

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Тема: «Психоэмоциональная подготовка музыканта перед публичным
выступлением»**

Методическая работа

Преподавателя: Шадрухина А.Г.

г. Уссурийск, 2025 г.

Содержание

1. Введение.	3
2. Концертное волнение.	4
3. Виды и формы сценического волнения.	4
4. Причины концертного волнения.	6
5. Способы борьбы с концертным волнением.	11
6. Психологическая подготовка музыканта перед выступлением.	17
7. Заключение.	22
8. Список используемой литературы.	23

ВВЕДЕНИЕ

Публичное выступление – это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы музыканта (как зрелого, так и начинающего) над произведением. И, конечно же, это необходимый этап в системе обучения и становления музыканта, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, слышания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

Уже в период обучения в детской музыкальной школе, ученик должен привыкать к тому, что выступление – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед своим педагогом, что вместе с тем это – праздник, лучшие минуты его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение.

Несмотря на весь процесс воспитания, который проходит под сильнейшим контролем педагога, концертное выступление в большей степени зависит от индивидуальных способностей музыканта. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему.

Зачастую на этом этапе происходят срывы, наносящие серьезные психические травмы даже очень одаренным исполнителям, что подчас служит причиной их отказа от сценических выступлений.

Рассматривая причины срывов, происходящих с исполнителем на сцене, хочется подробнее остановиться на проблеме эстрадного волнения – проблеме внутреннего раскрепощения «на людях», умения освободиться от сковывающих пут нервной напряженности. К. Станиславский с тонкой психологической наблюдательностью описывает мучительное и противоестественное состояние, переживаемое актером на сцене: « Когда человек – артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать».

Волнение музыканта – исполнителя ничем не отличается от описанного самочувствия актера; сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала – все это дезорганизует творческие способности.

Для многих пианистов и (тем более) учащихся концертное исполнение является далеко не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня.

Г. Нейгауз в своей книге «Об искусстве фортепианной игры» вспоминает, как волновались перед концертами такие знаменитые артисты, как А. Рубинштейн, Л. Годовский и другие. А. Гольденвейзер пишет, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов. Как о

редчайшем исключении из этого правила говорит он об И. Гофмане, который совершенно не волновался перед концертом

Концертное волнение.

Проблему концертного волнения не обходит не один исследователь в области музыкальной педагогики и психологии и частных методик обучения игре на инструментах. действительно, эта проблема, проблема эстрадного волнения, и такие вопросы – как избавиться от излишнего волнения во время концертного выступления, как работать над эстрадным волнением в период подготовки к выступлению – являются ключевыми в музыкальной педагогике и психологии. Так как воспитание артистических способностей, а в частности и способности владеть собой в момент выступления – одна из задач для педагога в формировании музыканта-исполнителя.

Концертное волнение нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей индивидуума. Есть две разновидности эстрадного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника». Вследствие индивидуальных особенностей психической организации каждого исполнителя, состояние волнения по-разному отражается на качестве исполняемых произведений.

Одному волнение помогает блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту исполнителя со слушателем, то другому приходится затрачивать массу лишней энергии на преодоление волнения и при этом исполнитель не всегда достигает желаемого результата, у многих волнение доходит до болезненного состояния. Чаще всего это проявляется в нарушении скоростной регулировки, теряется чувство темпа, нередко исполнителю кажется, что он играет очень тихо, что его не слышно, и он начинает играть на нюанс выше. Бывает обратное: гаснет темперамент, игра становится бесцветной, беззвучной. Самое страшное, если вдруг отказывает память. Иногда это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может выручить музыкальная, а во втором – двигательная. Если этого не случается, – неизбежна остановка. Нередко, волнение-паника приводит к срывам, что приводит к душевной травме исполнителя. Это состояние называют «эстрадной болезнью». Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, «боязнь» плохо сыграть, забыть текст, остановиться.

Виды и формы сценического волнения.

Всем нам хорошо известно, какое эстетическое удовольствие может доставить слушателю профессиональное, вдохновенное исполнение музыкантом шедевра мировой классической музыки. Часто мы не отдаем себе отчета, как много невидимой нашему глазу работы, весьма трудоемкой и непростой, выполняет гитарист, скрипач или флейтист на протяжении длительного времени для того, чтобы подарить людям эту радость общения с музыкой. Нам кажется, что его пальцы сами собой порхают по клавишам, что все происходит как по мановению волшебной палочки, но это совершенно не так. Иногда же наоборот, нам вдруг становится неуютно на концерте – от слишком грубых

звучков, от неуверенности музыканта, когда он вдруг начинает забывать ноты. Исполнительство – чрезвычайно сложный, тонкий процесс, который напрямую зависит от физического и морального состояния находящегося на сцене, как в момент непосредственного самого действия, так и задолго до него. В процессе обучения музыкантов формирование их профессионального мастерства в наиболее концентрированной форме осуществляется в условиях публичных выступлений, которые предоставляют учащимся уникальную возможность проявлять свой художественно-творческий потенциал в музыкально — исполнительской деятельности.

Поскольку к публичным выступлениям могут быть отнесены все формы исполнения в присутствии одного или нескольких слушателей, соответственно, каждому учащемуся, приходится постоянно сталкиваться с подобными рода мероприятиями во время академических концертов, экзаменов, зачетов, конкурсов. Именно публичные выступления, являясь важным элементом учебного процесса, готовят музыкантов к будущей профессиональной деятельности.

В любой области музыкального искусства – большое значение имеет сценический опыт, накопленный за годы учебы, владение необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками подготовки к выступлениям. Уже во время обучения необходимо предоставлять учащимся возможность творческой самореализации в исполнительской деятельности, создавать особые психолого – педагогические условия в процессе их подготовки к выступлениям и способствовать формированию у них определенного «багажа» профессиональных знаний.

По своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессором для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка.

Зачастую публичные выступления становятся настоящим испытанием «на прочность» даже для концертирующих исполнителей, признанных мастеров сцены, не говоря уже о воспитанниках музыкальных учебных заведений.

Подготовка будущего музыканта – исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения, в стенах ДМШ.

Можно считать установленным, что дети и взрослые по-разному ощущают сцену; в разной степени переживают эстрадное волнение, хотя присуще оно и тем и другим. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, отличающие первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходятся 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 это возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

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

человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

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 эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли». Необходимо отметить, что факторы, способствующие усилению или, напротив, ослаблению сценического волнения учащегося, имеют достаточно разнообразные предпосылки. Сказывается и то, как построена программа выступления, и какова сложность исполняемых произведений, особенности времяпрепровождения в преддверии концерта, и предварительная «обыгранность» программы. Музыкант должен учитывать эти обстоятельства заранее, уже в ходе подготовки к выступлению.

Таким образом, стресс, возникающий в концертной обстановке, относится к числу планируемых и ожидаемых состояний, поэтому у большинства опытных артистов при его появлении моментально включаются специфические приемы реагирования и адаптации.

Причины концертного волнения.

Есть все основания говорить в данном случае о комплексе причин. Чаще всего волнение навеивается мыслями (или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моей игры?» и т.д. и т.п.

Надо прямо сказать, что забота юного гитариста о своей репутации 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.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения: боязнь музыканта забыть текст волнуются, исполняя произведения 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 ни 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 и наоборот.

Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Но отсутствие волнения еще более нежелательно для

исполнителя нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Профессор Н.В. Трулль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, — он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему всё равно как и что он будет играть. Только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве». «Волнение – это неременное условие для того, чтобы человек сконцентрировал все свои силы: физические и психические; человек равнодушный,- продолжает он, «не волнующийся ничего интересного и значительного на концертной эстраде не сотворит».

Интересный аспект в разговоре о волнении отмечал видный советский и российский пианист и педагог, профессор Л.Н. Наумов. Суть его высказывания сводилась к тому, что молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену – и подготавливать не только в профессионально-исполнительском плане, но и в психологическом. Самоконтроль у детей, как правило, не развит. Молодые люди зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно несколько успокоить себя. Более того, иные молодые пианисты не знают, как вести себя, исполняя программы, состоящие из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре».

Анализируя проблемы сценического волнения, педагоги-гитаристы обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы.

«Сценическое волнение на всех действует по-разному» (Ю.С.Слесарев). «Один ребенок ничего не боится, другой трясется как осиновый лист, третий-впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.» (Доренский С.Л.). Профессор М.С.Воскресенский замечает по этому поводу следующее: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде». Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ожидали. Я думаю, что многое зависит тут от склада нервной системы и характера человека».

Подготовка к концертному выступлению превращается в наиважнейший этап формирования музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Каждый исполнитель должен знать о причинах вызывающих эстрадное волнение, и уметь бороться с ними.

Существует целый ряд причин, вызывающих боязнь концертных выступлений: непривычная обстановка, недостаточная техническая оснащенность, неудачно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, неправильное психическое воздействие на ученика со стороны педагога и окружающих.

Остановимся на последнем, так как считаю – воспитание у ученика чувства и ответственности «концертного выступления» – одна из задач педагога в момент прихода его в музыкальную школу.

Что должен сделать педагог, чтобы воспитать у ученика хорошее эстрадное самочувствие? Как и когда должно происходить его знакомство со сценой? Опытные педагоги и психологи считают, что приучать ребенка к сцене нужно как можно раньше, с первых шагов обучения. Известно, в детском возрасте формируются качества будущей личности музыканта– исполнителя. И очень важно не упустить это время, когда психика ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций, что является серьезной предпосылкой для формирования ощущения удовлетворения от собственной игры, удовольствия от общения со слушателями.

Очень важно для дальнейшего развития ученика, чтобы самые первые его выступления были удачными. Большое значение для ученика имеет выбор программы и технические способности. Но даже менее удачное выступление не должно вызывать отрицательную реакцию у педагога на ученика. И со временем должна сформироваться вера в свои силы и желание общения с публикой. Именно это является важным в дальнейших успехах и формировании музыканта-исполнителя.

Возвращаясь к причинам концертного волнения, следует рассмотреть – непривычная обстановка.

Изменившаяся обстановка вызывает чувство дискомфорта и неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности.

Интересно наблюдение Янкелевича по поводу особенностей исполнения в зале: «для комнаты хороша маленькая картина, но на площади нужен плакат. Чтобы увлечь, заинтересовать аудиторию своим замыслом, надо четко, представить себе, какое впечатление вы хотите произвести. Быстрая техническая игра в зале не производит впечатления, она сливается, делается мелкой. В зале нужна крупная, выпуклая игра, обостренная... мощное звучание, четкость пассажей техники. для этого надо играть крупнее, выпуклее с фортепиано, но в несколько замедленном темпе, когда все контролируется. Тогда создается и ощущение спокойствия на эстраде. В то время как быстрая игра создает неустойчивость».

Еще одна особенность, о которой не следует забывать. Во время работы, дома или в классе, мы позволяем себе играть «не в полную душевную силу», как бы упражняясь, проучивая. Я не исключаю этап проучивания произведения, но чтобы музыкальное произведение не превращалось в упражнение или этюд, требуется в конце занятия проигрывать его в темпе, словно на концерте, т.е. в присутствии воображаемых слушателей.

Г. Нейгауз: «Перед тем, как сочинение увидит свет «свет рамп», я его буду непременно много раз исполнять у себя дома, в одиночестве так, как будто я его играю перед слушателями. (Правда, я не задаюсь этой целью, но так как увлекаюсь сочинением, то и «исполняю» его – для себя и для других, хотя и не присутствующих).

А. Баренбойм рассказывает, как один из видных советских пианистов репетирует новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступить:

«То, что он делает, со стороны может показаться детской забавой... он выходит из другой комнаты «артистической» к роялю, представляет себе, что находится в концертном зале, раскланивается перед аудиторией и начинает играть программу».

Многие музыканты считают, что работу над произведением нельзя считать законченной, если оно не было исполнено публично несколько раз. На раннем этапе, в музыкальных школах, можно приучать ученика играть в присутствии других учащихся. Также полезно исполнить программу родным, знакомым. Такие проигрывания-исполнения приучают ученика сразу включаться в образ произведения, вызывать в себе нужную эмоциональную настройку, достигать полной сосредоточенности в процессе игры и т.д.

Весьма желательны пробные звукозаписи своего исполнения – пусть даже самые любительские несовершенные. Именно в процессе такой проверки, можно выявить свои недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки.

Очень полезно играть произведение с любой заданной точки. Еще один пример: проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице.

Впрочем, подобных примеров можно привести множество... Все это является тренировкой нервных процессов, в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным.

Негативно на качестве исполнения сказываются пробелы в технической подготовке. Например, если до выступления еще имелось излишнее напряжение в мышцах, то от волнения во время выступления оно во много раз возрастает, проявляется скованность в мышцах всего тела, руки начинают дрожать, плохо подчиняются и исполнителю. Где бы ни возникало напряженное состояние и откуда бы ни исходило его воздействие, оно всегда оказывает тормозящее влияние на свободу рук играющего.

Высказывания К. Станиславского помогают шире взглянуть на вопрос о мышечных фиксациях: «телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике пианиста, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. Пока существует физическое напряжение, – пишет Станиславский об актере, – не может быть речи о правильном чувствовании и о нормальной душевной жизни роли». для того, чтобы помочь ученику избавиться от мышечных перенапряжений, можно выбрать такой путь: временно отказаться от «выразительного» исполнения. Свести к медленному темпу и выработать в себе, как предлагает К.Станиславский, «мышечного контролера». При постоянном внимании, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. Этот процесс самопроверки и снятия мышечного напряжения должен быть доведен до «механической бессознательной приученности».

Конечно же, комплексы технического несовершенства проявляются при выборе «завышенной» программы. Поэтому, выбирать программу следует, руководствуясь индивидуальными психическими способностями и техническими возможностями ученика.

Еще один совет, который дает А.Алексеев – «самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно».

Также существует психологический момент, стараться не акцентировать внимание на технических проблемах ученика, чтобы не сформировать в нем комплекс, так как со временем, в процессе выучки произведения, таковые будут исчезать.

Также, одной из причин возникновения концертного волнения, называют обострение сознательного контроля над автоматически налаженными процессами.

Исполнение произведения есть цепь автоматизированных движений, которые в психологии называются навыками и вырабатываются в процессе сознательной деятельности. Л. Баренбойм: «Чувство ответственности заставляет пианиста..., помимо их воли, подвергать проверке перед выступлением и на самой эстраде те стороны исполнительского процесса, которые отлично протекали и без специальной направленности на них внимания. Автоматически налаженные процессы этим дезорганизуется, и он забывает, что надо дальше играть». Как этого избежать? Станиславский считает: «... единственно возможным может быть только полное – без малейшего отвлечения – сосредоточение внимания на самом произведении искусства; непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа. Предельная сосредоточенность такого рода «выманит» увлеченность, творческое самочувствие и поможет сохранить самообладание на эстраде».

Такая собранность и сосредоточенность в значительной мере зависят от метода художественно-педагогической работы с учеником и от его собственной повседневной систематической тренировки своего внимания. Но, несмотря на все это, паническое волнение иной раз все сметает на своем пути, в том числе и волю к сосредоточенности.

К.Станиславский ставит эстрадное самообладание в зависимость от морального облика исполнителя.

«Надо разьяснять, – пишет он, – что все эти волнения исходят из самолюбия, тщеславия и гордости, из боязни оказаться хуже других». Ту же мысль высказывают и музыканты. В ответ на вопрос, как бороться с нервозностью на эстраде, И. Гофман среди прочего указывает: «Вы должны научиться забывать свое драгоценное «я», а также «я» ваших слушателей и отношение к вам...».

Психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньше значения нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая – на этой позиции сходится подавляющая часть преподавателей музыкальной школы. Вся работа, которая велась учащимся над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного

выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный музыкант терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не слишком яркой одаренности, и тем не менее сценой проверяется, как уже говорилось, решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Способы борьбы с концертным волнением.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением.

На мой взгляд можно выделить следующие основные пути и способы по формированию у юного гитариста сценической устойчивости:

а) Выявление потенциальных ошибок

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем:

- 1.** Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.
- 2.** Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать, и на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.
- 3.** В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.
- 4.** Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру в полную силу с максимальным подъемом.
- 5.** Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

б) Концентрирование внимания

Оно складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям. Чего мы больше всего боимся, выходя на эстраду? Думаю, что все согласятся с таким ответом: как правило, мы боимся ошибок, остановиться, забыть.

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

Чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно работать над повышением концентрации внимания, поскольку только наша способность к мотивированному вниманию и качество его концентрации позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальную композицию так, как мы на сегодня умеем это делать.

Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной или предконкурсной подготовки учащегося.

в) Перспективное мышление

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж «смазать» или «зацепить» не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное – сохранить течение музыки.

На сцене может случиться так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу.

Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной поправки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгранный пассаж и т.д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращается к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т.п., и тем самым совершает вторую ошибку,

так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву – остановке. Следовательно, особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене.

Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант энергетически выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать. Для их «тренировки» полезно проигрывать всю программу целиком несколько раз подряд, при этом стараясь сохранить внимание, сосредоточенность и контроль за энергетическими затратами.

Чаще всего исполнителя на сцене подводит память. Работа памяти сильнейшим образом зависит от индивидуальных особенностей: от развития слуха, чувства ритма, от развития техники и способности эмоциональных переживаний.

Если процесс запоминания был выстроен правильно, и в запоминании участвовали и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти, момент забывания не станет катастрофой.

Есть несколько способов выучивания пьес наизусть, применяя которые, можно достичь более прочного и осмысленного запоминания. Учить надо начинать как можно раньше, с заучивания отдельных кусков, предварительно, анализируя, выявив более неудобные технически и гармонически эпизоды. Обычно пьесу учат наизусть на инструменте по нотам и без нот. Полезно также учить по нотам без инструмента. Некоторые педагоги и исполнители советуют учить без нот и без инструмента, например, во время прогулки, продумывая сочинение.

Полезно разобрать мелодическое и гармоническое строение пьесы, заучить не только звучание, но и сам текст, авторские указания и мелодико-гармоническую структуру, а также мышечные ощущения. Очень важно во время запоминания пьесы на память – не забывать о художественной стороне. Всякое усилие, направленное на запоминание, должно сочетаться с усилием, направленным на улучшение качества игры.

Работа памяти, в известной мере, зависит от эмоциональной значимости воспринимаемого материала. Не для кого не секрет, что материал, вызывающий интерес, запоминается легче и прочнее, чем тот, что заучивается неохотно. Дело тут в том, что когда мы взволнованы, все наши чувства обострены, мы видим и слышим острее, а когда мы видим и слышим острее, то и запоминаем лучше.

«В холодной душе, – говорит Г. Коган, – также трудно оставить глубокий след, как отлить что-то из холодного чугуна». При запоминании важна направленность на прочность запоминания. Если перед человеком ставится задача – запомнить материал «надолго», «навсегда», то он обычно запоминает этот материал на более длительный срок, чем при инструкции – запомнить на «короткий срок».

Очень полезной является игра в медленном темпе, причем не только тогда, когда произведение еще разучивается, но и тогда, когда оно уже выучено и

даже исполнялось на сцене. Игра в медленном темпе нужна для того, чтобы заложить прочный «психический фундамент», вникнуть в разучиваемое место, вслушаться в интонацию, «рассмотреть все это, как говорит Г.Коган в лупу» и «уложить в мозгу», «надрессировать» нервную систему на определенную последовательность звукодвижений, развить и украсить психический процесс торможения.

Очень важно при подготовке к концертному выступлению правильно распределить время, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. Но если срыв на сцене произошел – не нужно что-то повторять, начинать сначала. Лучше всего сосредоточиться продолжить спокойно играть дальше, помня о важности целостного восприятия произведения слушателем. Готовясь к концертному выступлению, нельзя направлять внимание на негативные эмоции. Главное средство борьбы с «волнением – паникой» – это увлеченность своим делом. Как говорит К.Станиславский: «секрет-то, оказывается совсем простой: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене».

Нездоровый импульс иногда исходит от самого педагога. Вопросы и замечания преподавателей: «Ты не волнуешься? А ты не боишься?», или «да ты не волнуйся, ничего страшного тут нет» – часто вместо ободрения приводят к болезненному возбуждению некоторых учащихся. Если педагог волнуется, то свое волнение он обязан искусно скрывать, чтобы не заразить им ученика. Конечно, способы психологического воздействия на ученика непосредственно перед концертом зависят от его характера и самочувствия в данный момент. В одних случаях нужно подбодрить ученика, вселить в него уверенность в сильных сторонах его игры, опуская недостатки, в других – разрядить чрезмерное напряжение шуткой, но если ученик распустил нервы, чтобы привести его в себя, возможен даже окрик. Главная задача педагога в психологическом воздействии на ученика – переключить, переориентировать «волнение-панику» на «волнение– подъем».

Полезно говорить о волнении как обязательном спутнике хорошего выступления. Многие артисты говорят о том, что если перед концертом исполнитель не волновался, впоследствии оказывалось, что концерт был не из удачных. Благодаря таким беседам волнение приобретает другой характер: уходит слепой страх, на его место приходит осознание волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации и даже в чем-то полезного.

После концерта нужно обязательно отметить положительные стороны выступления, поддержать ученика. Особенно, когда речь идет о подростках – их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научить будущего музыканта преодолевать временные

неудачи. Вспомним слова М. Лонг: «Не падать духом – вот в чем была моя опора в жизни».

Рассмотрев причины концертного волнения, можно сказать, что большую роль для успешного выступления играет правильный психологический настрой музыканта, который влияет как на эффективность работы, так и на стабильность выступления.

По мнению Г. Когана – психологический настрой «...имеет значение весьма важное, гораздо большее, чем обычно думают, часто большее, чем обычно думают, часто решающее... определяющее успех или неуспех... Это не значит, что правильной настройкой достаточно для достижения успеха в занятиях: это значит, что она – необходимое условие для достижения полного наибольшего успеха, условие, нарушение которого подчас, достаточно, чтобы потерпеть неудачу»

Важнейшим фактором успешной работы является целенаправленность действия. Г.Коган выдвигает три основных аспекта способствующих наибольшей продуктивности самостоятельной работы: направление внимания на цель, сосредоточенность, страстное стремление к цели – желание. К этому он добавляет также режим работы – как разновидность творческой деятельности человека, требует умения распределять свои силы и время.

Итак, «направление внимания на цель – первое условие успеха в работе». «Ясно намеченная цель, ясно поставленная, ясно сознаваемая цель – первое условие успеха в работе какой бы то ни было». В исполнительстве это означает: «Слушай мысленно ту музыку, которую ты собираешься исполнять, представляй себе то звучание, какое хочешь извлечь». Но нельзя видеть перед собой только конечную цель – исполнение произведения целиком. Такая необходимость возникает лишь в первый период «знакомства» с произведением и в завершающий период – период «шлифовки». Средний же период требует расчленения музыкальной ткани на более мелкие «куски».

Смутная, неустойчивая цель «...обременяет игру множеством лишних движений... мешает закреплению необходимой автоматизации вырабатываемой цепи движений... При шатающемся (во время упражнений) ориентире в мозгу вместо одной «тропинки для пальцев», занятых, скажем, в одном пассаже, таких тропинок образуется двадцать... Из двадцати тропинок хорошо, если одна нацелена правильно: все остальные ведут совсем не туда, куда нужно. В результате огромный труд, затраченный исполнителем на прокладку двадцати тропинок вместо одной нужной, оказывается не только на девять десятых излишним, но и вредным, так как в надлежащую минуту пальцы «не знают» по какой из них бежать».

Второй аспект, способствующий продуктивной работе: сосредоточенность. Намеченную цель требуется воплотить при непосредственной работе за инструментом, тут и выявляется второе условие успешности работы – сосредоточенность. Известно, что разница между работой, проходившей с полной сосредоточенностью, когда исполнитель не видит и не слышит ничего вокруг себя и занятий, отличается от работы в «полусосредоточенности».

Лишние мысли приводят к рассеянности внимания и порождают лишние движения, тем самым, приводя к неполноценности результатов.

Однако, продолжительность работы с полной сосредоточенностью имеет свой предел для каждого музыканта и зависит от его индивидуальных качеств (возраста, уровня мастерства, физического и душевного самочувствия, окружающей обстановки, случайных обстоятельств). Этот предел является как бы сигналом для смены работы. необходимости отдыха. «Ум как и глаз, устает, если долго сосредотачиваться на одном предмете..., далеко не все отдают себе отчет в том, что перенапряженное внимание утрачивает остроту восприимчивости, а это обстоятельство в свою очередь может привести к искажению запечатлеваемого образа».

И. Гофман говорит: Сосредоточенность – это первая буква в алфавите успеха. Мастером становится лишь тот, кто оказывается в состоянии навести порядок в собственном мозгу, успокоить на время толпу, теснящихся в воображении, образов, удержаться в «очереди» нетерпеливых их просителей воплощения». Важно «... не только уметь видеть, но и уметь не видеть, уметь временно закрыть глаза на многое... сузить свой круг внимания, собрать последнее в «фокус», сосредоточиться на ближайшей «малой» цели».

Но и самая верная постановка цели, и самая наивысшая сосредоточенность окажутся ненужными, если отсутствует желание к достижению конечной цели. Поэтому желание – есть третье условие успеха в работе. Желание не должно проявляться как кратковременный порыв. Стремлений к победе только тогда становится полноценным, если обладает стойкостью. Такому желанию не страшны трудности и препятствия и, несмотря на ряд объективных причин, которые оказываются действительно непреодолимыми, подавляющее большинство неудач в искусстве (и не только в искусстве) происходит от переоценки внешних препятствий и недооценки внутренних достоинств. «Если вы перед встающим препятствием жизни останавливаетесь в страхе и сомнениях, вы почти всегда побеждены» – говорит К. Станиславский. «Желание – есть приказ сознания, мобилизующий, бросающий в бой все силы организма, приводящий в действие скрытые резервы огромной мощности, неведомо таящиеся в каждом человеке и прокладывающие непредвиденные пути к победе». Желание успеха не есть критерий хорошего исполнителя. «Страстное увлечение, страстная влюбленность не только в цель, но и в труд, ведущий к этой цели – один из ярких отличительных признаков таланта» – говорил И. Гофман. «(Только такая страсть, страсть перешедшая в сосредоточенный труд, в методичнейшие упражнения, яростное хладнокровие которых питается высоким каналом неумиряющего «хочу», – только такая страсть имеет цену в искусстве, только она рождает умение».

Главное в процессе подготовки к выступлению – умение выработать чувство уверенности, спокойствия. «Нужно приучить себя к эстраде правильным систематическим режимом занятий, верным отношением к музыке» – Б. Струве.

Говоря об общем режиме перед концертом, можно сказать, что он не должен резко отличаться от ритмической жизни и работы исполнителя. Лучше всего находится в одиночестве и спокойно обдумывать программу, так как пустая болтовня вредна. Некоторые исполнители прибегают к использованию дыхательной гимнастики, тот же совет дает и Б. Струне, отмечая, что волнение сопровождается повышением импульса и учащением дыхания.

Не надо забывать о режиме питания, главное не играть на концерте сытым, так как общая активность снижается и мышечная деятельность препятствует пищеварению. Что касается занятий в день концерта, то это сугубо индивидуально. Кто-то приобретает уверенность, занимаясь по шесть часов в день концерта, кто-то вообще отдыхает.

Да, мы разбираем некоторые средства борьбы с волнением, но главное, чтобы, выходя на сцену, исполнитель верил в себя, в свое исполнение. Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не «страшным судилищем». Не нужно бояться эмоциональных выступлений, ибо бояться их – значит бояться жизни. Эмоция – это выражение жизни и не иметь их, значит не жить.

Психологическая подготовка музыканта к выступлению.

При подготовке музыканта к выступлению, на наш взгляд, важно не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько педагогу помочь молодому исполнителю совладать с волнением в решающий момент.

Перед выступлением:

- 1. За несколько дней до выступления помочь музыканту представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление*
- 2. Играть перед воображаемой аудиторией.* На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком, от начала до конца, с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

3. Погружение в звуковую материю:

- 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.

4. Обыгрывание. В этом приеме психологической педагогической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным».

5. 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, т.е. терапией при помощи образа. Однако, в силу недостаточного сценического опыта, молодые исполнители не всегда могут использовать данный прием.

Еще один аспект проблемы. Профессор А.А. Писарев говорит: «Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения и точки зрения. «Я советую ученикам, в день концерта не очень много заниматься. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот».

Важно, наконец, и сам процесс общения педагога с юным музыкантом в преддверии выступления. «Нужно внушить ученику уверенность в своих силах, - подчеркивает Ю.С. Слесарев, - Это тоже входит в круг обязанностей педагога». Сходным образом рассуждал и В.В. Кастельский: «Я говорю студентам перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать ученика.

В день выступления:

В день выступления и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в тот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам К.С. Станиславского, различаются два вида волнения: «волнение в образе» и «волнение вне образа». Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным «я» и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности. Совершенно противопоказаны мысли наподобие: «А что обо мне скажут, если я

сыграю неудачно!?)» Лучшее в таком случае слегка подтрунить над собой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие — плохо. Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда исполнителю неодолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат.

Важный педагогический момент: если играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу.

До выступления лучше избегать многочасовых занятий на инструменте. Еще один важный «предконцертный» момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватываний коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний «для закрепления в памяти». Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесет. Что есть – то есть. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену – побеждать.

Выступление:

Слушатели пришли на концерт, они в ожидании предстоящего события. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры, и сам выход пианиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько расслабить. Следует еще раз проверить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение. Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведение: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструментом – словом, то, что мы называем артистизмом.

Музыкант должен быть в образе на протяжении всего концерта.

Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Вести себя необходимо естественно: собранно, но не скованно, свободно, но не развязно. Не разглядывать публику в зале!

Выводы по теме:

Во-первых:

а) в процессе обучения музыкантов формирования их профессионального мастерства в наиболее концентрированной форме осуществляется в условиях публичных выступлений, которые предоставляют учащимся уникальную возможность проявлять свой художественно-творческий потенциал в музыкально-исполнительской деятельности;

б) по своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессором для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая

осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка.

Во-вторых:

а) подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения в стенах ДМШ, что на порядок повышает роль ответственности и значимости педагогического процесса, ибо успех во многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности ученика.

б) большинство психологов и педагогов-практиков сходятся в том, что первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

В-третьих:

а) сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок;

б) к основным причинам сценического волнения можно отнести следующее:
— боязнь музыканта забыть текст;
— чувство ответственности исполнителя за свое выступление;
— психофизиологическая конституция исполнителя, тип его нервной системы.

В четвертых:

а) психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньшее значение, нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая. Развитие психологической устойчивости пианиста — это необходимый элемент обучения;

б) к основным путям и способам формирования у юного музыканта сценической устойчивости относятся:

- игра с повязкой на глазах (с установкой на безошибочную игру);
- игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания);
- при исполнении программы в трудном месте произносится психотравмирующее слово «Ошибка» (с установкой на безошибочную игру);
- повороты вокруг своей оси до появления легкого головокружения (для концентрации внимания);
- прыжки или приседания до большого учащения пульса (для преодоления схожего состояния в момент выхода на сцену);
- концентрирование внимания;
- перспективное мышление.

В-пятых:

Основные психолого-педагогические особенности подготовки юного гитариста к выступлению подразделяются на следующие этапы:

- перед выступлением;
- в день выступления (предконцертный момент);
- само выступление

Каждый из этапов наполняется конкретным содержанием психолого-педагогической направленности.

В-шестых:

Таким образом, подготовка к публичному выступлению, превращается в наиважнейший этап формирования педагогом музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической адаптации к общению с публикой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении хочется сказать, что, конечно, приобретение уверенности на сцене – это длительная работа музыканта. Но часто от повышенного чувства ответственности происходят срывы на сцене. Замечательный альтист и педагог В.В. Борисовский напутствовал своих учеников перед выступлением: «Не играй лучше, чем ты можешь», – снимая тем самым излишнюю установку на максимум исполнения, приводящую к зажатости.

Полная отдача воплощению музыкального образа, процесс открытия, показ прекрасного в произведении, бережность к каждой детали и жажда выявить это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха.

Хорошо известно, что музыкальная судьба ребенка и формирование его музыкальных вкусов зависит от первого практического соприкосновения ученика с музыкой. Основная задача педагога музыкальной школы – воспитание у ученика живого и непосредственного ощущения музыки, понимание ее выразительности и фразировки. Успех во многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности будущего музыканта.

Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек-неповторимая индивидуальность, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта. Общение с публикой, зрительской аудиторией – всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь: исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает ее влияние на себе. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателями. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта-исполнителя. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха, психологической адаптации юного гитариста к публичному выступлению.

Список используемой литературы

- Баренбойм Л.А. «Музыкальная педагогика и исполнительство» Л.:Музыка
«Психология. Словарь» Под общей редакцией А.В.Петровского
В.И.Петрушин «Музыкальная психология»: Учеб. Пособие для студентов и
преподавателей.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1997
- Бузони Ф. «О пианистическом мастерстве» — В кн: Исполнительское
искусство зарубежных стран, вып.1
- Гринберг М.И. «Статьи. Воспоминания. Материалы» сост. А.Г.Ингер. М.: Сов.
Композитор, 1987.
- Гольденвейзер П. «О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально –
исполнительского искусства» вып.2
- Коган К. «У врат мастерства» М.; Музыка, 1969,
- Капустин Ю.В. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.Музыка, 1985г.
- Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. М.:
Классика-XXI, 1999
- Савшинский К.С. «Режим и гигиена работы пианиста» Л.: Сов. композитор,
1963
- Цыпин Г.М. Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества. М.:
Сов. композитор, 1988
- Фейнберг С.Е. «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969
- Литвиненко Ю.А. «Роль публичных выступлений в процессе обучения музыке»
М.; «Педагогика искусства» №1, 2010