

Методическая разработка на тему :
«Сценическое волнение и способы его
преодоления »

Преподаватель ДМШ им. Гилельса г. Москвы

Ашихина Анна Анатольевна

г. Москва
2024 год

Содержание:

Введение.....	3
I. Сценическое волнение , его виды и формы	4
II. Причины сценического волнения	7
III. Предконцертное состояние.....	14
IV. Методы, снижающие сценическое волнение.....	18
V. Типологические свойства. Темперамент личности.....	22
VI. Развитие исполнительской воли.....	26
Заключение	27
Приложение № 1.....	29
Приложение № 2.....	30
Приложение № 3.....	32
Приложение № 4.....	33
Список литературы	34

В своей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуацией, когда возникает необходимость проявить свое ораторское искусство и выступить перед аудиторией. Согласно данным психологов, определенный уровень страха перед выступлениями присутствует у подавляющего большинства людей – свыше 95% населения. Боязнь сцены входит в число самых распространенных фобий, которая не только причиняет неудобства, ухудшает психическое самочувствие и физическое здоровье, но и затрудняет выполнение должностных обязанностей, препятствует дальнейшему карьерному росту.

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения, образно именуемых немецкими музыкантами *Lampenfieber*.

С такими страхами знакомы многие выдающиеся артисты и музыканты, которые регулярно выступают перед большой аудиторией. Сильную патологическую боязнь сцены испытывали актриса Фаина Раневская, певец Дитрих Фишер-Дискау, музыканты Пабло Казальс, Гленн Гульд, Артур Рубинштейн.(слайд № 2, 3, 4)

Степень волнения зависит во многом и от типа исполнителя, его нервной организации. Так, известно, что одни любят выступать в больших залах, с большим количеством слушателей, и играют в таких условиях лучше. Такие исполнители относятся к музыкантам экстравертного типа. Выступая, они испытывают, не волнение и панику, а скорее эмоциональный подъем, настрой на успех.

Бывают же исполнители другого склада: они чувствуют себя в больших залах дискомфортно, им они предпочитают небольшие залы с малым количеством слушателей – это интроверты.

Из истории исполнительской практики известно, что к представителям первого типа относятся такие исполнители, как Ф.Лист, А. Рубинштейн, С. Рихтер (слайд № 5, 6); второго – Ф.Шопен, М.Балакирев, В.Софроницкий, Г.Гульд.(слайд № 7,8)

Падеревский о своем исполнительском опыте писал : « В течение многих лет я испытываю ужасные страдания перед выступлением, это муки, которые невозможно описать. Ужасное внутреннее волнение , страхи со всем и вся - все это не что иное, как нечистая совесть».(слайд № 9)

К. Станиславский с тонкой психологической наблюдательностью описывает мучительное и противоестественное состояние, переживаемое актером на сцене: « Когда человек – артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать».(слайд № 10)

Волнение музыканта – исполнителя ничем не отличается от описанного самочувствия актера; сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала – все это дезорганизует творческие способности.

Для многих пианистов и (тем более) учащихся концертное исполнение является далеко не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня.

Г. Нейгауз в своей книге «Об искусстве фортепианной игры» вспоминает, как волновались перед концертами такие знаменитые артисты, как А. Рубинштейн, Л. Годовский и другие. (слайд № 11)

А. Гольденвейзер пишет, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов. Как о редчайшем исключении из этого правила говорит он об И. Гофмане, который совершенно не волновался перед концертом. (слайд № 12)

Концертное волнение нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей индивидуума. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему.

Сценическое волнение, его виды и формы

Исполнительская деятельность – это одна из самых сложных видов деятельности, потому что в ней сосредотачиваются высокие моральные, психологические, а зачастую и колоссальные физические нагрузки. Довольно часто такая деятельность становится настоящим испытанием для взрослого, уже сформировавшегося во всех отношениях, концертного исполнителя, не говоря уже об учащих детских музыкальных школ и школ искусств.

Как в своей книге «Исполнитель и эстрада» В.Ю. Григорьев пишет: «Концертное выступление становится «лакмусовой бумажкой» для исполнителя, ибо здесь впервые он обязан подняться над обычным уровнем ремесленного искусства — стать истинным художником, открывающим слушателям путь в Творчество, в определенной мере быть сверхчеловеком, который обладает особыми способностями и возможностями, только и представляющими интерес на эстраде». (слайд №13, 14)

Концертное выступление – является итогом совместной работы, которая проводилась учеником музыкальной школы и его педагогом на протяжении заранее определенного промежутка времени. Такое выступление в наибольшей степени раскрывает индивидуальные особенности каждого конкретного ребенка, изучающего игру на инструменте, и является основой для дальнейшего развития умений и навыков инструментальной игры, продолжения совершенствования исполнительского мастерства.

Формирование эстрадной выдержки у учащихся ДШИ – одна из актуальных проблем педагогической деятельности в области музыкального искусства. Во время выступления реализуется творческий потенциал исполнителя. На суд публики выносится результат многочасового напряженного труда как самого учащегося, так и педагога, подготовившего того или иного исполнителя.

Часто приходится выступать, потому что именно так построен процесс обучения в музыкальной школе. Технические зачёты, концерты на родительском собрании, концерты Детской филармонии, творческие конкурсы – согласитесь, это совсем не то, если бы вы играли дома или в классе перед педагогом.

Трудный путь от начала знакомства с конкретным музыкальным произведением и до концертного выступления на сцене, либо в экзаменационном классе детской музыкальной школы, ученик проходит со своим педагогом – наставником, роль которого в процессе изучения и подготовки к концертному исполнению музыкального произведения трудно переоценить. В связи с особой сложностью решения задач по преодолению сценического волнения у юного музыканта в процессе концертного исполнения, преподаватель музыкальной школы, еще на начальной стадии изучения и разбора музыкальной пьесы, должен уделить особое внимание работе над психологической подготовкой к концертному выступлению.

В связи с этим на начальном этапе подготовки учащегося к концертному выступлению педагогу, в каждом конкретном случае, нужно учитывать его индивидуальные особенности: возраст, характер, тип личности, темперамент, а так же особенности и методы освоения музыкальным произведением, время, затрачиваемое на его изучение и т.д.

Учет педагогом индивидуальных особенностей ребенка, обучающегося игре на музыкальном инструменте, необходим для понимания его эмоционального состояния во время публичного выступления на сцене, а также возможности коррективки негативных факторов, которые могут возникнуть во время концертного выступления.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые ещё в младших классах, многие ученики не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей учебы.

Проблема адекватного поведения на сцене напрямую связана с непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов - профессионалов эта проблема рассматривается с конца XVII века. Она включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта. И сегодня эта проблема по-прежнему 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 зависит не только от умений или одарённости ученика, но и от того, что происходит с ним до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессовым фактором.

Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь в коленях, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Как правило, маленькие дети любят выступать. Но как только они начинают осознавать, что их действия на сцене могут быть оценены другими людьми, сидящими в зрительном зале, у многих детей возникает психологический дискомфорт, а зрительный зал постепенно превращается для них в источник стресса.

Большинство психологов и педагогов-практиков сходятся в том, что первое проявление симптомов сценического волнения дает о себе знать в возрасте 10-11 лет, и данная возрастная категория в этом смысле считается типовой.

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, поэтому подготовка будущего музыканта к сцене должна вестись уже в начальный период обучения.

Нельзя сравнивать успешность того или иного открытого выступления ученика и его профпригодность. Возможны ситуации, когда одаренный музыкант терпит сценическое фиаско; а бывают такие ситуации, когда неплохо показать себя может учащийся не слишком яркой одаренности. Сценой проверяется все: и природные музыкально-исполнительские данные, и «технический» потенциал, и устойчивость психики. Некоторые психологи рассматривают концертное выступление как «итоговую деятельность в экстремальных условиях», поскольку сценическое волнение может стать «камнем преткновения» для любого музыканта-исполнителя, в том числе, и для начинающего.

Сценическое волнение может обнаруживаться в виде страхов, панического состояния, может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы.

В других случаях напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. (слайд № 15)

Существуют две разновидности эстрадного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника» и в зависимости от того, какой вид волнения переживает музыкант во время публичного исполнения музыкального произведения, можно поставить качество его исполнения, а в особо критичных случаях даже возможность самого исполнения.

Сценическое волнение может проявляться в различных формах. Волнение – подъем характеризует эмоциональную бодрость, душевный подъем, яркость исполнения, прилив сил и положительной энергии, способствующей налаживанию контакта музыканта со слушателем и положительному впечатлению от самого исполнения.

Напротив волнение – паника затрачивает колоссальное количество энергии на ее подавление, негативно влияет на качество исполняемого произведения, которое может выразиться в потере красок музыки, темпа, звуковых нюансов, отказ различных видов памяти и т.д., что в последствии может привести к неуверенности в себе, развитию различных фобий, боязни сцены, плохого исполнения, забыть музыкальный текст и т.д.

В данной ситуации задачей педагога будет являться минимизация негативных последствий после неудачного публичного выступления ученика и выработка положительного настроя перед концертным выступлением, а также создание предпосылок для формирования у ребенка – исполнителя положительного эмоционального состояния и качеств присущих для волнения – подъема.

Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе. Немалое число наших достижений на жизненном пути, в конечном результате – это победа над собой, над навыками преодолевать свои слабости, какие-то природные несовершенства.

Волевой ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. М. Норбеков пишет: «Когда одни видят перед собой пропасть, думают о бездне, другие думают о том, как построить через нее мост». Поэтому нужно воспитывать настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость, инициативу, самообладание.

В этой связи особую роль приобретает коллективная работа педагога в классе с несколькими учениками. Указанный прием дает юному музыканту огромный стимул в подготовке к концертному выступлению и дает возможность по – новому взглянуть на выученный материал.

Когда музыкальная пьеса, казалось бы, готова к публичному исполнению, педагог, в присутствии нескольких воспитанников его класса просит каждого из них по очереди исполнить выученное музыкальное произведение, тем самым давая своим ученикам почувствовать свое эмоциональное состояние и пережить один из видов сценического волнения.

Потом с каждым из учеников обсудить причины и последствия их эмоционального состояния до, во время и после публичного выступления, характер их волнения, а потом индивидуально с каждым из них определить пути решения возникших проблем. Рекомендуются неоднократно применять указанный подход при подготовке учащихся детских музыкальных школ и школ искусств к концертному выступлению.

Причины эстрадного волнения

Существует множество причин, вследствие которых у концертного исполнителя зачастую возникают проблемы при исполнении музыкального произведения на сцене. Наиболее часто страх или волнение у исполнителя перед концертным выступлением вызывают такие причины как: боязнь во время исполнения забыть текст музыкального произведения, недостаточная проработка технических моментов, непривычная обстановка, слишком сложный или неправильно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, недостаточно времени на подготовку (когда ученик выучивает музыкальное произведение «в последний момент» на кануне публичного выступления), неправильная психологическая подготовка во время работы над пьесой, а так же непосредственно перед выступлением, и многое другое. (слайд № 16)

Такая причина как боязнь во время исполнения забыть текст музыкального произведения возникает у тех учеников – исполнителей, которые недостаточно времени потратили на его изучение, либо нотный текст еще недостаточно хорошо закрепился в памяти исполнителя и на его окончательное усвоение требуется время. Польский пианист Падеревский недоученность, или по другому сказать, техническую недоработку музыкального произведения называл «нечистой совестью исполнителя».

Одним из самых верных приемов, которым можно проверить хорошо – ли изучен нотный текст музыкального произведения – это воспроизведение пьесы в памяти исполнителя, как целиком, так и ее различных фрагментов

Если ученик в отсутствие музыкального инструмента без труда по памяти воспроизводит нотный текст у себя в голове, то в данном случае будет обоснованным утверждать о хорошем знании исполнителем нотного текста музыкального произведения и как следствие отсутствие волнения по этому поводу при концертном выступлении.

Одна из первопричин сценического волнения:

1. Боязнь ученика забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене, не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. Само ощущение «чистой совести» исполнителя принесет ему уверенности в себе и наоборот.

Многие музыканты используют методику запоминания текста, предложенную польским пианистом И. Гофманом.(слайд №17)

Эта методика заключается в мысленном, беззвучном «проигрывании» сочинения сначала по нотам, затем и не глядя в них. Пальцы нажимают воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, необходимые для исполнительского процесса, но музыка звучит лишь в звуковых представлениях ученика-исполнителя. Если музыканту удастся таким способом проиграть все свое произведение он, как правило, уже не боится забыть текст.

Основные приемы заучивания музыкального произведения наизусть: (слайд №18)

- Деление произведения на эпизоды, отдельные отрывки с завершенным, логическим смыслом, например: главная, побочная, связующая, заключительная партии; и более крупные части -экспозиция, разработка, реприза. Важно осмысленное запоминание, с постепенным объединением мелких частей в более крупные. Для большей простоты, над завершенными по смыслу кусками можно ставить цифры, которые потом вразброс спрашивать у учеников наизусть. И в случае забывания во время исполнения, память начинает вспоминать опорные места.

-Сопоставление между собой характерных, отличительных свойств тонального плана, голосоведения, мелодии, аккомпанемента изучаемого произведения, обращать внимание на простые элементы музыкальной ткани - интервалы, секвенции, аккорды.

-Работа на основе внимательного изучения нотного текста при помощи внутреннего слуха, с определением настроения произведения; средств выразительности; главной идеи.

-Проговаривание нотного текста, например, с какого звука начинается произведение; как идет движение мелодии, где кульминация.

-Петь голосом, без инструмента, запоминая мелодию на слух.

-Заучивание текста в течении нескольких дней, эффективнее, чем зубрежка в один день, и после этого- регулярное чередование игры по нотам, с проигрыванием наизусть.

-Большую пользу для заучивания наизусть приносит игра в медленном темпе.

-Чередовать мысленную игру с реальной игрой на инструменте.

-Если закрыв глаза, ученик может представить нотный текст, включая штрихи, оттенки, значит текст закреплён в памяти, а не только в пальцах.

Музыкальное произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%, но, если все -же случилось неприятное, и ученик забыл текст, но при этом все исполняет с душой- ему всегда сделают снисхождение.

Следующей причиной сценического волнения является **недостаточная проработка технических моментов музыкального произведения**. Когда музыкант исполнитель на все 120 процентов не владеет технической стороной исполняемой пьесы, то во время концертного исполнения все недостаточно проработанные моменты будут как минное поле, по которому идет исполнитель во время игры.

Указанное обстоятельство еще более справедливо для юных исполнителей, поскольку взрослый, уже сформировавшийся музыкант – исполнитель имеет достаточно опыта для быстрого и практически незаметного восстановления после совершенной технической ошибки, чего не скажешь о юном музыканте, техническая ошибка которого может привести к остановке и потере возможности продолжить исполнение.

Музыкальная память - понятие комплексное - она слуховая, зрительная и мышечно-игровая, т.е. память уха, глаза, прикосновения и движения. Активное запоминание произведения происходит во время предварительного анализа, сюда входит тональный план, внутреннее строение и взаимоотношение частей. Без изучения структуры материала, без умения разобраться в мельчайших подробностях - запоминание сводится к приобретению чисто технических навыков, которые зависят от бесчисленных и долгих тренировок, это так называемое «механическое» выучивание только пальцами, и закономерно, что при сильном волнении все ведет к провалу.

Н. А. Римский - Корсаков повторял, что «эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение». «Сделанность» материала успокаивающе действует на психику, что спасает от «капризов» памяти. (слайд № 19)

Если произведение по-настоящему, выучено - отсутствие в твердой вере в памяти быть не должно. У. Шекспир писал: « Наши сомнения - это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы возможно могли выиграть, если бы не боялись попробовать». (слайд № 20)

Здесь так же следует сказать о правильности подбора репертуара для концертного исполнения юным музыкантом. На концерт следует выносить не сложные произведения, которые в техническом плане уже перерос юный исполнитель.

Для публичного показа нужно отбирать произведения, которые позволяют ярко раскрыть индивидуальность. Если есть еще не преодоленная «слабина», не следует выносить пьесу на эстраду.

Причина страха на сцене может крыться в **неправильно подобранной программе** в ее высокой завышенности, когда от непродуманных «скачков» в развитии на сцену выползают все предыдущие «пробелы». Для публичного показа желательно отбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика, использовать его сильные стороны, так как слабые и без того обязательно обнаружатся на сцене. Лучше исполнять не сложные произведения правильно и хорошо, чем посредственно играть трудные.

Программу необходимо аккуратно подбирать по силам, а не по амбициям педагога, с претензиями на победу и обостренным самолюбием.

При подготовке концертной программы, преподавателю со своими учениками следует придерживаться определенных правил. (слайд № 21)

1) Концертная программа не должна быть слишком «свежей», желательно начинать её изучать заранее, чтобы она успела «улучься».

2) Первоначально хорошо выучить произведение в голове, пропевая голосом, обращая внимание на форму построения, чистоту интонации, гармонические и ритмические особенности. Должно сложиться цельное представление, которое звучит в ушах - это потом поможет «вылезти» из сложных ситуаций.

3) «Разобрать» произведение на мелкие части, технически решая и прорабатывая все возникающие сложности, начиная с самых медленных темпов.

Начинать «собирать» в более крупные куски, постепенно поднимая темпы. Трудные места продолжать проучивать в медленном темпе.

4) Ближе к выступлению начать «собирать» произведение - проигрывать от начала до конца не в конечно быстрых темпах. Будут видны недочёты, которые необходимо снова «разбирать», «чистить» и доводить «до кондиции».

5) Перед выступлением желательно не один раз обыграть произведение на публике. Это должно происходить в доброжелательной обстановке - перед своей семьей, друзьями.

6) «Накатка» - многократное проигрывание готового произведения с тем, чтобы автоматизировать технические и эмоциональные навыки. Немаловажное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, силы и т.д.

Чтобы избежать провалов и ошибок следует с особым вниманием выявлять в исполняемой пьесе все технически сложные места и заниматься их систематической проработкой, проигрывать гаммы, придумывать различные упражнения на основе выявленных технически сложных мест музыкального произведения и упражняться в их безукоризненном исполнении.

Еще одна из причин концертного волнения – это **непривычная или некомфортная для исполнителя обстановка**. Зачастую при работе над музыкальным произведением ученики музыкальной школы проигрывают пьесы только перед своим педагогом, что является грубейшей ошибкой со стороны преподавателя. Как уже отмечалось выше, ученик должен

систематически исполнять выученное им музыкальное произведение в присутствии своих коллег по классу, играть его своим родным и близким, знакомым, друзьям.

В данном случае будет обоснованным привести цитату из книги Н. Голубовской:
«Упражняйся в изменениях условий своей игры. Играй на разных роялях, разным людям, в разных помещениях, в разное время дня».(слайд № 22)

Необходимо увеличить число выступлений, принимая участие в любых концертах: в классе, в общеобразовательных школах, детских садах и пр. Чем больше вы выступаете, тем меньше волнуетесь. К выступлениям надо привыкать.

Чтобы смягчить (если не устранить совсем) негативное влияние обстановки, помочь себе адаптироваться к условиям предстоящего выступления, за какое-то время до него полезно создать «эстрадоподобную» ситуацию – провести генеральную репетицию в зале в сценическом костюме, с конферансом и публикой

Для юного музыканта очень важно, если подготовка к выступлению будет проходить в зале, где непосредственно состоится концертное исполнение выученного произведения. Положительный эффект на юного исполнителя так же окажет присутствие на репетиции небольшого количества людей, это поможет почувствовать те ощущения, которые музыкант будет переживать во время сценического исполнения, и правильно подготовиться к ним.

Каковы же они, **причины детской тревожности**, панического страха и эмоционального «захлестывания» юного пианиста на сцене :

- способы общения родителей с ребенком, насколько высоки предъявляемые к нему требования;
- стиль взаимодействия педагога с ребенком;
- личные особенности педагогов и родителей.

Чем больше ученик доволен своим обучением игре на фортепиано, тем сильнее его возможность реализовать себя в музыкально-исполнительской деятельности, а значит и ниже его тревожность.

И, наоборот, страх из-за боязни быть наказанным, критика , заниженная самооценка самого подростка, раздражительность, агрессивность педагога создает подъем личной тревожности.

Умение тонко чувствовать настроение ученика в определенный момент, поддержать, подкорректировать его чувства и настроения при подготовке к концерту и прямо перед ним- являются фактором снижения тревоги ученика.

В смягчении ситуации неопределенности велика роль педагога: он должен примерно представлять, чего можно ожидать, провести так называемую «разведку» и рассказать вам, что надо учесть во время выступления.

Публичное выступление – это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы музыканта (как зрелого, так и начинающего) над произведением. И, конечно же, это необходимый этап в системе обучения и становления музыканта, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, слышания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

Уже в период обучения в детской музыкальной школе, ученик должен привыкать к тому, что выступление – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед своим педагогом, что вместе с тем это – праздник, лучшие минуты его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение.

Пожалуй, одна из важнейших причин концертного волнения – это **неуверенность в себе или своих силах**.

Н. Перельман говорил ученикам: «На сцене самокритика пила, подпиливающая стул, на котором сидит молодой пианист». (слайд № 23) Действительно, подросток беззащитен, и даже легкое замечание о возможном провале, если ученик не подготовлен к таким разговорам ведет к парализующему действию и провалу. Ожидая, с боязнью на темной улице какой-то угрозы, можно и на самом деле услышать подозрительные шаги, « у страха глаза велики». Серьезные пианисты порой испытывают моменты отчаяния, а что уж говорить о неопытных шагах юных пианистов.

Невозможность проявить свою индивидуальность возникает часто из-за страха перед высоким уровнем состава членов жюри, боязнью получить низкий балл, преувеличенного опасения услышать критическое мнение со стороны комиссии. Думаю, что если бы в школах ввели такую учебную дисциплину, как сценическое мастерство, то теоретически эта дисциплина ответила бы на многие важные вопросы.

Каким бывает внутренний эстрадный посыл сильно волнующегося ученика? Он думает прежде всего о себе, о своем собственном успехе.

Г. Нейгауз иронически именовал эту установку так: «Не осрамиться перед тетей Катей!» А думать надо о долге исполнителя.(слайд № 24)

К. Станиславский ставит эстрадное самообладание в зависимость от морального облика исполнителя.(слайд № 25)

«Надо разъяснять, – пишет он, – что все эти волнения .. исходят из самолюбия, тщеславия и гордости, из боязни оказаться хуже других». Ту же мысль высказывают и музыканты.

В ответ на вопрос, как бороться с нервозностью на эстраде, И. Гофман среди прочего указывает: « Вы должны научиться забывать свое драгоценное «я», а также «я» ваших слушателей и отношение к вам...».(слайд №26)

К. С. Станиславский, беседуя с актерами Большого театра, подметил: «Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою как личностью и своим волнением!».(слайд № 27)

А выдающийся музыкант нашего времени, пианист С. Т. Рихтер однажды так описал ощущения, испытанные им во время концертного выступления: «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё – не только зрителей, зал, но и самого себя».(слайд № 28)

«Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!»- висел плакат за кулисами Малого зала Петербургской консерватории. Надо приучать ученика реагировать на публику по-доброму, и это будет взаимно.

«Публика для исполнителя является самым тонким барометром того, в какой форме он находится в данное время»- писал Л. Коган. (слайд № 29)

Если исполнитель играет с душой, публика и критика всегда простят ему несколько фальшивых нот и небольшую осечку памяти.

Примеров такого снисхождения публики немало; взять хотя бы концертные исполнения программы А.Г. Рубинштейном: порой его игра была не лишена некоторых «туманных пятен» и шероховатостей (особенно в поздние годы концертной деятельности). Но эти шероховатости не оставляли заметного следа в восприятии слушателей – из-за силы художественного воздействия великого артиста.

Музыкант должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; нужно учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться» с волнением. Но старание подавить страх только ухудшает положение. Вместо того чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, благоразумный музыкант обратит свои мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимом. Все оборачивается к лучшему только в том случае, если прошлые неудачи рассматриваются как полезный урок. Бесконечные размышления не приводят к добру: повторения закрепляют ассоциации, тягостные воспоминания рассеиваются с трудом. Если же сознательно направить свои мысли на что-нибудь приятное, появляется чувство уверенности в себе.

Широко распространен взгляд, согласно которому концертное исполнение всегда будто бы хуже репетиционного. Наблюдения показывают, что многие артисты лучше играют при слушателях: контакт с аудиторией стимулирует у них большую содержательность исполнения.

Публика пришла в концертный зал ради той музыки, которую ты будешь исполнять, а не ради того, чтобы усмотреть недостатки твоего выступления. Поблагодари слушателей за то, что они пришли на твой концерт. Не бойся зрителя: он твой друг и помощник.

Иначе говоря, можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свою любовь к зрителю (и это наверняка будет взаимно), а можно, игнорируя незримую помощь публики, остаться один на один со своими

страхами. Нужно ли объяснять какой из упомянутых подходов принесет благодатные плоды?

Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. И тогда при самом хорошем исполнении обычно не достаёт той взаимной симпатии, которая необходима артисту, чувствующему публику так же, как он чувствует музыку. Каждый исполнитель в такой момент имеет право рассчитывать на дополнительную поддержку. Разве природа не предусмотрела адреналин – стимулирующее средство для случаев, требующих особенной собранности и энергии? Если исполнитель не скован страхом, а находится в состоянии творческого возбуждения, привычки и память отвечают на его замыслы с такой четкостью и быстротой, на которые они были неспособны во время репетиции.

Преодолению этой проблемы поможет плодотворная и кропотливая работа над вышеуказанными причинами (отличное знание текста музыкального произведения, систематическая проработка его технической стороны, исполнение в условиях приближенных к реальному концертному исполнению и т.д.) и сам этот факт будет играть решающее значение при формировании уверенности в себе музыканта – исполнителя. В тоже время, в качестве совета юным музыкантам, следует озвучить слова профессор Ленинградской консерватории Н.Л. Перельмана: «Не выдумывайте предконцертных привычек!»

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах ученика -нет ничего более нелепого и более психотравмирующего.

Очень часто, ребята, занимающиеся музыкой - патологические «одиночки». Круг общения их очень узкий - родители-педагог, отсюда большое количество незнакомых людей пугают ребенка, и исполнительской выразительности добиться трудно. Важно приучать таких учеников к общению: а) не стесняться подходить и спрашивать о чем-то незнакомых людей;

б) избавлять от «изоляции»- ездить на экскурсии, посещать спортивные секции, ходить в походы; в) если есть возможность пройти с учеником по залу, перед выступлением, попытаться разговорить ученика с друзьями, знакомыми, преподавателями о произведении, которое он будет играть, спросить нравится ли ему заниматься.

Здесь главное в том, чтобы у ученика появилось ощущение исполнения « для своих», чтобы почувствовал, что публика к нему очень доброжелательна. Скрипач А. Штерн говорил: «Если ты хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты- не хирург».

Порой недостаточная степень контроля со стороны родителей или попросту безразличное отношение к подростку также способствуют личной тревожности. Пробудить у ученика

интерес к музыке, эффективность занятий возможно, если в доме ученика царит дух любви и уважения к ней, поддерживается интерес к этому источнику радости и вдохновения. Педагог и родитель -партнеры- единомышленники, отсюда и популярные формы работы: совместные концерты ученики и родители; интересные лекции, чтение книг о музыке; походы в театр, филармонию, тематические вечера.

Улучшение качества исполнения произведений на зачете, экзамене, конкурсе, снижение уровня тревожности возможно в едином комплексе: ученик-родитель-педагог.

Накануне важного выступления рекомендуется раньше лечь спать и хорошо выспаться. Не менять привычный ритм жизни, обязательно погулять, не переедать, не устраивать шумных развлечений, чтобы, по словам Г. Нейгауза, обеспечить «свежесть души и тела». Ну и позаниматься часок-другой на рояле.

В предконцертные дни не напрягать внимания, заниматься меньше. Если программа не готова -учить ее слишком поздно. Вообще, опытный педагог никогда не выпустит неподготовленного ученика на сцену, он хорошо знает, что это чревато плохими последствиями для юного музыканта.

За 2 дня до концерта отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, почитать интересную книгу.

Накануне концерта, поиграть все в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции; почитать с листа, поиграть что-нибудь из старого репертуара, посмотреть играемое произведение по нотам; спать лечь пораньше и хорошо выспаться; много не заниматься, чтобы не было по словам Г.Нейгауза «душевной изношенности» из-за переутомления.

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».(слайд № 30)

День концертного выступления:

Важный элемент- разыгрывание- оно нужно для разминки мышц, участвующих в игре, и психологического аппарата в целом. Организм входит в состояние «боевой готовности»- повышается пульс, дыхание, скорость протекания мыслительных процессов. Необходимо помнить, что игра в быстром темпе перед выходом на сцену, ведет к усилению беспокойства и трате нервной энергии. Лучше поиграть гаммы, упражнения или медленно один раз исполняемое произведение, не разделяя на куски, чтобы не разрывать единства музыкальной ткани.

Немаловажным фактором успешного выступления является- состояние рук. Для ледяных рук можно выполнить ряд гимнастических упражнений по Й. Гату:

- 1) ударять кончиками пальцев сперва по «подушечкам» первого сустава, затем по середине ладони, потом по нижней части ладони. Можно ударять каждым пальцем отдельно.
- 2) подтягивать 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, а затем гладящим движением провести его кончиком по ладони, до основания пальца, тоже делать по очереди и с другими.

Перед выходом на сцену, А.Щапов советовал,- заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе- при расслабленной мускулатуре, тренируя необходимую для выступления волевую выдержку.

За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Ученик должен верить, что он хорошо играет, и он будет играть хорошо. Проблема связана с верой в себя. Это своего рода театр. Ученик волнуется, нервничает, а выходит-играет смельчака, перевоплощается. Нельзя фиксировать внимание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, стойкость, чтобы донести исполнительский замысел.

Для снятия стресса можно предложить ученику съесть 2-3кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, запив теплым слабым чаем или водой. Таким способом пользовались С.Рихтер, Д. Ойстрах. Известно, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног, дрожание рук, а вот использование успокоительных средств, обрекает ученика на неэмоциональную, вялую игру.

И М.С. Воскресенский, и С.Л. Доренский, и В.К. Мержанов, и их коллеги подчеркивают, что сценическому волнению можно. противостоять, но для этого нужно знать себя, опробовать различные приемы и способы само воздействия, иметь представление о том, что и при каких обстоятельствах может помочь.

Именно поэтому В.К. Мержанов рекомендует своим подопечным вести дневник, фиксируя в нем все то, что может оказаться полезным на будущее. «Часто говорят о воле к занятиям. Такая воля нужна. Но нужна и воля к занятиям самим собой. Нужно желание понять себя, свой характер, свою природу» (В.К.Мержанов). Важен, наконец, и сам процесс общения педагога со студентом в преддверии выступления.

«Нужно внушить студенту уверенность в своих силах, - подчеркивает Ю.С. Слесарев, - Это тоже входит в круг обязанностей педагога».

Сходным образом рассуждал и В.В. Кастельский: «Я говорю студентам перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой».(слайд № 31) Именно так и следует настраивать студента, это лучший метод борьбы с эстрадобоязнью.

Советы педагога- ученику перед выступлением:

Выходя на сцену - сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение приходит в норму появляется спокойствие.

Важно приспособиться к инструменту.

Выступление можно загубить высоким или низким стулом- т.к. связано с привычками техники.

Важно освещение -затемненная клавиатура раздражает, также, как и бьющий в глаза свет.

Высокие каблуки мешают пользоваться педалью; острый или «обрубленный» носок обуви- негативно сказывается на технике владения педалью.

Необходимо удобство в одежде.

Выходить на сцену не торопясь, ступать на восточный манер- легко.

Хорошая осанка- это и более глубокое дыхание, лучшее самочувствие, уверенность в себе.

Перед тем, как начать играть надо мысленно проиграть самое начало про себя- так начать в нужном характере значительно легче.

Для своих учеников перед выступлением я всегда повторяю слова А. Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее чем в море, но она не для этого строилась».

Нездоровый импульс иногда исходит от самого педагога. Вопросы и замечания преподавателей: «Ты не волнуешься? А ты не боишься?», или «да ты не волнуйся, ничего страшного тут нет» – часто вместо ободрения приводят к болезненному возбуждению некоторых учащихся. Если педагог волнуется, то свое волнение он обязан искусно скрывать, чтобы не заразить им ученика. Конечно, способы психологического воздействия на ученика непосредственно перед концертом зависят от его характера и самочувствия в данный момент.

В одних случаях нужно подбодрить ученика, вселить в него уверенность в сильных сторонах его игры, опуская недостатки, в других – разрядить чрезмерное напряжение шуткой, но если ученик распустил нервы, чтобы привести его в себя, возможен даже окрик. Главная задача педагога в психологическом воздействии на ученика – переключить, переориентировать «волнение-панику» на «волнение– подъем».

Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачу, наметить пути исправления недостатков. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научить

будущего музыканта преодолевать временные неудачи. Вспомним слова М. Лонг: «Не падать духом – вот в чем была моя опора в жизни».

Методы, помогающие снизить негативное влияние сценического волнения (слайд № 32)

1.Игра пред воображаемой аудиторией.

На заключительных этапах работы, когда произведение уже готово, оно проигрывается целиком с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Этот прием помогает выявить слабые места, которые проявятся в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приёма уменьшают волнение при исполнении.

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. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором - прорабатывается образная картина концертного выступления.

Игра перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Музыкальное произведение может быть записано на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече ними не останавливаться, а идти дальше.

Еще одна особенность, о которой не следует забывать. Во время работы, дома или в классе, мы позволяем себе играть «не в полную душевную силу», как бы упражняясь, проучивая. Я не исключаю этап проучивания произведения, но чтобы музыкальное произведение не превращалось в упражнение или этюд, требуется в конце занятия проигрывать его в темпе, словно на концерте, т.е. в присутствии воображаемых слушателей.

Г. Нейгауз: «Перед тем, как сочинение увидит свет «свет рамп», я его буду непременно много раз исполнять у себя дома, в одиночестве так, как будто я его играю перед слушателями. (Правда, я не задаюсь этой целью, но так как увлекаюсь сочинением, то и «исполняю» его – для себя и для других, хотя и не присутствующих.)» (слайд № 33)

А. Баренбойм рассказывает, как один из видных советских пианистов репетирует новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступить:

«То, что он делает, со стороны может показаться детской забавой... он выходит из другой комнаты (артистической) к роялю, представляет себе, что находится в концертном зале, раскланивается перед аудиторией и начинает играть программу».

2.Медитативное погружение.

Этот приём связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме и гештальт-терапии. Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

пропевание вместе с инструментом;

пропевание про себя (мысленно);

пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления работают в неразрывном единстве, возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

3. Метод самовнушения:

За две недели до ответственного выступления, можно воспользоваться методом самовнушения: представить концертный зал, в котором состоится выступление.

1) Необходимо удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела. Когда ученик расслабит с помощью образных представлений мышцы тела, кора головного мозга рефлексивно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи называют это состояние фазовым, его особенностью является способность к сильному внушению и самовнушению. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в два раза быстрее, чем в состоянии сна. Известный пианист К. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть. Необходимо сосредоточиться на внутренних ощущениях и повторять предложения, погружающие в состояние самовнушения:

Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются. Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они становятся теплыми и гибкими. Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены. Мое внимание переходит на ноги.

Представить, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения. Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом. Теперь мое внимание переносится на лицо. Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце.

2) Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать...Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступать...Я спокоен, собран, сосредоточен...Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть. Каждый

звук я извлекаю с огромным удовольствием... У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что задумал... Я играю также хорошо, как и в классе... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... Какое это наслаждение- красиво и хорошо играть.. Я могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

Первые сеансы этого аутотренинга, проводит педагог, а в дальнейшем, незаменимую помощь в этом, оказывают родители. Как правило, перед сном, когда подросток может в спокойной обстановке расслабиться, освободившись, от дневных забот.

Можно сказать с полной уверенностью, о том, что сила самовнушения - великая вещь, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех таблеток вместе взятых. Следует также повторять почаще вслух и про себя: «Я с нетерпением жду концерта» - страх перед выступлением постепенно будет уступать чувству уверенности, ведь предконцертное волнение основано на беспокойстве за качество выступления, и правильная психологическая установка на успешное выступление-это разумное сбережение нервно-психической энергии, это умение владеть своим состоянием, управлять собой и переводить переживания в нужное русло.

4. Обыгрывание.

Ученик постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы нужно делать как можно чаще, стараясь достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, «трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое - приятным».

Стараться перед выступлением дома за день, за два, накануне - устраивать маленькие концертики для домашних (с объявлением, поклонами, аплодисментами, в концертной одежде).

Чем чаще выступления, тем реже страданий от недуга волнения. Годится любой слушатель, даже несведущий., играть всем, кто готов слушать- друзья, одноклассники, соседи. Играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Хорошую помощь в проведении домашних концертиков с объявлениями, поклонами, аплодисментами, могут оказать заинтересованные родители. При частых выступлениях, учатся справляться с волнением, даже самые робкие ученики, чувствуя себя значительно увереннее.

После обыгрывания надо провести работу над ошибками, проанализировать:

- а) когда удалось избавиться от сильного напряжения;
 - б) каким было эмоциональное состояние до, в момент, и в паузах между выступлением;
 - в) что отвлекало; выявить « слабые» места, моменты, когда накал доходил до максимума.
- Если выступление было очень неудачным, разговоры не должны быть постоянными- надо настроить ученика постараться в следующий раз сыграть лучше.

В. Ломбарди писал: « Не важно, как часто вы падаете. Важно, как часто вы поднимаетесь».

При регулярных обыгрываниях, организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями растягиваются на долгое время, то адаптации не происходит, поэтому говоря словами Станиславского, обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное- легким, а легкое- приятным.

На последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать его от начала и до конца, с представлением, что он играет перед взыскательной комиссией или слушательской аудиторией.

В домашних условиях, можно создать приближенные условия для выступления, а вместо слушателей выставить ряд стульев посадив на них куклы, игрушки. Во время исполнения приучать ученика быть готовым к любым неожиданностям, и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте.

« Пусть это исполнение будет редким но наиважнейшим событием в процессе работы», говорил своим ученикам А. Б. Гольденвейзер. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, проявляющиеся при усилении волнения. Повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

Большую помощь может оказать искусственный стресс. В 1932г. известная пианистка Маргарита Лонг выступала по Европе с выдающимся французским композитором М.Равелем. Присутствие его на концертах не давало ей раскрыться на сцене. Зная, что при игре без Мазстро, ее исполнение обладает большей творческой свободой, она репетировала концерт для детских кукол. Входя в зал, она здоровалась со всеми, а с одной куклой особенно, -представляя ее М. Равелем. Первый опыт игры был неудачен. Вторым и последующим уже лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к осознанию, что за исполнением следит сам М. Равель. После экспериментов, на концерте она сыграла блестяще и присутствие М. Равеля ей абсолютно не помешало. (слайд № 34)

5.Открыть много неожиданного, может помочь звукозапись- на магнитофон, диктофон.

Снимать побольше ученика на видео, а затем просматривать вместе с ним- избавляя от вредных привычек : раскачивание во время игры; подергивания ногой; закусывание губ; надувание щек , и т.п.

6. Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов, концертмейстеров, играя в коллективе, или имея перед глазами ноты- ученики чувствуют себя гораздо спокойнее, и если такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

7. Прекрасный эффект дают коллективные уроки.

Легендарные уроки у Г. Г. Нейгауза всегда проходили в публичной обстановке при большом количестве слушателей.(слайд № 35) Приглашение к роялю поступало от

педагога в любой момент, и каждый ученик становился артистом-исполнителем. Такая форма урока - отличная школа для ученика.

8. 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.

Типологические свойства, темперамент

(слайд № 36)

Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на концертную площадку. Один исполнитель смертельно боится ошибиться, забыть текст, другой смущён эмоциогенной обстановкой концертного зала, ему не по себе от сотен устремлённых на него глаз, кто-то хочет больше того, на что способен, и мучается, чувствуя свою беспомощность, кому-то всё надоело и он мечтает поскорее уйти домой, а некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъёма и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой.

Кому-то необходима эмоциональная встряска, а кому-то – покой, одни употребляют допинг, другие – валерьянку, а третьи не пользуются ничем. Есть исполнители, которые перед выходом на эстраду много и оживлённо разговаривают на отвлечённые темы, но есть и такие, кто предпочитает посидеть в тишине. Некоторые стараются всё внимание сосредоточить на предстоящем выступлении, но многим важно подумать о чём-то своём, не связанном с концертом. Наконец, один музыкант привык перед выступлением много разыгрываться, а другому это вовсе не нужно, он боится устать и бережёт свои физические силы. Самые доброжелательные рекомендации, данные без учёта индивидуальных особенностей личности исполнителя, как правило, не приносят пользы.

Сценическое волнение проявляется у каждого ученика по-разному, здесь все зависит от типа центральной нервной системы. Один- совершенно спокоен, другой, дрожит как осиновый лист, третий- заторможен, четвертый - возбужден. Некоторые хорошо играют в классе, но «сыпятся» на сцене, а те на кого не возлагаешь никаких надежд, вдруг соберутся и сыграют лучше, чем ожидалось.

«Исполнители с темпераментом флегматика».

У них относительно небогатая шкала динамических оттенков. Часто недостаёт артистизма в исполнении. Иногда незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативы в организации своих выступлений. Предпочитают не менять партнёров по ансамблю. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам эстрадного волнения.

Для людей с этим типом темперамента необходимо повысить активность с помощью двигательной деятельности и внутреннего монолога. Самовнушение должно включать в себя формулу воодушевления: «Сегодня мой день!», «Вперед!», «Пошел!».

«Исполнители с темпераментом холерика».

Изучая сочинение, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Игра холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала. Имеют склонность незаметно для себя ускорять темп, сокращать паузы, недодерживать длинные ноты. Тяжело переживают неудачи.

Для людей данной группы, больше, чем для других, необходимо управлять своим психологическим состоянием.

- рекомендуются любые упражнения на релаксацию, физическое расслабление. Полезно применять вместе с дыхательными упражнениями.
- рекомендуется переключение внимания на другие объекты. Готовясь к стрессовой ситуации необходимо представить возможность неприятного исхода, необходимо убеждать себя: «Я к этому готов», «Я сделаю все как надо».

«Исполнители с темпераментом сангвиника».

В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Работают неровно — перед ответственным выступлением много и увлечённо занимаются, после выступления с трудом преодолевают своё нерасположение. Предпочитают работать над пьесами, но не над инструктивным материалом. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро приедается музыкальное сочинение, даже то, которое они сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

«Исполнители с темпераментом меланхолика».

Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто им недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Для людей с таким типом темперамента для борьбы со стрессом рекомендуется:

- самовнушение
- создание позитивного настроения, готовность к активной деятельности.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко. И хотя в творческой работе музыканта преобладают черты какого-либо одного темперамента, могут наблюдаться также отдельные особенности, свойственные другому. Ежедневное решение

схожих исполнительских проблем, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач постепенно меняет психику человека.

В музыкально-исполнительской деятельности наблюдается схожая зависимость – музыканты, имеющие сильный неуравновешенный тип нервной системы (холерики), чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее «предстартовую лихорадку». Исполнители с сильной инертной системой высшей нервной деятельности (флегматики) чаще впадают в состояние «творческой апатии». Труднее прочих преодолевают нездоровые формы сценического волнения музыканты со слабым типом нервной системы (меланхолики).

В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться люди с любым типом высшей нервной деятельности, в том числе и меланхолики. Если музыкант, обладающий меланхолическим типом темперамента, постоянно нацелен на преодоление негативных свойств своей психики, то со временем его нервная система приспосабливается к условиям творческой работы. Тип темперамента не является роком, данным человеку раз и навсегда.

Очень интересна психологическая методика о радикалах В. В. Пономаренко.

В основу его методики легли наблюдения психологов о свойствах характера людей. Что интересно, названия радикалы получили от используемых в психиатрии терминов, характеризующих психические расстройства личности. (Слайд № 37)

Следует помнить, что радикалы, это особенности личности, при которых отдельные черты характера выявлены сильнее других. Это приводит к склонности человека применять одни и те же стратегии поведения в разных ситуациях. Суть методики состоит в том, что по внешним признакам (визуальная психодиагностика) можно определить составляющие характера — радикалы. Таким образом, в режиме реального времени, без применения тестов можно увидеть психологические и коммуникативные особенности.

7 радикалов, типы характера:

1. Паранойяльный (целеустремленный);
2. Истероидный (демонстративный);
3. Эпилептоидный (бывает 2х видов: застревающий и возбудимый);
4. Шизоидный (странный);
5. Гипертимный (жизнерадостный);
6. Эмотивный (чувствительный);
7. Тревожный (боязливый).

В своей педагогической практике я попыталась использовать методику В. В. Пономаренко. Она помогла мне более точно определить характер моих учеников, понять их психологическое состояние, правильно оценить сложные ситуации, найти к ним подход.

Анфиса

По своему характеру относится к истероидному радикалу.

Она выделяется желанием нравиться. Девочка наделена некоторыми актерскими чертами. Жизнь для нее – театр, а окружающие – зрители. Она ведет себя демонстративно и стремится быть замеченной. В общении можно наблюдать манерность и излишнюю говорливость.

С таким учеником лучшая позиция — слушатель. Человек с преобладающим истероидным радикалом раскрывается больше, если делать вид, что верите игре. Если Анфису похвалить, то это ее окрыляет и она становится настойчивой и упорной.

Яна

По своему характеру относится к тревожному типу личности.

Для нее характерны повышенная тревога, постоянная перестраховка от ошибок. Она старательна и послушна. Говорит Яна тихо, неуверенно, боясь сказать что-то не то.

Ей необходимы подбадривающие знаки внимания, проявление доверия, хвалить за любое позитивное высказывание, лучше не критиковать без надобности. Если критика необходима, следует преподнести ее в таком виде, чтобы она поняла, ничего страшного в сложившейся ситуации нет.

Катя

По своему характеру относится к гипертимному типу личности.

Она энергична, очень жизнерадостна. Такие люди зачастую оптимистичны и склонны в любой ситуации находить положительные стороны. Катя радуется всему новому. На контакты идет с удовольствием, любит общаться.

Катя непоседа, любит поболтать. Однако на уроке может отвлекаться, приходится постоянно удерживать ее внимание, не любит долго отрабатывать детали. Ее погрешности в выступлениях на академических концертах больше связаны с недоработкой программы, нежели со сценическим волнением.

Лука

По своему характеру относится к паранояльному типу личности.

Это обычно люди с мощным внутренним стержнем. Лука зачастую не восприимчив к информации со стороны. Прислушивается только к своему мнению, это часто выливается в нежелание слушать других, приводит к стремлению избегания проблем.

Лука любит говорить на интересующие только его темы. Он последователен в изложении (во-первых, во-вторых, в третьих.) Чтобы добиться от Луки подчинения порой приходится продемонстрировать свою силу (статус), доказывать, аргументировать правильность своих слов и действий.

Развитие исполнительской воли

Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант энергетически выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать. Для их «тренировки» полезно проигрывать всю программу целиком несколько раз подряд, при этом стараясь сохранить внимание, сосредоточенность и контроль за энергетическими затратами.

Исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов. Исполнительская воля позволяет музыканту снимать импульсивность во время выступления, достигать органического единства эмоционального и рационального начал в творчестве. И произвольное внимание, возникшее как результат усилия воли, и непроизвольное, сформировавшееся как результат заинтересованности, снижают возможность появления негативных форм эстрадного волнения.

В минуты, когда требуется усилие воли, чтобы заставить себя работать, полезно вспомнить известное высказывание П. И. Чайковского: «...Работать нужно всегда, и настоящий, честный артист не может сидеть сложа руки под предлогом, что он не расположен. Если ждать расположения и не пытаться идти навстречу к нему, то легко впасть в лень и апатию. Нужно терпеть и верить, и вдохновение неминуемо явится тому, кто сумел победить своё нерасположение» (слайд № 38)

Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе.

О. Бальзак сказал: «Не существует больших талантов без большой воли...Воля может и должна быть предметом гордости гораздо больше, нежели талант. Если талант - это развитая природная склонность, то твердая воля- это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктами, над влечениями, которые воля обуздывает и подавляет, над прихотями и преградами, которые она осиливает, над всяческими трудностями, которые она героически преодолевает». (слайд № 39)

А ведь, действительно, немалое число всех наших достижений на жизненном пути, в конечном результате - это победа над собой, над навыками преодолевать свои секундные слабости, какие-то природные несовершенства. Волевой ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает.

М. Норбеков пишет: «Когда одни видят перед собой пропасть, думают о бездне, другие думают о том, как построить через нее мост». Каковы же характеристики волевых

действий? Это: настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость, решительность, самостоятельность, инициатива, самообладание и выдержка.

Волевые качества могут проявляться по-разному. Один из учеников может показать высокое количество баллов в проявлении настойчивости, целеустремленности, пытаясь справиться с техническими трудностями произведения, а другой в решительности и смелости первым выходя, на ответственное публичное выступление. Тренировка подобных качеств происходит только с практикой.

Исполнительская деятельность музыканта - неимоверно сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки учащегося к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний об этой проблеме.

Дать однозначный рецепт для того чтобы выступление учащегося всегда имело успех не возьмется, пожалуй, ни один из методистов, педагогов и музыкантов-исполнителей. Каждый человек неповторимая индивидуальность и, следовательно, методы подготовки учащихся всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды ребенка. Поэтому, изучая себя, свои сильные и слабые стороны, анализируя и запоминая ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, мы можем затем сознательно воспроизводить подобные состояния перед последующими выступлениями.

Общение с публикой, зрительской аудиторией - всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь. Учащийся-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения со слушателями. Преодоление эстрадного волнения у учащегося должно идти по пути творческого желания общения с аудиторией. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта-исполнителя.

Полная отдача воплощения музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании - вот путь преодоления сценического волнения.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики пианиста. Успех достигается там, где все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления.

Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем. Пианист должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.

В заключении, хочется напомнить, о том, что все перечисленные методы, могут работать при одном важнейшем условии- если педагог пытается развить не только музыкально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом.

По глубокому убеждению Г. Нейгауза, «достигнуть успехов в работе над художественным образом, можно лишь непрерывно развивая ученика музыкально, интеллектуально, артистически, а следовательно и пианистически, иначе воплощения не будет.

Чтобы осуществлять личностный рост ученика, педагогу надо развивать его фантазию поэтическими образами, аналогиями с явлениями природы и жизни, развивать любовь к искусствам - поэзии, живописи, архитектуре, а главное - дать ему почувствовать этическое достоинство художника, его обязанности, ответственность и права. Не только научить ученика хорошо играть, но сделать его более умным, более чутким, более честным, более справедливым, более стойким».

Важно строить свои отношения с учеником на основе диалога, а не авторитарного приказа и принуждения. Педагог должен совершенствовать свое мастерство, обновлять методы работы, искать пути раскрытия индивидуальности ученика - лишь тогда можно говорить о достойном воспитании юного пианиста.

Методики медитации

Разогревание голосовых связок перед выступлением необходимо не только певцам. Вы также можете сделать пару голосовых упражнений до выхода на сцену.

Репетируйте перед представлением. Если вы будете чувствовать, что не совсем готовы, это только заставит вас нервничать еще больше. Можете даже попробовать выступить перед несколькими друзьями в качестве генеральной репетиции.

Смотрите прямо в конец комнаты (если выступаете с речью) и забудьте о том, что в ней кто-то находится. Если выступаете с песней, то благодаря приглушенному свету, людей вы даже не увидите.

Не важно, поете вы, говорите, или играете на музыкальном инструменте – перед выступлением нужно разогреться. Так вы будете чувствовать себя комфортнее и сможете выложиться на 100% с первой ноты или первого слова.

Помните, что никто из аудитории не собирается после представления немедленно отправиться домой, чтобы посмеяться над вашими ошибками. Если ошибетесь, сделайте вид, что так и задумано. Верите вы тому или нет, очень многие люди делают ошибки. Они просто делают вид, что ничего не произошло, и, сохраняя уверенность, им удастся скрыть ошибки от аудитории.

Сфокусируйтесь на том, чтобы пережить первые 5 минут. Это «зона риска». Разве вы видели человека, который бы волновался на протяжении всего выступления, от начала до конца? Нет, со временем страх рассеивается и возвращается уверенность.

Думайте о том, что через 10 минут все закончится, и обязательно похвалите себя после выступления. Ни в коем случае не ругайте себя. Вызывайтесь добровольцем для выступлений в школе – в конечном счете, вы от этого только выиграете.

Смотрите на друга или члена семьи. Если это не работает, соберите группу друзей за кулисами и позвольте себе подурачиться. Или, можете отрепетировать перед ними в последний раз. Это может сработать, так как помимо друзей ваше выступление будут наблюдать и много других людей.

Легкая растяжка перед выступлением поможет вам оставаться расслабленными, что особенно важно, если вы играете на музыкальном инструменте.

Если вы выступаете соло, не волнуйтесь. Выбрали именно вас, так как верят в то, что вы лучше других людей справитесь со своим выступлением.

Несколько упражнений по снятию мышечных зажимов

Раздув. Медленно, сильно и глубоко вдохнуть, можно с небольшими толчками, вдыхать до предела, представить, что воздух уже в кости входит. Задержать воздух на пике вдоха, почувствовать, как он упирается в диафрагму. Выдох такой же полный, в конце выдоха сложить губы «трубочкой», сделать три последних толчка. Повторить несколько раз.

Змея. Громкий звук «Ш-Ш-Ш..Щ-Щ-Щ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает страх и тревогу, как минимум на ближайшие полчаса.

Топотун. Топот ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

Журавль (сброс-подъем).

Вдох - глубоко вдохнуть и на вдохе мягко прикрыть лицо ладонями. Кончики пальцев у верхней границы лба. Глаза под руками закрыть. Задержать дыхание на одну- две секунды. Медленно выдыхаем через рот, губы «трубочкой»; одновременно медленно, глядящим движением опускаем ладони сверху вниз, вдоль лица, словно снимаем пелену. Когда кончики пальцев дойдут до подбородка, отпустить руки свободно, расслабленно. Пусть расслабятся одновременно шея, плечи, спина. В конце выдоха слегка выталкиваем воздух: ф-фух-х. Пауза с закрытыми глазами 1-2 секунды.

Подъем: начинаем медленно вдох и одновременно обратное движение рук снизу к лицу. Вдоль лица снизу вверх, с чуть более энергичным прижатием пальцев к коже. Когда кончики пальцев дойдут до нижних век, глаза чуть открыть и устремить взгляд вверх, вслед за движущимися ладонями. Продолжаем глубокий вдох.

Руки вытягиваются вертикально- с разогнутыми ладонями и полностью раскрытыми веером пальцами. Разгибаем энергично шею и спину. Глаза, широко раскрыв, устремить в зенит - и глубокий вдох завершаем паузой - задержать воздух на 2-3 секунды.

Выдох - спокойно опускаем руки свободно.

Однократное выполнение «Журавля» занимает примерно 20 секунд. Для усиления можно повторить 5 -12 раз, если требуется унять большое волнение.

Результат: уверенность, собранность, ясность духа.

Игра «Надуй шарик»

Чтобы снять волнение перед выступлением или усталость на уроке, можно сделать простую дыхательную гимнастику. Ребенку нужно представить себе «цвет шарика». Если детей несколько, то можно вспомнить о цветах радуги. 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. Обсудить, какие появились ощущения. После упражнения нужно представить темп, характер произведения, глубоко вздохнуть и можно выходить на сцену.

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 ты несешь чашу с водой и стараешься, не проронив ни капли, донести эту воду людям, которые в ней очень нуждаются.

Метод самовнушения:

За две недели до ответственного выступления, предложить ученику представить концертный зал, в котором он будет играть, чтобы в мыслях привыкнуть к той обстановке, в которой состоится выступление.

1) Удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела. Когда ученик расслабит с помощью образных представлений мышцы тела, кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи называют это состояние фазовым, его

особенностью является способность к сильному внушению и самовнушению.

Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в два раза быстрее, чем в состоянии сна.

Известный пианист К. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

Необходимо сосредоточиться на внутренних ощущениях и повторять слова, погружающие в состояние самовнушения:

...Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются.

Представить, что погружаю их в приятную теплую воду, и они становятся теплыми и гибкими.

... Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены.

...Мое внимание переходит на ноги.

Представить, что мышцы ног погружаются в теплую воду.

...Мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения.

...Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом.

Теперь мое внимание переносится на лицо.

...Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце.

2) Необходимо представить зал, в котором состоится выступление...

...Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступать...

...Я спокоен, собран, сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю.

...Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием...

...У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что задумал...

...Я играю также хорошо, как и в классе... Я могу хорошо играть...

...Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению...

...Какое это наслаждение- красиво и хорошо играть.. Я могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое... Мне легко и приятно держать всю программу в голове...

...С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше...

...Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

Метод выявления возможных ошибок:

- 1) Во время игры программы, педагог произносит психотравмирующее слово «Ошибка», а ученик при этом не должен ошибиться.
- 2) Для концентрации внимания- игра с помехами - попросить ученика попытаться поиграть свою программу, дома при включенном на среднюю громкость радио, телевизоре, магнитофоне. Это потребует большого нервного напряжения и вызовет сильную усталость. Но если этим постоянно заниматься, то можно приучить ученика без труда исполнять свою программу, и его сосредоточенности можно будет позавидовать, поскольку на сцене от неприятных неожиданностей он будет застрахован.
- 3) С установкой на безошибочную игру, попросить ученика медленно поиграть отобранное произведение с завязанными глазами, или в темной комнате. При этом проследить, чтобы не было мышечных зажимов и оставалось ровным и ненапряженным дыхание.
- 4) Побегать, попрыгать поприседать- до учащенного сердцебиения, и сразу же начинать исполнять программу- несколько похожее состояние бывает перед выходом на сцену.

Список литературы:

1. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство, Музыка, 1974 г.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: СОЮЗ, 1999 г.
3. Голубовская Н.И. О музыкальном исполнительстве. Ленинград, Музыка, 1985 г.
4. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. Москва–Магнитогорск, 1998 г.
5. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология, Москва, 1993 г.
6. Гофман И. Музыкальная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре, Москва, 1961 г.
7. Майкапар С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика, Челябинск, 2006 г.
8. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. Москва, Музыка, 1987 г.
9. Перельман Н.Л. В классе рояля. Москва-Ленинград, Музыка, 1997 г.
10. Песков В.П. Психология стресса, Иркутск, 2008 г.
11. Пономаренко В. Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением, Ростов н/Д, 2006 г.
12. Родионов А.В. Психология. Темперамент и типы высшей нервной системы, Москва, 1976 г.
13. К.С. Станиславский. Работа актёра над собой. Работа актёра над ролью, Собр. соч., т. 2 - 4, М., 1954 с. 95.
14. Фейнберг С.Е. Пианизм как искусство, Москва, 1969 г.
15. Цыпин Г.М. Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества, Советский композитор, 1988 г.