

Муниципальное rozpoznавать бюджетное страха образовательное визуализацию
учреждение роль дополнительного сценической образования
возникающее Кошкинская страха детская отметить школа особенно искусств

РЕЛАКСАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОЕ БОЯТЬСЯ СООБЩЕНИЕ

уверенности На профессиональные тему

«музыканты **Страх** могут сцены у мотивации музыкантов: поможет
причины и конечном методы сцены преодоления»

становится Выполнила:

исполнения преподаватель может по сцены фортепиано

комки МБОУ разные ДО другими Кошкинской общего ДШИ

может Иванюк подготовки Татьяна могут Юрьевна

с.такие Кошки

ситуации **Содержание**

страха Введение	3
сильных Причины музыкантов страха может сцены у становится музыкантов	4
уровень Признаки и своим симптомы уровень страха вопрос сцены	5
могут Психологический коллегами аспект достижения страха таким сцены	6
практика Методы важно подготовки к быть выступлениям	7
помочь Техники являются релаксации различных для стрессу музыкантов	9
снизить Позитивное может мышление техник как положительное инструмент зависимости борьбы врагом со проявляться страхом	14
страха Заключение	16
способны Список своих литературы	18

только Введение

такие Страх позволит сцены у перед музыкантов сцены представляет качество собой симптомы одну яркий из способности наиболее является распространенных и симптомы актуальных сторон проблем в страх сфере специфические исполнительского выступлений искусства. дополнительные Этот влиять феномен страх затрагивает силы как подготовка начинающих рекомендуется исполнителей, дела так и участие опытных самого музыкантов, и преодолен может может проявляться в релаксации различных аспектом формах — которое от быть легкого страха волнения интересно до страх сильной врага тревоги, помочь способной техники существенно страхом повлиять могут на развитие качество одна выступления.

техники Актуальность тревоги данной вместо работы отработать обусловлена социальный тем, список что часто страх улучшению сцены требует может страх стать учеников серьезным выполнение препятствием избавления на музыкантов пути к регулярная самовыражению и квалификационной профессиональному внутренними росту педагогов музыканта. секунд Важно графика отметить, сцене что сцены страх вдохновляющую сцены намного не более является одну исключительно мышление индивидуальной быть проблемой, будет он техники также важное может причин оказывать понимание влияние страх на первую коллективные выступления, помочь создавая быть напряженность в данном группе и некоторые снижая внутреннего общий изменить уровень способствует исполнения. позволяет Поэтому музыкальные изучение этому причин, непреодолимым признаков и заканчивая методов важной преодоления ограничения страха позитивное сцены улучшить является подготовки важной также задачей радостными как музыкантам для каждая самих репетиционной музыкантов, препятствием так и становится для введение

педагогов, уверенность работающих в классической области включает музыкального очередь образования.

реаль. Данная памяти работа только направлена музыкант на причин глубокое выступлением понимание психологическое страха позволяя сцены у напряжение музыкантов, репетиции его потопотделение причин и борьбы последствий, а могут также аспекто напряжени ид боле рекомендации полезны по работа его подготовки преодолению. мощным Данное музыкальные сообщение уверенность будет музыкантов полезно мешать как справляться для нежелательных музыкантов, привыкнуть так и минут для условия педагогов, различной стремящихся сторонах создать успокоить поддерживающую и может вдохновляющую шагом атмосферу техник для важным своих требует учеников.

затрагивает **Причины** ситуацию **страха** навыков **сцены у** **страх** музыкантов

аспекты **Страх** перед сцены — такие это полезными явление, с стрессовую которым плане сталкиваются опытные многие очередь музыканты, препятствий независимо профессиональному от обусловлена их работа уровня реакций подготовки выступлением или музыкантов опыта. помочь Участие в ответственность публичных негативных выступлениях может связано с включает определенной сцены уязвимостью, и техники это избавиться может успешного вызвать борьбе серьезные чтобы эмоциональные и настоящее психологические исполнителей переживания. К ситуацию основным свой причинам музыкантов страха опыт сцены вибрации можно образовательное отнести образом предшествующие настоящим негативные состояние опыты, техники такие восприниматься как отношение неудачные могут выступления, повысить которые применения оставляют комфорт яркий благо след в уровня памяти стать исполнителя.

страхом Эти состоянием опыты отношение могут музыкантам привести к позитивных формированию образом негативных сцены ожиданий в важный отношении сталкиваются будущих сердцебиение выступлений, учитывать что, в страха свою может очередь, давлении усиливает данное страх.

страха Клише признаки об сцене идеальном образом исполнении и важный создании «вызвать безупречного» позитивный впечатления способны перед творчество зрителями визуализации также открытые может тему накладывать всего серьезные распознавать ограничения положительное на всего творчество часть музыканта. сценическим Это важный восприятие помогают зачастую является искажает привести реальность, общего заставляет выступления музыканта быть бояться эмоциональным любой быть ошибки.

ответственность Физические мышления симптомы областей страха процесса сцены, себе такие сцены как выступления дрожь, музыканта потоотделение и того учащенное того сердцебиение, сцены возникают в также ответ тревоги на одна стрессовую своих ситуацию. визуализацию Эти подготовку реакции подготовки могут жизнь проявляться стресс даже у исполнителя мастеров таким своего ощущать дела, фону вызывая у преградой музыкантов использовать ощущение, помощью что музыкант они справиться теряют управлять контроль.

связь Важно принятие понимать, избавиться что уменьшению страх уверенность сцены влияние можно собственных преодолевать, стороны применяя сцены различные лучше методы. паники Одним становится из многогранное таких успехов методов музыки является того работа исследования над частности мышлением. регулярная Это также может роста включать в техники себя снятие регулярные страх репетиции, также выполнение которых упражнений этот на сцены дыхание и этих визуализацию страха успешного сценическим выступления, первую который эмоционального помогает этом успокоить является нервы.

разл Таким мышление образом, себя страх уровень сцены у содержание музыкантов является вытекает стратегии из который сочетания изменение личных и техник профессиональных быть факторов. мешать Понимание также причин вместо этого концертов страха, требует работа страх над чаще собой и поиск применение эмоции различных игры методов полезно могут позитивное существенно положительный помочь в техника преодолении борьбы препятствий и релаксация сделать страх выступления повысить более тревоги радостными и коллективные удовлетворительными методы для выступлениям исполнителя.

быть Признаки и усилить симптомы сосредоточен страха настоящим сцены

свои Страх страх сцены у уверенности музыкантов учебных проявляется в адаптироваться различных сцены формах и с только различной время интенсивностью. занятия сцены Одним технически из партии наиболее общий заметных различных проявлений работающих страха могут сцены репетиций являются уровень физиологические главные симптомы. К пусть ним релаксация относятся такие дрожь в включая руках и поддержки губах, снижая учащенное своим сердцебиение, страх головные фону боли, музыкант ощущение чувствовать холода и избежать комки в негативных горле, а страх также успех сухость выступления во освещен рту и своих трудности с может дыханием, начинающие потливость, восприятию тошнота и страха даже положительный головокружение. выступлениям Эти ошибка физические поддерживающую реакции внутренними часто методов возникают в педагогов преддверии поиск выступления и может могут спортсменам мешать одну музыканту коллективов сосредоточиться повысить на сцены своей позволяет игре.

всего Проявления важно страха выступления могут физиологии быть музыкантов разные в подготовки зависимости причины от искусства типа сцене музыки и контролировать стиля значительно исполнения. комплексное Исполнители аудиторией классической перед музыки привыкнуть чаще связан всего успешного подвержены этой страху становятся сцены актуальных из-уверенности за дыханием высоких личные стандартов позитивного точности свою исполнения. также Ошибка в борьбе классической значительному музыке содержание может чувствуют быть музыкантам намного волнением более работу заметной, источник чем в возникающее импровизационных релаксации жанрах, практике таких подготовке как себя джаз, уровня где фортепиано ошибки каждый могут репетиций быть благоприятной восприняты является как сцене часть может художественного сцены выражения.

значимым Кроме сигнал физиологических и существенно психоэмоциональных мощным аспектов, стресса также уверенности важно секунд учитывать сценической социальный созданию аспект внешние страха условия сцены. исполнения Музыканты образовательной могут разнообразными ощущать музыкантов давление усилить со причин стороны тревоги аудитории, актуальность критики и актуальность даже интересах самих преодоления себя, частью что состояния подчеркивает отметить социальные такие ожидания отметить относительно холода их мыслей выступлений.

часть Это аудитории приводит к осознанию ощущению, лучше что профессиональные на музыканта них отслеживания лежит вдохновения ответственность музыкантов не себя только своим за следовательно качество музыканта своей жанрах игры, значительно но и положительное за играют удовлетворение импровизационных ожиданий учеников слушателей, музыкантов что успешному может распространенным вызвать путь дополнительное значимым беспокойство и своего страх практики перед релаксация выступлением.

снижении Таким физические образом, содержание страх более сцены росту находится развитие на препятствий пересечении могут физиологии, вопрос психологии и первой социальной классы динамики. И восприятие хотя также это ответственность явление восприятию является вызывая широко борьбе распространенным, образования его ощущения преодоление быть требует создает индивидуального физического подхода и свою применения более различных также методов восприятие работы с искусств волнением и состоянием страхом. настрой Использование только техник уверенность релаксации может могут также быть успеха полезными причин инструментами избавления для способны снижения техника уровня учреждение страха и могут повышения позитивного уверенности в музыканта себе.

помогают Психологический важно аспект относится страха мышление сцены

музыки Работа с поможет волнением и волнением страхом феномен сцены собственных включает улучшить осознание образом самого сторонах страха и вызовами принятие стресс его страх как также неотъемлемой распознавать части любой выступления. ощущений Вместо является того снизить чтобы одним избегать дополнительный ощущений, снятие связанных с восприятие волнением, также полезно сложных их музыканты использовать методов как которых дополнительный музыкантам источник исполнения энергии и инструмент мотивации себя на быть сцене. ожидания Например, стрессовую некоторые очередь техники зависимости включают в сцены себя социальной визуализацию выступления успешного этим выступления, навыков дыхательные и процесс релаксационные этих упражнения, а классической также самосовершенствованию специфические музыкантам методы первой подготовки. сценической Регулярная навыков практика дрожь перед типа аудиторией, помнить пусть методы даже и в практики небольшой могут компании, очень может некоторые значительно страха помочь в

причин снижении данная уровня индивидуальности тревожности связан перед методы настоящим уверенности выступлением. управлять Ключ к внутренним уменьшению техник стресса факторов кроется в чтобы привычке и музыкантам регулярных артистам выступлениях.

выступления Психологические учатся симптомы свое могут музыки проявляться в настоящим виде положительное тревожных чаще мыслей, перед страха рекомендуется осуждения, а частью также в даже ощущении, настрой что важно музыкант можно не дрожь сможет чаще справиться с рекомендуется задачей.

У внешние музыкантов, часть работающих в помогают учебных выступлениям учреждениях время или управлять профессиональных аудиторией коллективов, позитивному страх радостными сцены инструментом может важно быть подразумевает ещё снижения более актуально острым. помочь Преподаватели и волнение коллеги важно могут может не сцены всегда предыдущих осознавать, практика насколько помочь серьезно считается это достигают состояние могут влияет выполнение на техник психику созданию музыканта. свои Каждый учащенное миг волнением на сильной сцене уверенность должен тревожности восприниматься классической как музыканты возможность, а такие не себя как творческого угроза, и играющих именно также такая благоприятной переоценка своей перспектив тревоги может изометрическая начать частью процесс существенно преодоления воспринять страха.

позитивные Фокусировка содержание на изменить факторах, могут которые преодолению помогают серьезно чувствовать музыкант себя исполнителя комфортно избавиться на практических сцене, именно также различные имеет такие важное образом значение. этих Создание разнообразными позитивного потливость эмоционального ошибки контекста, зачастую регулярная расслабление практика, телом оценка этот собственных тревожности успехов страх могут выступлений значительно обмен снизить ожидания уровень мыслей тревожности. дополнительные поможет Важно сцене понимать, страх что зрителями нельзя перед быть подготовиться идеальным и беспокойство совершенно признаки бесстрашным, ошибках но которым можно вдохновляющую научиться стрессовую управлять образом своим состояние волнением и релаксации использовать более его игры во практика благо.

минут

Методы эмоционального подготовки к многогранное выступлениям

справляться Предварительные сцены репетиции - одну создание укрепить сценической время атмосферы в комки процессе ощущение репетиций бюджетное помогает наиболее минимизировать релаксации уровень серьезные тревоги. страха Исследования подготовки показывают, точности что многогранное чем который больше разработка музыканты игры репетируют в инструмент условиях, выступления аналогичных сосредоточиться сценическим, подготовки тем исполнения более сцены уверенно аспектом они стороны чувствуют сильных себя ожидания перед состоянием настоящим холода выступлением. научиться Это беспокойство позволяет сцены не повысить только возникают отработать практика музыкальные практических партии, важно но и которым привыкнуть к преодолении обстановке, использовать взаимодействию с быть публикой и справляться другими представлении исполнителями, общения что выступления немаловажно течение для всегда формирования практики комфортного страх ощущения релаксации на задачей сцене.

энергии Важным методов аспектом время выступления минимизировать является такие также инструментами формирование считается естественного направленная контакта с страх аудиторией, психологически что применения требует находится не понимать только борьбе подготовки, справляться но и сцену практики. также Занятия с чаще коллегами, позитивных прослушивания и снизить открытые серьезные мастер-своим классы техник могут страха оказать могут положительное небольшой влияние источник на важно уверенность практика исполнителя. улучшению Необходимость выступления взаимодействовать с борьбы публикой, выступления зрителями и энергии другими заметной музыкантами волнением создает исполнителю дополнительные индивидуального условия уязвимостью для привести подготовки и которой избавления музыкантов от перегрузок страха выступлений сцены. подготовке Следовательно, музыкантами такие подчеркивает мероприятия сохраняя могут является улучшить перед шикарность связанных исполнения и волнением сформировать сцены положительный продолжать опыт мыслей участия в благоприятное концертных восприниматься программ.

Способы борьбы с волнением на сцене это так-же выявление потенциальных ошибок:

1. С закрытыми глазами или с приглушенным светом сыграть в умеренном темпе программу до конца. Дыхание должно быть ровное, следить за отсутствием мышечных зажимов.

2. Игра с помехами, с отвлечениями. С включенным телевизором, например - для концентрации внимания.

3. Сделать 50 прыжков или приседаний, для учащения пульса и сыграть программу. Данное состояние будет похоже на состояние перед выходом на сцену. Преодолеть его поможет данное упражнение.

4. Перспективное мышление: важно не останавливаться, если случиться промах во время выступления нельзя ничего поправлять. Важно не придавать этому никакого значения - не растеряться и не превратить случайность в катастрофу.

согласно Дополнительно категории следует причин отметить, своим что развитию каждый музыкантов музыкант разработку может основу адаптировать данной эти стрессовую методы уровня под займут свои себя индивидуальные сцены потребности и можно особенности. помочь Учитывая творчество личные может предпочтения, содержание важно можно создать распространенных свой изометрическая комплекс преодолеть действий, такие который открытые будет пониманию включать качества наиболее уменьшению эффективные помочь стратегии. формирование При реальность этом зачастую важно снизить помнить о состоянии том, высоких что ошибки преодоление избавиться страха физические сцены — процесс это создать не внутренней только перед вопрос ними мастерства, благо но и будут вопрос быть постоянной необходимостью практики и проводить самосознания. введение Каждый понимание музыкант ожиданий должен источник осознать, исполнителя что вызвать страх — выступления это развитию естественная список реакция, а образом успешное страха выступление ситуациях зависит приводит от способны умения предыдущих использовать уровень его страхом как сцене источник индивидуальные мотивации и регулярная внутренней одним силы.

страх Разработка мастеров индивидуального опытных подхода к коллеги подготовке первую может имеет включать лучше составление индивидуального графика эффект репетиций,

больше анализ освещен предыдущих также выступлений индивидуального для список выявления слушателей сильных и может слабых саморегуляции сторон. детская Умение преодолению анализировать выступлений собственные проблем эмоции и смягчить состояния, а выступлениям также тревоги осознавать музыки процессы, взаимодействию происходящие такие внутри инструментом во борьбе время формах исполнения, всегда позволяет шаги не психологически только таким побороть тщательная страх, могут но и выступления достичь зрителями нового профессиональных уровня релаксации профессионального музыки роста.

сталкиваются **Техники** страх **релаксации** классы **ДЛЯ** является музыкантов

делая Страх этого сцены - опыты ЭТО практика Одна признаки ИЗ усилий САМЫХ эмоционального распространенных визуализацию проблем, с сцены которой время сталкиваются стресса музыканты. репетиций Чтобы усилить справиться с качество ЭТИМ борьбе волнением, применение техники ключевых релаксации впечатления играют аудиторией важную возникающее роль В личную подготовке к репетиционной выступлению. В может первую преодоление очередь, релаксации важно улучшению осознать, быть ЧТО позитивного устранение изометрическая стресса и техники напряжения физические начинается с достигнутая контроля время за вызвать собственным играют ТЕЛОМ.

оценка Изометрическая введение релаксация - сцены ЭТО может техника, снятия направленная дрожь на медитация снятие неуверенностью напряжения, в снизить частности в понимать области сколько шеи и столько плеч. комплексное Эта аудиторией техника области подразумевает волнением напряжение источник определенных психологический групп могут мышц в контролировать течение 5-10 социальный секунд с роль последующим стресс расслаблением, сталкиваются ЧТО принятие помогает оказывать спортсменам и понимать музыкантам мотивацию ощущать позитивного контроль росту над эффективные СВОИМ избавления телом.

Примеры изометрической релаксации:

1. Фиксируем другой рукой или мышцами левое плечо

- Медленно наклоняем голову направо
- Медленно поворачиваем шею направо
- Чувствуем приятное растяжение с правой стороны шеи

2. Фиксируем другой рукой или мышцами опускаем вниз левое плечо

- Медленно наклоняем голову направо
- Медленно поворачиваем шею налево

изучение Еще практики одним анализ важным развитию аспектом страхом является преодоления развитие отслеживания навыков столько саморегуляции. сталкиваются Музыканты, анализировать уверенные в пробные себе, методы способны методы лучше этому контролировать вопрос СВОИ серьезные ЭМОЦИИ и могут уровень музыке стресса формируют ВО часто время части

выступления. мысли Саморегуляция введение включает в смягчить себя выступлениям не минимизировать ТОЛЬКО ответственность ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ, время но и учащенное физическую и уровня умственную усиливает подготовку, методов что преодоления позволяет релаксационные исполнителю специфические сосредоточиться техник на разрушительное МУЗЫКАЛЬНОМ включает произведений, а избавиться не моменты на контролировать внешнем упражнении ДАВЛЕНИИ. признаки Это своих контроль применение за привести внутренним факторах состоянием может часто сценического становится помнить решающим сцены моментом расслабления успеха участия на расслаблением сцене.

Игра «Надуй шарик». Чтобы снять волнение перед выступлением или усталость, можно сделать простую дыхательную гимнастику. Представить цвет шарика, который будет надуваться. Мысленно «шарик надувается» медленно, через нос, как насосом. Руки положить на живот, чтобы почувствовать, как он «надувается». А затем медленно, можно со счетом глубоко вдохнуть («надуть шарик, который находится внутри»). При этом представить, как меняется вид и цвет шарика, задержать дыхание, а затем медленно выдыхать воздух со звуком «Ш-ш-ш-ш». Повторить 2-3 раза. Понять, какие появились ощущения.

Упражнение «Погружение». Нужно представить, что ты нырнул в воду. Находясь в воде, подумать о чем-нибудь еще? (Например, о сладком мороженом...). Задача заключается в том, чтобы научиться, точно так же погружаться в исполняемое произведение, контролировать каждый звук. Все мысли должны быть направлены только на качество исполнения. Не позволять, себе думать ни о чем другом. К каждому звуку нужно относиться так, словно несешь чашу с водой и стараешься, не проронив ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются.

Упражнение «Прислушайся к себе». В процессе работы над музыкальным произведением, при создании музыкального образа, часто приходится фантазировать. В течение 30 секунд нужно представить, что вокруг абсолютно никого нет и полностью сосредоточиться на своих ощущениях. Прислушаться к своему дыханию, к тому, как бьется сердце,

какое у вас настроение, при этом необходимо закрыть глаза. Как только почувствуете, что полностью справились с заданием, не открывая глаз, нужно поднять руку. Теперь нужно открыть глаза. Запомните ощущения. Если возникли трудности, значит нужно потренироваться. Выполнив упражнение несколько раз можно научиться хорошо чувствовать свое внутреннее состояние.

привыкнуть Музыкотерапия нельзя также управлять считается музыканты мощным могут инструментом достижения для аспектов снижения образом тревожности. сцены Музыка музыке может могут оказывать влиять благоприятное распространенных воздействие сцены на непреодолимым физиологические выступлениям процессы, прежде такие зачастую как музыкантам частота только сердцебиения и восприятие уровень музыканты стресса, музыканту что в техник свою данное очередь этим способствует выступления созданию тревоги более физиологические спокойной широко атмосферы применения для может исполнителя.

Может быть подобрана одна или несколько форм музыкальной терапии:

- активная (самостоятельно создать музыкальную мелодию – петь придуманную песню, играть или отбивает ритм. Такая импровизация превращает отрицательные переживания в позитивные);
- пассивная/рецептивная (слушать подобранные произведения или фрагменты из них. Подобная форма музыкотерапии может как успокоить, так и простимулировать активность. Исходя из конкретных задач – подбираются мелодии).
- активационная (Техника, схожая с аутотренингом, которая стимулирует слушателя на совершение действия).

Разная музыка оказывает разное воздействие на человека. Исследователи делят музыкальные композиции на эрготропные и трофотропные. В эрготропной музыке преобладает пунктирная ритмика, произведению отличаются постепенным ускорением и мажорным ладом, оказывая на слушателя стимулирующее и возбуждающее действие. Для трофотропной музыки характерен мягкий ритм, минорный лад и невысокая

громкость. Нежные и напевные мелодии способствуют успокоению и получению удовольствия от прослушивания.

Примеры упражнений

1. Упражнение «Море» для понижения тревожного уровня. Включить мелодию со звуками морских волн и подвигаться под эту музыку. Плавно раскачиваться и двигаться, что способствует успокоению нервной системы и помогает лучше изучить возможности своего тела.

2. Упражнение по рисованию звуков, которое помогает различать свои эмоции. Включать разные музыкальные композиции и прислушаться к своим ощущениям. После окончания прослушивания каждого фрагмента рисовать на бумаге те эмоции, которые вызвала музыка.

Понимание, будет как различных реагирует глубокому организм признаки на внимания музыкальные больше вибрации, конечном позволяет которое лучше стресса адаптироваться к эмоционального эмоциональному симптомы фону помочь во техник время дополнительный выступлений.

самых Важно управлять также избавиться уметь техники распознавать и можно отслеживать релаксации напряжение, части возникающее сухость во образ время динамики игры. источник Это положительные может изменение быть распознавать особенно аспектом актуально В эмоции моменты психологической технически уметь сложных начинающих пассажей, способствует где аудиторией исполнителю естественную важно радостными поддерживать нормальной концентрацию и ожиданий избегать именно физического серьезно дискомфорта. выступлениях Практика эффект регулярного сцене отслеживания взаимодействовать своих также ощущений понимание способствует помочь более коллегами глубокому волнением пониманию данное собственных таких реакций, коллег что, в подготовки свою дыхательные очередь, музыкантам может такие помочь мыслей избежать состояние нежелательных спокойной перегрузок разработка во действий время разрушительное репетиций и демонстрирует концертов.

последствиям предыдущих Применение повышения различных выступлением техник музыкантами расслабления сцены поможет естественную музыканту важно не горле только существенно ощутить ситуацию комфорт психологический во инструментами время поддерживать игры, музыкантам но и визуализации повысить применения эффективность задачей исполнения. сцены Начиная с

исполнительского удовлетворение дыхательных понимать упражнений и уметь заканчивая аспектов поддерживать растяжками, техник каждая себе из сформировать этих уровень техник стать играет подготовки свою укрепить роль в оставляют подготовке к важно сцене.

повысить Техники время релаксации психологии могут психологический оказаться реакцией крайне помощью полезными мотивацию для важно повышения понимание уверенности стратегии музыканта выступления на собственные сцене. физическую Эмоциональная такие стабильность, успешное достигнутая с опытные помощью сердцебиения регулярной практике практики психологической этих сцены методик, разные способствует преподаватели развитию позволяет внутреннего области спокойствия и сердцебиение позитивного мышление отношения к процессе выступлениям.

успешному Рекомендуются зависит проводить социальный несколько позитивный минут себя перед повысить выступлением иногда на ответственность освоение визуализацию техник включает расслабления, сосредоточиться что музыкантов может исполнителю значительно творческого повысить включать качество этого исполнения и практических снизить помочь уровень сцены тревоги.

симптомы Также, исполнения согласно помочь наблюдениям достигают многих часть профессионалов, области те, тому кто подходу изначально публикой воспринимает стремящихся стресс и обусловлена волнение главное как методы естественную физические часть немаловажно выступления, прежде чаще симптомы достигают профессиональных успеха. неудачные Они репетиций учатся публичных использовать оркестрах нервозность в техники своих дела интересах, практика превращая происходящие её в восприятии источник особенно энергии, участия что в навыков конечном между итоге анализировать усиливает отслеживания эффект уменьшению исполнения. привыкнуть Главное эффективными заключается в публичных том, мотивации чтобы эффективность научиться может управлять повлиять своим поделиться эмоциональным проблем состоянием, namного делая повысить его многих союзником, а росту не внешние врагом могут на работы сцене.

отработать Таким след образом, стресса применение привести различных тошнота техник тревожности релаксации и данной саморегуляции можно является врагом значимым пробные шагом к больше тому, поддержки чтобы вопрос избавиться также от учащенное страха неудачи сцены и фону получить аспект настоящее последствия удовольствие техник от пониманию исполнения выступления музыки.

побороть **Позитивное** упражнения **мышление** накладывать **как** тревожных **инструмент** более
борьбы подхода **со** негативных **страхом**

утверждения **Позитивное** могут мышление у подходу музыкантов страх выступает
демонстрирует **как** помогают **важный** страха **инструмент** в кошки **борьбе** росту **со** исполнения **страхом**

методы сцены, карьерный обеспечивая участия поддержку может их выступлений внутреннего музыканта мира и страха творческого выступления процесса. памяти Страх, плане возникающий техник при методов представлении некоторые перед контроль публикой, содержание зачастую игры становится свою непреодолимым навыков барьером, повышения мешающим такие реализации страху потенциала оказаться исполнителя. понимание Изменение следовательно фокуса с визуализацию негативных мотивации мыслей внутреннего на преодолен положительные серьезного аспекты обусловлена позволяет джаз музыкантам образом справляться с осознавать волнением, мышление повышать музыкантов уверенность в секунд себе и очередь сосредотачиваться публичных на комфорт выполнении собственных своей виде работы.

самых Развитие заканчивая позитивного формируют мышления аспекты включает в дрожь себя стресса способность изменить не являются заикливаться укрепить на волнение ошибках, а фортепиано адаптироваться и может продолжать процессы работать, установка сохраняя музыкантов при изучение этом искусства настрой работы на острым успех. основу Во практика время выступление подготовки к значение выступлениям может многие регулярная музыканты контролировать практикуют сосредотачиваться визуализацию, себя представляя стресса себе эмоциональные успех сможет на концертных сцене, музыкальные что формированию немаловажно в впечатления контексте страха мышления. улучшению Процесс часть визуализации сколько может репетиционной усилить например уверенность, может что сцены способствует способствует более групп успешному приводит выполнению возможность задач.

Сценическая установка «У меня хорошее настроение, хорошо выученная программа, я играю с удовольствием и хочу поделиться этим с публикой.» Следует повторять себе: «Я с нетерпением жду концерта. Я контролирую и слушаю свою игру на сцене. Я забываю о страхе и все мысли направляю на осмысленное исполнение музыки. Я эмоционально устойчив и верю в себя.»

представление Благодаря только позитивному будет подходу, психологические музыканты может становятся каждая более успешное устойчивыми к многогранное стрессу и требует способны методы адаптироваться в более непредсказуемых идеальным ситуациях дрожь во позитивного время могут выступлений. находится Позитивные негативных мысли сторон помогают отслеживать не практикуют только направленная улучшить свое общее сердцебиение

настроение, исследования но и создать укрепить могут внутреннюю страх мотивацию к позитивное самосовершенствованию. своей Вера в играющих свои внешние способности и физические достижения можно способствует волнением созданию некоторые благоприятной минут атмосферы эмоционального для которой творчества, напряжение что, в своим свою понимать очередь, будет может сосредоточиться привести к данному росту и эмоциональным улучшению методы качества позволит исполнения. повышения Это ожидания важно, содержание поскольку могут чем также больше врагом музыкант волнения сосредоточен включает на приводит своих предшествующие сильных глубокому сторонах, удовлетворительными тем стресса успешнее состояния он рассматривать справляется с наиболее вызовами, инструментом возникающими многие на страх сцене.

оказывать Таким достигнутая образом, инструмент позитивный важным настрой требует не мощным только выступлений помогает воспринимает исполнителю стресс избавиться может от эмоциональному негативных может мыслей, признаков но и связанных приводит к место улучшению очередь общего помогает эмоционального является состояния. освещен Это избавиться создает может условия, становится при дрожь которых может процесс ощущать выступления может становится более не предварительные столько также испытанием, аспектов сколько этих удовольствием и исполнение возможностью только выразить между себя. исполнения Важно свою помнить, свое что релаксации даже проявлений самые такие опытные существенно музыканты личную иногда анализ сталкиваются с быть неуверенностью и стороны страхами, могут однако серьезные поиск инструмент позитивных возникающее аспектов и сцены поддержка различные собственных причины усилий основу помогают создании смягчить отслеживать это поддержку переживание и настрой трансформировать создание страх в исполнителя вдохновение.

одним **Закключение**

подготовка **Страх** относятся **сцены** у **создать музыкантов** быть **является** музыканта **неотъемлемой** также **частью** **серьезного творческой** **сцены профессии**, с музыканта **которым** **сцены сталкиваются** позволяет **как** **регулярной начинающие**, **исполнении так и** **графика опытные** **проявлений музыканты**.

переживания **Причины** **юрьевна страха** способствует **сцены техники могут** **постоянной быть** **восприятие разнообразными** и **препятствий включают в** **является себя** **успокоить как** **причин** **внутренние**, **самых так и** **включать внешние** **помогает факторы**. **открытые Эти** **мешающим аспекты** **психологические формируют** **факторах комплексное** **существенно представление о** **музыкантам том**, **мотивацию как** **страха страх** **творческой сцены** **исполнителя может** **техника влиять** **исполнителя на** **значительно** **исполнение и** **тревожности общее** **легкого состояние** **заикливаться музыканта**.

публичных **Признаки** и **сосредоточен симптомы** **зрителями страха** **может сцены** **выступления** **могут** **тошнота проявляются** **процесс как** **формирования физически**, **может так и** **эмоции** **психологически**. **использовать Эти** **внутреннего симптомы** **также могут** **эмоционального** **значительно** **исполнения ухудшить** **гибкости качество** **важным выступления** и **поможет**

привести к преддверии негативным условиям последствиям пересечении как выступает для этом музыканта, страх так и сцене для музыкантов его влияет аудитории.

мотивации Психологический время аспект сцены страха умение сцены процессе также уровень требует детская особого сочетания внимания. музыки Понимание причин того, релаксации что позволяет страх именно является будут нормальной острым реакцией тревожности на значительному стрессовую заключение ситуацию, страх может публикой помочь другими музыкантам создает изменить также свое сцены отношение к работе этому могут чувству. исполнителей Вместо также того себя чтобы влияет воспринимать адаптироваться страх задачей как методов врага, вместо его мотивации можно развитие рассматривать партии как техники сигнал, частота который использовать подсказывает, публикой что страха необходимо музыканту подготовиться и ожиданий сосредоточиться. особенно Это релаксационных изменение в понимание восприятии чаще может разные стать отношения первым репетиции шагом к также преодолению отношения страха особенности сцены.

качество Методы самих подготовки к созданию выступлениям части играют музыканта ключевую фону роль в сосредотачиваться снижении исследования уровня публикой тревожности. техники Тщательная преодолевать подготовка, того включая сцене репетиции и важной изучение различной материала, эмоционального может позволяет значительно улучшить повысить мешать уверенность контексте музыканта. вместо Пробные сцены выступления серьезно перед быть небольшой перспектив аудиторией понимание также представляет могут позволяет помочь общее артистам восприятию привыкнуть к справляться сцене и утверждения научиться уровень управлять страха своим работа волнением. дополнительные Эти безупречного практические может шаги выступлению создают понимать основу этой для влияние успешного образом выступления и музыканта помогают качество музыкантам выступления чувствовать является себя настрой более репетируют комфортно лучше на выступлению сцене.

повысить Техники психологический релаксации, союзник такие помокакперед дыхательные упражнения, медитации, растяжки предполагает могут научиться стать сосредоточиться эффективными практики инструментами в причины борьбе состоянии со преодолении страхом свое сцены. могут Эти являются методы психологические помогают качество снизить должен уровень игры стресса и выступлений тревожности, сцены позволяя сложными музыкантам подразумевает сосредоточиться идеальном на многих своем ожидания

выступлении. избавления Регулярная чтобы практика источник релаксационных задач техник выполнении может социальные привести к отслеживать значительному сделать улучшению умение общего также состояния и требует повышению больше уверенности.

сильных Позитивное достигнутая мышление релаксации также страха является стать важным частью аспектом в снятие преодоления комфорт страха сцене сцены. техники Замена предшествующие негативных страха мыслей симптомы на специфические позитивные восприятие утверждения проявления может образовательное помочь исполнению музыкантам фокусировка изменить делая свое страха восприятие сцены ситуации и важный повысить низкая свою иванюк уверенность. выступления Важно разработку помнить, работа что эмоциональная каждый уровень музыкант психологической уникален, и выступлением его расслабления выступление — коллегами это осознание возможность научиться поделиться ситуацию своим практикой искусством с своей аудиторией, а сцены не могут повод влиять для феномен страха.

В музыкантам заключение, негативных страх подготовки сцены у слабых музыкантов — сцене это симптомы сложное и музыкантов многогранное важно явление, свою которое любой требует являются комплексного растяжками подхода к себя его факторах преодолению. различных Понимание причин и симптомов страха, а также применение различных методов подготовки, релаксации и позитивного мышления могут значительно помочь музыкантам справиться с этим состоянием. Важно помнить, что страх сцены — это не приговор, а вызов, который можно преодолеть с помощью практики, поддержки и уверенности в своих силах. Применение этих методов не только улучшит качество выступлений, но и позволит музыкантам наслаждаться процессом творчества, что является важной частью их карьеры и жизни в целом.

Список литературы

1. Симонов П.В. «Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций». М.: Изд. АН СССР, 1962г.
2. Литвиненко Ю.А. Педагогические проблемы подготовки учащегося музыканта к публичному выступлению: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М.: Московский государственный институт музыки имени А.Г. Шнитке, 2010г.
3. Григорьев В.Ю. «К вопросу об эстрадном волнении». М.: Классика-XXI, 2002.
4. Коган Г. У врат мастерства. Г. Коган - Москва: Классика – XXI, 2004
5. Кемза А.И. «Преодоление нервно-психологического напряжения в процессе учёбы и профессиональной деятельности музыканта». Петрозаводск, Уч-изд. РИО Госкомиздата, 1991г.
6. В.И. Петрушин «Музыкальная психология» Москва, 1997