**Методическая разработка «Подготовка студентов музыкально-инструментального класса к публичному выступлению»**

Преподаватель фортепиано Ульяновского колледжа культуры и

искусства Бодалева Р.Х.

**Пояснительная записка**

 В условиях становления в России гражданского общества и правового государства главной целью образования становится формирование личности профессионально и социально компетентной, способной к творчеству и самоопределению в условиях меняющегося мира, обладающей развитым чувством ответственности и стремлением к созиданию. Особые задачи стоят сегодня перед музыкантом-педагогом общеобразовательного профиля. Выполняя функции проводника подрастающего поколения в необъятный мир звуков, учитель музыки должен не только свободно владеть современными мультимедийными технологиями, облегчающими виртуальный доступ практически ко всем ценностям мировой культуры, но и быть способным в своем собственном исполнении, непосредственно контактируя со своими учениками, познакомить их с лучшими образцами музыкального искусства. Для этого музыкант-педагог должен владеть необыкновенно сложным, требующим состояния постоянной профессиональной формы, исполнительским мастерством.

«…Подготовка музыканта любой специальности, в том числе и будущего учителя музыки, осуществляется в значительной части на базе исполнительских дисциплин, – пишет Г.  М. Цыпин.

Основными задачами курса музыкально – инструментального класса являются обучение и совершенствование игре на музыкальных инструментах, приобщение студентов к концертно-просветительской деятельности, создание благоприятных условий для реализации творческого потенциала студентов

Только совершенное владение инструментом поможет будущему музыкальному руководителю ДОУ раскрыть свои творческие возможности и научить детей любить и понимать музыку. Важнейшей частью педагогической деятельности учителя музыки является ее художественно-исполнительская составляющая, которая не ограничивается рамками урока. Учитель нередко выступает организатором и исполнителем концертных программ во внеурочной и внеклассной воспитательной работе с учащимися общеобразовательной школы. Именно поэтому тема преодоления сценического стресса — одна из популярных, находящихся на пересечении психологии и музыкальной практики, не теряющая своей актуальности для всех сценических искусств. Сущность данной проблематики обозначается так же как «эстрадное волнение», «страх сцены», «формирование оптимального сценического состояния», «сценическая саморегуляция», «формирование готовности к выступлению». При всем многообразии формулировок, суть проблемы остается постоянной — безусловно, стрессовый характер исполнительской деятельности. С одной стороны, публичное выступление всегда остается смыслом, желанной целью и центральным моментом любого исполнительского искусства, а, с другой стороны, разрушительное воздействие стрессовых факторов достигает максимальной силы именно в сценических условиях.

**Цель работы:**психологическая подготовка студентов к успешному концертному выступлению.

**Задачи:**

**-**Дать характеристику понятию «концертное волнение»

- Рассмотреть основные причины сценического волнения

- Обобщение наиболее эффективных методов преодоления сценического волнения, способствующих достижению успеха при подготовке к выступлению.

Актуальность работы обусловлена необходимостью более глубокого изучения и изыскания дополнительных ресурсов и возможностей для успешной подготовки учащихся к концертному выступлению.

Изучение данного материала может оказать помощь молодому исполнителю в преодолении страха перед сценой, помочь более успешному исполнению концертной программы.

 **Значение концертной деятельности в профессиональной подготовке будущего учителя музыки.**

Как известно, в процессе обучения музыкантов формирование мастерства 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, какой бы специальности он ни обучался, приходится постоянно сталкиваться с подобного рода мероприятиями во время академических концертов, экзаменов, зачетов, прослушиваний, фестивалей или конкурсов. Именно публичные выступления, являясь важным элементом образовательного процесса, способствуют развитию у учащихся определенных исполнительских качеств.

 Приобретение навыков успешного выступления на сцене является важным условием продолжения музыкально-исполнительской деятельности в качестве учителя музыки, где большое значение имеет сценический опыт, накопленный за годы обучения, владение необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками подготовки к выступлениям. Поэтому 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.

 Качественная подготовка к выступлению является основой успешности концертной деятельности студента и одним из главных условий мотивации его к дальнейшим занятиям. Но помимо профессиональных задач в музыкальном исполнительстве существует и другой не менее важный аспект – психологический, который непосредственно связан с подготовкой исполнителя к публичному выступлению и предполагает волевую саморегуляцию музыканта, основанную на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости. Психологическая подготовка, иными словами, означает способность исполнителя успешно осуществлять свои творческие намерения в стрессовой ситуации выступления перед аудиторией.

 К сожалению, в учебном процессе сценической подготовке в силу разных причин уделяется значительно меньше внимания, нежели собственно исполнительской, профессионально-технической готовности к выступлению, хотя для молодых, малоопытных музыкантов она особенно важна.

 Студентам, не имеющим опыта сценических выступлений, необходима профессиональная помощь и поддержка. В связи с этим возрастает значимость педагога, который, помимо творческого наставничества, должен быть способен повлиять на положительное отношение к публичным выступлениям, заложить основы сценической культуры, помочь ученику в выборе средств психологической подготовки к концерту.

 Необходимо отметить еще один немаловажный аспект рассматриваемой проблемы. Конечно, выступления на очередных мероприятиях учебного плана с психологической стороны приближаются к открытым концертным мероприятиям. Однако здесь, как правило, на первый план выходят строгие академические требования, усиленные страхом перед высоким уровнем оценивающей комиссии и боязнью получить низкий балл за исполнение своей программы. Поэтому, находясь в ситуации экзамена или зачета, многие дети, подчас, не имеют возможности в полной мере проявить свою творческую индивидуальность. Таким образом, контрольные испытания часто оказываются стимулом с неоднозначным воздействием и не всегда способствуют внутренней положительной мотивации учащихся и поддержанию у них интереса к исполнительской деятельности.

 Напротив, привлечение студентов к публичным выступлениям в концертных условиях, не обремененных экзаменационными требованиями, в большей степени способствует их творческому росту и пробуждает в них желание выступать. Если в первом случае работа построена исключительно на исполнении обязательных произведений, предусмотренных учебным планом, то во втором – ориентир направлен на участие в концертах со свободной программой, что является лучшим средством активизации творческой мотивации будущих музыкантов.

**Концертное волнение**

 Проблема сценического волнения — одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Как отмечают многие ученые, музыкант на сцене находится под двойным гнетом стрессовых факторов итоговости и публичности, поэтому любое сценическое выступление может рассматриваться как итоговая деятельность в экстремальных условиях. Нет артиста, который ни разу бы не пострадал от негативных форм сценического волнения, нередко идет насмарку чуть ли не вся предварительная работа, любовно и тщательно проделанная.

 Некоторые превосходные исполнители из-за невозможности справиться с повышенным эстрадным волнением были даже вынуждены отказаться от концертной деятельности. Среди них были такие выдающиеся скрипачи как П. Роде, А. Вьетан, К. Липиньский. Иногда страх перед выступлением приводит к срыву всей деятельности артиста и даже к серьезному заболеванию. Так, Пьер Роде, из-за сильнейшего волнения на эстраде в последние годы жизни был разбит параличом. Д. Ойстрах дважды на концертах испытывал состояния сердечного приступа, но не смотря на это не прекращал выступления и доигрывал программу.

Исполнение на публике вызывает у исполнителя особые психические установки, устойчивость которых может быть очень непостоянна и которые поддерживаются ценою внутренней борьбы и напряженного волевого усилия. Будь то малая или большая слушательская аудитория — волнения неизбежны.

 Проблему «эстрадного волнения» не обходит ни один исследователь в области педагогики музыкального образования, психологии, частных методик обучения пению и игре на инструментах. Эта проблема является одной из ключевых в педагогике и психологии музыкального образования. Ей посвящены работы физиолога С.Клещова, сотрудничавшего с И.П.Павловым, видного ученого-методиста Б.А.Струве и врача Б.М.Токарского, польской пианистки Марии Мантуржевской, болгарского педагога–психолога Х.Христозова и более близкие к нашему времени исследования музыкального психолога Л.Л.Бочкарева, а также обобщения богатого практического опыта, представленные в монографиях А.Д.Алексеева, статьях А.Е.Орентлихерман, Ю.Н.Мазченко и др. Внимание исследователей и педагогов сосредоточено на профессиональных и психологических предпосылках преодоления эстрадного волнения. В этих трудах рассматриваются сложные вопросы, так или иначе влияющие на успешность сольного выступления музыканта на эстраде. В.Ю.Григорьев, Г.М.Цыпин связывали возникновение сценического волнения со стрессом — деструкцией, с индивидуально-личностными характеристиками и способностями, с возрастными особенностями и т.д. Сценическое волнение является разновидностью эмоциональных состояний. Одна из сторон такого состояния связана со стрессом — особым психофизиологическим состоянием тревоги, испуга, подавленности, приводящее к снижению эффективности деятельности или полной бездеятельности (Г.Селье, Т.Кокс, Китаев-Смык, А.Б.Леонова, Д.А.Леонтьев и др.). По мнению психологов, стресс возникает при сравнении между требованиями, предъявляемыми к личности, и ее способностями справиться с этими требованиями. Отсутствие баланса в этом механизме вызывает стресс и ответную реакцию на него. Например, А.Б.Леонова, Д.А.Леонтьев считают, что на возникновение стресса влияют различные факторы: врожденная уязвимость организма, внешние события, убеждения человека, его умение совладать со стрессовой ситуацией. Существует множество подходов к объяснению диапазона переживаний сценического волнения. По мнению В.Ю.Григорьева стресс бывает информационным, когда существует дефицит информации и сознание не успевает принимать необходимые решения в ситуации повышенной ответственности и сжатого времени, в обстановке недостатка уверенности. Например, при игре пассажей, технически трудных эпизодов, чтении нот с листа, в случае вынужденной срочной смены программы и в других подобных ситуациях. Стресс также бывает эмоциональным, граничащим с паникой, когда возникает угроза успешной организации исполнительского процесса. Из-за этого исполнитель может ощущать серьезные помехи, испытывать отрицательные эмоции, что в свою очередь может привести к нарушению работы памяти и всей двигательной сферы, потере выразительности исполнения. Другая сторона эстрадного состояния связана с фрустрацией — дезорганизацией работы сознания, торможением регуляции деятельности (игра «крупным планом»). Такое состояние может быть вызвано трудностями как художественного, так и технического порядка. Но повлиять на это состояние могут и другие факторы, связанные с завышенной планкой исполнительского идеала и недооценка своих возможностей его осуществления, что приводит к «комплексу неполноценности». Защитой от фрустрации может быть игра сочинений более доступных технически, с яркой образной задачей, особенно жанровых миниатюр. Третья сторона эстрадного состояния связана с внутриличностным конфликтом — переживанием невозможности уклониться от необходимости выйти на сцену и обязанности сыграть там. Суть конфликта заключена в разрыве между своими завышенными претензиями («Я удивлю всех!») и реальными возможностями. Эти противоречия приводят к метаниям, неуверенности, упадку энергии. Существует и еще одна сторона эстрадного состояния — кризис. Как правило, из-за желаемой цели (например, стать солистом) и невозможностью ее достойно реализовать как из-за отсутствия необходимых способностей и по причине типичных психологических срывов — нарушения памяти, неустойчивости волевых процессов. Общим для всех этих четырех психических состояний является высокий уровень напряженности, нарушение привычных норм жизнедеятельности, а также актуализация личностного механизма преодоления — индивидуальной психологической тактики совладания со стрессом сцены.

 Воспитание в ученике эстрадных навыков неотъемлемая и чрезвычайно важная часть педагогического процесса. Для дальнейшей успешной деятельности необходимо помочь ученику научиться саморегулированию на сцене, воспитать в нем психологическую устойчивость во время исполнения, умение концентрироваться на музыкальном произведении, а не на отвлекающих внешних и внутренних факторах. Для этого педагогу необходимо иметь определенные знания психологии, чтобы правильно определить психологический типаж ученика и подсказать ему каким образом можно решить проблему сценического волнения.

 Существует мнение, что волнение побороть нельзя, а можно отвлечься, переключиться на творческие моменты исполнения. Рассмотрим виды волнения и методы работы над ними.

 ***Виды волнения***

1. *Волнение – апатия*– учащийся испытывает нежелание выходить к зрителям, нежелание играть.

2. *Волнение – паника*– игра ученика лишена творческого начала, память подводит исполнителя.

3. *Волнение - подъем*– учащийся может перевести сценическое волнение в творческое вдохновение.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального. Часто причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики подготовки к выступлению, Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности.

 **Зависимость эстрадного волнения от    психологических особенностей учащихся.**

 Эстрадноеволнение весьма многолико в своих проявлениях: оно воодушевляет и в том случае позволяет раскрыть глубоко скрытые потенциальные возможности ученика и артиста. Но больше всего оно беспокоит исполнителей и педагогов своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Волнуются все или, по крайней мере, подавляющее большинство артистов, лекторов, спортсменов, учащихся и студентов. Такие признания можно найти в высказываниях многих выдающихся артистов.

 Но волнуется каждый по-своему. Нигде так не проявляются индивидуальные различия учащихся, как в предконцертной и концертной обстановке. Значит, вдумчивому педагогу представляется благоприятная возможность лучше изучить психологические особенности своих учащихся и проверить их в экстремальных условиях.

 Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создают такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой. Но характер эстрадного волнения существенно зависит от возраста, темперамента, обученности и воспитания, как семейного, так и в стенах учебного заведения.

В юношеском возрасте в основном проявляются симптомы эстрадного волнения, закрепленные в подростковом возрасте. Устойчивость психики, сформировавшийся уровень притязаний и накопленный опыт концертных выступлений складываются в стереотипные реакции и переживания, которые бывает трудно переделать. Сложившаяся жизненная позиция и выбор музыкальной профессии формируют комплекс эстрадных переживаний и заставляют старших подростков и юношей вырабатывать свои эстрадные качества. Но в этом возрасте к неясной причине волнения добавляется борьба за достижение признания, часто неосознанное стремление к подтверждению своих артистических возможностей. Следует отметить, что исполнителю небезразлично в какой - «своей» или «чужой» - аудитории он выступает. До подросткового возраста учащиеся предпочитают выступать в «своей», «школьной» среде, для своих педагогов, родителей, друзей и знакомых.

 Здесь они волнуются меньше, чем в чужой аудитории. Юноши и взрослые, наоборот, меньше волнуются в чужой обстановке и более чувствительны к мнению своих сверстников, педагогов и знакомых слушателей.

 Существенное влияние на успеваемость, эстрадное самочувствие и поведение оказывает темперамент. Наследственность и условия жизни- основная причина различных проявлений одного и того же, и тем более- разных типов темперамента.

 **Причины концертного волнения и практические методы борьбы с ними**

 О концертном волнении, от которого многие страдают, очень точно сказал Римский-Корсаков: «оно обратно пропорционально степени подготовки».Важно как можно лучше подготавливать учеников к концертам и не выпускать их с «сырыми» произведениями, ведь срывы во время выступлений приводят к появлению страха перед эстрадой.
 Эстрадная выдержка укрепляется эстрадной тренировкой.  Огромную пользу принесет многократное повторение перед аудиторией одних и тех же музыкальных произведений.
 Очень многие учащиеся нуждаются перед исполнением в «психологическом разыгрывании», музыкальное произведение начинает у них получаться лишь со второго раза. Нужно научить ученика сосредоточиться до извлечения звуков на инструменте.
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 — непривычную обстановку.
 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.
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. В конце занятия требуется проигрывать его в темпе, словно на концерте, т.е. в присутствии воображаемых слушателей.
А. Баренбойм рассказывает, как один из видных советских пианистов репетирует новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступать:
«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. Очень полезно приучать студента 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 совет, который дает А. Алексеев — «самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно».
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.
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»

 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 и 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»[[5]](https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2017/09/05/psihologicheskie-osobennosti-podgotovki-k-kontsertnomu-vystupleniyu#ftnt5).
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.

 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.
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.
 Важнейшим фактором успешной работы является направление внимания на цель. Второй аспект, способствующий продуктивной работе: сосредоточенность. 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.

 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.

 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, следует лишь немного разыграть пальцы. Бесконечная зубрежка в день выступления приводит к неудачному выступлению.

**Психологическая подготовка студентов к    выступлению**

 Необходимо позаботиться о создании психологической готовности к сценическому выступлению. В плане решения этой задачи нецелесообразно увеличивать нагрузку на занятиях, поскольку основное в этом периоде- не нарушать то, что уже отработано. Педагогу следует учитывать, что за несколько дней до выступления студенты обычно начинают вести себя по-другому:

· они мало учитывают замечания педагога и не замечают недостатков своего исполнения, желая сохранить неизменным то, что достигнуто;

· в их исполнении (особенно в тех местах, которые выучены относительно недавно) начинают появляться неожиданные ошибки;

· в некоторых случаях (особенно это касается учащихся с заниженной самооценкой) возникает отрицательное отношение к качеству своего исполнения;

· у некоторых учащихся можно наблюдать рассеянность на уроках, снижение исполнительской активности;

· усиливается беспокойство по поводу будущего выступления, появляются размышления о следствиях неудачного выступления;

 Для стабилизации состояния студента в этот период и снятия у него нервного напряжения весьма эффективными выступают мысленные исполнения сочинения с определенными характеристиками: ученику нужно «видеть» себя на сцене перед слушателями, представлять свои уверенные и свободные действия и особенности звучания в зале. Необходимо провести с учащимся акустические репетиции в зале. Чтобы эффект от репетиций был наибольшим, педагогу нельзя допустить, чтобы она состоялась за два-три часа до выступления, поскольку в силу неопытности, ученик будет стараться исполнить произведение как можно лучше, растратит силы и не сможет показать перед слушателями все, на что способен. Следует добиться, чтобы репетиция состоялась не позже, чем за день до выступления, в крайнем случае утром того же дня. Основная задача, которую можно решить только на репетиции это приспособление исполнения к особенностям зала: нужно проверить темпы, четко распределить динамически оттенки и нюансы. Не стоит на репетиции отрабатывать и доучивать те или иные разделы сочинения или повторять его целиком несколько раз. Чтобы сохранить высокий эмоциональный тонус, не имеет смысла также исполнять его с полной отдачей как перед слушателями. Педагогу следует беречь творческие силы студента и не превращать репетицию в подобие урока. Лучше всего осуществить одно исполнение пьесы в среднем темпе, спокойно и отчетливо, с умеренной силой звучания и прикрытой выразительностью, чтобы ученик слушал себя как бы со стороны, из зала. Психологическое значение репетиции связано с тем, чтобы ученик прочувствовал свое состояние на сцене как новое, где отсутствует привычные условия урока и поддержки педагога. В связи с этим очень важно отрепетировать самое начало исполнения, его первый раздел, точно наметив здесь работу двигательного аппарата, характер звучания, особенности темпа и меру выразительности. На репетиции также следует опробовать и такие моменты сценического поведения, как выход, поклон и непосредственно подготовка к началу исполнения.

 В день выступления у многих исполнителей волнение усиливается. Следует удерживать ученика от непрерывных занятий, поскольку они, с одной стороны, повышают уровень беспокойства, а с другой стороны, способствуют растрате необходимой для выступления энергии. Лучше всего потратить на занятия час-полтора, чтобы разогрелись руки и сформировалось хорошее игровое состояние. При излишнем волнении существенно помогают упражнения на расслабление и управляемое дыхание в сочетании с самовнушением.

 Непосредственно перед выходом на сцену необходимо, чтобы учащийся сосредоточился на основном образе сочинения, его характере, почувствовал общий темп исполнения. Важно также, чтобы он настроился на начальную фразу сочинения и представлял ее, уже находясь на сцене и готовясь к исполнению.

Сразу после выступления педагогу следует обязательно положительно оценить действия ученика. Даже если была неудача, все равно следует найти какие-то положительные моменты пусть даже совсем незначительные и внешние. Ни в коем случае, с точки зрения нормализации самооценки ученика и для улучшения подготовки его к выступлениям в будущем, нельзя давать ему понять, что он выступил зря, поскольку даже неудачное выступление пополняет исполнительский опыт.

 После исполнения, учащийся находится еще под влиянием сценического волнения, и не имеет возможности рационально воспринимать указания на недостатки исполнения. Поэтому все замечания, связанные с тем, что и в какой мере удалось показать на сцене, а что не удалось, следует оставить на другой день.

 Серьезное значение для накопления у студента опыта поведения на сцене имеет определенная периодичность выступлений. При этом нужно иметь ввиду, что слишком частые выступления ведут к снижению исполнительского уровня вследствие того, что за короткие сроки трудно восстанавливать качество профессионального умения. В тоже время слишком редкие выступления не содействуют поддержанию необходимой сценической формы и каждый выход к слушателям требует специально организованной подготовки.

 У каждого исполнителя есть свои приемы и способы подготовки к выходу на эстраду, свои соображения по части организации «режима дня». Кто-то в преддверии выступления занимается больше, кто-то меньше обычного; одни ищут общения, контактов с близкими, для других важнее одиночество. Ясно одно: будущему исполнителю необходимо опробовать на собственном опыте различные варианты подготовки к публичному выступлению, отобрать для себя то, что наилучшим образом согласуется с его индивидуально-личностными особенностями и свойствами.

**Рекомендации ученикам-музыкантам при подготовке к концертному выступлению.**

* Не менять привычный режим дня;
* Заниматься ненамного больше, чем обычно;
* Полезны прогулки, необходим полноценный сон;
* В день концерта для разыгрывания поиграть гаммы, что-нибудь из своего репертуара, помнить о том, что игра перед выходом в быстром темпе ведет к усилению беспокойного состояния;
* Концертную пьесу лучше повторять в сдержанном темпе и в средней звучности, не в полную силу;
* Полезно просмотреть произведение по нотам, поиграть отдельные части, целостное исполнение лучше оставить до выступления;
* Перед выходом на сцену спокойно посидеть в удобной позе, сделать несколько простых физических упражнений для рук и корпуса, которые помогут снять мышечное напряжение;
* Спокойно выйти, поклониться, поправить, если нужно, стул, сесть удобно взять инструмент. Сделать небольшую паузу и мысленно проиграть начало пьесы, тогда гораздо легче начать в нужном характере;
* После выступления ещё раз поклониться, поблагодарить слушателей.

**7. Методы работы по снижению концертного волнения.**

Работа по снижению концертного волнения должна вестись преподавателем с учётом индивидуальности ученика: его темперамента, характерной реакции в стрессовых условиях, уровня личностной тревожности.

**1.Рациональный подбор репертуара.**
Большую роль в стабильности и эмоциональной устойчивости во время выступления играет рациональный подбор репертуара. При выборе произведений следует учитывать возможности учащегося. Оптимальный уровень исполнительской сложности - одно из условий успешности выступления.

При разучивании произведения важное значение имеет личная заинтересованность ученика. Необходимо увлечь намеченными для ответственного выступления пьесами.

**2. Формирование стабильности**  **в концертном выступлении за счет добросовестной предварительной подготовки.**

Одна из причин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Чтобы избежать этого, используются следующие приёмы заучивания наизусть: методика создания «опорных точек», запоминание материала по фразам и периодам, анализ формы произведения. Границы разделов должны стать опорными пунктами, тогда, даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать. Данная методика формирует навык исполнения произведения, начиная, практически с любого места.

Для осознанного запоминания наизусть используем способ проговаривания нотного текста. Акцентируется внимание учащегося на том, с какого звука начинается произведение, как идет движение мелодии, где кульминация.

Очень важно выучить программу не позднее, чем за 2 недели до назначенной даты концерта. Музыкальный материал должен “устояться, прижиться”.

**3. Отработка комплекса сценических ритуалов.**

В период подготовки к концерту, мы всегда репетируем выход, поклон, начало и завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся чувствовать себя более комфортно и значительно повышает их артистизм. Важно мысленно проиграть самое начало исполняемого произведения про себя, чтобы вступить в нужном темпе и характере.

**4.** Очень эффективно **Предварительное многократное обыгрывание подготовленного материала в различной обстановке.**

**5. Предварительное изучение акустических возможностей сцены.**

При подготовке к концерту обязательным условием является предварительное изучение акустических возможностей сцены. На репетициях исполнителю важно адаптироваться к новым слуховым и двигательным ощущениям.

**6. Удобная комфортная одежда на сцене.**

Каждый исполнитель знает, как важна на сцене удобная комфортная одежда. Одежда должна быть нарядной, но не должна мешать звукоизвлечению и отвлекать от исполнения программы.

**7.**Когда программа достаточно выучена, надо застраховаться от случайных ошибок.  Этому помогает игра с помехами. В домашних занятиях, например, можно предложить студенту исполнять программу при включенном на среднюю громкость радио или телевизоре. Это потребует от юного музыканта большой сосредоточенности и концентрации внимания.  Или сыграть произведение в медленном темпе с закрытыми глазами. На уроке помехой может послужить слово-восклицание педагога («ошибка», «кошмар») во время исполнения программы. Учащийся при этом не должен ошибиться. Кроме того, в качестве помехи можно использовать неожидаемые исполнителем звуковые шумы: шуршание бумагой, скрип стула, звонок мобильного телефона и др.

Для тренировки навыков комфортного пребывания на сцене, можно предложить ученику сделать ряд физических упражнений, и сразу же начинать исполнять программу. Похожее состояние возбуждения бывает перед выходом на сцену.

**8.**Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов. Играя в коллективе или имея перед глазами ноты, учащиеся чувствуют себя гораздо спокойнее.

**Заключение**

Публичное выступление учащихся является одним из сложных [видов деятельности](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/&sa=D&ust=1504619808227000&usg=AFQjCNEIhJxHHY0Ky8xJ2xAYLcOUaDiMRQ). Оно предполагает владение определенным комплексом теоретических знаний и практических навыков, требует постоянного музыкального, интеллектуального и артистического совершенствования. Ежедневно готовясь к музыкальным занятиям, к академическим концертам, конкурсам, экзаменам, публичным выступлениям, каждый исполнитель проходит долгий и трудный путь от разучивания произведения до его конечного воплощения на сцене.

 Именно на индивидуальных занятиях совместное переживание музыки часто бывает решающим для успехов ученика и способствует появлению у него желания самому исполнять ту или иную музыку. Возрастает значимость педагога, который помимо творческого наставничества, должен повлиять на положительное отношение к публичным выступлениям, заложить основы сценической культуры, помочь студенту в выборе средств [психологической](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/categ/nauka/449.php&sa=D&ust=1504619808229000&usg=AFQjCNGXMSIkEaNlMQEIPjPlgHbWwkIkxw) подготовки к концерту. Нужно целенаправленно и последовательно формировать у своих воспитанников любовь к сцене, посредством привлечения их к концертному исполнительству.

 Успешность выступления на экзаменах и академических концертах зависит в первую очередь от старательной и систематической работы обучаемого на протяжении всего учебного года. Большое значение имеет и правильное руководство этой работой со стороны педагога. На качество [игры](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php&sa=D&ust=1504619808230000&usg=AFQjCNHPYizdEFFG948PzulHNr4-5LnTLg) во время экзамена влияет также уровень приобретенных навыков игры перед слушателями. Поэтому подготовка к экзаменам, академическим концертам должна включать в себя организацию регулярных выступлений учеников в открытых концертах, т. е. исполнительскую практику.

 «Учащийся должен привыкать к тому, что выступление – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед свои педагогом, что вместе с тем это [праздник](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/271.php&sa=D&ust=1504619808232000&usg=AFQjCNGzpZeVW93P3KiQjT_F8f-rMBn61Q), лучшие минуты его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение»[[6]](https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2017/09/05/psihologicheskie-osobennosti-podgotovki-k-kontsertnomu-vystupleniyu#ftnt6), - говорит об этом известный педагог А. Алексеев.

 Сценическое выступление - итог кропотливой работы, и она не ограничивается только упражнениями за инструментом. По словам советского пианиста Самуила Фейнберга: «Хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарён, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен»[[7]](https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2017/09/05/psihologicheskie-osobennosti-podgotovki-k-kontsertnomu-vystupleniyu#ftnt7).

**Список используемой литературы**

1. Алексеев А. Методика обучения игре на фортепиано. - М., 1961.
2. Баренбойм Л. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. - Л.,
1969.
З. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. - Л., 1974.

4. Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной
системы. - Л., 1974.

5.  Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя. // Вопросы психологии. - М.,1975.

6. Бочкарёв Л. Психология музыкальной деятельности. - М., 1997.

7. Григорьев В. Исполнитель и эстрада. - М., 2006.

8. Гофман И. Фортепианная игра. - М., 1961.

9. Коган Г. У врат мастерства. - М., 1977.

10. Костюк Т. А. Методические рекомендации. «Психологическая подготовка к концертному выступлению. - Братск, 2006.

11. Маккиннон Л. Игра наизусть. - М., 2000.

12. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. - М., 1958.

13. Петрушин В. Музыкальная психология. - М., 1997.

14. Ражников В.Г. Резервы музыкальной педагогики. - М., 1980.

15. Станиславский К. Работа актера над собой. - М., 1938.

16. Струве Б*.* Пути начального развития юных скрипачей и виолончелистов. -    М, 1959.

17. Фейнберг С. Путь к мастерству. - М., 1965.

18. Фёдоров Е. К вопросу об эстрадном волнении. / Избранные труды. – М., 1979.

19. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. - М., 1994.