**МБУДО «Детская школа искусств №7» г.Челябинска**

**Методическая работа**

по теме:

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ**

**ШКОЛЫ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Составитель: Лукинова Алена Николаевна,

преподаватель МБУДО «Детская школа искусств №7»

Челябинск, 2022

**Введение**

Одним из главных моментов творческой жизни исполнителя является концертная деятельность. Именно благодаря ей мы можем проанализировать и подвести итоги длительной работы музыканта-исполнителя над произведением. Концертная деятельность – это необходимый этап в системе обучения и становления музыканта-исполнителя, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, слушания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

Конечно, процесс воспитания проходит под воздействием педагога, но, несмотря на это, концертное выступление зависит именно от индивидуальных способностей учащегося. Восприятие сцены, поведение на сцене, самочувствие во время выступления и реакция на зрителя – индивидуальны. Концертное волнение можно рассмотреть как виды эмоциональных состояний, зависящие от личностных особенностей индивидуума и психосоматики.

Многие великие музыканты и педагоги считали важной задачей музыканта-исполнителя обретение собственного опыта игры на сцене, а одним из основных критериев артистизма – умение владеть своим состоянием на сцене, способность справляться с собой и переводить все переживания в нужное русло. Однако исследований, посвященных сценическому волнению исполнителей, чрезвычайно невелико. Первым вопрос о сценическом волнении поставил Л. Ауэр, в своей книге «Школа игры на скрипке» он впервые написал о том, что состояние при игре на сцене – это опасное состояние, это проверка нервной системы, что не все учащиеся годятся для выступления на сцене.

**Глава I. Значение концертной деятельности в развитии**

**начинающего музыканта-исполнителя**

Многие исследователи под концертной деятельностью понимают организацию концертных выступлений различных художественных коллективов и исполнителей вокальных, инструментальных, хореографических, речевых и оригинальных жанров. Особые черты концертной деятельности:

* жанровое многообразие исполняемых произведений (вокальные, инструментальные, вокально-инструментальные и др.);
* количество участников концерта (от одного в сольном концерте до нескольких сотен в массовом театрализованном представлении) и степень их популярности;
* вид концертной площадки и вместимость (школьный актовый зал, дом культуры, сцена театра, уличная сцена и т. п.).

Концерт является одним из видов публичных выступлений, где находят свое выражение пять основных видов искусств: музыка, литература, хореография, театр. Своими истоками и современной формой бытования концертная деятельность близка к театральному и цирковому исполнительству. Но, несмотря на это, у нее имеются свои собственные характерные специфические черты.

Концертное выступление – это кульминационный момент, в понятие которого входит конечный результат всей проделанной работы педагога и учащегося, выраженный в исполнении музыкальных произведений перед публикой. Концертная деятельность начинающего и уже зрелого исполнителя связана со всем учебно-воспитательным процессом и является своеобразным экзаменом на художественную зрелость индивидуума. Процесс перехода с одного уровень на другой называется развитием. Развитие является процессом улучшения, что приводит к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека.

Основные свойства развития:

* направленность;
* закономерность;
* необратимость.

Процесс развития не является универсальным и однородным, он проходит индивидуально.

Публичное выступление является неким толчком в развитии творческих способностей обучаемого и, возможно, становлению в будущем талантливого артиста. Формирование и развитие творческих способностей учащегося в наиболее концентрированной форме происходит во время выступления на сцене, будь то выступление на открытом уроке или концерт, что дает прекрасную возможность проявить себя и свой творческий потенциал в музыкально-исполнительской деятельности. Приобретение навыков успешного выступления на сцене является важным условием продолжения музыкально-исполнительской деятельности и в будущем.

Проводя занятие педагогу необходимо:

* дать волю ученику в творчестве исполнительства (творческое самовыражение);
* создавать особые психолого-педагогические условия в процессе обучения (для создания нужного морального настроя до, во время и после выступления);
* способствовать формированию необходимого «багажа» профессиональных музыкальных знаний будущего исполнителя (применяя все качества и функции педагога в процессе обучения);

Концертная деятельность выполняет социальные функции, т. е. воспитывает в человеке способность к эмоциональному сопереживанию, ощущению общности, духовной близости с окружающими людьми. Организованная концертная работа стимулирует желание начинающего исполнителя продолжать обучение, рождает интерес к публичным выступлениям.

Удачная сценическая практика способствует повышению творческой активности. Успешное завершение концерта: бурные овации, полученные дипломы, грамоты и благодарности, призы, похвала преподавателя, семьи и друзей. Все вышеперечисленное помогает индивидууму не только почувствовать себя более уверенно, но и открывает новые возможности творческой самодеятельности в виде выступлений на новых концертных площадках.

Начинающему музыканту-исполнителю необходим исполнительский опыт. Концерт является итогом учебной деятельности и своеобразной формой отчетности работы преподавателя. Во время концертного выступления количество публики повышает чувство ответственности у ученика за качество исполняемого произведения.

Подводя итоги наедине с собой или с преподавателем, при удачном выступлении у ученика возрастает уровень мотивации и желания. Несомненно, именно такой результат позволяет усилить работу педагога и ученика в дальнейшем – совершенствовать техническое мастерство, актерскую игру и активно проявлять себя на сцене. Концерт для педагога является наиболее эффективным способом выявить не только технические, но и организационные, воспитательные недоработки.

Личность самого педагога не в меньшей степени играет роль в воспитательной функции. Педагог в глазах начинающего исполнителя является примером для подражания. Ученики видят особый вид поведения наставника в жизни, на уроке в классе и на сцене. Благодаря ему учащиеся имеют четкое представление о конечном художественном образе произведения. Преподаватель лично, сидя за инструментом, исполняя произведение целиком дает им такую возможность.

Компетентный и авторитетный педагог должен обладать особыми качествами руководителя:

* высокий уровень знаний и опыт работы как специалиста в своей сфере.
* навыки управления;
* личностные качества (комплекс моральных, нравственных и личных устоев, индивидуальные особенности:

– адекватная самооценка;

– высокие амбиции и целеустремленность;

– решительность и настойчивость;

– выдержка и стрессоустойчивость;

– коммуникабельность;

– тактичность, доброта и понимание).

В самом начале работы с начинающим музыкантом-исполнителем педагог обращает внимание не только на формирование и развитие технических навыков, но и на психологическую подготовку индивидуума. Зачастую, так бывает, что психологически неподготовленный исполнитель под воздействием публичных выступлений испытывает колоссальный стресс, который приводит к скорому завершению концертной или даже творческой деятельности. Полученные психологические травмы сложно и практически невозможно проработать самостоятельно, зачастую для этого необходимо обратиться к специалисту. Правильно подобранный психологический подход педагога к обучаемому позволяет подготовить и закалить начинающего исполнителя.

Таким образом, в данной методической работе концертная деятельность рассматривается как итоговый процесс музыкальной деятельности музыканта-исполнителя в работе с произведением. Благодаря этому процессу педагог и ученик определяют сильные и слабые стороны исполнения, что позволяет направить мыслительный и физический процессы на улучшение качества исполнения произведения у учащегося. Помимо этого, концертная деятельность является необходимой базой становления профессионального музыканта.

Огромное значение для будущего исполнителя являются:

* теоретические знания;
* сценический опыт;
* практические навыки музыканта-исполнителя.

Во время обучения необходимо предоставлять 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.

Педагогу с первых занятий необходимо подготавливать ученика к публичным выступлениям, не только технически, но и психологически. Подготовка к данному процессу является основой становления профессионального исполнителя в будущем. Необходимо учитывать индивидуальные особенности личности, ориентироваться на его уже имеющийся опыт. Педагог, который сможет понять ученика, сможет найти правильный подход к нему, составить необходимый план работы с ним и стать для него наставником. Неправильно подобранный подход к начинающему исполнителю не сможет заинтересовать индивидуума творить и развиваться в данной сфере. А во время публичного выступления может привести даже к срыву, психологичской травме и, впоследствии, к завершению так и не начавшейся музыкальной карьере.

**Глава II. Психоэмоциональная подготовка начинающего музыканта-исполнителя к концертной деятельности**

Исследователь Н. В. Морозова считает, что если уровень волнения высок, он, несомненно, отразится на технической, музыкальной и эмоциональной частях выступления [12; С. 66-67].

Сценическое волнение является одним из видов психоэмоционального состояния организма, отражающееся на физическую часть исполнителя, а именно – ощущения. Оно возникает до или во время выступления на сцене и может продолжаться спустя какое-то время после.

Н. В. Корчагина дает определение понятию негативное сценическое волнение. Негативное сценическое волнение – это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время нахождения на сцене и характеризующееся страхом сцены, неверием в свои силы, потерей артистизма и сценической выдержки. Волнение – сильная тревога, душевное беспокойство [31; с. 94].

Также термин «волнение» рассматривается как «возбуждение, вызванное ожиданием, страхом, тревогой, радостью».

Приближенный по смыслу к данному термину является понятие «стресс». В переводе с английского языка stress – напряжение. В психологии данное понятие понимается как некое состояние психического напряжения человека, возникающее в процессе деятельности, организованной в контрастных условиях, отличающихся от привычных, повседневных [27; с. 359].

**1.1. Психологические аспекты сценической выдержки**

«Волнение» является антонимом «выдержки». На основе данных определений можем сделать вывод: что же такое сценическая выдержка?

Сценическая выдержка – это комплекс эмоциональной и психологической устойчивости артиста до и во время публичного выступления, характеризующееся устойчивостью к стрессовым моментам концертной деятельности.

Сам термин «психологическая устойчивость» в психологии подразумевает умение сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся обстоятельствах, в стрессовых ситуациях. Данное свойство не передается генетически – является приобретенным и развивается вместе с формированием личности.

Несомненно, за формирование психологической устойчивости ребенка отвечают родители, но за сценическую выдержку отвечает именно кооперированная работа педагога и ученика.

Сценическая выдержка является стержнем творческого пути исполнителя. Она помогает преодолеть сценическое волнение, активизирует умственную работоспособность, предотвращает получение психологических травм.

Л. А. Баренбойм выделил к каким именно негативным последствиям приводит отсутствие сценической выдержки:

* провал содержания произведения (пропуск нотного или поэтического текстов);
* деформация темпоритма (изменение длительностей произведения);
* потеря отработанного исполнения с технической стороны (рыхлое и дробное исполнение, интонационная аморфность, нечеткость фразировки, вялая артикуляция, неоправданные градации звучания);
* интонационные погрешности (фальшивые ноты).

Встретившись со зрителем с глазу на глаз выступающий музыкант-исполнитель проживает сложное душевное состояние, характеризующееся достаточно широкой амплитудой физический и психоэмоциональных характеристик [3; с. 9].

**1.2. Этапы подготовки к концертному выступлению**

А. Щапов выделяет несколько этапов в процессе работы педагога с учеником (подготовка музыкального произведения к исполнению):

* этап предконцертной подготовки;
* этап заключительной подготовки к выходу на сцену;
* этап «кульминация»;
* этап послеконцертной работы.

***Этап предконцертной подготовки***

Данный этап является самым длительным и трудоемким. Основная задача – подготовка обучаемого с технической стороны (подготовка произведения к исполнению). Преподаватель делает акцент на знание нотного и поэтического текстов, постановку голоса в необходимом диапазоне и динамические оттенки.

***Этап заключительной подготовки к выходу на сцену***

Основная задача – психоэмоциональная и психофизическая подготовки исполнителя. В процессе работы на данном этапе совершаются действия завершающие этап достижения сценической готовности. Происходят небольшие изменения в концепции составления плана занятий, акцент делается репетиции (их порядок и характер). В течение этого периода происходит завершение этапа достижения готовности сыграть на публике, изменяется содержание занятий, большое значение приобретает порядок и характер репетиций. На данном этапе педагогу необходимо сохранить привычный для обучаемого режим работы, физическое и психологическое равновесия ученика.

***Этап «кульминация»***

Основные задачи – создать необходимый правильный психоэмоциональный настрой и оптимально распределить энергию выступающего.

Этап делится на две части:

* подготовка выступающего в течении дня (в данной части этапа происходит работа над технической частью выступления);
* подготовка выступающего перед выходом на сцену (здесь педагогу и самому выступающему необходимо правильно настроиться на выход, встречу со зрителем и исполнение).

Психологи выделили для борьбы с волнением и стрессом группы методов, эффективные в работе стабилизации психоэмоционального и физического состояний выступающего:

– восстановление (регулирование) дыхания;

– освобождение тела от мышечных зажимов (мускульная свобода);

– аутотренинг (аутогенная тренировка).

Полноценное дыхание играет главную роль в процессе жизнедеятельности человека.

Дыхание исполнителя, готовящегося к выходу на сцену, отличается от его привычного. Чаще всего оно прерывисто, имеет тип быстрого и короткого вдоха-выдоха, что нарушает механизм поступления и получения дыхания в организм.

С целью восстановления и контролирования дыхательного процесса начинающему артисту необходимо овладеть следующим специальным упражнением и выполнять его перед выступлением:

* найти место, где никто не потревожит;
* удобно устроиться на горизонтальной поверхности (стул, диван, кресло);
* сохраняя позвоночный столб прямым, грудную клетку – свободной (чтобы дыханию ничего не мешало), а тело – максимально расслабленным, прикрыть глаза и перевести внимание на дыхательный процесс.

Необходимо не только следить за дыханием, но и стараться расслаблять одну часть тела за другой (лучше идти «от головы к ногам»), не забывая при этом отпускать мысли. Также необходимо соблюдать привычный ритм дыхания, чтобы вместо нужного нам расслабления не начать чувствовать напряжение и неудобство.

Данное упражнение направленно не только чтобы привести в порядок дыхательный процесс, но и чтобы настроить тело и мысли на правильную «рабочую волну». На данном этапе важно сохранить именно эмоциональные силы ребенка.

***Этап послеконцертной работы***

Основная задача – анализ и работа над произведением после концертного выступления. Проработка ошибок и повторение пройденного материала выполняют несколько функций:

* закрепление качественно отработанных мест;
* сравнение исполнения на публике и без;
* анализ ошибок и их устранение.

Ощущение состояния сценического волнения продолжается и после завершения концертного выступления. Это происходит в сниженном виде и длится оно может до следующего дня. Описанное выше состояние выгодно для педагога и его ученика, так как в данном случае возможно проработать нюансы и неточности выступления, а так же применить различные способы устранения волнения во время выступления [3; с. 133].

Анализ концертного выступления – оценка исполнения, выхода и ухода со сцены, умения «держаться на сцене», передачи художественного образа, поиск технических и эмоциональных ошибок.

Все это позволило Баренбойму прийти к важному выводу: концертное выступление позволяет выявить «наиболее уязвимые стороны исполнения ученика».

**2.3. Основные причины возникновения сценического волнения**

Стресс двояко влияет на музыкальную деятельность человека и, в первую очередь, начинающего исполнителя. С одной стороны, он может благоприятно отразиться в процессе публичного выступления, а с другой – привести к полной дезориентации, что выдвигает перед учеными необходимость всестороннего исследования процесса адаптации организма в стрессовых ситуациях, прогнозирования модели поведения человека в экстремальных ситуациях с целью овладения индивидом механизмами управления нестабильного психоэмоционального состояния. Несмотря на негативные последствия сценического волнения, которые приводят к провалам в памяти, техническому браку, психическим зажимам и даже психологическим травмам, представители различных творческих профессий отмечают, что данное состояние может положительно повлиять на творческий процесс и деятельность человека. Они считают, что сценическое волнение может стать катализатором творческих «вспышек» индивидуума, вследствие раскрепощения мыслительного процесса, мобилизации способностей и переполнения чувств и эмоций. Состояние сценического волнения является уникальной возможностью уйти от обыденности, найти ошибки и подняться на один профессиональный уровень выше, складывая полученный опыт в «багаж» знаний.

Основными причинами сценического волнения являются:

* выход из зоны комфорта;
* недоработка технической части;
* скованность и заниженная самооценка.

Зачастую случается, что ученик, редко стоящий перед публикой, привыкает исполнять произведение «как надо» только в присутствии учителя, что вырабатывает понятие «зона комфорта учащегося».

Знание нотного и поэтического текста, технические навыки являются основой успешного исполнения произведения, упущение одного из этих пунктов приводит к неуверенности на сцене.

Собственная оценка деятельности и результатов индивидуума играют важнейшую роль в развитии сценической выдержки. К сожалению, в современном мире редко можно встретить ментально здорового человека. Окружение, уровень удовлетворенности жизнью и психологическое состояние влияют на формирование самооценки.

Главный стрессовый фактор исполнителя – зрительный зал, требующий от артиста яркого, выразительного и проникновенного выступления.

**2.4. Виды сценического волнения**

На сегодняшний день музыкальная педагогика и психология делит «сценическое волнение» на три вида:

* состояние «волнения‐подъема»;

Эмоциональный подъем – эмоциональное воодушевление, оживленное Стремление в каком-либо действии. Включает в себя гиперактивность и радостное воодушевление перед выступлением и во время него. Выступающий ощущает прилив сил и творческой энергии, что позволяет наполнить исполняемое произведение особой выразительностью, яркостью и свободой передачи художественного образа.

* состояние «волнение-паника»;

Паника – внезапное чувство неудержимого страха, подавляющее мыслительный процесс. Присуще музыканту она сковывает исполнителя, эмоционально и физически.

Овладевшая паника лишает выступающего концентрации внимания над управлением своего тела, что приводит к скованным телодвижениям, зажатому голосовому аппарату, сбою музыкальной памяти – все это приводит к «концертному браку».

* состояние «волнение-апатия».

Апатия – психоэмоциональное состояние, характеризующееся эмоциональным безразличием к происходящему.

Состояние проявляется в эмоционально-психологической заторможенности выступающего, малой подвижности, вялости, сонливости, отсутствия интереса к исполнению и выходу на сцену.

Для предотвращения «излишнего» сценического волнения и для подбора метода регулирования эмоционального состояния исполнителя необходимо определить мотив – возбудитель происходящего.

Г. М. Цыпин выявил доминирующие мотивы деятельности интерпретатора при подготовке к концертному выступлению. Первый связан с ориентацией на субъект деятельности (т. е. с желанием исполнителя утвердить ценность своей личности, своего «Я»), второй – с ориентацией на объект деятельности [31; с. 184].

Педагог обязан предоставить не одну возможность ученику проявить себя на сцене. Это могут быть и открытые уроки, и музыкальные вечера, отчетные концерты, театральные постановки и тому подобное. Нарабатывая сценический опыт исполнитель постепенно преодолевает сценическое волнение и приобретает сценическую выдержку – тогда выход на сцену для обучаемого становится чем-то обыденным и даже повседневным.

Г. М. Цыпин считает, что «привычка – вообще лучшее лекарство от волнения, едва ли не самый надежный антистрессор. Необходимо смотреть на предстоящее мероприятие как на обыденность, а не как на «нечто из ряда вон выходящее». В таком случае, сценическая выдержка будет преобладать над сценическим волнением[31; С. 110-111].

Выдающийся представитель отечественной музыкальной педагогики Г. Г. Нейгауз считал, что исполнение одного репертуара перед различной публикой на различных площадках положительно повлияет на процесс развития и становления исполнителя.

Необходимо пояснить начинающему исполнителю, что во время процесса исполнения произведения сам исполнитель не может анализировать свои ошибки. Во время выступления необходимо сконцентрироваться над художественным образом произведения и технической частью. Самокритика исполнителя ни к чему на сцене. Ее следует применять только перед, на занятиях, и после, анализируя исполнение, выступления. Педагог обязан дать установку что «все получится» и «все будет хорошо», ссылаясь на многочасовую работу перед выступлением. Если ученик полностью проник художественным образом, ему обязательно поверят слушатели.

Для тренировки исполнения на публике во время урока педагог может пригласить родителей или друзей обучаемого. Такой метод позволяет исполнителю и педагогу проверить уровень подготовленности обучаемого к настоящей сцене.

В современной музыкальной педагогике обязательным требованием и условием должно быть не только поверхностное ознакомление начинающих скрипачей с теоретическими и педагогическими аспектами сценического волнения, но и практическая отработка знаний механизмов регулирования эмоций, самоконтроля и адаптации в стрессовых ситуациях до, во время и после выступления.

Начинающих исполнителей необходимо подготавливать к сцене не только технически, но и психологически. Будущий артист должен научиться самоконтролю и правильному процессу самоанализа, что поможет ему входить в определенное психоэмоциональное состояние, благодаря которому происходят процессы вхождения в нужный образ во время выступления, позволяющий передать необходимый художественный образ исполняемого произведения. Подготовку начинающего скрипача к концертно-исполнительской деятельности можно назвать «адским» трудом. Систематизация психолого-педагогической работы требует компетентности педагога, его терпение и упорный труд. Начало совместной работы педагога и ученика, а также их процесс являются показателем успеха исполнителя в будущем.

Психологические аспекты играют важную роль в формировании и становлении личности. Нередко именно они являются причинами психосоматических заболеваний. Необходимо подойти к ним с особой важностью, ведь благодаря этому возможно изменить жизнь человека, помочь справиться с трудностями и даже вытерпеть нечеловеческую боль.

На сегодняшний день мы часто забываем о важности управления нашим эмоциональным фоном. Пренебрегая им, скорее всего, мы будем чувствовать себя неудовлетворенными, обездоленными и впасть в пучину прокрастинации, уныния, апатии и безысходности. Избегая этого необходимо не только обращать внимание на это, но и даже делать акцент. Эмоциональное состояние определяет физическое состояние на ближайшее время. От него зависит ментальное здоровье человека, а от ментального – физическое.

**Глава III. Пути преодоления сценического волнения во время исполнения произведения на публике**

Значение концертной деятельности для будущего артиста – начинающего скрипача сложно переоценить. Концертная деятельность является итоговым процессом музыкальной деятельности учащегося в работе с произведением. Благодаря этому процессу педагог и ученик определяют сильные и слабые стороны исполнения, что позволяет направить мыслительный и физический процессы на улучшение качества исполнения произведения у начинающего скрипача. Помимо этого, концертная деятельность является необходимой базой становления профессионального скрипача. Стоит подчеркнуть, что для самого начинающего скрипача концертное выступление является стимулом творческой деятельности, способствует выработке стойких эмоциональных качеств индивидуума.

**3.1. Подготовка музыканта-исполнителя к концертному выступлению**

Подготовка к выступлению является необходимым этапом концертной деятельности любого исполнителя. Для того чтобы оно прошло на предельно высоком уровне, музыканту-исполнителю нужно добиться оптимального, как физического, так и психологического, сценического состояния. Степень волнения во время исполнения поможет снизить также тщательная и эффективная подготовка к выступлению.

Условно можно выделить три этапа подготовки к концертному выступлению. На первом этапе выявляют особенности нервной системы учащегося, поскольку от ее силы зависит степень работоспособности и выносливости, чем реактивность больше, тем выносливость меньше и наоборот, чем реактивность меньше, тем выносливость больше. Необходимо достигать оптимального сценического самочувствия. Оно складывается из умственной, эмоциональной и физической подготовки учащегося. В то время, когда выучена программа, начинается начальный этап. Необходимо распределить грамотно время, а также количество необходимых занятий [19; С. 187-188].

Принято выделять два принципа построения занятий: режимный принцип, когда исполнитель составляет определенный режим и придерживается его рамок и целевой принцип, когда учащийся занимается до тех пор, пока не достигнет необходимого результата вне зависимости от временных рамок.

На первых этапах подготовки исполнитель формирует в себе такие способности, которые необходимы ему для успешной музыкальной деятельности, как: чувство ритма, правильная постановка исполнительского аппарата, артикуляция, интонирование, умение подбирать репертуар, воплощение художественного образа в произведении, сценическая культура и поведение на сцене, развитие навыков актерского мастерства.

На втором этапе подготовки исполнителю необходимо овладеть методами психической саморегуляции, такими как самовнушение и самонастрой. За последние шесть-семь дней перед выступлением прорабатывается данный этап, поскольку эти дни являются решающими по отношению ко всему подготовительному периоду.

И, наконец, последним этапом является предконцертный этап. Музыканту-исполнителю необходимо максимально настроиться на предстоящий концерт. Безусловно, волнение на данном этапе является самым сильным, поэтому необходимо знать о методах достижения оптимального сценического состояния, таких как: медитативное погружение, ролевая подготовка и прорабатывание образной картины выступления. Необходимо также соблюдать все рекомендации и советы, которые связаны с заключительным днем перед выступлением: обязательно нужно пообедать заблаговременно, хорошенько выспаться, подготовиться к контакту и общению с публикой, ознакомиться с концертной обстановкой, минимально, насколько это возможно разговаривать, не переусердствовать репетицией произведения в день перед выступлением [19; С, 211-212].

**3.2. Способы и методы преодоления сценического волнения**

Умение интуитивно находить пути преодоления сценического волнения можно, безусловно, отнести к музыкальному таланту. Чем более одарен человек, тем ему легче не только в процессе освоения музыкально-исполнительского мастерства, но и в момент выхода на сцену. Для любого выступающего при всех особенностях сценического состояния задачей является такая подготовка, при которой на первом, неблагоприятном этапе выступления он занимал бы как можно меньше времени и преодолевал бы с минимальными потерями, а последний этап, напротив, увеличивался бы [8; С. 249-250]. Принято применять определенные меры, которые проверены практикой для преодоления негативных последствий сценического волнения при всем индивидуальном разнообразии оттенков психологического состояния выступающих на сцене.

1. Музыканту-исполнителю необходимо знать о самом явлении сценического волнения и его закономерностях. Не следует заострять внимание исполнителя на существовании проблем, связанных с волнением до тех пор, пока он не испытывает проблем сам. Возможно, его и вовсе минуют подобные проблемы, и он окажется одним из «счастливчиков». Но если первые признаки разрушительной работы волнения дают о себе знать, учащийся должен осознавать, что с ним происходит, ему необходимо заострять свое внимание только на положительных сторонах: на том, что после начального, столь негативного этапа сценического состояния обязательно наступят другие этапы, в которых он сможет испытать радость вдохновения, которую нельзя сравнить ни с чем; что со временем исполнитель сможет самостоятельно управлять своим состоянием на сцене. Для достаточного ослабления волнения многим музыкантам хватает осознания этого.
2. Существуют две стороны – профессиональная и психологическая, которые помогают сформировать уверенность в своих силах. Немаловажным является фактор, который уменьшает сценическое волнение исполнителя, – это его «чистая совесть». Все музыканты, делившиеся своими сценическими ощущениями, сходятся на этом. Если у учащегося осталось ощущение того, что он мог бы сделать больше, более основательно отнестись к подготовке номера, то в момент осознания этого перед выступлением это будет стоить ему лишнего волнения и, безусловно, наоборот. Любая мелочь может оказать влияние на степень волнения исполнителя. Н. А. Римский-Корсаков был убежден, что волнение обратно пропорционально степени подготовленности программы. Чтобы преодолеть это, исполнителю необходимо быть полностью уверенным в том, что программа целиком готова. Но еще сложнее формировать психологические аспекты уверенности. Даже если музыкант отлично подготовлен, но при этом имеет сбои в психологических механизмах саморегуляции, то он может терять уверенность в себе. «Если не верить в себя, то играть нельзя», так пишет Г. Коган [11; С. 194-195]. Во время подготовки к выступлению себя критиковать можно, но во время выступления нужно убедить себя, что исполнение превосходно.
3. Частота выступлений играет также немаловажную роль: чем реже учащийся выступает, тем больше он волнуется. На регулярность выступлений также необходимо обратить внимание. Необходимо стремиться к увеличению их числа. В случае если учащийся исполняет сложную программу (как технически, так и художественно), или он и вовсе не выступал длительный период времени, то ему следует предварительно поиграть в более комфортной обстановке. Если музыкант выступает реже, чем два раза в месяц, по словам Д. Ф. Ойстраха, то он начинает сильно волноваться [12; С. 245-246]. Начинающим исполнителям, которые подвержены волнению, необходимо учитывать этот фактор и как можно чаще выходить на сцену, но соблюдая при этом другие условия преодоления волнения, в противном случае частые неудачи могут вызвать обратный эффект. Можно начинать выступать на сцене в составе разных ансамблей-трио, квартетов, дуэтов, школьных камерных оркестров, это может дать замечательный эффект, ведь гораздо легче осознавать себя на сцене, если ты не один. Приходится пользоваться средствами, имитирующими тревожащую ситуацию концерта или экзамена. И. Герсамий предлагает воспользоваться следующими рекомендациями: «Сначала исполнителю предъявляют ситуации, аналогичные тем, которые каждый раз могут возникать непосредственно при публичном выступлении и вызывать незначительное волнение (например, можно попросить другого учащегося поприсутствовать на репетиции и т. д.). Затем можно пробовать создавать ситуации, которые находятся на ступень выше и вызывают несколько большее (значительное) волнение (посещение урока известного и авторитетного преподавателя-исполнителя и т. д.). После этого можно постепенно переходить к другим ситуациям, и делать так до тех пор, пока начинающий музыкант-исполнитель не овладеет ситуациями, которые вызывают чрезмерное волнение».
4. Чтобы успешно и без лишней нервозности исполнять любое произведение нужно, чтобы это произведение «отлежалось» после его разучивания и исполнялось на сцене после этого несколько раз. Повторное исполнение произведения в концертных условиях обычно бывает гораздо более успешным, чем первое. Те учащиеся, которые исполняют произведение только один раз, находятся в более неблагоприятных условиях, они по результатам этого единственного исполнения могут сделать несоответствующие выводы о своем профессиональном уровне и самочувствии при игре на сцене, а это в корне неверно. Для того, чтобы ощутить сценическое самочувствие нет принципиальной разницы, кто находится в зале, много людей или мало, другие преподаватели, которые постоянно оценивают исполнение или просто родители. Самое главное, чтобы это было выступление перед публикой, и было бы неплохо, чтобы помещение напоминало зал. По мнению В. Ю. Григорьева существуют три основные ситуации, в которых разворачивается исполнение произведения. Первая ситуация – это, безусловно, исполнение дома, механизмы волнения в этой ситуации не срабатывают. Полезно создать такую ситуацию, когда можно дать самому себе задание «сыграть, как будто ты в помещении не один». В таких случаях можно проследить следующее: учащийся только что исполнял произведение в одиночестве и не очень осознанно, но довольно благополучно; но как только он представляет, что находится здесь не один, то исполнение тут же становится более нервным и подвергается ошибкам. Другая ситуация, когда учащийся исполняет произведение в присутствии педагога и, возможно, других учеников. Сразу же повышается ответственность, появляется большее число ошибок, чем это было дома; но тем не менее такая ситуация в целом привычна, и во многих подобных случаях не расценивается психикой учащегося как концертная. Третья, и самая главная ситуация – это непосредственно сценическое исполнение [25; С. 182-183]. Существует ряд признаков, по которым она отличается для психики исполнителя: непривычная пространственная обстановка и акустика, незнакомые слушатели, чувство социально-культурной ответственности. Все эти причины вызывает состояние стресса, которое, безусловно, сильнее в данном случае. Учащийся исполняет произведение специально для того, чтобы, как принято говорить, «проволноваться», хотя можно было не играть здесь и сейчас. Считается, что чем сильнее учащийся волновался на предварительном выступлении, тем спокойнее он будет играть на основном выступлении. Важно накапливать сыгранный ранее репертуар и время от времени его повторять. Когда повторяешь, ты не только постепенно преодолеваешь волнение, но и создаешь все более зрелые трактовки.
5. Уровень сложности произведений, которые исполняются первыми в программе, должен быть гораздо ниже уровня сложности остального репертуара, который изучается в это же время. В первый период будет только то сыграно без особых потерь, что давно и прочно автоматизировано, это те произведения, которые уже стали достаточно несложными для данного исполнителя. Есть шансы исполнить произведение удачно, которое окажется в конце исполняемой программы, оно может стоять «на грани» возможностей. Для публичного выступления лучше отбирать произведения, которые способны раскрыть индивидуальность учащегося. Необходимо использовать сильные стороны исполнителя. Слабые же стороны непременно проявятся на сцене.
6. Чтобы предотвратить и преодолеть сценическое волнение необходимо выучивать нотный текст произведений наизусть. Учащиеся часто боятся забыть нотный текст, что вызывает у них, опять же, чувство переживания. Нужно постоянно развивать и укреплять память. Прекрасный способ избежать ошибок – научиться играть с разных мест, играть фрагментами. Когда периодически «подкрепляешь» текст посредством конструктивно-логической памяти, это может дать гарантию того, что нотный текст на сцене не забудется. Это своеобразная страховка. Безусловно, есть учащиеся, у которых отличная слухомоторная память, которая сочетается с незначительными проявлениями волнения, такие учащиеся на зависть всем выучивают и играют, не беспокоя себя размышлениями. Но, к сожалению, таких музыкантов-исполнителей не много и у многих из них подобное случается без последствий только «до поры, до времени».

Существуют также и другие способы преодоления негативных последствий сценического волнения, которые в той или иной мере пользуются разные музыканты-исполнители. Одни из них предлагают заучивать произведение в более быстром темпе, если оно представляет техническую сложность, в таком случае исполнение в нормальном темпе будет расцениваться психикой как медленное, которое свойственно рабочей обстановке. В подобном случае достигается двойной эффект: в более медленном темпе технически играть будет несколько легче, а впечатление о рабочей обстановке, которое сопутствует «медленному» темпу, может создать обманчивую иллюзию того, что все происходящее не имеет отношения к сцене, это, безусловно, очень важный этап в процессе формирования стрессоустойчивости юного музыканта-исполнителя. Каждый учащийся, в конечном счете, обладает уникальностью собственной психологической организации. Если попытаться создать систему общезначимых директивных «рецептов» регулировки психического состояния, то это непременно приведет к неудаче. Практическая психология способна лишь предложить определенные направления работы над собой, а также некоторые рекомендации (приемы, упражнения, техники), которые можно использовать при работе над собой [23; С. 129-130].

Самопознание является важным компонентом. Если знать особенности протекания собственных психологических процессов, то можно организовывать свою деятельность более продуктивно, и создавать при этом наиболее «комфортные» условия для работы, по мнению многих исследователей. Преподавателю необходимо понимать особенности характера учащегося и его нервной организации, влияющей на те или иные виды волнения. Исполнителям, обладающим повышенной возбудимостью лучше проводить предконцертный период в спокойном состоянии, чтобы избежать будоражащих впечатлений. Для уравновешенных учащихся, напротив, можно немного «взвинтить» себя перед выступлением. Тот, кто занимается музыкой не первый год непременно сможет достаточно подробно описать типичные формы проявления его психических состояний в разных условиях профессиональной деятельности музыканта-исполнителя. Многие считают причиной волнения скромность человека, когда он не верит в свои способности, недооценивает свое дарование.

**3.3. Основные методы подготовки к концертному выступлению**

Отечественные педагоги-исполнители пришли к выводу, что учащимся необходимо психологически готовить себя к выступлению перед публикой:

1. Нужно уметь делать ошибки, осознавать и тренировать их. Исполнитель должен уметь игнорировать любой свой сценический промах, а не концентрировать на нем свое внимание. Известный музыкант и скрипач А. Штерн утверждал: «Если ты хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты – не хирург» [3; С. 176-177].
2. К состоянию, которое возникает при игре на сцене, необходимо готовиться, нужно его моделировать. Выступление проходит в необычных условиях, что также является важным фактором, способным усиливать сценическое переживание. К таким условиям можно отнести большое количество зрителей, акустику, а также ярко освященный зал. Все эти обстоятельства нетипичны для учащегося. В таких случаях можно попробовать создать для юного музыканта «эстрадоподобную» обстановку, чтобы смягчить и уменьшить негативное влияние такой обстановки. Нужно чаще иметь возможность играть в присутствии родителей и других учащихся, при этом необходимо создать яркое освящение, а также позволить учащемуся исполнять произведение в концертной одежде.
3. Важным этапом является тренировка целостного процесса, то есть необходимо проигрывать все произведения от начала до конца.
4. Сознание учащегося во время исполнения произведения затуманено волнением, оно должно предвосхищать, что учащийся будет играть и оно должно контролировать то, что делается верно, вот почему на сцене необходимо контролировать совпадает ли то, что нужно с желаемым. Только на сцене может проявляться подобное состояние волнения. В обыденной жизни его проследить и ощутить невозможно, поскольку подобное состояние вызвано пропиткой организма юного музыканта-исполнителя гормонами и сахаром, учащением пульса, повышением артериального давления, учащением и сбиванием дыхания. В реальной же обстановке такое воспроизвести нам не удастся. Поэтому нам необходимо бережно относиться к ценнейшему опыту игры на сцене и стремиться его воспроизводить.
5. Тренировка и отработка своего поведения на сцене. Когда учащийся готовится к выступлению, ему необходимо порепетировать выход на сцену, начало и завершение выступления, а также свой уход. Это может позволить юным музыкантам-исполнителям чувствовать себя комфортнее и увереннее, а также в определенной мере усиливает их артистизм.
6. У любого учащегося должна быть, непременно удобная одежда на сцене, которая не будет сковывать его движений. Комфортная одежда очень важна для любого музыканта-исполнителя.
7. Подбирать репертуар следует рационально, ведь это играет существенную роль в стабильности и эмоциональной устойчивости учащегося во время выступления. Важно учитывать возможности учащегося при выборе произведений. Огромное значение имеет личная заинтересованность юного музыканта-исполнителя.
8. Большую роль в успешности выступления играет правильная и серьезная организация домашней подготовки учащегося.
9. Если программа достаточно подготовлена, следует застраховаться от случайных ошибок. Здесь может помочь так называемое проигрывание с помехами. Например, можно попробовать исполнять произведение при включенном на небольшую громкость телевизоре или радио. Учащемуся в таком случае необходимо сосредоточиться и сконцентрировать свое внимание. Также можно попробовать исполнить произведение в достаточно медленном темпе. При этом следует следить, чтобы мышечным аппарат не был слишком зажат. Помимо этого, в качестве помехи можно воспользоваться различными звуковыми шумами: шуршание бумаги, звонок мобильного телефона, скрип стула, и так далее.
10. Чтобы немного повысить свою самооценку, учащемуся можно начинать участвовать в концертной программе эпизодически с произведениями пониженного уровня сложности (например, выступления в детском саду с небольшими пьесами).
11. Начинающим музыкантам-исполнителям, у которых повышенный уровень тревожности, следует сократить время пребывания в стрессовой ситуации. Способствовать этому может участие в общей программе мероприятия, особенно в самых первых его номерах. Выделяют два типа нервной системы: слабый тип и сильный тип нервной системы. Сильный тип способен выдерживать стрессовые нагрузки, он достаточно устойчив. Если снизить стрессовую нагрузку, то учащийся не покажет улучшение во время выступления в своей деятельности, а, напротив, покажет ухудшение. Учащемуся с сильным типом даже рекомендуется предельно поволноваться, тогда он будет хорошо чувствовать себя перед публикой и сможет превзойти все свои результаты. Учащемуся же со слабым типом, наоборот, нельзя волноваться, ему не надо даже говорить «не волнуйся». Также степень переживания во многом зависит и от типа исполнителя и от его нервной организации. Некоторые музыканты-исполнители любят выступать в огромных залах при большом количестве зрителей, в таких условиях они даже лучше играют. Таких исполнителей относят к музыкантам экстравертного типа. Во время выступления они испытывают не беспокойство и панику, а скорее даже эмоциональный подъем и позитивный настрой на успех. Бывают же исполнители другого, противоположного склада, им часто бывает некомфортно в огромных залах, они предпочитают небольшие залы с небольшим количеством зрителей, таких музыкантов-исполнителей относят к так называемым интровертам. Они испытывают довольно большие сложности при публичном выступлении. За день до выступления, а особенно в день самого концерта, юному музыканту-исполнителю следует соблюдать определенный режим: хорошо питаться, не торопиться и не суетиться, по возможности лучше сосредоточиться на предстоящем выступлении и не отвлекаться ни на какие посторонние дела. Необходимо также хорошо выспаться, хотя это непросто сделать, когда перевозбуждена нервная система, а если принимать даже легкие успокаивающие препараты, то они могут отрицательно патологически подействовать на слабую благодаря стрессу нервную систему, и учащийся в лучшем случае сможет сыграть вяло и медленно [6; с. 79]. Чаще всего у некоторых учащихся волнение начинается за три дня до выступления на сцене, а заканчивается через день после самого концерта. Поэтому, целых пять дней музыкант находится в особенном тревожном состоянии. Чаще всего репетиции проводятся накануне выступления, но это очень плохо, потому что категорически нельзя репетировать накануне. Рекомендуется проводить репетиции за 2 дня. Также непосредственно перед выступлением не рекомендуется делать какие-либо замечания самому музыканту-исполнителю. Нельзя ни в коем случае принимать никакие сомнительные препараты. В качестве альтернативы можно съесть 5-6 кусочков сахара с водой за 5-10 минут до выступления. Сахар способствует нормальному кровообращению, лицо учащегося розовеет, он начинает чувствовать себя хорошо. Но в то же время большое количество сахара тоже негативно сказывается на самочувствии исполнителя. Но зато это, по крайней мере, безопасно. Некоторым музыкантам-исполнителям помогают различные талисманы (например, любимая детская игрушка). Тем не менее, несмотря ни на что, сценическое волнение, по мнению психологов, является положительным напряжением [21; c. 74].

**Глава IV. Основные принципы педагогики**

Воспитание и обучение – единственный процесс, в котором каждая из его сторон имеет свои задачи и способы их реализации. Большую роль в воспитании ученика играет личность педагога, его способность передавать свои знания, умения. В своей практической работе следует творчески применить принципы дидактики, связанные с закономерностями познавательной деятельности ученика и целями обучения. Важной задачей дидактики является активизация общего музыкального развития ученика (создание специальных условий для расширения музыкального кругозора ученика, вкуса, раскрытия его творческого потенциала). В процессе овладение инструментом следует не нарушать принцип доступности, т. к. многие молодые педагоги требуют от ученика всего сразу. А это нарушает принцип последовательности. Учащийся не может сосредотачивать свое внимание на большом количестве объектов и воспринимать все сразу.

**4.1. Индивидуальный план**

В организации и планирования учебного процесса большую роль играет правильное составление индивидуального плана учащегося. Его необходимо составить к началу каждого полугодия на основе анализа музыкального развития ученика. Безусловно, что существуют программы обучения, продиктованные выше, но каждый педагог знает, как мало можно сделать, несмотря на тщетные усилия, если ученик малоспособный. И чем ниже музыкальный уровень ученика, тем более сложную проблему представляет собой составление индивидуального плана. Сегодня главное ограничение педагога ДШИ – невозможность многого требовать от учеников, во-первых, из-за их большой нагрузки в общеобразовательной школе и, во-вторых, несколько несерьезного отношения к музыке, многие из них учатся «для себя», они не хотят стать музыкантами, педагогами, исполнителями. Их родители тоже не желают им такого будущего. Чего же здесь требовать преподавателю?

При составлении плана нужно уметь адекватно оценивать возможности своих воспитанников. И я уже поняла, что неисполнимых произведений нет, есть свой срок подготовки! В плане должна отражаться последовательность развития исполнительских возможностей ученика на протяжении всех лет обучения в ДШИ. На каждое полугодие составляется план, где нужно отмечать степень его освоения и возможные изменения запланированного. (Но не злоупотреблять этим, т. к., завышая постоянно репертуар, приходится снижать требования к качеству исполнения).

Многие педагоги мало внимания уделяют составлению плана, завышают его (не хочется «сидеть» на несложных пьесах, другие же педагоги просто хотят показать себя). Затем приходится снимать, менять отдельные пьесы или слушать на зачетах «сырые» программы. А это вина преподавателя, неумение видеть «вперед», отсутствие опыта. Ведь удачное составление плана – одна из составляющих хорошей игры учащегося. Особое внимание следует уделять разнообразию репертуара учащегося: от пьес зарубежных композиторов до современных авторов. При выборе крупной формы желательно в период обучения познакомить ученика с встречающимися формами: вариациями, рондо, сонатами allegro, концертами. Если в развитии ученика происходят неожиданные замедления, следует изменить намеченный план. Если ученик учится «для себя», можно сократить число полифонических пьес, крупных форм, а уделить больше внимания пьесам, ансамблям.

В план должны входить пьесы эскизного прохождения (в порядке ознакомления), повторение репертуара для концертного выступления. Педагог должен продумать репертуар подбора по слуху, читки с листа, репертуар для самостоятельной работы.

Технический материал – гаммы, упражнения, арпеджио, этюды (не менее 2-х в полугодие). Педагог должен знать и отметить, что будет играться на зачете, а что на экзамене. Следует составить перспективный план (сколько времени нужно для той или иной пьесы, этюда). В индивидуальном плане должны фиксироваться оценки за исполнение на зачетах, экзаменах, заметки о выступлениях на концертах. В конце года музыкальное развитие, успехи ученика должны отразиться в характеристике на конец года, где следует отразить:

* уровень способностей;
* состояние исполнительского аппарата;
* приспособленность к инструменту;
* общее развитие;
* восприимчивость, эмоциональность;
* работоспособность;
* отношение к музыке и занятиям;
* умение заниматься самостоятельно;
* грамотность, быстрота освоения материала;
* успехи к концу года;
* недостатки, задачи на будущий год.

Планы следуют приносить на все зачеты и экзамены ученика, чтобы «по горячим следам» отметить успехи, недостатки и планы на ближайшее будущее.

**4.2. Распределение нагрузки**

Педагог должен уметь распределить нагрузку. Что играет ученик и где? Что можно сыграть на публике, ведь подобранная с этой целью пьеса настраивает ученика на работу. Я считаю, что публичное выступление дает много педагогу для анализа проделанной работы, определяет дальнейший путь развития каждого ученика. И нельзя забывать, что причина разлада между замыслом и исполнением – плохое владение учеником выразительными средствами, и, конечно же, своим двигательным аппаратом.

Если ученик слабый, малоподвижный, то не стоит его перегружать. Я уже убедилась, что такие дети, даже имея хорошие музыкальные данные, успевают недостаточно. Лучше дать им несколько пьес, где они могут показать себя хорошо, чем выбирать комплекс при игре быстрых пьес. Я стараюсь дать таким учащимся больше упражнений, гамм и никуда не выставляю их с «сырыми» моментами в игре. Такие дети, как правило, умеет играть кантилену, у них неплохая аккордовая техника. В распределении нагрузки важно выбрать оптимальное время подачи материала. Иногда даже хорошие ученики играют плохо только по вине преподавателя: либо «перегорают», заигрывая репертуар, либо не доучивают из-за нехватки времени перед зачетом.

Я считаю, что педагог должен быть гибок в регулировке нагрузок для каждого ученика. Неправильно уравнивать всех, не беря во внимание возможности каждого. Если ученик играет посредственно, «для себя», пусть играет. Выше своей планки он не прыгнет, так зачем же отбивать у него интерес, перегружая его солидным, но малоинтересным для него репертуаром.

**Заключение**

Значение концертной деятельности для будущего артиста – начинающего скрипача сложно переоценить. Концертная деятельность является итоговым процессом музыкальной деятельности учащегося в работе с произведением. Благодаря этому процессу педагог и ученик определяют сильные и слабые стороны исполнения, что позволяет направить мыслительный и физический процессы на улучшение качества исполнения произведения у начинающего скрипача. Помимо этого, концертная деятельность является необходимой базой становления профессионального скрипача. Стоит подчеркнуть, что для самого начинающего скрипача концертное выступление является стимулом творческой деятельности, способствует выработке стойких эмоциональных качеств индивидуума.

Концертная деятельность связана со всем учебным и воспитательным процессом. Концерт является некой «проверкой на прочность» выступающего, а также его педагога.

Каждый учащийся, безусловно, является уникальной личностью. От того, какими психологическими особенностями он обладает, непосредственно зависит та степень сценического волнения, которое он испытывает. Среди таких особенностей можно выделить: интроверсию и экстраверсию, возраст исполнителя, его темперамент и, конечно, характер.

Развитие в себе сильных качеств с помощью внимания и воли, вне зависимости от типа возраста, темперамента и характера играет решающую роль для успешной музыкальной деятельности.

Репетиция и концерт являются двумя важнейшими этапами, которые включает в себя сама музыкально-исполнительская деятельность. На первом этапе учащийся выполняет работу над созданием художественного музыкального образа. В течение этого периода учащийся развивает в себе такие навыки, как теоретические знания (как общеобразовательные, так и профессиональные), практические навыки исполнения и определенные качества: музыкальность, артистизм, аттенционные навыки (проявление различных свойств внимания), коммуникативные, волевые способности. На втором этапе осуществляется представление результатов зрителям. Целью подготовки учащегося к концертному выступлению является достижение им нормального сценического самочувствия, оно может быть физическим, эмоциональным и умственным.

Процесс подготовки учащегося включает в себя правильную постановку рук, формирование чувства ритма, развитие навыков интонирования, владение штрихами, способность воплощать художественный образ в произведении, совершенствование навыков актерского мастерства, изучение и формирование сценической культуры и поведения перед публикой.

Также, при подготовке к выступлению, исполнителю необходимо овладеть методами психической саморегуляции, такими как: самовнушение, самонастрой, прорабатывание и представление образной картины выступления (аутогенная тренировка), ролевая подготовка и медитативное погружение. С помощью таких приемов можно достичь оптимального концертного состояния. При изучении научной литературы можно выявить следующие важные причины сценического волнения: психологические причины (такие как: интроверсия и экстраверсия, темперамент, характер, возраст, степень нейротизма и реактивности), вне достаточной степени выученный материал или страх забыть текст, маленький опыт выступлений, желание быть признанным, незнание того, как правильно распределять энергию, неспособность концентрироваться во время выступления, недостаточное количество навыков общения с публикой, воли и отсутствие психологической установки, недостаточная степень подготовленности голоса.

Таким образом, если проанализировать и устранить причины возникновения сценического волнения можно сделать вывод, что справиться с тревогой возможно. Необходимо также использовать специальные упражнения, приемы, методики и даже советы, чтобы оптимизировать состояние сценического волнения.

Чтобы справиться с нервозностью и волнением на сцене необходимо соблюдать следующие рекомендации: научиться управлять своим телом, выглядеть уверенно перед публикой, уметь фокусироваться на доброжелательных лицах во время выступления, осознавать определенную пользу небольшого волнения, испытывать доброжелательность к аудитории.

Если уровень волнения высок, он, несомненно, отразится на технической, музыкальной и эмоциональной частях выступления. Для предотвращения этого необходима систематизированная работа педагога с учеником не только перед публичным выступлением, но и систематически, на занятии в привычной аудитории. А. Щапов разделил этот процесс на четыре этапа.

Первый этап: Данный этап является самым длительным и трудоемким. Основная задача – подготовка обучаемого с технической стороны (подготовка произведения к исполнению).

Второй этап: включает в себя последние дни перед концертом.

Основная задача – психоэмоциональная и психофизическая подготовки исполнителя. В течение этого периода происходит завершение этапа достижения готовности сыграть на публике.

Третий этап: захватывает именно день концерта. Основные задачи преподавателя – создать необходимый правильный психоэмоциональный настрой и оптимально распределить энергию выступающего.

Четвертый этап: «послеконцертная» работа. Немаловажное значение имеет работа над произведением после концерта. Повторное проигрывание произведения после концерта может выполнять несколько функций: закрепление «по горячим следам» интересных находок, анализ того, что в концертном состоянии не получилось. В процессе работы педагога с учеником педагог является наставником и верным другом. Еще на начальном этапе он оценивает эмоциональный фон обучаемого и, вследствие, помогает ученику преодолеть сценическое волнение. Для этого педагог выстраивает точный алгоритм действий с целью улучшить самочувствие начинающего музыканта во время подготовки к концертной деятельности, во время выступления и после него.

Такая подготовка включает в себя различные приемы и методы, которые подбираются индивидуально. Все они направлены на улучшение эмоционального фона обучающего и раскрытие его творческих способностей.

Применение приемов и методов с целью становления сценической выдержки помогает уменьшить или даже устранить сценическое волнение, что позволяет начинающему скрипачу выйти на новый уровень.

Ученикам необходимо дать установку, что на сцене во время исполнения произведения необходимо абстрагироваться от внешних факторов, влияющих на эмоциональный фон. На сцене, исполняя произведение, мы являемся посредником между автором и зрителем. Таким образом, приобретение сценической выдержки – это трудоемкий, длительный, но необходимый процесс становления настоящего артиста.

**Список использованной литературы**

1. Акимов, Ю. Т., Кузовлев, В. О. проблеме сценического самочувствия исполнителя-баяниста / Ю. Т. Акимов, В. О. Кузовлев // Баян и баянисты. – Вып. 4. – М., 1978. – С. 79-96.
2. Алексеев, А. Методика обучения игры на фортепиано / А. Алексеев. – М. : Музыка, 1978. – 228 с.
3. Баренбойм, Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство / Л. А. Баренбойм. – Л. : Музыка, 2011. – 336 с.
4. Бочкарев, Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Бочкарев. – М. : Институт психологии РАН, 1997. – 352 с.
5. Вицинский, А. Эстрадное исполнение / Вицинский, А // Процесс работы пианиста-исполнителя над музыкальным произведением. – М. : Классика, 2004. – 100 с.
6. Григорьев, В. Исполнитель и эстрада / В. Григорьев. – М. : Классика-ХХI, 2006. – 156 с.
7. Грум-Гржимайло, Т. Н. Конкурс Чайковского: история, лица, события / Т. Н. Грум-Гржимайло. – М. : Грань, 1998. – 487 с.
8. Евграфов, И. Б. Проблема адекватности чувственного познания в философии и психологии / И. Б. Евграфов // Вестник Екатерининского института. – 2008. – № 1 (1). – С. 19-25.
9. Капустин, Ю. В. Музыкант-исполнитель и публика / Ю. В. Капустин. – Л. : Музыка, 2010. – 160 с.
10. Карякина, Т. Н., Голубь, О. В. Методы саморегуляции функциональных состояний личности / Т. Н. Карякина, О. В. Голубь. – М. : Вестник Волгоградского государственного университета, 2012. – С. 71-73.
11. Коган, К. У врат мастерства / К. Коган. – М. : Музыка, 2009. – 136 с.
12. Кондратьева, К. С. Психологический анализ феномена застенчивости / К. С. Кондратьева // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 9. – С. 266-274.
13. Липс, Ф. Искусство игры на баяне / Ф. Липс. – М. : Музыка, 1985. – 145 с.
14. Литвиненко, Ю. А. Роль публичных выступлений в процессе обучения музыке / Ю. А. Литвиненко // Педагогика искусства. – 2010. – № 1. – С. 12.
15. Методика обучения игры на баяне и аккордеоне. Сост. Мотов. – М., 1988.
16. Морозова, Н. В. Оптимизация концертного волнения юных музыкантов средствами учебной деятельности / Н. В. Морозова // Вестник кафедры ЮНЕСКО Музыкальное искусство и образование. – 2013. – № 4 (4) . – С. 64-76.
17. Науменко, С. И. Индивидуально-психологические особенности музыкальности / С. И. Науменко // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 85-93.
18. Нейгауз, Г. Об искусстве фортепианной игры / Г. Нейгауз. – М., 1961. – 320 с.
19. Никитина, Е А. Общие рекомендации по подготовке учащихся к концертному выступлению / Е. А. Никитина // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – С. 17-19.
20. Ойстрах, Д. Ф. Статьи. Материалы. Интервью. Письма / Д. Ф. Ойстрах. – М., 2008. – 288 с.
21. Перельман, Н. Е. В классе рояля / Н. Е. Перельман. – М. : Классика-XXI, 2007. – 127 с.
22. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : Учебное пособие для студентов и преподавателей / В. И. Петрушин. – М. : Гуманит. Изд. Центр Владос, 2002. – 384 с.\
23. Практикум по возрастной психологи / Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2001. – 688 с.
24. Прокофьев, Г. П. Формирование музыканта-исполнителя / Г. П. Прокофьев. – М. : АПР РСФСР, 1956. – 480 с.
25. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика / Под ред. Г. М. Цыпина. – М. : Академия, 2003. – 368 с.
26. Римский-Корсаков, Н. А. Летопись моей музыкальной жизни / Н. А. Римский-Корсаков, А. Н. Римский-Корсаков, Н. Н. Римская-Корсакова. – М. : Юрайт, 2019. – 339 с.
27. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб., 2002. – 720 с.
28. Савинский, С. Режим и гигиена пианиста. – Л. : Сов. Композитор, 1963.
29. Станиславский, К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания : дневник ученика / К. С. Станиславский. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. – 478 с.
30. Фейгин, М. Индивидуальность ученика и искусство педагога / М. Фейгин. – М. : Музыка, 1975. – 119 с.
31. Цыпин, Е. М. Музыкант и его работа: Проблемы психологи и творчества / Е. М. Цыпин. – М. : Сов. композитор, 1988. – 382 с.
32. Щербакова, Г. А. Концерт и его ведущий / Г. А. Щербакова. – М. : Советская Россия, 1974. – 80 с.