МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Детская музыкальная школа № 5 имени В.П. Дубровского» города Смоленска

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:**

**ВИДЫ КОНЦЕРТНОГО ВОЛНЕНИЯ И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Преподаватель Осипенкова Татьяна Васильевна

г. Смоленск

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

[Введение 3](#_Toc123857851)

[1. Теоретические и методические аспекты концертного волнения и способов его преодоления. 6](#_Toc123857852)

[1.1. Понятие концертного волнения 6](#_Toc123857853)

[1.2. Фазы концертного волнения 8](#_Toc123857854)

[1.3. Стабильность концертного состояния 13](#_Toc123857855)

[1.4. Основные типы реакции на стрессовую ситуацию 16](#_Toc123857856)

[II. Практика преодоления концертного волнения. 20](#_Toc123857857)

[Заключение. 28](#_Toc123857858)

[Список используемой литературы: 29](#_Toc123857859)

# Введение

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

Подготовка музыканта-исполнителя к концертному выступлению включает в себя ряд важных компонентов, предполагает широкий спектр знаний, умений и навыков. Необходимы, в частности, готовность и способность молодого музыканта-исполнителя выступать перед широкой аудиторией. Практика свидетельствует, что для этого недостаточно владеть техникой игры на музыкальном инструменте; необходимо «владеть также и особыми, специфическими приемами - техникой психической саморегуляции, при отсутствии которой выступления перед аудиторией имеют, как правило, немного шансов на успех. Эффективный самоконтроль, самообладание, эмоциональная стабильность – все это, по единодушному мнению квалифицированных специалистов (музыкантов-исполнителей, психологов, педагогов), составляет в совокупности то, что обеспечивает успешность деятельности музыканта-исполнителя, закладывает прочную базу в ее основание.

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

Проблеме подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению посвящены исследования выдающихся музыкантов и педагог – Г.Г.Нейгауза, Л.А. Баренбойма, Л.Л. Бочкарева, С.И. Савшинского и др. Вместе с тем, психолого-педагогические аспекты подготовки музыканта-исполнителя к концертным выступлениям изучены недостаточно. Отсутствуют прочные теоретические основания решения этой проблемы.

Актуальность выбора темы «Виды концертного волнения и пути его преодоления» заключается для меня в том, что она непосредственно связана с моей педагогической деятельностью и является одним из ведущих вопросов в обучении игре на инструменте. Данная проблематика является ключевым вопросом исполнительской деятельности, так как концертное выступление является своего рода итогом освоения тех или иных произведений, демонстрацией уровня владения инструментом на определенный момент времени, и очень важно показать самый лучший вариант своих достижений, но очень часто этому препятствует сценическое волнение.

Целью данной работы является поиск ответа на вопрос, что же такое концертное волнение, каковы предпосылки его возникновения, поиск самых оптимальных эффективных методов, направленных на формирование устойчивого эмоционального состояния во время игры на сцене, посредством изучения и обобщения методик, теоретических материалов, освещающих данный вопрос.

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

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

**Гипотезы исследования:**

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

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

**Задачи исследования:**

1. Изучить основные понятия, характеризующие концертное (сценическое) волнение;

2. Выявить зависимость между концертным волнением и личностью;

3. Определить комплекс причин концертного (сценического) волнения;

4. Выявить методы преодоления концертного (сценического) волнения в процессе подготовки к концертному выступлению;

5. Исследовать участие ученика в конкурсах как личностную проблему.

**Методы исследования:**

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

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



# Теоретические и методические аспекты концертного волнения и способов его преодоления.

# 1.1. Понятие концертного волнения

Публичное выступление крайне необходимо, это итог всей системы обучения - воспитание музыкального, артистического выноса выученного произведения, демонстрация оптимально подходящих жестов и движений, двигательных примеров, а главное понимание и отношение ученика к музыкальному искусству. Проблему «эстрадного волнения» не обходит стороной ни один исследователь в области музыкальной педагогики, психологии, ввиду того, что эта проблема является ключевой, ведь воспитание артистических способностей, в том числе эмоционально регулятивных способностей владеть собой в момент выступления, «побеждать» волнение - одна из основных задач в формировании пригодности к исполнительской деятельности. Волнение (с точки зрения исполнительской деятельности) - это психофизическое состояние человека, которое может препятствовать, а может, напротив, способствовать способности человека всецело контролировать и направлять свои действия, перевоплощаться, погружаться в необходимый ему образ.

Анализируя психологические аспекты концертной деятельности, Г.М.Коган приходит к выводу, что главной причиной волнения является неадекватная оценка исполнителя. Недооценка своего дарования формирующая неуверенность, как черту характера или переоценка собственных способностей.

Существенное влияние на эстрадное самочувствие имеет тип нервной системы и темперамента. В экстремальных условиях несдержанность холерика усилится (ускорения, скомканность, форсированный звук), тревожность меланхолика выразится в звуковых провалах, недозвученности, шатающихся темпах (Шопен, Чайковский), инертность флегматика проявляется в низкой эмоциональности, статичности.

Сангвиник быстро увлекается, но рано остывает, играет ярко, хвастливо, но не склонен к глубине. Не обижается на критику, но быстро забывает ее. Недорабатывает текст.

Холерик увлеченно играет, если пьеса нравится, и может сыграть даже лучше чем на репетиции. Замечания вызывают злость, обиду, ищет причины, если неудачно выступил.

Флегматик - тугодум; уравновешен, настойчив, трудолюбив, трудоспособен, но малоэмоционален. Замечания принимает деловито, молча, не спорит.

Меланхолик - малоработоспособен, быстро утомляется, замечания принимает болезненно. Эмоционален, неудачи переживает долго.



# 1.2. Фазы концертного волнения

Известный музыкант, музыкальный психолог А. Готсдинер отмечает 5 фаз волнения:

1. Далекое предконцертное волнение, болезненное, острое раздражение, и усиливается к моменту выступления.

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

1. Температура поднимается, повышается давление, затем - подъем, легкая эйфория, мысленное идеальное представление своего выступления. «Волнение - паника», сильное перевозбуждение. «Волнение - апатия» - «скорее бы отмучаться», угнетенное состояние.

У некоторых музыкантов-исполнителей возникает очень возбуждённое состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно протекает при резком нарушении вегетативных процессов и сопровождается высокой температурой, тошнотой, головной болью, желудочными недомоганиями или эйфорией. У третьих – полным упадком сил (депрессией), которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступать. «Вещь, которую я должен исполнять я знаю очень хорошо, - писал о своём предконцертном состоянии Антон Рубинштейн. – Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы придумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот – вот лопнешь. Никто не подозревает об этих мучениях».

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

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

1. «Уже на сцене «туман в глазах». Ученик как бы плывет - в этот момент учителю уместно «встряхнуть» ученика - дать задание, переставить стул, убрать пюпитр...

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

1. «Начало! Найти клавиши». Почувствовать ощущение силы в кончиках

пальцев/проиграть 2-3 такта, вспомнить нотный текст. Приветливо себе улыбнуться.

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

1. Окончание выступления. Это или радостный подъем, или усталость, или разочарование, либо пустота. В этот момент как никогда нужна поддержка педагога.

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

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

Каждая фаза имеет свои особенности, обусловленные поставленными задачами, средствами и приемами их решения, однако общей задачей является формирование состояния психической готовности музыканта- исполнителя к выступлению. Сценическое волнение заключается в неопределённости, непредсказуемости общественной реакции, а в некоторых случаях в преувеличенном опасении отрицательной реакции каких-либо конкретных личностей: такой-то педагог отрицательно настроен, какой-то член комиссии очень строг, такой-то экзаменатор «придирается», другой отличается предвзятостью к музыканту-исполнителю. Даже случайное замечание о возможном провале, может обернуться катастрофой, вселяя чувство неуверенности и тревожности, если человек не подготовлен к таким разговорам и не умеет их игнорировать.



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

Эстрадное волнение для неопытного исполнителя страшно тем, что застает полностью его неподготовленным к вмешательству нового фактора, новых непривычных эмоций, затуманивающих сознание, мешающих сосредоточиться. Обычно педагоги перед выступлением напутствуют ученика - «ты только не волнуйся». Попробуем вдуматься, какова естественная реакция на увещевания такого рода. У любого человека в подобной ситуации эти предупреждения вызовут настороженность, беспокойство, ожидание чего-то неприятного, волнующего. Когда мы перед выступлением советуем ученику не волноваться, мы тем самым поддерживаем в нем чувство ожидания события, которое должно внушить страх. Практика показывала, что гораздо лучше результаты дают наставления обратного порядка: «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно. Если не будешь волноваться, будешь играть бледно, скучно». Можно привести в пример слова замечательной артистки малого театра Александры Яблочкиной, которая, когда ей было уже 90 лет, говорила: «Если я перестану волноваться, выходя на сцену, значит, я перестала быть актрисой и нужно уходить со сцены».

Даже такой крупный пианист, как Бузони, считал, что страх перед выступлением заключается, прежде всего, в страхе забыть. Действительно, забыть на эстраде может всякий, но тот, кто хорошо знает, что он играет, всегда сумеет найтись, следовательно, чтобы меньше волноваться, надо иметь «чистую совесть».

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, в чем-то даже и полезного.

# 1.3. Стабильность концертного состояния

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



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

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

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

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

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

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

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

# 1.4. Основные типы реакции на стрессовую ситуацию

Концертное волнение может рассматриваться как реакция на стрессовую ситуацию. В наиболее общем определении стресс – состояние психического напряжения в трудных условиях. Понятие стресса было в 1936 году введено канадским физиологом Г. Селье для описания так называемого «адаптационного» синдрома – адаптации человека к усложненным условиям жизни и труда. «Трудные условия», в свою очередь, подразделяются на три группы: относительно дискомфортные, экстремальные и сверхэкстримальные. В классической психологии труда считается, что экстремальные и сверхэкстримальные условия присутствуют лишь в «опасных» профессиях, где труд связан с серьезными физическими нагрузками и риском для жизни. Однако сценические переживания музыкантов, как не парадоксально, на физиологическом и психологическом уровнях обнаруживают удивительное сходство с переживаниями человека в экстремальной ситуации. Потеют и дрожат руки, учащенно бьется сердце, прерывается дыхание… Стресс может оказывать не только отрицательное, но и положительное волнение на деятельность. При дезорганизации деятельности мы имеем дело с «дисстрессом», при улучшении показателей деятельности – с «эустрессом». Реакция зависит от личности человека. Существует 5 основных типов реакции на стрессовую ситуацию:

* Напряженный тип – в стрессовой ситуации сковывается, кусает губы, сжимает руки, скован. Может проявляться импульсивность и напряженность действий, внимание сужено и приковано к одной точке;



* Трусливый тип – проявляет заторможенность действий, движения замедляются, реакции притупляются. Человек как-бы находится в ситуации «замедленной съемки»;



* Агрессивный тип – человек теряет контроль над собой, проявляет агрессию, нападая на всех и всё, нередко за исключением истинного источника стресса;



* Прогрессивный тип – в стрессовой ситуации улучшаются показатели деятельности, появляется боевой задор, человек обнаруживает минимальную затрату сил при выполнении работы. Стресс становится активизирующим толчком для мобилизации скрытой эмоциональной силы и творческого подъема.

В деятельности музыканта мы можем обнаружить все проявления стрессовых реакций. Напряженный тип поддается исправлению в ходе практики. Мы можем часто наблюдать, например, как маленькие дети напряжены на уроке, пытаясь «собрать воедино» всю совокупность стоящих перед ними исполнительских задач. В процессе работы совершенствуются навыки, многие действия начинаются совершаться автоматически, появляется уверенность, и данный тип реагирования заменяется на более продуктивный.

Трусливый тип реагирования связан с любыми проявлениями страха на уроке или сцене. Исполнитель начинает суетиться, ошибаться, хаотично двигаться, механически повторять одно и то же место в произведении. Бывают случаи, когда молодой исполнитель даже покидает сцену, убегая за кулисы, или прекращает играть, оставаясь на месте и дрожа от страха (нередко от страха наказания). При обнаружении у ученика трусливого типа реагирования важно понять его первопричины. Не слишком ли ученик боится, что педагог его накажет? Или у ученика повышенный уровень тревожности? Уверен ли он в себе как личность и как музыкант?



Человек тормозного типа зачастую требует встряски. С ним довольно сложно работать, так как на него затрачивается очень много энергии. Для продуктивной деятельности такому человеку необходим хороший запас прочности знаний и навыков. В этом случае он ощущает надежность в своей деятельности и становится достаточно уверенным. Нередко такие люди излишне перестраховываются и долго не решаются выйти на публику, ожидая поддержки или подтверждения оптимальности своего профессионального уровня.

Агрессивный тип допустим у маленьких детей (в частности, некоторые маленькие пианисты начинают наказывать непослушный инструмент, шлепая его по клавишам или деке). У взрослого агрессивная реакция ( в условиях профессиональной музыкальной деятельности) свидетельствует лишь об отсутствии эмоциональной культуры.

Прогрессивный тип реагирования является идеальным для сценической (да и педагогической тоже) деятельности музыканта. Существуют группы людей, так называемых экстремалов, для которых стрессовая ситуация – отличный стимул для деятельности. Более того, им скучно работать в комфортных условиях. Такого рода исполнители не любят выкладываться на уроках и репетициях, но всегда превосходно чувствуют себя на сцене. Экстремалу обязательно необходима деятельность, связанная со стрессом, риском. Такому человеку затруднительно работать в рутинных, спокойных условиях.

Таким образом, спектр сценических состояний музыканта достаточно широк, и проблема настройки ученика на продуктивную исполнительскую деятельность затрагивает не только вопросы волнения. Тем не менее, именно волнение составляет наибольшую проблему: более половины и начинающих, и маститых музыкантов говорят о ней, как о самом серьезном препятствии для достижения полной удовлетворенности трудом.

# II. Практика преодоления концертного волнения.

Для решения вопросов, связанных с волнением, нужно выяснить наиболее распространенные причины его возникновения. Психологические аспекты появления волнения весьма сложны. Они могут быть связаны как с внешними воздействиями, так и с внутренними предпосылками.

Внешние факторы, влияющие на психические состояния в условиях музыкального соревнования, представлены Л. Бочкаревым. К числу наиболее сильных внешних эмоциогенных факторов относятся:

1. Новизна ситуации, что часто влияет на качество выступлений в первом туре;
2. Жеребьевка;
3. Работа фото- и кинооператоров во время прослушиваний;
4. Масштаб, место проведения и уровень организации конкурса (значение имеет не только международный авторитет конкурса, но и субъективная оценка его значимости участником).

Эти факторы могут оказывать как отрицательное, так и положительное, вдохновляющее воздействие.

Таким образом, можно выделить следующие причины концертного (сценического) волнения:

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

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

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

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

Если в нашей ежегодной работе не достаточно последовательности, точно сформированных требований, то никакие психологические ухищрения не спасут выступление от неудачи. Поэтому данные наблюдения и рекомендации рассчитаны на то, что ученик (исполнитель) грамотно, в соответствии с утвержденной программой, имеющимися у него навыками и технической оснащенностью развивается и готовится к очередному своему выступлению.

В чем стоит успех выступления ученика (исполнителя)? Хочется напомнить, что если у взрослых сформированы свои психологические методы подготовки к выступлениям, свои приемы «борьбы» с волнением, то дети непредсказуемы и неожиданны даже с самой стабильной психикой.

Все дети волнуются за 5-6 часов до выступления, больше боятся технических эпизодов, не любят играть в очень больших залах, мечтают о концертах для сверстников, друзей. Младшие ждут поддержки от родителей, старшие любят настраиваться в одиночестве. Переживают за неудачи, потому что разочаровали педагога, близких. Чем мы, педагоги, можем облегчить и предотвратить трудные моменты перед выступлением?

1. Продумать пьесы программы, уметь аргументировать этот выбор, познакомить, увлечь ученика намеченными для ответственного выступления пьесами. Учитывать пожелания и пристрастия ученика.
2. Сразу перед учеником отметить выигрышные и эффективные стороны произведения и наоборот выделить сложные, проблемные места, новые приемы, незнакомы задачи и продемонстрировать способы их решения и преодоления. Сразу наметить план работы.
3. Иметь ввиду то, что двигательная память устойчивее, чем все другие виды памяти, и сразу учить выбранную аппликатуру (переучить сложнее, чем ноты).
4. Артикуляция - учить сразу опертым legato, без излишних кистевых раскачиваний и вращений, и staccato без преувеличенных высоких «подскоков».
5. Разбор и запоминание материала по фразам, периодам, а не по строчкам. Анализировать произведение даже самым маленьким ученикам (Н. Перельман). Границы разделов должны стать опорными пунктами, тогда даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать.
6. Всех волнует вопрос запоминания. Это тоже составляющая успеха выступления игры наизусть.

Гофман советует играть мысленно, как бы на немом рояле. Особо импульсивным, сумбурным исполнителям советует пьесу разбить на части, пронумеровать, и уметь сыграть любую часть вразбивку.

Есть немало пьес, в которых фактура не слишком сложна, но где-то на небольшом отрезке текста скрываются «подводные камни». Это может быть длинное арпеджио среди гаммаобразного движения или скачки среди ровного текста и т.д. Вычленив трудное место и затратив на него много времени и труда, ученик добивается чистоты и ровности, но к великому огорчению скоро обнаруживает, что так хорошо выученное место то получается, то нет. Причина тут ясна: при исполнении сложного пассажа воля нацелена на преодоление именно этой трудности, мозг дает четкий приказ к действию и «получается», играя пьесу целиком, ученик не успевает вовремя подготовиться к стоящей впереди задаче. В таких случаях следует сказать ученику: это место можно учить долго и оно не получится, а можно учить не очень много и получится. Нужно уметь хотеть, а это значит, приближаясь к трудному месту, заранее мобилизовать волю, успеть подготовить руку к нужному положению и движению, которое уже прочно заучено. Советуют обсудить с учеником неудобные ему эпизоды, выяснить за какие места он особо переживает. Бывает так, что педагог отрабатывает по 15-20 раз тот или другой фрагмент, а ученик боится совсем за иной.

Желательно чтобы ученик рассказал педагогу, как он будет готовиться, как он представляет свою игру, что важнее ему донести слушателю, то есть подготовить исполнительский план. «Слушай себя! Думай наперед!». Но к этому надо было приучать раньше. «Слушать себя» надо выравнивая аккомпанемент левой, когда объединяются фразы, когда смягчаются окончания. I

«Забалтывание» - бывает не только в технических местах.

Преувеличение динамических оттенков, машинальное исполнение цезур, замедлений, фермат, привыкание к красивой, страстной мелодии, формальное выполнение всех указаний - это тоже результат неправильной подготовки, зубрежки. Но если это случилось, то И. Гофман советует поиграть пьесу бесстрастно, обязательно по нотам, плотно прижимая пальцы к клавишам, бережно, «будто общаясь с больным другом». Пассажи все уметь пропеть-просольфеджировать.

Часто мы разводим руками: «Ну, надо же, ведь так хорошо играл на репетиции, (дома)». Это вина педагога, который не зафиксировал что-то в игре ученика «бездумно, легко пробегается». Учить надо даже то, что вроде сразу получилось. «Забалтывание» происходит еще и потому, что дети дома, запомнив текст, занимаются без нот, вкрадываются неточные штрихи, ноты, педализация. В таком случае педагогу необходимо вернуть ученика в «исходное положение», открыть ноты, очень медленно, выполняя штрихи, динамику, агогику, проучить произведение 3-4 раза. Чаще всего дети боятся быстрых пассажей, быстрых темпов. Готовя технически сложное произведение, необходимо подобрать к пассажам похожие упражнения, не затягивать переход к быстрым темпам, уметь возвращаться к медленным, к средним темпам. Быстрые темпы наращивать в классе с педагогом. На дом задавать ритмические и штриховые варианты.

Беседы о силе воли, о необходимости участия воли в игре дают хороший результат, и не мешает их изредка проводить не только перед выступлением. Однако в умении мобилизовать исполнительскую волю кроется и опасность: когда ответственный момент остался позади, человек расслабляется, и там, где меньше всего можно было ожидать, случается непопадание. Необходимо внушать ученикам, что расслабляться можно только тогда, когда окончена вся пьеса, когда прозвучал заключительный аккорд. В последние дни перед выступлением не следует переутомлять ни рук, ни головы: лучше играть даже несколько меньше, чем обычно; некоторое количество времени нужно посвящать мысленной работе с нотами в руках. Кроме того, в этот день полезно играть куски в очень медленном темпе (даже по нотам); не следует проигрывать всю программу целиком, достаточно будет проиграть отдельные пьесы.

Нетрудно предугадать вопрос, а что делать с учениками ленивыми, безответственными, которые готовят свою программу в последние дни, и им уж хоть только бы наизусть сыграть. Где уж там генеральная репетиция за неделю, если он за два дня до экзамена спотыкается. Ученики, рассчитывающие все успеть выучить в последние дни, обычно, играя на уроке, ошибаются, сбиваются, оправдываются: «Дома все получалось, я не знаю, почему теперь не вышло». И тут самое время провести беседу на тему о разнице между занятиями музыкой и занятиями в общеобразовательной школе, где к контрольной можно подготовиться за 3-4 дня. Необходимо также разъяснить влияние изменения окружающей обстановки на работу памяти, например: «Если в классе играть хуже, чем дома, то в зале при чужих педагогах, можешь не сомневаться, будешь играть еще хуже».

Нужно вырабатывать навык исполнения в состоянии эстрадного волнения. За десять дней до выступления с учеником следует устраивать «генеральные репетиции», прогоны «на чистовик». Хорошо, если при этом присутствуют еще ученики или родители, которые играют роль «комиссии». Педагог предупреждает ученика: «Сегодня ты будешь играть на экзамене. Я тебе уже ничем помочь не смогу. Ты сам за себя отвечаешь». Затем выдерживается пауза и официальным тоном объявляется фамилия и имя ученика, класс, программа - т.е. создается обстановка выступления...

Интересно наблюдать, как после такого предупреждения ученик начинает заметно волноваться, однако стоит педагогу во время игры не сдержаться и шепотом сделать маленькое замечание, как собранность исчезает, исполнение бледнеет. Одним не вовремя сказанным словом педагог разрушил у ученика чувство личной ответственности, и тренировку можно считать не состоявшейся.

Ученикам любого возраста полезно вырабатывать навык эстрадного поведения и владения своим психологическим состоянием. Это - проведение предварительных прослушиваний, генеральных репетиций с последующим тщательным анализом. Не в последние дни следует отработать поклоны, выход и уход со сцены, внушить, что нельзя, ошибившись исправлять, метаться туда-сюда, а только идти вперед, не опуская рук, не раскисая.

Часто после удачного исполнения трудного пассажа ученик теряет темп, тормозит, или даже останавливается. Поэтому сложные места надо учить обязательно с предшествующими и последующими 8-10 тактами.

Одна из главных составляющих успеха - точно выбранный темп. Можно научить младших детей подбирать подтекстовки, старшим - счет мелкими либо крупными долями, слогами. Учить детей сравнивать темпы если играется 3-4 произведения, между произведениями - перерыв необходим, вспомнить темп, образ пьесы, пропеть начало. Не мешает напомнить ученику: «Если перед каждой пьесой лишние пол минуты подумаешь, никто тебя не осудит. А вот если ты будешь играть одну пьесу за другой, не успев перестроиться, все скажут, что ты плохо играл».

В день выступления очень важна атмосфера в семье. Желательно, чтобы близкие были внимательны, спокойны, не допускали сюсюканья, не создавали никакой суеты. Некоторые честолюбивые родители взвинчивают ребенка: «Ну, ты им там покажи» или «Только посмей опозорить нас...». Не следует будить в нем дух конкуренции, не следует ставить перед ним цель играть обязательно лучше других. Такие побуждения исполнению не помогут, а воспитанию человеческих качеств, безусловно, повредят. Об этом и нужно проводить беседы с родителями. Нельзя заниматься слишком усердно нарядами, прическами, есть какую-то особую еду. Позавтракать за 1,5-2 часа калорийной, но легкой пищей, меньше съесть сладкого, меньше пить. Руки тщательно вымыть горячей водой, не спеша вытереть льняным полотенцем, разыграться хроматическими гаммами, терцовыми упражнениями, длинными арпеджио.

Само собой разумеется, что преподаватель сопровождает ученика на выступления. Это совершенно необходимо для ученика, крайне важно также и для самого преподавателя. Его основная задача - создать для учащегося при его повышенном нервном состоянии наиболее благоприятную атмосферу. В такие дни особую ценность приобретает такое качество учителя, как чувство юмора. Волноваться за ученика не грех, но делать это надо умеючи. Ребенок чувствует внутреннее состояние учителя, слышит не слова, а интонацию.

Перед выходом на сцену некоторые психологи советуют сделать дыхательную гимнастику: досчитать до 10 и вдох, затем до 20 - выдох./ Лучше всего находиться в одиночестве и спокойно обдумывать выступление. Очень вредна пустая болтовня с другими исполнителями, не следует также слушать предыдущие номера концерта. Перед самим выходом на сцену лучше сидеть, устраняя во всем теле лишнее напряжение. Выходить на эстраду - неторопливо, скромно, но с чувством достоинства.

Пережить эстрадное волнение ученику помогут наблюдения за выступлениями других учеников, артистов, педагогов. Воспитанию артистизма способствуют посещения конкурсов, фестивалей, концертов, выпускных экзаменов, где особенно велик накал эстрадного волнения.

Чуткий учитель не станет обсуждать сразу после выступления игру ученика. Неприемлемы бурные, шумные, взахлеб похвалы педагога, родных. Лучше на следующий день в спокойной обстановке вместе разобрать, что было неудачно, а что хорошо. Ленивого ученика, чье выступление было неудачным, утешать незачем, напротив, полезно и лишний раз подчеркнуть, что плохое исполнение стало естественным результатом его легкомысленного отношения к занятиям и предупредить о повторении неудачи в следующий раз, если и впредь будет лениться или не следует слишком захваливать лентяя, даже если он сыграл удачно.

Спокойное, доброжелательное поведение учителя сразу после выступления обеспечат в следующий раз комфортное состояние перед выступлением. Разбор выступления, когда улягутся страсти, необходим. Анализ своего выступления с указанием допущенных ошибок и поисков способов их устранения, оценка своей игры. Это профессиональный анализ всех выполненных и невыполненных задач.

# Заключение.

В данной работе я попыталась рассмотреть, какие возникают проблемы, связанные с концертным волнением, как оно в свою очередь отражается на исполнении, и как его можно преодолевать. Подытожив свою работу, хочу отметить то, что при верной подготовке к выступлению и достаточно активной концертной практике, можно значительно уменьшить степень волнения и перенаправить его отрицательное действие (частичное отсутствие самоконтроля) в положительное - появление творческой свободы, которая является главным условием воплощения композиторского замысла.

# Список используемой литературы:

1. Э.Б. Абдулин, Е.В. Николаева «Теория музыкального образования» - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г. - 336 с.;
2. В.И. Авратинер «Методические материалы по педагогике», выпуск Москва, 1969 г.;
3. Л.Л. Бочкарев «Психология музыкальной деятельности» - М.: Издательский дом «Классика XXI», 2006 г. - 352 с., ил.;
4. Д. Дьюи «Психология и педагогика мышления»/Пер. с англ. Н.М.Никольской-М.: Совершенство, 1997 г.;
5. Ф. Липе «Искусство игры на баяне»;
6. «Педагогика: учебник для студентов педагогических вузов и

колледжей» под ред. П.И. Педкасостого - М.: Педагогическое общество России, 2002 г. - 608 с.;

1. В.И. Петрушин «Музыкальная психотерапия»: Теория и практика - М.: изд.центр ВЛАДОС, 2002 г. - 176 с.;
2. Ю.А. Цагарелли «Психология музыкально-исполнительской деятельности»: Учебное пособие - Спб.: Композитор, 2008 г. - 368 с., нот.;
3. А.П. Щапов «Фортепианный урок в музыкальной школе и училище- М.: Издательский дом «Классика XXI», 2002 г.