выступлению. При всей кажущейся аксиоматичности этого положения, нельзя недооценивать его принципиально важный психологический аспект: осознание того, что «все сделано и сделано на совесть, надежно и прочно» само по себе успокаивающим образом воздействует на психику, снижает уровень волнения, стимулирует целенаправленную активность музыканта, отвечающую определенной творческой потребности. В то же время ощущение, что «произведение не отработано должным образом, выходить с ним на сцену рано» усиливает тревожное состояние исполнителя (тем более учащегося, не обладающего опытом публичных выступлений), со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Уменьшению волнения способствует также предварительная «обыгранность» концертной (или экзаменационной) программы в присутствии посторонних слушателей: желательно коллег педагога по учебному заведению, учеников, родителей. Ученик должен быть приучен исполнять подготовленные произведения не только дома или в классе в присутствии педагога, но и «на людях». Привычка - это лучший «антистрессор» и формирование ее в работе с учащимися определенного уровня одаренности должно начинаться с первых лет обучения.

При всем многообразии и индивидуализации этих приемов, они, как правило, сводятся к некоторым общим моментам. Войти в образно-поэтическую атмосферу музыкального произведения, настроиться на ту или иную «эмоциональную волну» - причем настроиться до начала игры - действие «номер один» по своей значимости. Учащиеся чаще всего забывают о нем или просто не осведомлены, что процедура вхождения в образ - надежный путь к самососредоточению, внутренней концентрации, иными словами, к переходу от волнения деструктивного, внетворческого к творческому волнению, помогающему исполнителю.

Далее, с самого начала исполнительского процесса следует сконцентрировать внимание на том или ином элементе музыки («вцепиться в него», по выражению К.С. Станиславского) - на ее звучании, ритмическом движении, тембро-динамике и т.д. Концентрация внимания на каком-либо элементе ведет, и достаточно быстро, к общей сосредоточенности на процессе музыкально-исполнительской деятельности: создаются психологические условия, при которых волнение перестает замечаться исполнителем, превращаясь из помехи в помощника.

Состояние тревоги, нервно-психического напряжения может резко обостриться после случайно допущенной ошибки, сбоя в игре и т.п. В предвидение этой ситуации педагогу следует внушить ученику, что ошибка не опасна, если не влечет за собой психологического надлома исполнителя, не приводит к заметному снижению качества игры. Ошибиться может каждый, даже высококлассный мастер, и проблема, стоящая перед исполнителем, не в том, чтобы любой ценой избежать технической помарки, а в том, чтобы мобилизовав волю, не растеряться при случайном сбое, не утратить творческого настроя на исполнение.

Необходимо отметить, что определенный положительный эффект может дать исполнителю владение элементами аутотренинга - даже в их наиболее простых, базовых модификациях. К последним принадлежит, как известно, нормализация дыхания, мышечная релаксация (расслабление мышц, освобождение от разного рода «зажимов») и словесные самовнушения. Многие представители сценических профессий (актеры, музыканты-исполнители и др.), признавая на словах пользу аутотренинга, в частности, его позитивное воздействие на нервно-психическую сферу, на деле игнорируют его (или используют далеко не в полной мере). Задача педагога - показать и доказать учащемуся (естественно, на определенном этапе его возрастного развития), что аутотренинг способен приносить реальную пользу в самых различных жизненных ситуациях, и прежде всего, вызывающих стрессовые состояния. Если это удается педагогу и (главное!) если ученик в той или иной мере осваивает необходимые технические приемы аутотренинга, успех может стать достаточно очевидным.

В ряде случаев оправдывает себя метод приучения к публичным выступлениям в составе ансамбля. Неустойчивых в нервно-психическом отношении учеников также следует по возможности выпускать на сцену в роли участника ансамбля, иногда с разрешением «играть по нотам», так как имея перед глазами ноты, они чувствуют себя спокойнее. Выступления в амплуа ансамблистов и аккомпаниаторов, если они практикуются с относительной регулярностью, способны отчасти облегчить решение проблемы сценического стресса.

Причинно-следственные связи сценического волнения и мотивационных факторов просматриваются и еще с одной стороны. Чем выше значимость выступления для исполнителя, чем оно важнее для его настоящего и будущего, тем, соответственно, выше градус нервно-психического напряжения. Ситуация вполне естественная, если бы не одно обстоятельство: музыкант-исполнитель, и прежде всего учащийся, склонен, как правило, переоценивать значение каждого своего выхода на сцену, субъективно завышать значимость каждого публичного выступления. Отсюда во многом гипертрофированное волнение, создающее парадоксальную ситуацию: чем важнее результат выступления, тем менее благоприятные психологические условия складываются вследствие этого для музыканта-исполнителя. Задача педагога (и одна из наиболее сложных) состоит в том, чтобы, не понижая, разумеется, чувства ответственности учащегося за предстоящее выступление, настроить своего воспитанника таким образом, чтобы эта ответственность не приводила к гипермотивации, к болезненно нервозным состояниям. Решается эта задача, естественно, сугубо индивидуально в каждом конкретном случае.

Вопрос о применении транквилизаторов для нейтрализации или, во всяком случае, уменьшения сценического волнения, скорее прерогатива медиков (неврологов, психотерапевтов), нежели педагогов-практиков. Последние в большинстве своем полагают, что транквилизаторы чреваты в большей мере негативными последствиями, нежели позитивными. В то же время, обращение к широкой концертно-исполнительской практике, к творческим биографиям некоторых крупных мастеров показывает, что иногда успокоительные средства бывают необходимы.

Психологический анализ причинно-следственных связей и отношений между степенью сценического волнения исполнителя и его внутренней установкой на пение свидетельствует, что уровень тревожности существенно повышается, если эта установка сводится к тому, чтобы продемонстрировать свои профессиональные достоинства, добиться успеха, словом, если исполнителем движут мотивы эгоцентрического свойства. Ориентация на «Я» в контексте творческой деятельности крайне негативно отражается, как известно, на любом из видов и жанров этой деятельности, но прежде всего на том, который связан с выступлением перед публикой (театр, концертный зал, трибуна лектора и т.д.). А потому, чем выше уровень профессионального сознания ученика - а повышение этого уровня входит в число приоритетных задач педагога - тем чаще и настойчивее следует обращать его внимание на корреляционную зависимость между мотивационно-установочными ориентирами исполнителя и его самочувствием на сцене.

**2.2. Оценка предварительного обыгрывания и работа над ошибками.**

Итак, выступление состоялось. Оно могло быть успешным или неуспешным, но в любом случае, необходимо проанализировать его и извлечь полезные уроки для подготовки к следующим выступлениям. 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 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, акустику зала и пр. Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают влияние на состояние музыканта и уровень его пения. 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.

Одна из главных ошибок, которая присутствует у многих музыкантов —это полное размежевание между работой у себя дома и исполнением на сцене. Понятие «учить» становится тождественно понятию «упражняться», они готовы часами исполнять инструментальные произведения, технически выучивая пассаж, фразу и т.д., одним словом — заниматься «музыкой без музыки»; им не приходит в голову сыграть произведение в целом, думая, прежде всего, о музыке, для них понятие «музицировать» несовместимо с понятием «работать». Ведь понятно, что при исключительности такого способа наилучшие музыкальные произведения превращаются в упражнение. Логическая и практическая ошибка, которую делают исполнители, работающие предпочтительно этим способом, состоит в том, что они считают этот способ этапом для достижения некоей «высшей» цели, но так как они пребывают в нем слишком долго, то «этап» становится самоцелью, дальше которой уже ничего достигнуть нельзя. Стремиться к цели, то есть к художественно законченному исполнению, надо по возможности прямолинейно. Эта установка правильно организует чисто техническую, ремесленную работу, и если даже последняя временами - при разрешении особенно трудных, виртуозных задач - и будет преобладать, то она все-таки не заведет музыканта-исполнителя на ложные пути, но будет именно тем этапом, который делает возможным достижение цели.

Каждый музыкант по-разному описывает свое **наилучшее концертное 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.

**Третий этап - доминантный:**

**3.1. Формирование оптимального концертного состояния.**

**3.2. Публичное выступление и его анализ.**

3.1. Продуктивность работы музыканта в последние 6-7 дней перед концертом и осознание им первостепенных задач, в значительной мере отразится на качестве исполнения программы на публике. Встает вопрос: почему неделя - срок, обозначивший данный период? Первые значительные переживания, связанные с предстоящим выступлением, относят именно к этому отрезку времени и методика предотвращения их негативных влияний призвана решать новые проблемы. К этому периоду, «созревание» концертной программы создает в воображении музыканта некие стереотипы звучания отдельных фрагментов и формы произведений в целом, что может привести к штамповости и неодухотворенности выступления. Особенно значимым, на этапе подготовки, становится понимание исполнителем роли общения со зрителем, так как публичное выступление подразумевает под собой не только выразительную интерпретацию звучания программы, но и более того, выражение эмоционального, артистического «посыла», как связующего элемента между музыкантом и аудиторией. И наконец, самыми негативными, для исполнителя, могут стать последствия мышечных зажимов, парализующие как аппарат исполнителя, так и его эмоциональную сферу, которые нередко проявляются именно в последние дни подготовительного периода.

Обобщая высказывания выдающихся музыкантов - исполнителей и преподавателей, самый короткий период предконцертной подготовки – непосредственно день концерта. Этот период разделим на две составляющие – подготовку в течение дня и подготовку непосредственно перед выходом на сцену. Основные задачи преподавателя – правильный психоэмоциональный настрой, оптимальное распределение энергии ученика.

Подготовка в течение дня - на данном этапе должна преобладать работа с нотами. Проверка нот и указаний от автора способствует освежению восприятия и освобождению произведения от «запетости». Важно беречь эмоциональные силы ребенка. Но резкое снижение жизненной активности в день концерта не всегда положительно влияет на тонус во время выступления.

Подготовка перед выходом на сцену: до концерта необходимо ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, найти наилучшую точку на сцене [4,с.169]. Н.К.Метнер [24] считал возможным очень медленное или «беззвучное» проигрывание отдельных мест программы. Однако, многие музыканты практически никогда не играют в артистической те произведения, которые будут исполнять, но напротив, наигрывают те, с которыми связаны наибольшие удачи. С. Савшинский писал, что возбудимого типа музыкант должен перед выступлением оберегаться от волнующих, даже положительных эмоций, инертный же, тормозной тип требует перед выступлением «разгона». Ему необходимо долго распеваться (разыгрываться), могут оказаться полезными поощрительные слова, радостные известия о том, что в зале присутствует желанное лицо [33,с.98].

Профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность - эти черты волевого поведения по-разному претворяются в деятельности музыканта. Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения.

В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. В деятельности музыканта такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления. Интенсивность развития эмоционального реагирования (радость, страх, гнев и др.) сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля, вплоть до полной его утраты. Уже на собственном жизненном опыте ученик убеждается в том, что люди различаются между собой в способе и силе выражения своих эмоции, умении осуществлять за ними контроль. Обычно человека, у которого ослаблен эмоциональный самоконтроль, характеризуют как возбудимого, вспыльчивого, импульсивного, неуравновешенного, экспансивного и т. д. Человек с легко возбудимой эмоциональной сферой заметно склонен к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений. Соответственно более высокий эмоциональный самоконтроль (как уже говорилось) отмечается у лиц интровертного типа с низкими показателями по тревожности, с сильной нервной системой. Таким образом, в поведении одних людей эмоциональное реагирование может быть выражено чрезмерно, у других, напротив, отличительной чертой их взаимоотношений с окружающим миром является бесстрастность восприятия и отклика на происходящее вовне. Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с развитым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции. С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в характере его протекания. С этой целью он задаст себе контрольные вопросы: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую. Если самоконтроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направленного на подавление, сдерживание эмоционального взрыва, на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло.

Воздействия на собственные эмоции могут носить и упреждающий (в некотором смысле профилактический) характер, то есть еще до появления явных признаков нарушения эмоционального равновесия, но предвидя вполне реальную возможность такого события (ситуации опасности, риска, повышенной ответственности и др.), человек с помощью специальных приемов самовоздействия - (самоубеждения, самоприказы) стремится предотвратить его наступление. Наступает минута, когда мы чувствуем, что зашли слишком далеко и не в состоянии совладать с собой. Надо принять, как общее правило, что чем раньше мы вмешаемся в дело, тем лучше. Хорошо известно, что в эмоциональных ситуациях не всегда достаточно четко удается проследить последовательность перехода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоциональную сферу, в силу довольно слитного протекания этих процессов, быстроты их следования друг за другом. У людей с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэтому он почти незаметен, а у людей колеблющихся, нерешительных самоконтроль продолжителен.

Общее сценическое самочувствие, по мнению К.С. Станиславского, соединяет в себе как внутреннее, так и внешнее самочувствие. «При нем всякое создаваемое внутри чувство рефлекторно отражается вовне. В таком состоянии артисту легко откликаться на все задачи, которые ставят перед ним пьеса, поэт, режиссер, наконец, он сам. Все душевные и физические элементы его самочувствия у него начеку и мгновенно откликаются на призыв» [34, 76]. Он настойчиво подчеркивает естественный, органичный характер творческого (сценического) самочувствия. «Сложенное по отдельным элементам сценическое самочувствие оказывается самым простым, нормальным человеческим состоянием, которое нам хорошо знакомо в действительности» [34, 87]. Суть проблемы, однако, составляет весьма ощутимая сложность перенесения этого нормального человеческого состояния в специфические условия концертной площадки. «К удивлению, то, что так хорошо нам известно, что в подлинной жизни происходит естественно, само собой, то бесследно исчезает или уродуется, лишь только артист выходит на подмостки. Нужна большая работа... для того, чтобы вернуть на сцену то, что в  жизни так нормально для каждого человека» [34, 98].

Наиболее существенным моментом, противодействующим правильному сценическому самочувствию, является публичность творчества. «Под влиянием неестественных условий публичного творчества почти всегда создается неправильное актерское самочувствие... Приходится искусственно создавать естественное человеческое состояние» [34, 101]. Самочувствие артиста характеризуется, прежде всего, потерей самообладания, ощущением «зависимости от толпы». «Когда человек-артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, конфуза, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать, ходить, действовать» [34, 111]. Соответственно, К.С.Станиславским разработана целая система практических приемов противопоставления посторонним, дезорганизующим деятельность актера раздражителям, максимального сосредоточения на том, что происходит на сцене. «Надо с помощью систематических упражнений научиться удерживать внимание на сцене. Надо развивать особую технику, помогающую вцепляться в объект таким образом, чтоб затем уже сам объект, находящийся на сцене, отвлекал нас от того, что вне ее» [34, 120]. «В каждый момент нахождения на сцене, актер должен быть сосредоточен на том, на чем сосредоточен изображаемый образ по логике его внутренней жизни». Разумеется, проводя параллель с исполнительством на музыкальном инструменте, важно обратится к тому музыкальному образу, который вы хотите передать для своего слушателя. Построить так сюжетную линию своего музыкального произведения, чтобы она имела свою непрерывную логику развития, со своей кульминацией. «Чтобы удерживать внимание на объекте возможно более продолжительное время, мы должны... обосновывать наше смотрение вымыслами своего воображения» [34, 125]. «Вымысел перерождает объект и с помощью предлагаемых обстоятельств делает его привлекательным» [34, 127].

3.2. Немаловажное значение имеет **работа над произведением после концерта**.

Повторное исполнение произведения после концерта может выполнять несколько функций:

1) закрепление «по горячим следам» интересных находок, удачных решений масштабных построений либо отдельных деталей;

2) анализ того, что в концертном состоянии не получилось;

3) утверждение, при наличии остатка волнения, наиболее перспективных путей развития виртуозности, а также специфическое стремление как бы «доиграть» сочинение, дать ему «дозреть» в сохраняющемся актуальном поле творческого воодушевления.

Состояние послеконцертного волнения продолжается в несколько сниженном виде и на следующий день после выступления, что открывает особую возможность целесообразного его использования не только для закрепления исполненной программы, но и для «примеривания» к исполнению на сцене других, подготавливаемых произведений [10,с.133].

Нельзя недооценивать важности контактов педагога с учеником, как до начала выступления, так и по завершении его. Несколькими удачно подобранными словами педагог может либо подбодрить своего воспитанника, придать ему уверенность в своих силах, либо, напротив, усилить возбужденное, тревожное состояние. Не рекомендуется напоминать ученику о разного рода технических деталях и частностях, исполняя которые он, ученик, должен «сделать» то, что было велено педагогом; нежелательно вообще упоминать о чем-либо, что способно исказить творческое настроение молодого музыканта, лишить его внутренней одухотворенности, сориентировать на то, что он обязан «выполнить», «не забыть» и т.д. [37, с.356-357].

По завершении выступления, если оно по какой-либо причине не удалось ученику, педагог совершит серьезную ошибку, если тут же, не считаясь с состоянием ученика, обрушится с жесткой критикой на него. Никаких позитивных результатов подобный «разнос» не даст, зато возможно возникновение гипертрофированной, практически неизлечимой боязни сцены, причинами которой станут неудачное выступление, во-первых, и, во-вторых, реакция педагога на это выступление. И подбадривая ученика, и критикуя его, необходимо считаться с психологическим контекстом, которым определяется целесообразность и эффективность как одного, так и другого.

Таким образом, **сценическое самочувствие** — достаточно сложное понятие, объединяющее целый ряд разноуровневых (как физиологических, так и психологических) характеристик. **В физиологическом плане** сценическое самочувствие — это не превышающий определенных пределов уровень активации в ситуации **повышенной эмоциональной нагрузки**. **В психологическом плане** — это определенный (не слишком высокий) характерологический уровень тревожности, под которой принято понимать отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства,

Результаты проведенного анализа позволяют выделить три группы разноуровневых характеристик, связанных со способностью организации «сценического самочувствия» в специфических условиях музыкального исполнения:

- характеристики, обеспечивающие возможность быстрого и динамичного гашения «эмоциональных помех», «выбивающих» музыканта-исполнителя из оптимального творческого состояния;

* характеристики, обеспечивающие возможность активного (произвольного) сосредоточения музыканта-исполнител на исполнительском процессе, формирующем «сценическую доминанту» - устойчивый очаг возбуждения, подавляющий влияние отвлекающих, дезорганизующих творческий процесс факторов;
* характеристики, обеспечивающие возможность реализации направленности «вовне», на перспективу и главную цель (сверхзадачу) в инструментальном исполнении, тем самым «отвлекающие» музыканта-исполнителя от своих собственных не связанных с «жизнью роли» переживаний отрицательного характера не в меньшей мере, чем сама по себе публичность творческого процесса, способного дезорганизовать сценическое поведение.

**2.2. Экспериментальная работа по формированию**

**стрессоустойчивости музыканта-исполнителя**

Данный раздел квалификационной работы посвящен проверке основных теоретико-методических положений, выдвинутых в ходе настоящего исследования. В главе раскрываются структура и результаты опытно-экспериментальной работы, проводившейся автором на протяжении трех лет (2012-2014 годы).

Выделяются основные этапы этой работы:

2012 год - изучение научной литературы, связанной с основной проблематикой исследования;

2013 год - продолжение аналитической работы со специальной литературой; расширение круга научно-литературных источников, вовлекаемых в этот процесс; уточнение понятийно-категориального аппарата; проведение педагогических наблюдений, бесед и анкетирования учащихся и педагогов-музыкантов по интересующим автора вопросам. Выявлялись и исследовались на теоретическом и методическом уровне основные подходы к решению проблемы устранения психологических барьеров в процессе публичной инструментально-исполнительской деятельности.

2014 год - в этот же период был реализован обучающий (формирующий) эксперимент; анализ результатов эксперимента; проведение дополнительных мероприятий - мониторинга и опросов; подведение итогов проделанной работы; осмысливание и статистическая обработка полученных данных исследования; оформление материалов исследования.

Опытно-экспериментальное исследование осуществлялось на базе МБОУ ДОД "ДМШ" г. Покачи (2012-2014 годы), где автор проводил педагогическую работу в классе струнных инструментов ( скрипка).

**1.Констатирующий эксперимент** (КЭ) исследует данные по формированию стрессоустойчивости учащихся в классе струнных инструментов (скрипка).Для этого учащимся были предложены специальные вопросы и задания, проводилось педагогическое наблюдение. По результатам ответов можно судить о степени сформированности стрессоустойчивости учащихся.

В ходе КЭ устанавливались причины, препятствущие результативности процесса психологической подготовки детей к публичному сценическому исполнению. Важнейшими из них, как показывают педагогическое наблюдение и многолетняя педагогическая работа, являются:

* отсутствие целенаправленного руководства исполнительской деятельностью, направленного на формирование стрессоустойчивости учащихся;
* отсутствие ориентации учебно-воспитательного процесса на выявление и реализацию индивидуальных способностей (задатков, темперамента, воображения, уровня подготовки и т.п.) с помощью психологического настроя на публичное выступление;
* неумелое оперирование комплексом ситуативых методов и форм работы с юными музыкантами-исполнителями, подмена главной цели подготовки — концертное выступление - постановкой каких-либо практических задач: «выучить, закрепить, освоить».

Анализ результатов КЭ и установление причин, препятствующих результативности психологической подготовки учащихся вскрыли необходимость осуществления последовательного, систематического, целенаправленного личностно-ориентированного педагогического руководства этим процессом. Педагогические наблюдения и другие мероприятия опытно-экспериментального содержания и направленности велись в классе струнных инструментов(скрипка), а также на зачетах, экзаменах и публичных выступлениях испытуемых (открытые концерты, конкурсные прослушивания).

Основными направлениями этой работы были следующие:

* выявление причин сценического волнения;
* выявление степени психологической готовности учащихся к публичным выступлениям,
* выявление уровня соответствующей компетентности педагогов.

Ознакомление с опытом работы педагогов-музыкантов показало, что не все из них владеют методологией психологической подготовки («настроя») учащегося к выходу на сцену (Приложение 1). Соответствующие опросы и беседы дали следующие результаты: около 30% педагогов занимаются этой работой «от случая к случаю» («когда в этом есть необходимость»). Примерно 40% преподавателей не владеют необходимыми психологическими знаниями и умениями. Оставшаяся часть (около трети опрошенных) ставит своей задачей систематическую подготовку учащегося к решению профессионально-психологических проблем, возникающих на сцене, однако не уверены в их достаточной эффективности («не знаю, в какой мере мои действия помогают ученику, хочется надеяться, что помогают»).

С целью детального изучения феномена сценического волнения был предпринят метод **анкетирования**, в котором приняли участие 14учащихся (Приложение 2). Основываясь на результатах анализа анкет,составлен перечень наиболее распространенных факторов и причин, детерминирующих появление сценического волнения в стрессовой ситуации публичного выступления. В соответствии с данными, полученными по результатам ранжирования, были выявлены среднестатистические показатели и выстроена следующая последовательность детерминант.

13,2% Значимость предстоящего выступления, ответственность

12,4% Присутствие публики (комиссии), оценивающей исполнение

11,1% Необыгранность программы, недостаточный сценический опыт

10,7% Боязнь забыть текст, ошибиться, остановиться

9,1% Тревога за технически сложные эпизоды программы

7,6% Страх сцены из-за неудач в предшествующих концертных выступлениях

7,3% Беспокойство за свою репутацию, конкуренция

7,0% Плохое физическое самочувствие

6,3% Акустические особенности помещения, качество инструмента

6,0% Низкая самооценка, неуверенность в себе

4,9% Опасение жесткой критики педагога после выступления

4,4% Шум в зале, звонки сотовых телефонов.

Наряду с педагогическим мониторингом, автором использовался метод  **наблюдения,** которое было проведено следующим образом.

1 этап. Психологический анализ учащихся.

Проведя исследование объектов (группы респондентов из 14 человек), необходимо выяснить специфические свойства сценического волнения, отличающие его от других проявлений тревожности. Это можно сделать в результате психологического анализа каждого из респондентов исследуемой группы и затем в характеристиках выяснить общие признаки, отличающие состояние тревоги перед и во время исполнения от других состояний тревоги, что позволит подобрать необходимые способы коррекции неадекватного поведения при проявлениях волнения.

Психологические портреты респондентов исследуемой группы:

Респондент 1, 14 лет. Исполнитель-скрипач, занимающийся регулярной концертной деятельностью. Личность с ориентационной направленностью на дело, с хорошо сформированными профессиональными навыками, психически устойчивая, активно стремящаяся к успеху, испытывает легкую невротизацию по поводу неудовлетворенности своим близким окружением, желанием выполнить работу намного лучше. Испытывает потребность казаться лучше во всех сферах жизни. Реактивная тревога занижена. Признаки волнения пытается подавить. Испытывает негативное отношение к самоанализу.

Респондент 2, 11 лет. Скрипачка, выступает в учебных концертах. Личность сильно невротизирована. Самооценка занижена. Склонна к фантазированию и фобическим реакциям, размытым представлениям реальности. Мотив к занятию профессиональной деятельностью слабый, низкий уровень профессионализма, но испытывает потребность в улучшении своих достижений. Испытывает сильное волнение в условиях публичного выступления, выглядит неуверенно, очень значим фактор оценки со стороны.

Респондент 3, 10 лет. Скрипач, участвует в учебных и отчетных концертах. Степень невротизации повышена. Личность противоречивая, интровертная, мнительная, самооценка реальная, мотивация в профессиональной деятельности слабая, навыки устойчивые. Любит «покрасоваться» на сцене.

Респондент 4, 8 лет. Много занимается. Начинает испытывать волнение уже за день до концерта, жалобы на "отказ головы", т.е. впадение в транс и частичную амнезию. Личность психически устойчивая, с четкими реалистическими позициями, с сильным мотивом к исполнительской деятельности, но профессиональная самооценка занижена. Больная чувствительность к оценке со стороны. Испытывает угрызения совести по поводу того, что мало времени уделяет профессиональному росту. В целом, волнение - оправданное.

Респондент 5, 9 лет. Испытывает волнение при занятиях сценической деятельностью, жалобы на то, что при волнении "все валится из рук".   
Личность глубоко невротизирована. Контактен, открыт, волевой, трудолюбивый.

Респондент 6, 12 лет. Практикует домашнее, камерное музицирование. Личность тревожная, невротизированная, но с сильным мотивом к достижению цели. Самооценка реальная. Испытывает недостаток в понимании и общении. Профессиональные навыки неустойчивые, но испытывает сильное желание повысить свою профессиональную компетентность.

Респондент 7, 12 лет. Пытается преодолеть признаки и симптомы волнения, но не может справиться, волнуется. Личность некоммуникабельна, глубоко невротизирована, с заниженной профессиональной самооценкой, сниженным мотивом к деятельности. Эгоцентричная, зависимая от оценки окружающих, с сильными демонстративными тенденциями, испытывает постоянную потребность в поддержке и принятии со стороны окружающих.

Респондент 8, 11 лет. Личность эгоцентричная, творческая, невротичная, со слабым побудительным мотивом к деятельности. Испытывает дефицит общения, потребность в понимании и сочувствии, психофизиологической разгрузке. Профессиональные навыки устойчивые. Чувствует ответственность во время исполнения на сцене, желание нравиться.  
Проявление волнения адекватно ситуации и самооценке личности.

Респондент 9, 8 лет. Личность творческая, нестабильная, деятельная, очень тревожная, эгоцентричная, чувствует ответственность за то, что делает, испытывает потребность быть лучше, "всегда быть на высоте". Не экономно расходует энергетический потенциал, нетерпимая, нуждается в постоянной эмоциональной поддержке и сочувствии.

Респондент 10, 12 лет. Играет только на экзаменах. Чувствует себя скованно, старается избегать публичных исполнений. Личность невротичная, неуверенная в себе, нуждающаяся в поддержке, понимании. Высокая степень астенизации, проблемы выбора и слабой мотивации к деятельности.

Респондент 12, 9 лет. Выступает регулярно. Личность с высоким уровнем притязаний, невротическим конфликтом, тревожная, зависимая от мнения и оценки окружающих.

Респондент 13, 10 лет. Регулярно выступает в ответственных концертах, где требуется высокий уровень профессионализма. Высокий уровень личной тревоги, нуждается в понимании и поддержке окружающих, сосредоточенная, собранная, волевая, со стремлением добиться успеха и хорошими профессиональными навыками. После коррекционной работы повысился уровень самооценки, невротичность осталась, но стала чувствовать себя комфортнее, в том числе и на сцене.

Респондент 14, 11 лет. Способная творческая личность, яркая индивидуальность. Коммуникабельна, безответственна, слабовольна, самоуверенна. Демонстративна, капризна, некритична, упряма, ленива. Волнение адекватно ситуации.

2 этап. Статистический анализ данных.

В результате проведенных тестирований получены результаты, анализ которых позволил нам определить основные направления разрабатываемой методики, акцентировать внимание на тех или иных лицах, проявлениях исследуемой проблемы, выяснить общие признаки, особенности сценического волнения.

Достоверность картины проявления тревоги в различных возрастных группах сценических исполнителей не вызывает сомнений. Повышение профессионализма с возрастом свидетельствует о приобретении субъективного, профессионального опыта, стиля исполнения, а так же о приобретении "своего" зрителя, ценителя исполнения. Самооценка зрительских симпатий почти не меняется.

3 этап. Выводы

На основе анализа психологических портретов группы респондентов обнаружены следующие психофизиологические признаки волнения у испытуемых: легкое беспокойство, возбуждение; скованность, зажимы в конечностях, лице, напряжение голоса, отказ конечностей, нарушение координации движений; нервный тик, тремор; рассеянность внимания, впадение в транс, частичная амнезия; резкое снижение настроения, тонуса, внезапная слабость или повышенная суетливость, чувство сильного страха; впадание в жар, холод, потение рук, ног, пересыхание в горле; тахикардия, артериальная гипер- или гипотония; срывы, уход со сцены. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что у всех волнующихся повышен уровень реактивной и личностной тревоги, что является главным источником невротичности и различных психических расстройств. Именно этот фактор обуславливает появление сценического волнения на сцене.

Причиной сильного беспокойства может быть также и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности, долженизм. Когда же речь идет о паническом страхе перед сценой, то это является проявлением закрепленного в детстве неправильного стереотипа реагирования, фобической реакулы.

Частой причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики подготовки к выступлению, плана, и вследствие этого, слабое представление артистом характера деятельности, и как результат - растерянность.

Таковы общие признаки и причины невротического волнения, которые были обнаружены у 13 из 14 респондентов исследуемой группы. Такое неадекватное, преувеличенное волнение, безусловно мешающее сценической деятельности и раскрытию творческой индивидуальности артиста, обязательно должно быть скорректировано до возможно более низкого уровня проявления. У двух испытуемых можно констатировать наличие только легкого, творческого, полезного, поднимающего артистический тонус волнения. Невротический компонент в нем отсутствует. Такое волнение можно считать обоснованным беспокойством здоровой личности о результате своей деятельности, нормальным легким стрессом, который может быть импульсом, побуждением к творчеству.

На основе этих общих признаков мы и провели практическую работу по коррекции синдрома сценического волнения, неадекватного поведения на сцене, что и было сделано в рамках обучающего этапа эксперимента.

В рамках настоящего исследования был проведен **формирующий (обучающий)** эксперимент, в котором были задействованы класса скрипки.

**Цель** эксперимента состояла в сравнительно-сопоставительном анализе результатов публичных выступлений учащихся, владевших приемами и способами нейтрализации психологических барьеров и незнакомых с ней. **Задачи:** внедрение методики в процессе психологической подготовки ученика скрипичного класса к концертному выступлению.

Испытуемые (14 учеников) были разделены на две группы (по 7 учеников в каждой группе) - экспериментальную (в нее вошли учащиеся, осведомленные о методике автора исследования, практически освоившие ее) и контрольную (ее составили учащиеся, незнакомые или малознакомые с данной методикой). Перед участниками обеих групп были поставлены сходные задачи, включавшие разучивание нескольких музыкальных сочинений (примерно одинакового уровня сложности) и последующего публичного исполнения этих произведений.

Следует специально оговорить, что в качестве испытуемых привлекались учащиеся, достаточно близкие по уровню своей профессионально-технической подготовки, а также степени психологической устойчивости в процессе инструментального исполнения. Выравнивались при организации мониторинга и другие условия - такие как трудность разучиваемых музыкальных произведений; время, отпущенное на их подготовку и др.

В получении результатов эксперимента был использован метод рейтинга. Для этого была создана комиссия в составе трех экспертов, которые, исходя из определенных критериев, оценивали качественный уровень выступления учащихся по 3-балльной шкале(Приложение 3).

**Таблица №1**

**Оценка качественного уровня**

**сценического (публичного) выступления учащихся**

Шкала оценивания:

3 балла — владеет в совершенстве;

2-2,9 балла — владеет согласно требованиям программы;

1-1,9 балл — владеет фрагментарно

0-0,9 баллов — не владеет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Характеристики** | **Средний балл К/Э групп** |
| 1 | Техническое исполнение инструментального произведения | 1,983 |
| 2 | Художественная интерпретация инструмент-  тального произведения | 1,002 |
| 3 | Воплощение интерпретации инструментального произведения. | 0,914 |
| 4 | Свобода инструментал.-технического исполнения. | 0,842 |
| 5 | Естественность поведения на сцене. | 0,671 |
| 6 | Артистизм исполнения. | 0,671 |
| 7 | Воплощение художественного образа инструментального произведения | 1,253 |
| 8 | Эмоциональность исполнения инструментального произведения | 1,2 |
| 9 | Контакт со слушателями. | 1,83 |
| 10 | Внешний вид. | 2,2 |
| 11 | Психологическое поведение на сцене (зажат, испытывает удовольствие) | 0,769 |
| 12 | Накопление профессионального опыта концертной деятельности. | 0,948 |

Как мы видим из данных, приведенных в таблице, на начальном этапе исследования профессиональные, психологические и артистические параметры находятся на достаточно низком уровне, исключая техническое исполнение (1,983), контакт со слушателями(1,83), внешний вид (2,2).

**Методические рекомендации** строились на взаимосвязи психических состояний и профессиональных качеств исполнителя на этапах подготовки и осуществлении концертной деятельности.

Существуют правила поведения в любой умственной деятельности, соблюдение которых необходимо исполнителю в работе над произведением.

**Принцип постепенного вхождения в работу.** Необходимо, чтобы образовалась некая готовность организма, рассположенность к данному виду деятельности, т.е. «настрой» на работу.

**Систематичность занятий** – в одно и то же время человек как бы сам «включается» в работу, т.е. формируется условный рефлекс, активизируются психические и умственные эмоциональные процессы. Таким образом сокращается процесс «вхождения» в работу.

Во избежание умственных и мышечных переутомлений необходимо **регулярное переключение с одного вида деятельности на другой** (это может быть работа над разными техниками). При этом начатое желательно доводить до конца, ставить посильные задачи на данном этапе.

**Чередование труда и отдыха.**

Соблюдение этих правил будет способствовать умению дольше сохранить активное физическое и психическое состояние, которые способствуют процессу формирования профессиональных навыков.

**Для успешного проведения определенного вида работы необходимо поддерживать состояние уверенности в благополучном его завершении.**

При подготовке концертной программы, преподавателю со своими учениками следует придерживаться определённых **правил.**  
1. Концертная программа не должна быть слишком «свежей», желательно начинать её изучать заранее, чтобы она успела «улечься».  
2. Первоначально хорошо выучить произведение в голове, пропевая голосом, обращая внимание на форму построения, чистоту интонации, гармонические и ритмические особенности. Должно сложиться цельное представление, которое звучит в ушах - это потом поможет «вылезти» из сложных ситуаций.  
3. «Разобрать» произведение на мелкие части, технически решая и прорабатывая все возникающие сложности, начиная с самых медленных темпов.  
4.Начинать «собирать» в более крупные куски, постепенно поднимая темпы. Трудные места продолжать проучивать в медленном темпе.  
5.Ближе к выступлению начать «собирать» произведение - проигрывать от начала до конца не в конечно быстрых темпах. Будут видны недочёты, которые необходимо снова «разбирать», «чистить» и доводить «до кондиции».  
6.Перед выступлением желательно не один раз сыграть произведение на пуб-лике. Это должно происходить в доброжелательной обстановке - перед своей семьей, друзьями.

7.«Накатка» - многократное проигрывание готового произведения с тем, чтобы автоматизировать технические и эмоциональные навыки. Немаловажное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, силы и т.д.

**Приемы,** которые использовались для формирования стрессоустойчивости учеников.

Аудиозапись. Вы сами – свой самый строгий критик. Поэтому постарайтесь записать свою игру и затем прослушать ее. Осознание того, что исполнение записывается, заставляет сконцентрироваться на произведении и повышает самоконтроль: «Работает запись – следи за ошибками!» Кроме того, можно проанализировать ошибки, допущенные во время исполнения.

Видеозапись. Видеозапись заставляет правое полушарие работать еще активнее. Можно даже выйти из помещения и снова зайти, представив, что публика ожидает Вашего выхода. Если нет возможности записать видео, можно репетировать перед зеркалом – оно также помогает достичь большей концентрации. Даже если и зеркало недоступно по какой-либо причине, попробуйте хотя бы сыграть с открытым окном или дверью. Закройте глаза и постарайтесь использовать свое воображение и погрузиться в атмосферу концерта.

Ритмическое сольфеджио. Этой технике часто обучают во французских консерваториях вместо классического сольфеджио. Названия нот (до-ре-ми) произносят в такт постукиванию вместо того, чтобы их проигрывать. Этот метод помогает проанализировать произведение и наглядно его представить, заставляет работать воображение, а это означает, что активно задействуется правое полушарие, к чему мы и стремимся!

Переосмысление. Некоторые наши страхи могут происходить из тех времен, когда мы были еще неопытными новичками и делали много ошибок. Для некоторых людей они настолько сильны, что могут годами влиять даже на тех музыкантов, которые уже давно являются признанными профессионалами. Очень важно понять и оценить свои достижения и воспринимать сложности спокойно, осознавая уровень своего мастерства.

Уверенность и открытость. Находясь на сцене, важно помнить, что публика довольно чутко воспринимает Ваши эмоции и настроение. Чем более уверенно вы себя чувствуете и ведете на сцене, тем больше вероятность того, что ваше выступление понравится аудитории. Перед концертом можно сделать несколько глубоких вдохов или помедитировать, чтобы успокоиться и насытить мозг кислородом. Хороший способ установить контакт с аудиторией – разговор: даже простого приветствия может быть достаточно для создания более непринужденной обстановки. У боязни сцены есть одно неоспоримое преимущество: сам факт того, что Вы волнуетесь перед выступлением, означает, что Вам небезразличен результат. Не стоит бояться неудач или ошибок – это тоже опыт.

Прием «Перенос значимости выступления на окружающих людей». То, что лучше апеллировать во время выступления не ко всей аудитории, а к какому-то одному, «своему» слушателю - иногда реальному, а иногда придуманному подчеркивали многие мастера сцены.

Приём «Три круга внимания Станиславского». К. Станиславский разделил пространство внимания на три круга: малый, средний и большой. Задача этого упражнения научиться удерживать своё внимание в каждом из кругов. Первый - в этом пространстве существуют только музыка, исполнитель и инструмент. Второй круг - исполнитель, концертмейстер, педагог, всё, что находиться на сцене. Третий круг - весь зрительный зал. Задача репетиций в данном случае - фиксировать ощущения в каждом круге, тренировать внимание в каждом из них.

Один из самых распространенных приемов психологической подготовки - это всем известное «обыгрывание» концертной программы, делать это нужно как можно чаще, чтобы «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое приятным».

К этому приему примыкает прием - игра перед воображаемой аудиторией, цель этого приема проверить степень внимания сценического волнения на качество исполнения.

Следующий прием – «ролевая подготовка», смысл этого приёма заключается в том, что исполнитель, чрезмерно волнующийся перед концертным выступлением, начинает играть роль человека уверенного в себе, этот прием называется терапией при помощи образа.

Освоение некоторых психофизических приемов, вполне доступных детям любого возраста, так же может помочь в овладении оптимальным концертным состоянием: нормализация дыхания; мышечная релаксация; словесно-образные внушения.

Задача преподавателя - помочь ребёнку овладеть этими приемами, научить его контролировать своё состояние и уметь помочь себе в трудной ситуации. На выступлениях учащихся своего класса преподаватель должен отличаться спокойствием, ровностью и твёрдостью, его поведение не должно выдавать внутреннего напряжения, ему следует вселять бодрость, энтузиазм в сердца своих учеников, для них быть своеобразным психотерапевтом. Преподавателю следует постоянно держать в поле внимания сильно волнующихся. Продумать для них облегченную программу выступлений: выступать в дуэте, в каком - либо ансамбле, поручать маленькое соло, просить переворачивать страницы, старших – вести концерт. «Вообще, выступая, надо верить в себя, в своё исполнение – иначе играть нельзя. Во время работы будьте суровы к себе, ищите и добивайтесь лучшего. Но когда подготовка закончена, дата концерта назначена, играющий должен проникнуться убеждением, что его исполнение превосходно, не требует и не допускает никаких изменений и улучшений. А после концерта отбросьте иллюзии и возьмитесь вновь за придирчивейшую работу над всем, что покажется вам неудовлетворительным в вашем исполнении» - Коган Г.М. «У врат мастерства».

Для психологической подготовки к выступлению, выработаны **средства саморегуляции эмоционального состояния.** Отметим наиболее важные:

• дыхательные упражнения, тонизирующие сердечную деятельность;

• сосредоточение внимания на средствах музыкальной выразительности и приемах технического, художественного воплощения;  
• представление сознанием всего музыкального образа исполняемого произведения;  
• освобождающие, активизирующие физические упражнения исполнительского аппарата, помогающие войти в рабочее состояние.

**Аутотренинг -** суггестия или самовнушение. Это известная всем аутогенная тренировка. Приведем некоторые формулы-фразы, которые ученик может использовать как непосредственно перед выступлением, так и ежедневно утром и (или) вечером. Например:

«Сегодня у меня хорошее настроение. Никто не лишит меня хорошего настроения».

«Я делаю нужное и хорошее дело. У меня своё дело в жизни и кроме меня, его никто не сделает».

«Я уверен(а) в себе и в своих силах».

«Мои силы и возможности постепенно и неуклонно увеличиваются с каждым днем».

«Любой мой опыт полезен для моего развития».

**Ученик может менять текст, придумывать, импровизировать до тех пор, пока не найдет «свои» ключевые фразы, которые будут позже «включать» его активное творческое уверенное состояние.**

Наряду с педагогическим мониторингом, автором использовался метод **бесед, анкетирования и игровые технологии.** Респондентами выступали учащиеся экспериментальной группы, дававшие оценку эффективности методов психологической подготовки к публичному выступлению, делившиеся своим опытом применения этих методов на практике. Определялось не только отношение учащейся молодежи к методологическому комплексу, разработанному в настоящем исследовании, выявлялись роль и значение психологической составляющей в музыкально-исполнительской практике как таковой. Тексты бесед и анкет, игровые технологии приведены в Приложениях 4, 5, 6.

**Проверочный эксперимент.** После продолжительной работы был сделан контрольный срез. Были проведены наблюдения и анкетирование (см. приложение 3).

Педагогические наблюдения за формированием стрессоустойчивости учеников класса скрипки : отчетливо прослеживается положительная динамика. Например, Марина, 3 класс, 12 лет. Тип темперамента – меланхолик. Девочка легко ранимая, склонная к постоянному переживанию различных событий, она мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания Марина не может сдерживать усилием воли, она отличается повышенной впечатлительностью, легко эмоционально ранима. Эти черты эмоциональной слабости сильно мешают как в работе на уроке, так и в исполнении произведений на сцене.

* Марина долго привыкала к педагогам, к специфике занятий и публичным выступлениям. Девочка эмоционально зажатая, медленно адаптировалась к непривычным условиям работы. Марина стеснялась играть даже на уроке, но старательно выполняла все, что ей задавалось в силу своих способностей. Способ преодоления сценического волнения - индивидуализация поиска репертуара, вплоть до создания самим педагогом произведений. Но трудно было понять, нравится ли ей данное произведение вследствие низкого уровня общительности. У Марины есть дефект речи («р»), что является основанием для заниженной самооценки.
* Способом раскрепощения служат движения во время исполнения пьес. Подбираются подвижные произведения, написанные в скором темпе. Марине с большим трудом удавалось раскрепощено и весело исполнять пьесы. Работа осуществлялась в три этапа. Вначале – повторение движений за учителем и вместе с ним. На втором этапе самостоятельное выполнение движений – без педагога. Третий этап – выполнение движений самостоятельно в присутствии посторонних людей. Однако на сцене во время исполнения сценических движений у нее чувствовалась эмоциональная зажатость на лице, что было очень заметно со стороны. Но она двигалась, и это было большое продвижение в ее эмоциональном раскрепощении.
* Концертные выступления в ансамбле явились фактором повышения общительности, формирования навыков работы в коллективе. На основе этого мы делаем вывод о прямой зависимости между формами работы, количеством выступлений и уровнем психологической уверенности.
* Технический прием – взаимосвязь техники исполнения и сценического волнения. Педагог специально подбирает музыкальные произведения, чтобы Марина уверенней чувствовала себя во время исполнения пьесы в удобном ей технике.
* Способом преодоления сценического волнения служит разнохарактерный репертуар. Так например, в этом учебном году Марина разучивала и исполняла пьесу «Менуэт» И.Гайдна. Это разноплановая пьеса, требующая эмоциональной раскрепощенности, некоторых движений для облегчения исполнения, глубокого осознания пьесы и ее художественного образа). Надо сказать, что Марина с трудом, но справилась с поставленной задачей. Она научилась проявлять и показывать свои чувства, эмоции, что было видно во время сценического выступления. Марина тщательно проработала с педагогом все детали исполнения, даже одежду и манеру исполнения. Она смогла сосредоточится на исполняемом произведении и не показала слушателям своего внутреннего волнения.
* Еще одним способом преодоления сценического волнения служила добросовестная «сделанность» произведения. Марина очень серьезно отнеслась к разучиванию данной пьесы.
* Следующим способом раскрепощения служила психологическая подготовка – освобождение от страха наказания и опасения заслужить критическую оценку.

В целом, у Марины заметен большой рост ее раскрепощения на сцене, и из легко ранимой, эмоционально зажатой ученицы, Марина становится яркой исполнительницей скрипичной музыки на сцене.

Для самоанализа сценического самочувствия до и во время концерта ребятам перед выступлением предлагалось ответить на ряд вопросов анкеты (см. приложение 5)*.* Основными причинами возникновения психических состояний дети-музыканты считают следующие: предшествующее состояние, состояние страха вызывает состояние неуверенности, состояние увлеченности – вызывает состояние вдохновенияи т.д.

**Результаты** концертных выступлений оценивались экспертной комиссией. Ответы на вопросы анкеты и сравнение результатов с результатами КЭ показывают активную динамику стрессоустойчивости учащихся ЭГ по сравнению с учащимися КГ.

Результаты проверочного эксперимента по результатам анкеты (Приложение 3).

**Таблица №2.**

**Оценка качественного уровня**

**вокального (публичного) выступления учащихся КГ и ЭГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Характеристики** | **Средний балл КГ** | **Средний балл ЭГ** |
| 1 1 | Техническое исполнение инструментального произведения | 2,9 | 2,9 |
| 2 | Художественная интерпретация инструментального произведения | 2,5 | 3,0 |
| 3 | Воплощение интерпретации инструментального произведения. | 2,5 | 2,5 |
| 4 | Свобода инструментально-технического исполнения. | 2,0 | 3,0 |
| 5 | Естественность поведения на сцене. | 2,0 | 3,0 |
| 6 | Артистизм исполнения. | 2,4 | 3,0 |
| 7 | Воплощение художественного образа инструментального произведения | 2,5 | 2,5 |
| 8 | Эмоциональность исполнения инструментального произведения | 2,0 | 3,0 |
| 9 | Контакт со слушателями. | 2,7 | 3,0 |
| 10 | Внешний вид. | 3,0 | 3,0 |
| 11 | Психологическое поведение на сцене (зажат, испытывает удовольствие) | 2,0 | 3,0 |
| 12 | Накопление профессионального опыта концертной деятельности. | 2,0 | 3,0 |

Полученные данные иллюстрирует улучшение качества исполнения музыкальных произведений по мере реализации испытуемыми рекомендаций и установок педагога, совершенствования «механизмов» практического применения этих установок и рекомендаций, овладения технологией готовности к преодолению негативных проявлений сценических стрессоров.

Сравнительные результаты Констатирующего и Формирующего этапов эксперимента по результатам анкеты (Приложение 3).

**Таблица №3.**

**Оценка качественного уровня**

**сценического (публичного) выступления учащихся**

(констатирущий – проверочный этапы эксперимента)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Характеристики** | **Средний балл констатирующего эксперимента** | **Средний балл КГ** | **Средний балл ЭГ** |
| 11. 1 | Техническое исполнение инструментального произведения | 1,983 | 2,9 | 2,9 |
| 2 | Художественная интерпретация инструментального произведения | 1,002 | 2,5 | 3,0 |
| 3 | Воплощение интерпретации тнструментального произведения. | 0,914 | 2,5 | 2,5 |
| 4 | Свобода инструментально-технического исполнения. | 0,842 | 2,0 | 3,0 |
| 5 | Естественность поведения на сцене. | 0,671 | 2,0 | 3,0 |
| 6 | Артистизм исполнения. | 0,671 | 2,4 | 3,0 |
| 7 | Воплощение художественного образа инструментального произведения | 1,253 | 2,5 | 2,5 |
| 8 | Эмоциональность исполнения инструментального произведения | 1,2 | 2,0 | 3,0 |
| 9 | Контакт со слушателями. | 1,83 | 2,7 | 3,0 |
| 10 | Внешний вид. | 2,2 | 3,0 | 3,0 |
| 11 | Психологическое поведение на сцене (зажат, испытывает удовольствие) | 0,769 | 2,0 | 3,0 |
| 12 | Накопление профессионального опыта концертной деятельности. | 0,948 | 2,0 | 3,0 |

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об определенной корреляции качества исполнения музыкального произведения (в условиях публичного прослушивания) и владения испытуемыми техникой вхождения в ОКС.

Результаты бесед и анкетных опросов показали в целом достаточно высокий коэффициент доверия испытуемых к приемам и способам оптимизации психологического состояния музыканта-исполнителя, как в процессе публичного выступления, так и при подготовке к нему. На вопрос: Доверяете ли вы методике, предлагаемой автором настоящего исследования? Считаете ли нужным использовать ее в учебной практике? - из 7 испытуемых утвердительно ответили 6 опрошенных (87,5%); один респондент воздержался от однозначного и определенного ответа (12,5%).

Ответы на вопрос: Ощущаете ли вы, выступая перед слушательской аудиторией, реальную пользу от применения приемов и способов психологической подготовки к выступлению? - распределились следующим образом: Да, ощущаю - 6 опрошенных (75%); Не всегда - один респондент (12,5%); Затрудняюсь с ответом - один испытуемый (12,5%).

К сказанному респонденты обычно добавляли, что методы соответствующего воздействия на психику требуют целенаправленной и систематической работы; в противном случае они малоэффективны, в чем их также убедил собственный опыт.

Результаты обучающего (формирующего) эксперимента выявили определенное преимущество испытуемых экспериментальной группы, продемонстрировавших более высокий уровень профессионального самообладания и самоконтроля в процессе публичного исполнения музыкальных произведений.

**Выводы по второй главе**

Музыкально-исполнительская деятельность будет успешной при наличии единой структуры подготовки к публичному выступлению, которая включает три этапа: **организационный** (оценка реактивности нервной системы учащегося, построение режима и гигиены занятий и выступлений); **профессионально-педагогической подготовки** (выбор механизмов и приемов достижения оптимального концертного состояния, послеконцертная оценка предварительного выступления); **доминантный** (формирование оптимального концертного состояния, публичное выступление и его анализ).

Данная этапность подготовки построена в соответствие с двумя блоками педагогической деятельности учителя. Каждый этап включает психолого-терапевтическую и организационно-педагогическую подготовку учащегося к публичному сценическому выступлению.

Формирование оптимального концертного состояния зависит от организации «сценического самочувствия» в специфических условиях музыкально-инструментального исполнения. Это быстрое и динамичное гашение «эмоциональных помех», «выбивающих» музыканта-исполнителя из оптимального творческого состояния; активное (произвольное) сосредоточение музыканта-исполнителя на исполнительском процессе, формирующем «сценическую доминанту» - устойчивое возбуждение, подавляющее влияние отвлекающих, дезорганизующих творческий процесс факторов; реализация направленности на перспективу и главную цель (сверхзадачу) в музыкально-инструментальном исполнении, «отвлекающие» музыканта-исполнителя от своих собственных не связанных с «жизнью роли» переживаний отрицательного характера не в меньшей мере, чем сама по себе публичность творческого процесса, способного дезорганизовать сценическое поведение.

Результаты опытно-экспериментальной работы показывают, что:

* Причины, препятствующие результативности процесса психологической подготовки детей к публичному концертному исполнению, заключаются в отсутствии целенаправленного руководства исполнительской деятельностью, направленного на формирование стрессоустойчивости учащихся; отсутствие ориентации учебно-воспитательного процесса на выявление и реализацию индивидуальных способностей (задатков, темперамента, воображения, уровня подготовки и т.п.) с помощью психологического настроя на публичное выступление; неумелое оперирование комплексом ситуативных методов и форм работы с юными музыкантами-исполнителями, подмена главной цели подготовки — концертное выступление - постановкой каких-либо практических задач: «выучить, закрепить, освоить».
* В процессе опытно-экспериментальной работы были использованы методы наблюдения, анкетирования, рейтинга, игровых технологий, этапность психологической и педагогической подготовки учащихся класса струнных инструментов.

В заключение мы можем констатировать, что полученные данные выявили определенное преимущество участников экспериментальной группы, продемонстрировавших более высокий уровень профессионального самообладания и самоконтроля в процессе публичного исполнения музыкальных произведений, что свидетельствуют об определенной корреляции качества исполнения музыкального произведения (в условиях публичного прослушивания) и владения испытуемыми техникой вхождения в ОКС.

**Заключение**

«Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи,

нет времени заниматься собою как личностью и своим волнением!»

К. Станиславский

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Исполнительская деятельность музыканта – неимоверно сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний об этой проблеме.

Существуют две точки зрения по проблеме борьбы со сценическим волнением.

1. Реального, ощутимого решения нет и быть не может: если человек владеет собой в экстремальных условиях сценического выступления, умеет обращать волнение себе на пользу, а не во вред, следовательно, есть основания (разумеется, при прочих необходимых условиях) заниматься такого рода деятельностью. В противном случае целесообразнее принять решение о смене профессии.

2. Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» сценических стрессов, но, во всяком случае, ослабления их последствий. Дать однозначный рецепт, для того чтобы выступление всегда имело успех, невозможно. Каждый человек неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды человека. Поэтому, изучая себя, свои сильные и слабые стороны, анализируя и запоминая ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, можно сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями.

3. В процессе проведенного исследования определен комплекс причин сценического волнения. Это, прежде всего, преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних, которое только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя, то есть чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Здесь следует отметить и боязнь музыканта забыть текст: волнуются, исполняя пьесу публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются, однако провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточней выученности текста. Большое значение имеет боязнь неудачи, причем публичной, «прилюдной».

4. Сценическое волнение на всех действует по-разному.Настоящее исследование показало, что убежденность части педагогов-музыкантов и учащихся о неизбежном снижении качества исполнения в процессе публичного выступления, о фатальных «потерях» в ходе этого процесса, не имеет под собой достаточных оснований. Есть определенные пути и способы, если не полной нейтрализации разного рода «издержек» концертных стрессов, но, во всяком случае, ослабления их последствий. Приемы и способы педагогического воздействия на учащегося делятся в основном на два **методологических блока**. В одном из них воздействия психологического свойства (основанные, как правило, на «психотерапевтической аргументации»), в другом - мероприятия практически-деятельностного плана (предварительное «обыгрывание» учащимися концертной программы в присутствии посторонних лиц и др.).

5. Знание психических (индивидуально-личностных) и профессиональных свойств музыканта-исполнителя,в их взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы в выработке оптимальных путей и способовповедения в процессе подготовки к концертным выступлениям. Диагностика характера исполнителя, его внутренних состояний, его индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору форм и способов овладения оптимальным концертным состоянием. Для музыканта-исполнителя наиболее эффективными, на наш взгляд, являются следующие: предконцертная психологическая подготовка, частота и количество выступлений, использование движения на сцене, овладение оптимальным концертным состоянием, хорошо подобранный репертуар . Формы преодоления предконцертного волнения практикуют следущие: эмоциональная встряска (много и оживлённо разговаривают на отвлечённые темы; аутосуггестия в тишине; расслабление в тишине; концентрация внимания на предстоящем выступлении; размышления, не связанные с предстоящим концертом; перемещения в пространстве.

6.Методы, помогающие снизить негативное влияние сценического волнения, представляют интерес для педагогов-практиков. Например, это игра перед воображаемой аудиторией, обыгрывание, ролевая подготовка, пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента, пропевание вместе с инструментом, пропевание про себя (мысленно), пропевание вместе с мысленным проигрыванием, медитативное погружение и др.

Проведенное исследование показало ошибочность точки зрения, согласно которой задача исполнителя должна заключаться в нейтрализации эмоционально-стрессовых состояний на сцене, в «уходе» от сценического волнения. Реальная проблема в том, чтобы перевести волнение в модус управляемого, контролируемого состояния, использовать имеющийся у него конструктивно-мобилизующий потенциал. Решение данной проблемы зависит в ряде случаев от соответствующей компетенции педагога и учащегося.

Предлагаемая методика повышения стрессоустойчивости музыканта-исполнителя - лишь один из эффективных путей активного продвижения к обозначенной цели и возможности совершенствования этого бесконечны.

Несомненно, что стрессоустойчивость как качество личности музыканта-исполнителя играет доминантную роль в его профессиональной подготовке.

Основные положения квалификационной работы отражены в следующих публикациях:

1. Статья «Анализ педагогического опыта работы в вокально-эстрадной студии ЦРТДиЮ.» /« Художественное образование в современном мире» Сборник научных статей. Саратов. Издательский центр «Наука» , 2010-С.114-119

2. Статья «Программа «Эстрадное вокальное образование детей»./«Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании» сборник научно-методических трудов. Вып.2- Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2013-С.78-79.

3. Статья «Преодоление сценического волнения музыканта-исполнителя»/«Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании» сборник научно-методических трудов. Вып.4- Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2013-С.124-128.

4. Статья «Психологическая подготовка певца-эстрадника к концертному выступлению»./«Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании» сборник научно-методических трудов. Вып.7- Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2013-С.56-62.

**Список используемых источников**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - СПб.: Речь, 2004. - 166 с.

2. Абдуллин Э.Б. Методологический анализ проблем музыкальной педагогики в системе высшего образования. М.: Прометей, 1990. — 186 с.

3. Абдуллин Э.Б., Николаева Е.В. Методика музыкального образования: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под общей ред. М.И. Ройтерштейна. М.: Музыка, 2006. - 336 с.

4. Абдуллин Э.Б., Николаева Е.В. Теория музыкального образования. -М.: Академия, 2004. 336 с.

5. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. -М.: Наука, 1980.-335 с.

6. Актуальные проблемы музыкальной педагогики: Сб. науч. трудов. Саратов: Научная книга, 2003. - 238 с.

7. Алексеев А.Д. Методика обучения игре на фортепиано. М.: Музгиз, 1961. -272 с.

8. Алексеев А.Д. Творчество музыканта-исполнителя: На материале интерпретаций выдающихся пианистов прошлого и настоящего. -М.: Музыка, 1991.-104 с.

9. Алексеев A.B. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.

10. Ю.Алексеева A.A. Методы изучения музыки XX века в теоретических курсахмузыкального училища (исполнительские специальности): автореф. дис . канд. пед. наук. М., 1995. - 26 с.

11. Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке. СПб.: Композитор\*Санкт-Петербург, 2004.-117 с.

12. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. -М.: Просвещение, 1982. 192 с.

13. Базиков A.C. Музыкальное образование в современной России: основныепротиворечия и пути их преодоления: учеб. пособие. Тамбов: ТГМПИ, 2002.-310 с.

14. М.Базикова A.A. Сущность и содержание аутопсихологической компетентности музыканта-исполнителя: Методические рекомендации для студентов средних и высших (профессиональных) музыкальных учебных заведений. Тамбов: ТГМПИ, 2002.-15 с.

15. Бакланова Т.И. Музыка для детей. Музыкальные звуки и образы. М.: ACT, 2010. -126 с.

16. Бакланова Т.И. Педагогика художественной самодеятельности: Учеб. пособие. М.: МГИК, 1992. - 160 с.

17. Баланчивадзе JI.B. Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения // Психологический журнал. 1998. — Т. 19, №1. - С. 126-134.

18. Баланчивадзе JI.B. Мотивация музыкально-исполнительской деятельности // Вопросы психологии. 1983. - №6. - С.50-57.

19. Баренбойм JI.A. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. -Л.: Музыка, 1969.-288 с.

20. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л.: Музыка, 1974.-336 с.

21. Безуглов И.Г., Лебединский В.В., Безуглов А.И. Основы научного исследования: учеб. пособие для аспирантов и студентов-дипломников. — М.: Академический Проект, 2008. 194 с.

22. Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов. -М.: МПСИ, 2008. 320 с.

23. Белан Е.А. Феномен сценического волнения и совладание с ним в ситуации музыкального исполнительства: автореф. дис. . канд. психол. наук. — Краснодар, 2006. — 24 с.

24. Берман Л.Н. Годы странствий. Размышления музыканта. М.: Классика-ХХ1, 2006. - 240 с.

25. Беседы К.С. Станиславского в студии Большого театра в 1918—1922 г. — М.: Искусство, 1952. 180 с.

26. Беседы о педагогике и исполнительстве: К обобщению творческого опыта фортепианного факультета Московской консерватории: Сб. статей / сост. В .Г. Цыпин. — Вып. 1.-М.: МГК им. П.И. Чайковского, 1992. 59 с.

27. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М.: Ин-т профессионального образования.России, 1995. - 336 с.

28. Благой Д.Д. О музыке . вне музыки // Советская музыка. — 1972. №5. -С. 62-66.

29. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в, обучении музыкантов-исполнителей4 ' // Методические записки по вопросами музыкального образования: Сб. статей. -Вып.2. -М'.:Музыка, 1979.-С. 166-183.

30. Бочкарев JI.JI. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту // Проблемы высшего музыкального образования: Сб. трудов. Вып. 19. - М.: ГМПИ им. Гнесиных, 1975. - С. 43-58.

31. Бочкарев JT.JI. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // Вопросы психологии. 1975. - №1. - С. 68-79.

32. Бочкарев JI.JI. Психология музыкальной деятельности. М.: ИП РАН, 1997. -352 с.

33. Бурно М.Е. О характерах людей: Психотерапевтическая книга: Учебное пособие. М.: Академический проект, 2006. - 608 с.

34. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. М.: Когито-Центр, 2001. - 384 с.

35. Вицинский A.B. Беседы с пианистами. -М.: Классика-ХХ1, 2007. 232 с.

36. Вицинский A.B. Процесс работы пианиста-исполнителя над музыкальным произведением. Психологический анализ. -М.: Классика-ХХ1, 2003. 100 с.

37. Вопросы воспитания музыканта-исполнителя: Сб. трудов ГМПИ им. Гнесиных / Отв. ред. Б.Л. Кременштейн. М.: ГМПИ им. Гнесиных, 1983. -168 с.

38. Вопросы методики отбора на исполнительские отделения музыкальных вузов страны: Тезисы докладов межвузовской научно-методической конференции. Клайпеда. -1985.-100 с.

39. Вопросы совершенствования профессиональной подготовки педагога-музыканта: Сб. науч. трудов. Вып.7. -М.: МПГУ, 2001. - 137 с.

40. Воспоминания о Г.Г. Нейгаузе. -М.: Классика-ХХ1, 2002. 540 с.

41. Вспоминая Софроницкого. М.: Классика-ХХ1, 2008. - 424 с.

42. Выготский Л.С. Психология искусства. -М.: Педагогика, 1987. 341 с.

43. Гапонова С.А., Павлов А.Н. Психологические условия^ оптимизации подготовки студентов1 исполнительских факультетов консерватории, к концертной деятельности // Психологическая наука и образование. 2005. -№1. — С. 64-72.

44. Гинзбург Г.Р. Статьи, воспоминания, материалы. -М., 1984. -288 с.

45. ГолубовскаяН.И. О музыкальном исполнительстве: Сб. статей и материалов. Л.: Музыка, 1985.- 142 с.

46. Гольденвейзер А.Б. Об исполнительстве // Вопросы фортепианного исполнительства. Вып. 1. -М.: Музыка, 1965. - С. 35-71.

47. Гордон Г.Б. Эмиль Гилельс. За гранью мифа. М.: Классика-ХХ1, 2008. - 352 с.

48. Горлинский В.И. Идея свободы и современный учебно-познавательный процесс 11 Музыка и время. 2003. - № 8. - С. 18-21.

49. Горностаева В.В. Два часа после концерта. Дубна: Свента, 1991. - 224 с.

50. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. -М.: «N13 Магистр», 1993. 194 с.

51. Готсдинер А.Л. Подготовка учащихся к концертным выступлениям (К вопросу об эстрадном волнении) // Методические записки по вопросам музыкального образования: Сб. статей. Вып. 3. -М.: Музыка, 1991. - С. 182-192.

52. Готсдинер А.Л. Стимулирование творческого потенциала учащихся // Психолого-педагогические аспекты обучения студентов творческих вузов: Межвуз. сб. науч. трудов. -М.: Изд-во ГИТИС, 1984. С. 161-173.

53. Гофман И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. -М.: Музгиз, 1961.-224 с.

54. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. М.: Магнитогорск, 1998. - 156 с.

55. Гринберг М., Пронин В. В классе П.С. Столярского // Музыкальное исполнительство. Вып. 6. - М.: Музыка, 1970. - С. 162-193.

56. Гройсман А.Л. Личность. Творчество. Регуляция состояний: Руководство по театральной и паратеатральной психологии. М.: ИМП «Изд-во Магистр», 1998.-436 с.

57. Гройсман А.Л. Основы психологии художественного творчества: Учебное пособие. М.: «Когито-Центр», 2003. - 187 с.

58. Демченко > А.И. Портреты выдающихся мастеров музыкального исполнительства. — М., 2003. — 104 с.

59. Дьяченко Н.Г. Теоретические основы воспитания и обучения в музыкальных учебных заведениях. — Киев: Муз. Украина, 1987. — 110 с.

60. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2003. - 512 с.63 .Исполнительское искусство зарубежных стран. — Выпуск 5. М.: Музыка, 1970.-208 с.

61. Как учат музыке за рубежом. М.: Классика-ХХЕ, 2009. - 208 с.

62. Капустин Ю.В. Музыкант-исполнитель и публика. Социологические проблемы современной концертной жизни. Л.: Музыка, 1985. - 160 с.

63. Кирнарская Д.К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности. М.: Таланты-ХХ1 век, 2004. - 496 с.

64. Киященко Н.И. Эстетика жизни. Учебное пособие. В 3-х ч. М.: ФОРУМ: ИФРА-М, 2000. - 24 п.л.

65. Клещов С. Волнение на эстраде //Советская музыка. 1936. №11. - С.61-65.

66. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. - 304 с.

67. Коган Г.М. Работа пианиста. М.: Классика-ХХ1, 2004. - 204 с.

68. Коган Г.М. У врат мастерства. -М.: Классика-ХХ1, 2004. 135 с.

69. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь: для студентов высш. и сред, пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. - 175 с.

70. Кожухар В.М. Основы научных исследований: Учебное пособие. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К0», 2010. 216 с.

71. Копгев JI.H. Истоки творческой готовности актера. СПб.: СПбТИС, 1998. -289 с.

72. Корредор Х.М. Беседы с Пабло Казальсом: — JL: Госмузиздат, 1960. -371 с.

73. Корыхалова Н.П. За вторым роялем. Работа над музыкальным произведением, в фортепианном классе. СПб.: Композитор• Санкт-Петербург, 2006. — 552 с.

74. Корыхалова Н.П. Интерпретация музыки: Теоретические проблемы музыкального исполнительства и критический анализ их разработки в буржуазной эстетике. Л.: Музыка, 1979. - 208 с.

75. Критский Б.Д. Образовательный текст и его интерпретация: опыт культурно-исторического исследования. М., 2000. - 242 с.

76. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация: Методика написания, правила оформления и порядок защиты -М.: Ось-89, 2003. 224 с.

77. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2009. - 464 с.

78. Лазарев B.C., Сгавринова ПН Критерии и уровни готовности будущего педагога к исследовательской деятельности //Педагогика. -2006. -№2.-С.51-59.

79. Леванова Е.А. Технология конструктивного взаимодействия педагога с подростком. М., 2002. - 224 с.

80. Леви В.Л. Искусство быть собой. -М.: Знание, 1977.-208 с.

81. Леви В.Л. Приручение страха. -М.: Метафора, 2008. — 192 с.

82. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Изд-во Смысл, Издательский центр «Академия», 2004.-352 с.

83. Майкапар С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: из неизд. тр. проф. С.М. Майкапара. Челябинск: MPI, 2006. - 224 с.

84. Маккиннон Л. Игра наизусть. М.: Классика-ХХ1, 2004. - 152 с.

85. Маковец Л.А. Педагогические аспекты подготовки будущего учителя-музыканта к выступлению перед школьной аудиторией: дис. . канд. пед. наук. М., 1997.-139 с.

86. Макуренкова Е.П. Всеобщая музыкальная грамотность и активизация профессионального музыкального образования. — М.: РАМ им. Гнесиных, 2003.-268 с.

87. Малинковская A.B. Класс основного музыкального инструмента: Искусство фортепианного интонирования: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Владос, 2005.-381 с.

88. Малюков А.Н. Психология переживания и художественное развитие личности. — Дубна: Издательский центр «Феникс», 1999. 256 с.

89. Малкжов А.Н. Теоретические основы формирования художественной культуры у подростков. М.: Прометей, 1993. - 136 с.93 .Мариупольская Т.Г. Проблемы традиций и новаторства в современной теории и методике преподавания музыки. М.: Прометей, 2002. — 201 с.

90. Мастерство музыканта-исполнителя, / сост. Я.И. Милынтейн. Вып. 2. -М.: Сов. композитор, 1976. -335 с.

91. Мелик-Пашаев A.A. Педагогика искусства и творческие способности. -М.: Знание, 1981.-96 с.

92. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора. М.: Музгиз, 1963.-96 с.

93. Милыптейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства: Сборник статей. -М.: Сов. композитор, 1983. —266 с.

94. Моздыков A.B. Личностно-ориентированное профессиональное общение в процессе воспитания, музыканта // Актуальные проблемы музыкального воспитания и образования: история, теория, практика: Сб. науч. трудов. -Тамбов: Изд-во ТГМПИ, 2004. Вып. 6.- С. 19-26.

95. Моздыков A.B. Общение как инструмент взаимодействия педагога и учащегося в музыкально-педагогическом колледже: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2001. - 24 с.

96. ЮО.Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». -СПб.: Речь, 2009.-250 с.

97. Мордкович В.З. О нашем учителе: к 100-летию профессора П.С. Столярского // Сов. музыка. 1972, -№3. - С. 86-89.

98. Морозова З.П: Основы педагогики для учащихся-музыкантов. М.: МГИМ, 2001.-78 с.

99. ЮЗ.Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998. -192 с.

100. Музыка в современном мире: наука, педагогика, исполнительство: Тез. междунар. науч.-практ. конф. 4.1. - Тамбов: ТГМПИ, 2005. - 120 с.

101. Музыка. Творчество, исполнение, восприятие: Сб. научных трудов. -М.:МГК, 1992.-150 с.

102. Юб.Музыкальное исполнительство и педагогика: История и современность: Сб. статей / сост. Т.А. Гайдамович. М.: Музыка, 1991. - 240 с.

103. Музыкальное исполнительство и современность: Сб. статей / сост. М.А. Смирнов. М.: Музыка, 1988. - 319 с. - Вып.1.

104. Музыкально-исполнительское искусство и педагогика: афоризмы, цитаты, изречения: учебное пособие / сост. Г.М. Цыпин. — Белгород: Белгор. обл. тип., 2007.-412 с.

105. Ю9.Мюнш Ш. Я дирижер. - М.: Музыка, 1982. - 63 с.

106. О.Наумов JI.H. Под знаком Нейгауза. Беседы с Катериной Замоториной. -М.: РИФ «Антиква», 2002. 329 с.

107. Ш.Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. -М.: Классика-ХХ1, 1999.-232 с.

108. Нейгауз Г.Г. Размышления, воспоминания, дневники. Избранные статьи. Письма к родителям. М., 1975. - 526 с.

109. З.Николаев Л.В. Несколько слов об исполнительстве // Советская музыка. -1935.-№7-8.-С. 112-113.

110. Н.Николаева А.И. Стилевой подход в фортепианно-исполнительском классе педагогического вуза как фактор формирования личности ученика-музыканта: Монография. -М.: МПГУ, 2003.

111. И 5.Николаева Е.В. Музыкальное образование в России: историко-теоретический и педагогический аспекты. М.: Прометей, 2002. - 236 с.

112. Павлов А.Н. Психологические условия оптимизации подготовки будущих музыкантов-исполнителей к концертной деятельности: автореф . дисс. канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2001. - 23 с.

113. Перельман Н.Е. В классе рояля. Короткие рассуждения. — М.: Классика-XXI, 2002.-152 с.

114. Перельман Н.Е. Научить размышлять у рояля // Художественное творчество: Вопросы комплексного изучения. — Л.: Наука, 1983. С. 186-188.

115. Петрушин В.И. Артистизм это и тренировка. О психологической подготовке музыканта к выступлению // Советская музыка. - 1971. —№12. — С. 67-73 .

116. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М.: ВЛАДОС, 1997. - 384 с.

117. Петухов В.В., Зеленкова Т.В. Развитие музыкально-исполнительского мастерства как формирование высшей, психической функции // Вопросы психологии. 2002. - №3.- С. 20-32.

118. Подуровский В.М. Психологическая коррекция профессиональной музыкально-педагогической деятельности. -Теория,, проблемы; практика. -М.: МГИМ, 2000: -248 с: . ;

119. Подымов H.A. Психологические барьеры в профессиональнойдеятельности учителя: Учебное пособие. Курск.: КГПУ, .1996. - 131 с.

120. Понукалин A.A. Состояние готовности к труду в условиях: проблемной ситуации // Психологические проблемы профессиональной! деятельности. -М.: Наука, 1991.-С. 136-144.

121. Прихожан А.М. Психология тревожности: Дошкольный^ и школьный возраст. СПб: Питер, 2009. - 192 с.

122. ЗО.Проблема субъект-субъектного взаимодействия' в теории, и Г методике воспитания / ред. Е.А. Леванова. Калининград: БИЭФ, 1999. — 68 с.

123. Проблемы комплексного творческого воспитания музыканта-исполнителя (школа-училище-вуз): Сб. трудов / сост. М.М. Берлянчик. Вып. 2. -Новосибирск, 1984.-152 с.

124. Проблемы отбора и профессиональной подготовки специалистов в вузах / Под ред. Н.В. Кузьминой. Л., 1970. - 90 с.

125. Прокофьев Г.П. Формирование музыканта-исполнителя-пианиста. -М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956. 480 с.

**Электронные ресурсы**

1 Наумов Л.Н.Сценическое волнение [электронный ресурс] / Л. Н. Наумов. Режим доступа: htt//www/muzobozrenie@mail.ru

2 Rolling Stones in their own words [электронный ресурс] London,1977, p.46. Режим доступа: htt//www/muzobozrenie@mail.ru

**Приложение 1**

**Анкета для педагогов**

* Занимаетесь ли Вы психологической подготовкой ученика к публичному выступлению «от случая к случаю»?
* Занимаетесь ли Вы психологической подготовкой ученика к публичному выступлению когда в этом есть необходимость?
* Ставите ли Вы своей задачей систематическую подготовку учащегося к решению профессионально-психологических проблем, возникающих на сцене?
* Владеете ли Вы необходимыми психологическими знаниями и умениями в области формирования у ученика ОКС?
* Уверены ли в их достаточной эффективности:

- не знаю, в какой мере мои действия помогают ученику,

- хочется надеяться, что помогают.

**Приложение 2**

**Анкета—опрос учащихся**

(для выявления причин сценического волнения)

Что и в какой мере, на Ваш взгляд, влияет на Ваше психологическое состояние во время публичного (концертного) выступления?

Шкала оценивания:

3 балла — влияет всегда;

2 балла — влияет иногда;

1 балл — влияет редко;

0 баллов — никогда не влияет.

* Значимость предстоящего выступления, ответственность
* Присутствие публики (комиссии), оценивающей исполнение
* Необыгранность программы, недостаточный сценический опыт
* Боязнь забыть текст, ошибиться, остановиться
* Тревога за технически сложные эпизоды программы
* Страх сцены из-за неудач в предшествующих концертных выступлениях
* Беспокойство за свою репутацию, конкуренция
* Плохое физическое самочувствие
* Акустические особенности помещения, качество инструмента (для аккомпанимента, если он есть)
* Низкая самооценка, неуверенность в себе
* Опасение жесткой критики педагога после выступления
* Шум в зале, звонки сотовых телефонов.

**Приложение 3**

Оценка качественного уровня

сценического (публичного) выступления учащихся

Шкала оценивания:

3 балла — владеет;

2 балла — владеет фрагментарно;

1 балл — владеет редко;

0 баллов — не владеет.

Характеристики

* Техническое исполнение инструментального произведения.
* Художественная интерпретация инструментального произведения.
* Воплощение интерпретации инструментального произведения.
* Свобода инструментально-технического исполнения.
* Естественность поведения на сцене.
* Артистизм исполнения.
* Воплощение художественного образа инструментальн. произведения.
* Эмоциональность исполнения инструментального произведения.
* Контакт со слушателями.
* Внешний вид.
* Психологическое поведение на сцене (зажат, испытывает удовольствие).
* Накопление профессионального опыта концертной деятельности.

**Приложение 4**

**Тексты проведенных бесед**

**Причины неудач технического порядка.** Старшие, продвинутые ученики, желая выработать выдержку, зачастую играют дома техничную пьесу или этюд в быстром темпе по несколько раз в день раньше, чем пьеса «созрела» для такого темпа. В результате – жалобы на то, что ученик устаёт. Известно, что достаточно 2-3 раза смазать пассаж, который до этого вполне благополучно получался, чтобы очень трудно было его исправить.

Мы, педагоги, часто повторяем ученикам стереотипную фразу: «Слушай себя». Требование совершенно правильное. Умение слушать себя процесс, так сказать трёхступенчатый. Он включает в себя три фазы: мысленное представление звучания, приказ мозга к действию, нужного для воплощения представления, контроль исполнения.

Умение «думать вперёд», слышать звучание до его реального воплощения, владение средствами, нужными для воплощения, неослабная работа мозга и самоконтроль не позволяют волнению разрушить большой труд, затраченный на подготовку к выступлению.

Однако близиться день выступления, программа готова, и пора подготовить психику ученика к ответственному испытанию.

У детей в очень раннем возрасте с 2-3 лет появляется склонность к театральной игре. Разве не театр игра в куклы, в солдатики, где ребёнок одновременно и автор, и режиссер, и актёр. Выступление на экзамене, на концерте младшие ученики воспринимают как интересную игру, в которой они охотно участвуют. У учеников младших классов, с какой бы ответственностью они не относились к своей задачей, волнение (за редким исключением) носит характер ожидания праздничного, радостного события. Волнение такого рода не тормозит работу слуховой или двигательной памяти. Поэтому то, о чём будет говориться ниже, с большей степени относится к старшим ученикам.

Разумеется, нельзя точно отмерить возрастные границы – тут уж подскажет чутьё педагога.

Сценическое волнение для неопытного исполнителя страшно тем, что достаёт его неподготовленным к вмешательству нового фактора, новых непривычных эмоций, затуманивающих сознание, мешающих сосредоточиться. Обычно педагоги напутствуют перед выступлением ученика – «ты только не волнуйся». Попробуем вдуматься, какова естественная реакция на увещевание такого рода? У любого человека в подобной ситуации эти предупреждения вызовут настороженность, беспокойство, ожидание чего - то волнующего. Когда мы перед выступлением советуем ученику не волноваться, мы тем самым поддерживаем в нём чувство ожидания события, которое должно внушать беспокойство, страх. Практика показала, что гораздо лучше результаты дают наставления обратного порядка: «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно. Если не будешь волноваться, будешь играть бледно, скучно. Слушай себя, «думай вперёд» и волнуйся, тогда будешь играть хорошо и интересно».

Полезно в классе рассказывать ученикам о волнении как обязательном спутнике любого выступления. О том, что самые великие артисты, выходя на сцену, всегда волнуются. О том, что замечательная артистка Яблочкина, когда ей было уже 90 лет, сказала: «Если я перестану волноваться, выходя на сцену, значит, я перестала быть артисткой и нужно уходить со сцены».

Спортсмены тоже волнуются перед матчем, однако, мобилизуя силу воли, собранность помогает им прийти к победе и волнение не мешает. Благодаря таким, беседам волнение не исчезает, но приобретает другой характер: уходит слепой страх. На его место приходит ощущение волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации, а может быть чем-то даже и полезного.

Но этого недостаточно. Нужно выработать навык исполнения в состоянии сценического волнения. Для этого за неделю – полторы до выступления устраиваются генеральная репетиция. Хорошо, если при этом присутствуют ещё ученики и родители, которые играют роль «комиссии». Педагог предупреждает ученика: «сейчас ты будешь играть на экзамене. Я тебе уже ничем помочь не смогу, не смогу ничего подсказать, ничего исправить. Ты сам за себя отвечаешь. Волнуйся и сохраняй ясную голову». Затем выдерживается пауза и официальным голосом объявляется фамилия и имя ученика, класс, программа т.е. создаётся обстановка выступления. Интересно наблюдать, как после такого предупреждения ученик начинает заметно волноваться, выражение лица становиться серьёзным, чувствуется как он внутренне собрался. Однако стоит педагогу во время игры не сдержаться и где-то шёпотом сделать маленькое замечание. как собранность. приподнятость на глазах улетучивается, исполнение бледнеет. Одним не вовремя сказанным словом педагог разрушил у ученика чувство личной ответственности, и тренаж можно считать несостоявшимся. Такие тренировки желательно проводить не только в классе. За 3-4 дня до выступления предложить ученику дома раз в неделю представить себе зал, где он будет играть, публику, всю обстановку, почувствовать себя на сцене, заволноваться и сыграть всю программу. Редко, но встречаются такие ученики, которые признаются, что умеют вызвать в воображении обстановку выступления. В этих случаях приходиться лишний раз провести генеральную репетицию в классе.

Нетрудно предугадать вопрос: а что делать с учениками ленивыми, безответственными, которые готовят свою программу в последние дни, и им уж хоть бы только наизусть сыграть. Где уж там генеральная репетиция за неделю, если он за два дня до экзамена спотыкается. Прежде всего, полезно как и во всех случаях поискать вину в себе. если ученик на предшествующих занятиях получал одно замечание «иди, учи наизусть» - то он дома занимается неохотно, безучастно. Если же получал конкретные задания над чем и как надо работать, то как бы мало он ни занимался, в результате осмысленных целенаправленных занятий будет выше.

Ученики, рассчитывающие все успеть выучить в последние дни обычно, исполняя музыкальное произведение на уроке, ошибаются и, огорчаясь и недоумевая, оправдываются: «Дома всё получалось. Я не знаю почему теперь не вышло». Тут самое время провести беседу на тему о разнице между занятиями музыкой и занятиями в общеобразовательной школе, где к контрольной работе можно подготовиться за 3-4 дня. В занятиях музыкой своя арифметика. Если будешь играть 20 дней по часу в день, будешь играть гораздо лучше и увереннее, чем, занимаясь в последние пять дней по четыре часа. Необходимо так же разъяснить влияние изменения окружающей обстановки на работу памяти, например: « если в классе играешь хуже, чем дома, то в зале при чужих педагогах, можно не сомневаться, будешь играть ещё хуже». Постращать полезно, но лишать веры в себя нельзя, и после насыщенного урока, нужно выразить уверенность в том, что ученик дома сумеет так внимательно, как на уроке, закрепить всё, чего добился при педагоге, и сможет сыграть всю программу хорошо.

Детей, особенно маломузыкальных, больше всего волнует память. Основой, а иногда единственным показателем удачного выступления у них – сыграть программу, нигде не забыв текст. Боязнь забыть сковывает ученика. Конечно, забывать на сцене нежелательно, но такая неприятность может случиться и со взрослым, настоящим музыкантом, и слушатели, не поставят ему это в упрёк, если он ничего не исправляет, а продолжает уверенно играть дальше. Главное помнить, что, играя при публике, ничего нельзя исправлять. Иногда на репетиции может с учеником произойти такой казус – забыл, споткнулся, но он не ищет, не исправляет, а спокойно продолжает играть. Обязательно нужно за это похвалить и тем самым вселить в него уверенность и спокойствие. Благодаря этому боязнь забыть не будет назойливой, мешающей мыслить.

В день выступления очень важна спокойная атмосфера дома, в семье. Некоторые чрезмерно честолюбивые мамы и бабушки умеют взвинтить нервную систему самого уравновешенного ребёнка. Не следует будить в ребёнке дух конкуренции, не следует ставить перед ним цель играть обязательно лучше своего приятеля. Такие побуждения исполнению не помогут, а воспитанию человеческих качеств, безусловно, повредят. Об этом и нужно проводить беседы с родителями. Некоторые старшие ученики, особенно девочки, нервничают и принимают успокаивающие средства. Нельзя точно рассчитать и предугадать эффект, который они окажут: в результате может быть мышечная или эмоциональная вялость. Лучше не прибегать к подобным средствам. Вопрос питания тоже должен быть оговорён с родителями. Тяжёлая, плотная еда перед уходом на экзамен, вызывает вялость, сонливость. Еда должна быть вкусной, лёгкой, есть надо не позже чем за час до ухода.

Вряд ли можно признать полезной практику некоторых педагогов повторять всю программу в классе перед самым выступлением. Скорее это делается для спокойствия педагога, чем для пользы ученика. Вполне достаточно попросить сыграть начальные такты каждой пьесы, чтобы проверить правильность темпов.

Никогда не следует сразу после выступления, когда ещё не улеглось возбуждение, подробно обсуждать с учеником его исполнение. Лучше на следующий день вместе разобрать, что было удачно, что неудачно.

Методика обучения музыке не может и не должна быть догматичной. Пути к истине многообразны. Есть только одна неоспоримая величина спокойствие учителя, доброжелательное отношение к ученику, умение внушить уверенность в его силах.

Волнение и взволнованность однозначны ли эти понятия? Нам они представляются различными и во времени и в эмоциональном их содержании. Волнение кратковременно и вызвано единичным каким - то действием, побуждением. А взволнованность включает в себя увлечённость – качество, без которого немыслим педагогический труд, качество, которое заражает тех, кого мы любим.

**Как помочь ребенку раскрепоститься**.

Для того, чтобы раскрепоститься необходимо выполнять некоторые эффективные упражнения, направленные на мышечное и психологическое расслабление. Ниже представлены некоторые упражнения, которые можно делать самостоятельно.

Упражнения на снятие мышечного напряжения научат контролировать свое тело и в нужный момент избавляться от ненужных зажимов.

1. Нужно встать прямо и сконцентрировать внимание на левой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд нужно расслабить руку и сбросить напряжение. Те же самые упражнения нужно проделать с правой рукой, ногами, шеей и поясницей.

2. Во время этого упражнения, нужно встать прямо, ступни полностью должны прилегать к полу. Затем нужно руки и все тело устремлять вверх, стараясь тянуться, как можно выше, но при этом обязательно контролировать, чтобы пятки оставались на месте. Когда все тело вытянется, нужно представить, что кисти рук «сломались» и безвольно повисли. Затем представьте, что руки сломались в локтях и плечах. Плечи упали, голова висит, затем тело «сломалось» в талии, затем подогнулись колени, и вы упали на пол. На полу нужно лежать безвольно, максимально расслаблено и удобно. Прислушайтесь к своему телу, если где-то остались зажимы, то их нужно полностью расслабить.

3.В этом упражнении нужно сесть на корточки, голову наклонить к коленям и обхватить колени руками. Затем нужно представить, что вы – это маленький росток, который только что показался из земли, потом начал расти, постепенно распрямляться, раскрываться и подниматься вверх. На счет 5, нужно полностью распрямиться, равномерно распределяя стадии роста. Для усложнения упражнения, можно увеличить продолжительность роста, считая до 10 или 20.

4.В спокойной обстановке, лучше дома, где никто бы вас не отвлекал, нужно представить любую ситуацию из жизни, где уверенное поведение помогло вам в разрешении важного вопроса. Когда вы ярко представите себе эту ситуацию, сконцентрируйтесь на состоянии, которое вы испытывали. Оно должно четко ощущаться, чтобы в последующих ситуациях, когда необходимо вы смогли вызвать нужное состояние перед началом выступления.

5.Очень эффективен прием под названием «самое страшное». Этот прием заключается в том, что вам нужно поразмыслить над тем, а что будет, если это самое провальное выступление в моей жизни. Что может произойти? При этом мысленно или вслух перед человеком, которому вы доверяете, нужно максимально утрировать ситуацию. Дайте волю своей фантазии. Расскажите себе или другому человеку, как вас закидали помидорами и тухлыми яйцами, но при этом вы ловко от них уворачиваетесь, а может быть, вы достаете биту и отбываете эти помидоры обратно в зрительный зал. В конце концов, нужно раскрутить эту нелепость до предела, пока самим не станет смешно!

6.Этот прием работает очень хорошо, т.к. люди, которые боятся выступать, думают, что произойдет такое……, что лучше об этом вообще не думать. В итоге они не думают о реальных последствиях, а продолжают себя накручивать и настраивают на что-то ужасное.

7.Когда же их страхи обретают реальные черты, то на самом деле оказывается, что ничего страшного в этом нет, а зрителям по большому счету все равно, насколько успешно человек выступил.

8.Также лучшее лекарство от страха – это смех. Если вы представляете, что Вас публично освистают или осмеют, то эта картинка вызовет еще больший страх. Но, если вы представите, как вы отбиваете помидоры битой обратно в зал, то эта картина вызовет смех. А смех – это лучшее ресурсное средство, которое подходит для выступления.

9.Еще одним хорошим средством по преодолению страха является выступление перед зеркалом. Во-первых, в это время вы сможете отработать позу, движения, выражение лица. Во-вторых, вы можете представить себе аудиторию, перед которой нужно выступать. Кстати, этот прием очень хорошо помогал мне в свое время. Я играла на скрипке, но панически боялась выступать. Однажды я репетировала программу дома, играя перед зеркалом. Во время домашней репетиции я чувствовала, как у меня потеют руки, дрожат колени, сердце колотится так, словно вылетит из груди. В итоге, весь страх остался дома, а на публике выступление прошло отлично.

10.Сосредоточьтесь на том результате, который Вы хотите получить. Вместо ожидаемого провала, представьте себе выступление в самом лучше свете. Если вы уже настроены на успех, то гораздо больше шансов, что именно к вам он и придет. Мысленно отрепетируйте, что вы уверенно исполняете песню, дышите свободно и легко, а песня льется непрерывным потоком, зрители наслаждаются вашим голосом. Такие визуализации запрограммируют ваш ум и тело на положительный результат.

Ну и напоследок, выступайте, выступайте и выступайте. При всякой удобной возможности. Постоянные выступления, помогут справиться со страхом и войдут в привычку.

**Приложение 5**

**Анкетирование — самоанализ учащихся ОКС**

* Что вы чувствовали, думали и делали накануне вашего удачного выступления и перед самым выходом на сцену?
* Умеете ли вы целенаправленно создавать у себя оптимальное концертное состояние (ОКС) ?
* С помощью каких приемов вы этого достигаете?
* Кто из других людей помогает вам достичь ОКС?
* Как часто удается вам выступать в ОКС?
* За сколько времени до начала выступления вы чувствуете наступление ОКС?
* Является ли ваше ОКС устойчивым? От чего зависит?
* Возможно, наилучшее ОКС вы испытывали не на сцене, а играя в классе, либо в кругу друзей? Опишите это состояние.
* Если вы редко испытывали ОКС или не испытывали его вовсе, помечтайте, каким это состояние могло быть?

Вопросы В.А. Петрушина.

**Приложение 6**

**Игровые технологии**

**Игра «Надуй шарик»**

Чтобы снять волнение перед выступлением  или усталость на уроке, можно сделать простую  дыхательную гимнастику. Ребенку нужно представить себе «цвет шарика». Если детей несколько, то можно вспомнить о цветах радуги. Мысленно «шарик надувается» медленно, через нос, как насосом. Руки положить на живот, чтобы почувствовать, как он «надувается».

А затем медленно, можно со счетом глубоко вдохнуть («надуть шарик, который находится внутри»). При этом представить, как меняется  вид и цвет шарика, задержать дыхание, а  затем медленно выдыхать воздух со звуком «Ш-ш-ш-ш». Повторить 2-3 раза. Обсудить, какие появились ощущения. После упражнения нужно представить темп, характер  произведения,   глубоко вздохнуть и можно выходить на сцену.

**Упражнение «Погружение»**

Нужно представить, что ты нырнул в воду. Находясь в воде, подумать о чем-нибудь еще? (Например, о сладком мороженом…).

Задача заключается в том, чтобы научиться, точно так же погружаться в исполняемое произведение, контролировать каждый звук. Все мысли должны быть направлены только на качество исполнения. Не позволять, себе думать ни о чем другом. К каждому звуку нужно относиться так, словно ты несешь чашу с водой и стараешься, не проронив ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются.

**Упражнение «Прислушайся к себе»**

Установка: В процессе работы над музыкальным произведением, при  создании музыкального образа, нам часто приходится фантазировать.

В течение 30 секунд нужно представить, что вокруг вас абсолютно никого нет и полностью сосредоточиться на своих ощущениях.

Прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как бьется ваше сердце, какое у вас настроение, при этом необходимо закрыть глаза.

Как только вы почувствуете, что полностью справились с заданием, не открывая глаз, нужно поднять руку. Теперь откройте глаза. Запомните ваши ощущения.

(Если возникли трудности, значит нужно потренироваться. Выполнив упражнение несколько раз, вы обязательно научитесь хорошо чувствовать свое внутреннее состояние)

Для учащихся с завышенным уровнем сценического волнения можно предложить следующие дополнительные меры.

Вышеуказанные способы и меры способствуют формированию положительного отношения учащихся к музыкально-сценической деятельности, что уже само по себе является барьером для стрессовых ситуаций. Но все они требуют присутствия и участия в них педагога.

**Приложение 7**

**Памятка музыканту -иисполнителю**

* Осознанность своей цели
* Определи средства достижения своей цели
* Управляй своими эмоциями. Эмоции вызывает не ситуация, а наши мысли по поводу этой ситуации.
* Удачное выступление складывается: из уверенного знания концертной программы; умения самому себе помочь овладеть приемами психологической помощи; поддержки педагога, родителей.

Несколько **советов:**

Ты наверняка замечал, что при частых выступлениях волнение меньше и, наоборот, после длительного перерыва волнуешься больше. Момент привыкания к сцене можно дополнить целенаправленной имитацией её в домашних условиях.

Не случайно существует выражение: “Чувствует себя как дома” в противовес “не в своей тарелке”.

Не обязательно громко произносить: “Выступает..!”, просто представь себя стоящим на сцене, как бы со стороны взгляни на себя, несомненно, твои ощущения резко изменятся и потребуется некоторая коррекция ощущений для адаптации.

Попытайся играть с расчетом на зал, а не на комнату. Выгляни в окно; если сейчас не глубокая ночь, скорее всего ты увидишь людей, идущих по улице. Попробуй донести до них свое чувствование музыки. Ощути разницу. Это не будет прямолинейно плотнее, громче, это будет просто “вдаль”.

Старайся, выходя на сцену, максимально ясно представить себе то, что будешь сейчас делать, самое начало произведения, максимально ярко почувствуй атмосферу, которую предстоит сейчас воссоздать. Начав, погрузись в образ как можешь глубже, и у тебя не останется внимания на волнение, на отвлекающие моменты. В состоянии сценического переживания мы настолько “в образе”, что вывести из него нас не может ни упавший номерок, ни лопнувший с треском прожектор – ничто.

**Приложение 8**

**Опрос-анкета**

1.Доверяете ли вы методике, предлагаемой автором настоящего исследования?

2.Считаете ли нужным использовать ее в учебной практике?

3.Ощущаете ли вы, выступая перед слушательской аудиторией, реальную пользу от применения приемов и способов психологической подготовки к выступлению?