

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
"Краснодарский музыкальный колледж им. Н.А. Римского-Корсакова"

## **Методическая работа**

**на тему:**

"Некоторые психологические проблемы в подготовке ученика к  
музыкально-исполнительской деятельности"

Составитель:

Черняк Зинаида Борисовна

Краснодар  
2022 г.

## Содержание

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Аннотация .....         | 3  |
| Введение.....           | 4  |
| Основная часть: .....   | 8  |
| Заключение .....        | 23 |
| Список литературы ..... | 24 |

## **Аннотация**

В работе рассмотрены проблемы подготовки студента-музыканта к публичному выступлению, являющемуся важнейшей составной частью структуры его профессиональной деятельности. Раскрыты два исторически сложившихся в педагогике музыкального образования взгляда на проблему воспитания сценической выдержки музыкантов-исполнителей. Сделан анализ причин эстрадного волнения, недочётов исполнения, являющихся следствием потери самообладания в процессе выступления, видов сценического волнения, форм его проявления и фаз его протекания. Отмечена важность практического овладения музыкантом механизмами эмоционально - волевой саморегуляции. Рекомендованы средства совершенствования методики инструментального обучения путём освоения конкретных методов преодоления негативных последствий сценического стресса.

«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».

К. Станиславский

## **Введение**

Публичные концерты считаются важной составной частью структуры профессиональной работы представителей всевозможных сценических профессий (актёров драматических театров, мастеров циркового искусства, художественного текста и т.д.). Не является исключением и компетентная работа музыкантов - исполнителей – пианистов, дирижёров, виолончелистов, скрипачей, вокалистов. Она еще связана с потребностью выходить на эстраду, быть замеченным аудиторией, оказываться в центре интереса значительного числа людей.

Видный исследователь психологии музыкального творчества В.Ю. Григорьев считал, что как раз на эстраде, то есть в процессе общественного «разговора» со слушателем, происходит важное условие бытования музыкального искусства. Именно здесь, в сценической атмосфере, между исполнителями и слушателями происходит прямое влияние личности артиста на аудиторию. Концерт, по воззрению Григорьева, считается для музыканта - исполнителя специфичной «лакмусовой бумажкой». В процессе концерта проверяется важное качество личности интерпретатора «быть настоящим Художником, открывающим слушателям дорогу в Творчество, быть в определённой мере сверхчеловеком, который владеет особенными возможностями и вероятностями, лишь только и представляющими внимание на эстраде».

У музыканта - исполнителя встреча с аудиторией вызывает особенное, довольно сложное душевное состояние, которое выделяется очень широкой амплитудой психических и телесных данных. Концерт и процесс подготовки к нему имеют все шансы быть окрашены в сознании интерпретатора в колоритные, лестные, приподнято воодушевлённые, восхищенные тона. Нередко лейтмотивом предконцертного периода и самого выхода на эстраду считается дискомфортное, удручённо подавленное настроение артиста не только у студента, но и у профессионала. В отдельных случаях надобность играть перед аудиторией вызывает мучительно-тревожное состояние боязни, которое может привести не только к срыву всей предыдущей концерту предварительной работы, но и повлечь за собой серьёзную болезнь исполнителя. Рассмотренные примеры душевных состояний, испытываемых музыкантом исполнителем перед выходом на эстраду или же в процессе концертного выполнения программы, принято называть сценическим (эстрадным) беспокойством или же стрессом.

Сообразно дефиниции, предоставленной создателями «Толкового словаря русского языка» С.И. Ожеговым и Н.Ю. Шведовой, волнение дает «сильную тревогу, духовное беспокойство». Более развёрнутое определение обозначенному термину даёт изыскатель Т.Ф. Ефремова, которая советует рассматривать беспокойство как «возбуждение, вызванное ожиданием, боязнью, опаской, радостью».

Ближайшим по смыслу к слову «волнение» считается понятие «стресс» (от англ. stress – напряжение). Данным термином в психологии принято обозначать внутреннее состояние напряжения, которое появляется у человека в процессе работы в более трудных, сложных условиях не только в творчестве, но и в будничной жизни, например, при особенных жизненных обстоятельствах. Рассматриваемое понятие вошло в научный обиход в 1936 году. Его автор - канадский учёный - физиолог Г. Селье, который воспользовался им при исследовании и описании адаптационного синдрома.

Под адаптационным синдромом Селье имеет в виду связь совокупа приспособленческих (от лат. *adapto* – приспособляю) реакций организма человека и животных, носящих артельный защитный нрав и образующихся в ответ на стрессовые моменты (стрессоры), негативные важные по мощи и длительности наружные и внутренние влияния. Активные процессы, развивающиеся в организме под действием стрессовых моментов, и было предложено учёным предопределять как положение стресса. На основании бесчисленных опытных данных Г. Селье пришёл к важному выводу: стрессовое состояние имеет возможность оказывать двойственное влияние на работу человека. С одной стороны, оно может позитивно сказаться на её претворении в жизнь, с иной – привести к её абсолютной дезорганизации. Собственно, именно это выдвигает перед учёными необходимость всестороннего изучения процесса привыкания организма к трудным условиям, прогнозирования модели поведения человека в экстремальных обстановках с целью овладения индивидуальными механизмами управления стрессовым состоянием.

Исследования Г. Селье возымели большой резонанс в научной среде и вызвали внимание у представителей всевозможных областей искусства. Отмечая отрицательные результаты стресса, приводящие к психологическим зажимам, провалам в памяти, техническому браку в процессе сценического воплощения художественного образа, деятели всевозможных артистических профессий тем не менее считали его гарантией креативного апогея: активизации духовных сил, раскрепощения интуиции, мобилизации возможностей. Рассматривая положение сценического волнения как уникальную вероятность подняться над повседневностью и добиться больших результатов в искусстве, они различными способами ратовали за беспокойство при встречах с публикой.

Научные выводы Г. Селье были со вниманием встречены и в среде музыкантов-педагогов. Почти все прогрессивные преподаватели считали

публичное исполнение выученного музыкального произведения важной частью формирования личности интерпретатора и многократно подчёркивали большое воздействие итогов эстрадных концертов на его последующую карьеру. Впрочем, далеко не все из них с оптимизмом рассматривали вероятность формирования сценической выдержки, некоторые преподаватели скептически относились к самой идее воспитания в исполнителе умения осознанно управлять собственным сценическим здоровьем.

## II. Основная часть.

В музыкальной педагогике XX - го века сформировались две противоположные точки зрения на дилемму сценического стресса, воспитания эстрадной выдержки. Влиятельные приверженцы 1-го из их – Л. Ауэр, С.И. Савшинский – выражали уверенность в том, что овладеть техникой сценической саморегуляции, т. е. выучиться противостоять пагубным результатам эстрадного волнения нельзя, издержки от него – фатальная неизбежность. Сценическое волнение значимо ухудшает качество исполнительской «продукции». Оно всякий раз приводит к негативным итогам: «служит помехой», «разрушает», «препятствует», «губит», «дестабилизирует».

Сторонники иного мнения на дилемму сценического волнения – И. Гофман, Г.Г. Нейгауз, Л.А. Баренбойм, Г.М. Коган, Е.Ф. Гнесина – выражали полярно обратную точку зрения. Они были убеждены в том, что воспитать в исполнителе эстрадную выдержку вполне вероятно и необходимо! Психологические препятствия, образующиеся перед учащимся музыкантом в процессе публичного выступления и в ходе подготовки к нему, абсолютно преодолимы при наличии профессиональной компетентности педагога и определённой направленности его методики. Рассматривая умение музыканта исполнителя осознанно руководить собственным сценическим здоровьем как важное качество мастерства, приверженцы анализируемой позиции рвались сконцентрировать педагогическую работу на поиск наиболее рациональных методов, способных решить проблемы в указанном виде деятельности. Применяя личный опыт, а также заслуги коллег, работающих в соседних областях искусства, и делая упор на экспериментальные исследования в области физиологии и музыкальной психологии, они смогли достичь прекрасных результатов в формировании сценических способностей молодых исполнителей.



Многочисленная научная и методическая литература по теме сценического волнения и практическая работа преподавателей-музыкантов с учениками различного возраста позволяет убедиться в жизненности второго, оптимистичного, взгляда на проблему оптимизации сценического состояния и отметить главные способы, которые, несомненно, помогут сделать данный процесс управляемым, разрешат модифицировать разрушительные веяния сценического стресса в созидательные.

Вполне возможно, что решение круга задач, связанных с подготовкой учащегося музыканта к публичному выступлению, нужно начать с анализа причин появления беспокойного сценического состояния. Чаще всего музыкант - исполнитель теряет силу воли на сцене по причине следующих обстоятельств:

– Экстраординарность, то есть неординарность ситуации, связанной с потребностью выступить перед большой аудиторией.

Ключевым стрессовым моментом в данном случае выступает зрительный зал, ждущий от интерпретатора броского, значимого, вдохновенного концерта. Беспокойство исполнителя, выходящего на сцену и оказывающегося в эпицентре интереса большого числа слушателей, обосновано нередко отсутствием сформированной у него соответственной модели поведения. В повседневной жизни музыкант - исполнитель (особенно молодой исполнитель) только изредка встречается с потребностью решать художественные задачи, находясь в поле зрения достаточно большого количества людей.

– Неопределённость, непредсказуемость социальной реакции (реакции публики) на концерт исполнителя также влияют на его внутреннее состояние.

Беспокойство исполнителя связано с тем фактом, что он не понимает, как аудитория воспримет его выступление. Временами может сложиться ситуация, когда градус сценического волнения артиста значимо вырастает из

- за преувеличенного опасения неблагоприятной оценки, которая может быть дана его концерту учителями, друзьями, слушателями и повлиять на его престиж. В этом случае речь идёт о группе факторов, которую называют «эгофакторами» – это характерологические качества и свойства личности, такие как претенциозность, амбиция, высокомерие и т. д. В процессе концерта любой исполнитель хочет показать свои личные профессиональные достижения. Студенты, как и концертирующие музыканты, не могут быть равнодушны к оценке своего выступления. Надобность всякий раз оказываться на пике достойного выполнения художественных задач вызывает тревожное внутреннее состояние, порождает в исполнителе «боязнь свалиться с набранной высоты» (Ф.И. Шаляпин).

– Неимение права на оплошность: на технический сбой, на скверную работу памяти в процессе музицирования на сцене.

Перечисленные нужные «составляющие», априори характеризующие всякую публичную профессиональную работу, очень усиливают уровень нервно-психического напряжения музыканта-исполнителя как до выхода на эстраду, например и в процессе сценического концерта, так и на сцене.

– Недостаточная подготовленность (степень выученности) выносимых на эстраду произведений.

Недоученная, «сырая» программа может сказаться негативно на психическом состоянии исполнителя. Исследователь Н.В. Морозова считает, что степень волнения исполнителя тем выше, чем ниже его технический, музыкальный и артистический профессионализм.

Отсутствие необходимой и важной технической свободы, ориентировочное представление о содержании исполняемого на эстраде музыкального произведения, его жанровых и стилевых особенностях интуитивно подтачивает уверенность исполнителя в собственных силах, мешает ему почувствовать себя артистом. Утрата сценической силы воли

приводит к последующим негативным результатам в процессе публичного концерта. Прекрасный музыкант и педагог Л.А. Баренбоймом так охарактеризовал их:

- а) провалы в памяти (забывание нотного текста);
- б) произвольные ускорения и сдерживания (деформация темпоритма);
- в) потеря чувства музыкальной формы (рыхлость, дробность выполнения: интонационная аморфность, неясность фразировки, вялость артикуляции, неоправданные градации звучания);
- г) технические погрешности (смазанные пассажи, фальшивые нотки, разного рода игровые погрешности и т. д.).

Анализ обычных исполнительских ошибок, являющихся прямым следствием утраты сценической выдержки, позволил Баренбойму прийти к определённым выводам. Эстрада имеет особенность выявлять и обострять «наиболее уязвимые стороны исполнения ученика». Шероховатости ученического выполнения, которые в классе, возможно, было разглядеть через призму «увеличительного стекла», на эстраде делаются, приметны невооружённым глазом. Беря во внимание обозначенную особенность сцены, Баренбойм настоятельно рекомендовал внимательно относиться даже к малозначительной оплошности, допущенной учеником в классе или же на репетиции.

Предупреждая о потенциально таившейся угрозе значительного усиления стресса в условиях сцены, он призывал воспитателей обнаруживать и исправлять «в текущей работе наиболее уязвимые, но сокрытые стороны исполнения ученика».

Важным шагом на пути создания способа преодоления обозначенных негативных результатов считается, как показывает практика, анализ видов сценического стресса, форм его проявления и фаз его протекания.

В настоящее время в области музыкальной педагогики и психологии различают такие виды сценического волнения как: «волнение-подъём», «волнение-паника» и «волнение-апатия».

Для волнения подъёма свойственно состояние приподнятости и веселого одушевления перед концертом и во время него. Музыкант полон сил и творческой энергии. Его исполнение выделяется особенной выразительностью, яркостью и свободой передачи музыкального содержания.

Волнение - паника способно дестабилизировать концертное исполнение, нивелировать всю предварительную работу исполнителя над художественным образом. Обозначенная картина сценического волнения лишает исполнительский процесс управления, движения артиста скованы, его игра маловыразительна, память даёт сбои, процент технического брака довольно высок.

Волнение - апатия проявляется в эмоционально - психологической заторможенности исполнителя, его маленькой подвижности, вялости, инертности, сонливости, нежелании участвовать в концерте.

Для выбора способов стабилизации сценического состояния исполнителя принципиально важно квалифицировать преобладающий мотив его работы. Известный исследователь в области теории и практики музыкально - исполнительского искусства Г.М. Цыпин выделяет 2 ведущих, доминирующих мотива работы музыкантов при подготовке к публичному выступлению. 1-ый связан с ориентацией на тип работы (т. е. с желанием исполнителя утвердить значение собственной личности, собственного «Я»), 2-ой – с ориентацией на объект деятельности (т. е. с фокусированием интереса на музыкальном произведении, на креативном процессе, с желанием исполнителя добиться убедительных, ярких, значимых художественных результатов).

Т.М. Цыпин считает, что как раз данная внутренняя позиция (мотивационная установка) и определяет в результате природу сценического волнения, его «градус», его психологическую суть. Именно такая мотивация порождает разнонаправленные импульсы, влияющие на характер творческой работы и внутреннее состояние человека, который ею занимается.

На значимость ориентации исполнителя на объект работы в процессе концерта указывал хорошо известный столичный педагог - методист Г.М. Коган. Анализируя природу сценического стресса, он рекомендовал ученикам беспокоиться не о себе, а о композиторе, то есть быть практически полностью погружённым в содержание исполняемой музыки. Применяя систематизацию форм волнения, предложенную К.С. Станиславским, Коган учил «волнению в образе» как высочайшей форме сосредоточенности на исполняемом произведении. Данный вид волнения способен отвлечь интерпретатора от «волнения вне образа» – панических дум о себе, о своём состоянии, о впечатлении, производимом на слушателей, о качестве выполнения личной технической задачи. В случае, если уровень сосредоточенности разрешает исполнителю «вцепиться» в ткань, исполнительский процесс входит в собственную обычную колею.

Для осмысленного отношения учеников к оптимизации сценического состояния целенаправленно следует познакомить их с доктриной 5-ти фаз (стадий) волнения, испытываемого музыкантом-исполнителем, предложенной исследователем А.Л. Готсдинером. Всякой фазе Готсдинер дал своё заглавие:

1-ая фаза, сообразно систематизации А.Л. Готсдинера, именуется «Длительное предконцертное состояние». Фаза волнения исполнителя связана с получением информации о дате грядущего концерта.

2-ая фаза – «Непосредственное предконцертное состояние» – свойственно периоду перед выступлением.

3-я фаза – «Короткий промежуток времени между объявлением программы и началом исполнения первого произведения». Речь идёт о волнении, испытываемом музыкантом при выходе на сцену и встрече с публикой.

4-я фаза – «Волнение исполнителя, связанное с началом игрового процесса».

5-фаза – «Состояние после концерта». Данная фаза отображает беспокойство исполнителя, связанное с ожиданием реакции публики на концерт.

Сам Готсдинер считал исследование предконцертного состояния чрезвычайно необходимым в исследовательских целях, так как в нём достаточно отчётливо появляются признаки волнения, присущие этому исполнителю. Практика, знакомство со схемой, предложенной исследователем, позволит понизить чувство тревожности у исполнителей, которые чистосердечно убеждены в исключительности личных внутренних волнений как при подготовке к публичному выступлению, так и во время концерта.

Рассмотрев предпосылки эстрадного волнения, исполнительские недочёты, являющиеся следствием издержки силы воли в процессе концерта, концепцию 5-ти фаз сценического волнения, испытываемого музыкантами-исполнителями, проанализируем определенные способы преодоления неблагоприятных результатов сценического стресса.

В рекомендациях специалистов - психологов по проблеме борьбы со стрессом можно отметить группу методов, которые действительно влияют на стабилизацию предконцертного состояния музыкантов в процессе обучения и в будущей профессиональной деятельности:

- освобождение (регулирование) дыхания;
- мышечная релаксация (мускульная свобода);
- аутотренинг (аутогенная тренировка).

Ясно, что правильное, ритмичное дыхание играет самую важную роль в жизнедеятельности человека. Дыхание музыканта - исполнителя, готовящегося к выходу на сцену, выделяется учащённостью, прерывистостью, импульсивностью, нарушением работы механизма равномерного поступления в организм воздуха. С целью упорядочивания дыхательного процесса исполнителю нужно овладеть эффективными специальными упражнениями и исполнять их перед концертом:

- в спокойной, комфортной позе, прикрыв глаза, в течение нескольких мин. постараться акцентировать внимание на дыхательном процессе (стремиться сконцентрировать все собственные чувства только на нём одним!);

- научившись осознанно «погружаться» в дыхательный процесс, заботливо «прислушиваясь» к его функционированию, направить внимание на достижение ритмичности дыхания, обретение его глубины, плавности и размеренности. С данной целью исполнителю нужно медленно и спокойно сделать носом глубокий вдох, во время которого попытаться наполнить воздухом всю грудную клетку. На пике вдоха надо немного приостановить дыхание и вслед за тем, после маленькой паузы, реализовать через рот полноценный выдох, который обязан быть по длительности в 3 раза длиннее вдоха. Несколько отдохнув, продолжить повторение данного упражнения до тех пор, пока не возникнет абсолютная стабилизация дыхательного процесса, удлиняя паузы между упражнениями. Работа по регулировке дыхания, несомненно, поможет исполнителю нивелировать излишнюю нервную возбуждённость, нейтрализовать разного рода напряжения, освободиться от психических зажимов, назойливых дум и беспокойных состояний.

В преддверии экстремальной ситуации публичного выступления не менее необходимым для музыканта-исполнителя считается обретение мышечной свободы. К.С. Станиславский был убеждён в том, что мышечная конвульсия, телесные зажимы, мышечное усилие считаются истинным злом для креативного человека, быстро и негативно сказываются на внутренней

психической работе, мешают художественному переживанию. В своём очень важном исследовании «Работа актёра над собой» Станиславский подчёркивал, что намеренное умение актёра раскрепощать мускулы на сцене должно превратиться в привычку. Выдающиеся деятели мира науки многократно отмечали глубинные ассоциации между телесным и психологическим состоянием индивида. По убеждению Г.М. Цыпина, мышечный тонус человека в принципе есть тонус психический; раскрепощение первого ведёт к свободе 2-го, и наоборот. Высвобождение от мышечных зажимов и напряжений нужно на сцене не только для обретения физиологического (двигательно-технического) комфорта, но и для освобождения от скованности нервно-психического нрава. Умение исполнителя управлять собственным телом – в необходимый момент достигать мышечной релаксации, освобождаться от мышечной скованности и т. д. – позволит ему раскрепоститься чувственно, почувствовать лёгкость и свободу в передаче художественного содержания исполняемых на сцене произведений, обрести эмоциональную готовность к творчеству. При этом надо знать, что само понятие релаксации «необходимо понимать лишь как освобождение от излишней зажатости, перенапряжения, препятствующих свободе игровых движений. Сам же реальный игровой тонус мышц на эстраде несколько выше, чем в обычных условиях, его помогут снять особые упражнения:

- активное потряхивание кистями в опущенном положении рук;
- поочерёдное интенсивное растирание ладонями с поддержкой радиальных перемещений обеих запястий (до возникновения тепла);
- интенсивное потирание ладоней (до возникновения тепла);
- одновременное интенсивное сжимание и разжимание пальцев обеих рук;
- наклоны корпуса вперёд (или в стороны);



- приседания (10–15 раз), чередуемые с отдыхом;
- освобождение мускулов лица (стоя у зеркала, придать лицу спокойное выражение и попытаться сохранить его в течение какого-то времени, убрав все посторонние мысли).

Приведённые выше упражнения, несомненно, помогут артисту освободиться от лишнего мышечного напряжения, не утратив необходимого для игрового процесса интенсивного состояния мышечной системы организма в целом.

При выполнении аутотренинга (аутогенной тренировки) целенаправленно пользоваться следующими советами:

- заниматься аутотренингом каждый день;
- осуществлять аутотренинг ровным, размеренным, волевым голосом, с преобладанием интонации повелительного наклонения;
- не применять при аутотренинге выражений, содержащих негативную частичку «не»;
- во время аутотренинга постараться создавать мысленные зрительные образы и представления, имеющие для исполнителя позитивную эмоциональную расцветку (например, картины природы, произведения всевозможных обликов искусства и т. п.).

В качестве 1-го из приёмов аутотренинга можно применить мысленную изоляцию исполнителя от окружающего мира (например, исполнитель в мыслях помещает себя в «чёрный куб», замкнутый от посетителей со всех сторон; «в пробирку с зеркальным отражением» и т. д.).

Действенным приёмом аутотренинга считается мысленное внушение исполнителя на определенную личность: «буду играть программу для родителей», «для близкого друга, пришедшего на мой концерт», «для моего

педагога». Последний пример зачастую использовался в качестве психологической установки при подготовке к сценическому выступлению учащихся в классе известного одесского педагога П.С. Столярского. Настраивая молодых воспитанников собственного класса на «концертный лад», Столярский внушал им перед выходом на эстраду: «Ты будешь в данный момент выступать не для публики – ты будешь выступать для меня, и лишь только для меня 1-го. О всех остальных – забудь!»

Аналогичное суггестивное влияние воспитателя помогало учащимся раскрепоститься, выступать смелее, свободнее, с большей психологической отдачей.

Следующим шагом на пути к обретению нормального сценического здоровья является знакомство учащихся с советами по сокращению неблагоприятных воздействий эстрадного волнения, созданными известными музыкальными преподавателями. Прогрессивная практика подготовки музыкантов-исполнителей к сцене доказала, что есть конкретные методические приёмы, которые могут оказать решающую помощь исполнителю в любом возрасте:

- *Организация музыкантом систематических и сконцентрированных занятий на протяжении всего периода работы над произведением.*

Эти занятия обязаны реализоваться с одним важным условием: быть нацелены на публичное выступление с самого начала работы над художественным образом. Составление соответствующей психической установки за длительное время до выхода на сцену способствует тому, что во время выступления концерт «не выпадет» из всего хода работы над произведением, а является его органичным окончанием.

- *Организация исполнителем систематических и сконцентрированных занятий во внутреннеслуховой сфере.*

Систематические занятия «в уме», за пределами опоры на настоящее звучание укрепляет память музыканта - исполнителя, формирует более ясное представление о содержании произведения и логике строения музыкальной ткани.

- *Полное окончание работы над произведением до выноса его на сцену.*

Одним из наиглавнейших правил удачного сценического концерта считается честное отношение исполнителя к грядущему выступлению, кропотливая выученность им программы. Обретение важного запаса прочности, понимание музыкантом того, что всё в ходе хозяйственной работы создано им по «максимуму», не на 100%, а на все 150% – даёт определённое душевное облегчение. Иными словами, «когда компетентная совесть исполнителя чиста, уверенность в благополучном финале концерта растёт и наоборот...».

- *Предварительные обыгрывания выносимых на эстраду произведений.*

До показа музыкального произведения или же всей программы необходимо целенаправленно подвергнуть его два-три раза сценическому «обжигу» на «менее ответственных» площадках. Известно, что гениальный пианист XX-го столетия С.Т. Рихтер перед выступлением в Большом зале Московской консерватории исполнял выученные программы на сцене концертных залов районных музыкальных школ. Выработка психической мобилизации организма на выполнение произведения или же программы в определённое время дня и ночи.

В подобной ситуации речь идёт о формировании особого относительного рефлекса – внутренней настроенности музыканта на выполнение произведения или же всей концертной программы в определённый час времени дня и ночи. Каждодневный тренинг умения сосредоточиваться на художественных задачах в нужное время выступления предполагает моделирование и отработку студентом-музыкантом

собственного сценического стиля (умения одевать концертный костюм, обувь, продумывание причёски), а еще сценического поведения, связанного с выходом на представляемую сцену, выходом к инструменту, поклоном публике, посадкой за инструмент, завершением игрового процесса, снятием рук с клавиатуры, заключительным поклоном и уходом с эстрады. Указанный методический приём позволяет артисту освободиться от психической и физиологической скованности, неловкости поведения на сцене, даёт выполнению уверенность, свободу и непринуждённость – неотъемлемые «слагаемые» артистичности.

*- Регулярные выступления исполнителя перед аудиторией слушателей.*

«Эстрадная выдержанность и самообладание укрепляются эстрадной тренировкой», – писал Л.А. Баренбойм. Преподавателю нужно гарантировать учащемуся возможность более часто встречаться с публикой (выступать в шефских выступлениях, академических вечерах и т.д.). Чем чаще учащийся – музыкант выходит на сцену, тем это мероприятие делается для него менее весомым, необычным, экстраординарным. Оно преобразуется в обычную работу и оценивается в обычных критериях. По мнению Г.М. Цыпина, «привычка – вообще лучшее лекарство от волнения, едва ли не самый надёжный антистрессор. ... Главное, – не смотреть на предстоящее концертное выступление как на «нечто из ряда вон выходящее». Тогда волнение само собой ослабевает, теряет остроту». Выдающийся музыкант и педагог Г.Г. Нейгауз считал, что гигантскую пользу принесёт учащемуся в процессе систематических концертов множественное выполнение перед разной аудиторией одних и тех же музыкальных произведений.

*- Запрет на анализ ошибок в процессе выполнения.*

«На сцене самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидишь», – полагал Н.Е. Перельман. Преподавателю нужно настраивать учащегося на выполнение «с верой в себя, в собственные силы, в то, что создаешь на

сцене». В случае если он убеждён в правоте личной художественной позиции, ему в обязательном порядке поверят слушатели. Разбор обнаруженных недочётов игры делается преподавателем по завершении выступления.

*- Выбор и рациональное построение концертной программы.*

Данная рекомендация предполагает возможность выбирать несложную программу для концерта на первых шагах обретения исполнителем сценического навыка и включение менее трудной в техническом отношении пьесы, написанной в умеренном, неторопливом темпе, с целью выдержать более острый и болезненный стресс в начале выступления

*- Выход исполнителя на сцену в составе ансамбля.*

Роль артиста в коллективном музицировании (в дуэте, трио или же ином виде ансамбля, а еще обретение сценического навыка в качестве концертмейстера, аккомпанирующего певцу или же инструменталисту) понижает уровень его сценической тревожности, создает «чувство локтя», товарищества, воспитывает в исполнителе стремление содействовать успеху совместного концерта, принести свою лепту в общее дело.

*- Создание в классе обстановки публичного выступления.*

На уроке, во время исполнения учеником произведения от начала до конца, педагогу лучше сидеть в другом конце класса. Данный незатейливый способ настроит студента на «концертный лад», а педагог сможет услышать пьесу «со стороны», в целом, расценить её свежим взглядом. Опытные преподаватели считают непререкаемым правилом воспитания сценической выдержки в исполнении учеником на любом уроке произведения или же всей концертной программы без остановок и замечаний ориентировочно за месяц до концерта (в крайнем случае – за 2 недели). Даже при отсутствии конечной степени выученности музыкального материала, такие уроки моделируют

сценическую атмосферу, становясь важным шагом в обретении сценического здоровья. Они содействуют тренировке психологической и двигательной выносливости, укрепляют «длинное» исполнительское мышление, инициируют становление возможности охвата формы.

- *Напутствия художественного порядка перед выступлением.*

Речь идёт о разработке преподавателем музыкальной доминанты перед выходом студента на сцену, которая ориентирована на переключение интереса юного исполнителя с личных переживаний на ключевую задачу концерта – содержательное, выразительное, колоритное воплощение художественного музыкального замысла.

Эстрадное самообладание, по мнению К. Станиславского, во многом зависит от того, будет ли «единственно возможным 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» увлечённость, творческое самочувствие и поможет сохранить самообладание на эстраде». Но, надо признать, что даже при правильной художественно – педагогической работе преподавателя с учеником паническое волнение может лишить исполнителя воли к сосредоточенности. Для успешного выступления на сцене ученик должен понять, «что все эти волнения происходят из самолюбия, тщеславия и гордости, их боязни оказаться хуже других (Станиславский)». Аналогичного взгляда придерживался и знаменитый пианист И. Гофман, который, по слухам, совершенно не боялся сцены. Он писал: «вы должны научиться забывать своё драгоценное «Я», а так же «Я», ваших слушателей и отношение к вам»

## **Заключение**

Любое выступление на сцене – будь то зачёт, экзамен, концерт или же конкурс – это итог огромной предварительной работы преподавателя и ученика. Итоги публичных выступлений оказывают серьёзное воздействие на психику исполнителя. Эти выступления, без сомнения, требуют не только качественной подготовки, но и большой исполнительской воли, умения мобилизовать свою энергию и правильно её расходовать. Важным атрибутом прогрессивной музыкальной педагогики должно стать не только ознакомление молодых исполнителей с теоретическими и психологическими проблемами эстрадного волнения, но и оказание им профессиональной методической помощи в практическом овладении механизмами эмоционально-волевой саморегуляции, самоконтролю, адаптации к экстремальным условиям сцены. Главное, чтобы каждое выступление дало исполнителю необходимый сценический опыт для дальнейшего совершенствования.

## *Список литературы*

1. Баренбойм Л.А. Фортепианная педагогика / Л.А. Баренбойм. – М.: Классика-XXI, 2007. – 192 с.
2. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология / А.Л. Готсдинер. – М.: «NB Магистр», 1993. – 190 с.
3. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада / В.Ю. Григорьев. – М.: Классика-XXI, 2006. – 156 с.
4. Ефремова Т.Ф. Современный онлайн словарь русского языка / Т.Ф. Ефремова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://slovonline.ru/slovar\\_efremova](http://slovonline.ru/slovar_efremova)
5. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. – М.: Классика-XXI, 2004. – 136 с.
6. Морозова Н.В. Оптимизация концертного волнения юных музыкантов средствами учебной деятельности / Н.В. Морозова // Музыкальное искусство и образование. Вестник кафедры ЮНЕСКО при Московском педагогическом государственном университете». – 2013. – №4. – С. 64–76.
7. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. – 4-е изд., доп. / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1998. – 994 с.
8. Перельман Н.Е. В классе рояля / Н.Е. Перельман. – Л.: Музыка, 1970. – 55 с.
9. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.В. Ломова [и др.]; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
10. Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К.С. Станиславский. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2010. – 408 с.
11. Цыпин Г.М. Музыкально-исполнительское искусство: Теория и практика / Г.М. Цыпин. – СПб.: Алетейя, 2001. – 320 с.
12. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологи исполнительской деятельности / Г.М. Цыпин. – М.: Музыка, 2014. – 128 с.