

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей «Детская школа искусств имени Г.Ф.Пономаренко»  
муниципального образования город Краснодар

# **Реферат**

## **«Проблема сценического волнения у музыкантов-исполнителей»**

концертмейстер  
Ананьева Наталья Евгеньевна

## Реферат

### «Проблема сценического волнения у музыкантов-исполнителей»

#### Оглавление

##### Введение

- Анализ концепций проявления тревоги
- Психологическая подготовка студента к выступлению
- Причины сценического волнения и способы преодоления
- Оптимальное концертное состояние
- Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления
- Выводы
- Список использованной литературы
- 

#### Введение

Проблема сценического волнения - одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры.

Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя. Для правильного построения сценического выступления нужно определить особенности личности исполнителя. Воспитание исполнительских качеств прежде всего подразумевает заботу об эффективности деятельности исполнителя, которая в свою очередь ставит задачу психологической подготовки исполнителя к выступлению на сцене.

Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов - профессионалов эта проблема рассматривается с конца 17-го века. Она включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта. И сегодня эта проблема по-прежнему актуальна и значима для множества исполнителей на различных инструментах, педагогов, учеников, т.к. именно психологические подходы к ее решению недостаточно разработаны и не систематизированы. Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его прошлого опыта или мастерства, но и от того, что происходит с

субъектом до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Сейчас многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене более подходящими и адекватными статусу артиста и ситуации типами.

- **Анализ концепций проявления тревоги**

В случае боязни сцены или какой-либо подобной похожей ситуации необходимо разобраться, какие поведенческие реакции являются вполне понятными и оправданными, а какие аспекты поведения можно считать неадекватными существующей ситуации. Невротик часто сам придумывает себе наказание, фантазирует "недобрых зрителей", одним словом то, что просто неспособен сделать человек со здоровой психикой. От чего же может зависеть проявление состояния сценической тревоги и неадекватного поведения? Трудности интерпретации поведения являются следствием того, что в его основе лежат два фактора:

а) внутренние причины

б) ситуация, в которой поведение развертывается

В настоящее время не существует общепринятого мнения о том, какой подход следует применять к изучению личности для объяснения основных аспектов поведения, в частности, проявления состояния тревожности. Различные альтернативные теории описывают личность как интегрированное целое и вместе с тем объясняют различия между людьми.

Некоторые теоретики предполагают, что поведение людей, как нормальное, так и ненормальное, несет на себе отпечаток семейного окружения, общества и культуры. Все мы являемся частью социального каркаса семьи, друзей, знакомых и даже незнакомых людей. Некоторые виды взаимоотношений с окружающими людьми, в которые мы вовлекаемся, могут усиливать отклонения в поведении и даже стать причиной их возникновения.

Приверженцы социокультурной модели психической патологии утверждают, что стрессы и конфликты, которые люди переживают в повседневном взаимодействии, могут вызвать и поддерживать патологические формы поведения.

С помощью терапевтического воздействия у человека появляется возможность переоценить и изменить многие аспекты своей личности и поведения: представление о себе, стиль межличностных отношений, познавательные процессы, эмоциональные реакции, ценности, жизненные

цели, способы структурирования времени - и это далеко не полный перечень. В свою очередь, тщательное изучение личностных особенностей помогает выбирать средства, с помощью которых могут быть модифицированы нежелательные формы поведения так, чтобы данный индивидуум мог перейти к более эффективным способам функционирования.

### **Психологическая подготовка студента к выступлению**

Психологическая подготовка студента к выступлению имеет не меньшее значение нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая - на этой позиции сходится подавляющая часть преподавателей консерватории. Вся работа, которая велась студентом над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный музыкант терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не слишком яркой одаренности, и тем не менее сценой проверяется, как уже говорилось, решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением. Впрочем, настаивать на этой позиции вряд ли имеет смысл, поскольку в биографиях выдающихся артистов столько же свидетельств «за» эту точку зрения, сколько и «против».

Подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения, в стенах ДМШ и СМШ, однако в дальнейшем основная работа в этом плане ложится на плечи самого исполнителя. Он должен изучать себя в экстремальных условиях сцены, выявлять факторы позитивно или негативно влияющих на его игру на публике; он должен быть осведомлен о целом ряде привходящих обстоятельств, так или иначе влияющих на исполнение, например, режим дня в день выступления, организация домашних занятий в этот день, чередование труда и отдыха и т.д. Практика показывает, что профессиональные артисты со всей серьезностью подходят к изучению совокупностей внешних и внутренних условий, предшествующих публичным выступлениям. Такой же подход должен формироваться, соответственно, и в работе со студентами, начиная с

первого курса. Один из актуальных вопросов предконцертной подготовки студента сводится к тому - следует ли играть произведение (или программу из нескольких произведений) в классе с полной эмоциональной отдачей или лучше поберечь силы для концертного выступления? Точка зрения Л. Н. Наумова на эту проблему была вполне определена: «Я говорю студенту в классе: «Играй так, как будто бы ты в данный момент на сцене Большого зала консерватории. Ты должен проявлять свою эмоциональность и темперамент даже если играешь, например, экспозицию сонаты». Сходных взглядов придерживается и Ю.С. Айрапетян. Педагог, по его мнению, должен знать, на что способен студент, каковы его подлинно творческие горизонты, а это невозможно уяснить, если студент «скрытничает» за инструментом, играет, как говорится, вполсилы. «Нельзя экономить эмоции» - уверен Ю.С.Слесарев. Он рекомендует студентам играть в классе на том же уровне динамики и с той же физической нагрузкой, которую потребует публичное исполнение. «Наши руки и уши должны заранее готовить себя к тому состоянию, которое называют артистическим запалом» (Ю.С.Слесарев).

В практике исполнителей случается так, что играть на публике приходится по несколько раз подряд; бывают единичные, эпизодические выступления, а бывает серия концертов. Но даже, проводя такие серии, следует избегать соблазна поберечь себя, считал Р.Лисиченко. «Когда играешь несколько раз подряд, - говорил он, - вольно или невольно начинаешь беречь себя. Я убедился, что этого делать нельзя, ибо возникают разного рода исполнительские неожиданности и сюрпризы, снижающие качество игры. В общем, нужно целиком отдаваться игровому процессу на любом этапе. Я бы сказал, что ощущение «концертности» исполнения должно быть даже если произведение выучено еще не до конца».

К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Концертность - это прежде всего внутренняя взволнованность, душевный подъем, ощущение праздничности момента, радости от того, что исполнителя слушают. И.Н. Плотникова замечает, что студенты, как правило, волнуются в классе, принося первый раз произведение на урок педагогу. В каком-то смысле класс становится сценой выступления, а педагог - слушателем, причем самым строгим, компетентным, все понимающим слушателем. Волнение, охватывающее студента в этот момент, по сути дела, имеет то же психологическое содержание, психологическую природу, что и сценическое волнение. Другое дело, что важно не «перегореть» эмоционально и психологически до времени выхода студента на сцену. Исполнение должно сочетаться с работой кропотливой и обстоятельной; моменты эмоционального парения с тщательным профессиональным анализом собственных действий. Только в этом случае не будет дисбаланса в ту или другую сторону, только при таком условии исполнитель будет и эмоционально и профессионально-технически готов к встрече со слушателями (экзаменаторами, членами жюри и др.). «Строить работу со студентом надо так, чтобы угадать его высшую точку готовности к

публичному выступлению, - говорит С.Л. Доренский, - и строить свою работу с учеником педагог должен так, чтобы эта точка, «пик» исполнительской формы, была достигнута в нужное время и в нужном месте». Знание психических (индивидуально-личностных) и профессиональных свойств студента в их взаимосвязях и зависимостях абсолютно необходимы педагогу в выработке оптимальных путей и способов поведения к концертным выступлениям. Диагностика характера студента, его внутренних состояний, его индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору психологической стратегии и тактики педагога в наиболее важные для его подопечного моменты. Не лишнее повторить, что работа такого рода, должна вестись и в школах, и в училище, и в вузах, словом, на всех этапах профессиональной биографии будущего исполнителя.

### **Причины сценического волнения и способы преодоления**

Есть все основания говорить в данном случае о комплексе причин. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе всегда неодинаковы, всегда различны. Чаще всего волнение навеивается мыслями (или бессознательными ощущениями) типа: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моей игры?», «Какое место будет отведено мне в профессиональной иерархии?» и т.д., и т.п.

Надо прямо сказать, что забота музыканта-исполнителя о своем профессиональном реноме вполне закономерна и естественна; в них нет ровным счетом ничего предосудительного. В то же время бесспорно и другое: преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

Вопрос о самооценке музыканта-исполнителя - особый вопрос, требующий специального рассмотрения. Здесь же заметим, что между самооценкой и уровнем притязания исполнителя, с одной стороны, и коэффициентом нервозности на сцене, с другой - существуют сложные корреляционные взаимоотношения. Последние могут стать объектом специального и весьма интересного исследования; что же касается педагогической практики, то большинство ведущих преподавателей Московской консерватории подчеркивают в той или иной форме важность адекватной самооценки, т.е. более или менее реалистичного представления о собственных творческих возможностях.

Безусловно, важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Оно, как показывают специальные наблюдения, возрастает с годами и по мере продвижения исполнителя вверх по иерархической лестнице. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на эстраде. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели фортепианных классов Московской консерватории считают, что отсутствие

волнения еще более нежелательно для исполнителя нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Н.В. Трулль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, что и как он будет играть». П. Т. Нерсесьян говорит: «Я специально призываю волнение за день-два до важного для меня выступления». Он убежден, что только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве: «Волнение - это неперемное условие для того, чтобы человек сконцентрировал все свои силы физические и психические; человек равнодушный, - продолжает он, не волнующийся ничего интересного и значительного на концертной эстраде не сотворит». Интересный аспект в разговоре о волнении намечал Л.Н. Наумов. Суть его высказывания сводилась к тому, что молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену - и подготавливать не только в профессионально-исполнительском плане, но и психологическом. «Самоконтроль у студенческой молодежи, как правило, не развит. Молодые люди зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно несколько успокоить себя. Более того, иные молодые пианисты не знают, как вести себя, исполняя программы, состоящие из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре». Трудно не согласиться с Л.Н.Наумовым, что эти и другие аналогичные вопросы должны находиться в поле зрения преподавателя, тем более, что в лице последнего выступают, как правило (во всяком случае, в Московской консерватории), опытные исполнители, на собственной практике освоившие тактику сценического поведения.

Даже одежда исполнителя, подчеркивает Ю.С. Айрапетян, имеет значение для выступающего - она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо, напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия.

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанной с проблемой сценического волнения, главное заключается в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. У людей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит однако, что его не следует специально развивать. В.В. Кастельский по этому поводу говорил: «Бывает, я усаживаю студента в классе за рояль и говорю ему: «Представь, что ты играешь на публике. Войди в это состояние. Причем твоя основная и главная задача - сосредоточиться на исполняемом. Ничто не должно тебя отвлекать: ни присутствие посторонних, ни какие-то ненужные мысли ... Предельная концентрация на звучании инструмента, на фразировке, на соотношении голосов и т.д. - вот твоя цель, и чем скорее ты достигнешь ее, тем скорее станешь артистом» . Позиция В.В. Кастельского ясна. Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося. Педагоги Московской консерватории сетуют на то, что у студенческой молодежи (пианистов) нет

такой учебной дисциплины, как сценическое мастерство. «Музыканту (играющему на сцене) очень многое «нельзя» - говорит П.Т. Нерсесьян, - нельзя брать неверные ноты, нельзя останавливаться во время игры. Но в то же время в рамках этого «нельзя» надо искать возможности для творческого самопроявления. Чего-то делать исполнителю нельзя, а что-то можно и нужно, если он хочет, чтобы его игра имела индивидуальную окраску и представляла бы интерес для аудитории. Найти в «несвободе» свободу звукоизъявления - вот суть и смысл нашей профессии. Остается лишь пожалеть, что молодым пианистам не преподается сценическое мастерство - дисциплина, которая дает, во всяком случае теоретически, ответы на многие важные вопросы».

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов-музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе - и наоборот.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты, пианисты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. «Сценическое волнение на всех действует по-разному» (Ю.С. Слесарев). «Один студент ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в протрацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.» (Доренский С.Л.). М.С.Воскресенский замечает по этому поводу следующее: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд на эстраде, «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ждали. Я думаю, что многое зависит тут от склада нервной системы и характера человека».

Важно, впрочем, не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько помочь молодому исполнителю совладать с ним в решающий момент. Уже говорилось, что сам факт прочной «сделанности» материала действует успокаивающее на психику исполнителя и является в определенном смысле гарантом от капризов памяти на эстраде. Совершенно естественно, что педагоги, работающие в фортепианных классах Московской консерватории, акцентируют внимание на этом своих учеников. Предварительная «обыгранность» произведения также снижает планку волнения исполнителя. Наконец, существуют специальные приемы аутотренинга (самовнушения), которые при умелом использовании дают иной раз неплохой эффект. В.К. Мержанов в этой связи говорит: «Я стараюсь объяснить студентам, что сила внушения и самовнушения - великая вещь. От

нее больше пользы, чем от всех таблеток вместе взятых. Мне кажется, что проблема самовнушения не может не интересовать профессионального музыканта - ведь именно здесь можно найти ключ к преодолению излишне сильного эстрадного волнения».

Еще один аспект проблемы. А.А. Писарев говорит: «Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Что касается меня, то я должен заниматься перед концертом регулярно, во-первых, и достаточно много по количеству времени, во-вторых» . С.Л. Доренский подчеркивает, что объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения и точки зрения. «Я советую ученикам, - высказывается в данной связи М.С. Воскресенский, - в день концерта не очень много заниматься. Два-три часа, проведенных за клавиатурой, более чем достаточно. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если студент умеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассматривать свои исполнительские замыслы и намерения. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот».

### **Оптимальное концертное состояние**

Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам - физическому, эмоциональному и умственному.

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

Не секрет, что многие известные исполнители могли выходить на сцену и при плохом физическом самочувствии и, тем не менее, выступать очень хорошо. Современники отмечали такие силы и возможности у Рахманинова, Гилельса, Караяна. Более того, выходя на эстраду, эти исполнители в

физическом плане начинали себя чувствовать лучше. Концертный стресс активизировал защитные силы организма и музыканта отпускали его недуги. Но для молодых исполнителей, продирающихся через частоколы экзаменов и отборочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является немаловажным фактором роста профессионального мастерства. При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычки, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «легких» пальцах, скрипачи о «полетных» руках. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

### **Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления**

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

Медитативное погружение. Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас». Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение как неповторимая частица бытия, которая никогда уже не повторится. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
- пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания;
- пропевание про себя (мысленно);
- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Обыгрывание. В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей.

Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского трудное стало привычным, привычное -- легким, а легкое -- приятным.

Ролевая подготовка. Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием называется имаготерапией т.е. терапией при помощи образа.

## **Выводы**

Итак, универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики артиста. Успех достигается легче, если музыкант знает и учитывает структуру сторон личности, формирующих сценическое состояние.

Чтобы успешно воздействовать на то или иное эмоциональное состояние, музыканту необходимо его осознать, прежде всего, дать ему название, оценить. По мнению спортивных психологов, «эмоциональные состояния... возникают непреднамеренно. Мы не можем по одному своему желанию вызывать у себя и переживать эмоциональный подъём или уверенность, не можем произвольно изменять своё плохое настроение или другое эмоциональное состояние. Управлять им можно только после осознания этого состояния» .

Музыканты, которые во время концертного выступления не могут сосредоточиться на творческих задачах, нуждаются в аутосуггестии перед выходом на эстраду. Им важно обрести чувство нетерпения и желание играть. И если музыканту есть что сказать собравшимся людям, если он готов показать нечто интересное, эстетически ценное, если он твердо знает, с

какой целью вышел на сцену, все второстепенные мысли и заботы исчезнут сами собой.

Музыканты, которые не верят в свои возможности и панически боятся случайных ошибок, должны уяснить, что одна удачно сыгранная музыкальная фраза важнее десятка случайных ошибок. Можно случайно ошибиться, но нельзя случайно достичь высоких творческих результатов, и поэтому оценивать художника следует не по его промахам, а по его достижениям. Если хоть что-то в выступлении получилось хорошо, то исполнителю можно простить многие «грехи», потому что творческие удачи – и есть то главное, ради чего исполнитель вышел к публике. Понимание этих, казалось бы, простых истин очень облегчает психологическую подготовку к предстоящему выступлению.

Музыканты, которые жалуются, что перед выходом на сцену теряют интерес к концерту, должны позаботиться о том, чтобы ощущение творческого подъёма, оптимальный уровень возбуждения возникли именно к началу выступления, и не раньше. Им очень важно расчётливо беречь свои физические и духовные силы, разумно чередовать творческую работу и отдых.

И, наконец, музыкантам, которые сетуют, что робеют в эмоциогенной обстановке концертного зала, нужно рекомендую особый приём психологической подготовки. Очень полезно, занимаясь в пустой комнате, силой воображения представить себя на сцене заполненного публикой концертного зала, внушить себе состояние творческой взволнованности, праздника и в этом психологическом состоянии исполнить всю программу. Разумеется, такую репетицию следует проводить уже после того, как сочинение надёжно выучено, и ни в коем случае не анализировать своё самочувствие во время игры. Всё внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретации сочинения.

Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную для себя методику психологической подготовки к концертному выступлению, надо обладать немалыми знаниями.

- **Список использованной литературы**

В.И. Петрушин «Музыкальная психология»: Учеб. пособие для студентов и преподавателей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.

"Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность". - М.: Издательство АСТ, 1997

"Психология. Словарь" Под общей редакцией А.В. Петровского, М.Т. Ярошевского 2-е изд. - М.: Политиздат, 1990

Л.Хьелл, Д.Зиглер "Теории личности" Издательство Питер, 1997

Г. Селье "Стресс без дистресса" Издательство Рига 1992

Ф. Перлз "Подход и свидетель терапии". - М.: 1996

М. Ибука "После трех уже поздно...". - М.: Руссмет 1992

"Воспитание актера". - М.: Искусство 1964

Г. Нейгауз "Об искусстве фортепианной игры". - М.: Музыка 1987

Д. О`Коннор, Д. Сейлор "Введеие в НЛП". - Челябинск Издательство Версия 1997

Р. Кочунас " Психологическое консультирование". - М.: 1998

Л.В. Баланчивадзе "Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения"