

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
г. Нижневартовска «Детская школа искусств №1»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ К СИТУАЦИИ  
ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Выполнил:

Вильвовский Михаил Григорьевич  
преподаватель

**г. Нижневартовск, 2020**

## Содержание

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                           | 3  |
| 1. Психологическая подготовка юного музыканта к выступлению .....                                       | 4  |
| 2. Основные психолого-педагогические особенности подготовки<br>учащегося к публичному выступлению ..... | 10 |
| 3. Заключение .....                                                                                     | 19 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                                                  | 21 |
| Приложение .....                                                                                        | 22 |

## Введение

*Чтобы оправдаться в собственных глазах,  
мы нередко убеждаем себя, что не в силах  
достичь цели: на самом же деле мы не  
бессильны, а безвольны.*

**Франсуа де Ларошфуко**

Исполнительство – чрезвычайно сложный, тонкий процесс, который напрямую зависит от физического и морального состояния находящегося на сцене, как в момент непосредственного самого действия, так и задолго до него.

В процессе обучения формирование профессионального мастерства юных музыкантов в наиболее концентрированной форме осуществляется в условиях публичных выступлений, где они имеют уникальную возможность проявить свой художественно-творческий потенциал в исполнительской деятельности.

Психологическая подготовка юного музыканта к концертному выступлению включает в себя основные пути и способы по формированию сценической устойчивости, такие как выявление потенциальных ошибок, концентрирование внимания, перспективное мышление. От того насколько учащийся будет адаптирован к условиям публичного выступления зависит его успех в исполнительской деятельности. В этих условиях важная миссия ложится на плечи педагога, который не только формирует и развивает исполнительские навыки учащегося, но и формирует его внутренние установки на успех, способность к преодолению экстремальных ситуаций на сцене.

Целью работы является определение эффективных педагогических методов и приёмов подготовки учащихся школ искусств к публичному выступлению.

## **1. Психологическая подготовка юного музыканта к выступлению**

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

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с первых этапов обучения. 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.

Таким образом, можно выделить следующие *основные пути и способы по формированию у юного исполнителя сценической устойчивости:*

### ***а) Выявление потенциальных ошибок***

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай

застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем:

1. *Завязать на глазах повязку.* В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.
2. *Игра с помехами и отвлекающими факторами* (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать, и на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.
3. В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «*Ошибка*», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.
4. *Сделать несколько поворотов* вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру в полную силу с максимальным подъемом.
5. *Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний* до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение. Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

#### ***б) Концентрирование внимания***

Оно складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном

плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям. Чего мы больше всего боимся, выходя на эстраду? Думаю, что все согласятся с таким ответом: как правило, мы боимся ошибок, остановиться, забыть.

Совершить ошибку, остановиться и забыть – это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

- можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;
- можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;
- можно забыть, но не ошибиться и не остановиться (многие ученики, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, думают, что знают текст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога будет не сложно).

Чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно работать над повышением концентрации внимания, поскольку только наша способность к мотивированному вниманию и качество его концентрации позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальную композицию так, как мы на сегодня умеем это делать. Способность самососредоточения, как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением, можно и нужно развивать в процессе предконцертной или предконкурсной подготовки учащегося.

#### ***в) Перспективное мышление***

Во время публичного выступления могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж «смазать» или «зацепить» не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное – сохранить течение музыки. На сцене может случиться так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу. Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой

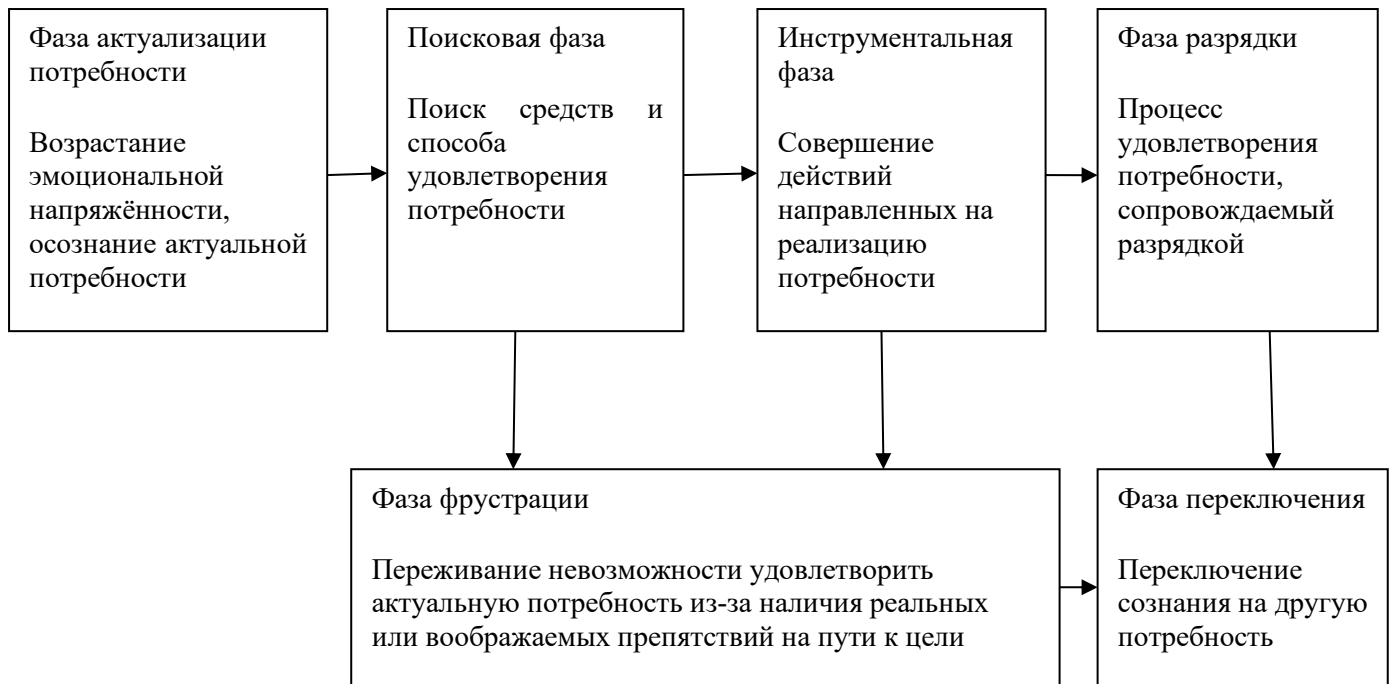
промах во время исполнения, иначе из-за незначительной поправки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгранный пассаж и т.д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращается к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т.п., и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву – остановке. Следовательно, особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене.

Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, не натренированной воли теряются и терпят неудачу. Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков, убеждены опытные мастера. Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли», по утверждению известного пианиста Г.Р. Гинзбурга. Необходимо отметить, что факторы, способствующие усилению или, напротив, ослаблению сценического волнения учащегося, имеют достаточно разнообразные предпосылки. Сказывается и то, как построена программа выступления, и какова сложность исполняемых произведений, особенности времяпрепровождения в преддверии концерта, и предварительная «обыгранность» программы. Музыкант должен учитывать эти обстоятельства заранее, уже в ходе подготовки к выступлению.

У психологов, педагогов и исполнителей нет единодушного мнения относительно роли страха в исполнительской практике. Давайте попробуем

оттолкнуться от ощущений, возникающих на сцене, проанализируем причины и механизмы возникновения негативных эмоций и попробуем выстроить стратегию противодействия им для создания комфортных условий, способствующих раскрытию творческого потенциала.

Представим алгоритм деятельности артиста в виде схемы:



Рассматривая фазу актуализации потребности, приведём слова Фридриха Энгельса: «люди привыкли объяснять свои действия из своего мышления, вместо того, чтобы объяснять их из своих потребностей»<sup>1</sup>. В основе поведения человека лежат потребности.

Какие потребности удовлетворяет выход на сцену? К таким потребностям можно отнести: *потребность в уважении и признании* (желание быть сильным, компетентным и уверенным в себе), *потребность принадлежности к группе* (потребность общаться с другими людьми, быть причастным к какой-то группе.), *потребность в новизне* (стремление к

<sup>1</sup> Ф. Энгельс. «Роль труда в процессе превращения обезьяны в человека» 1896 г. журнал «Die neue Zeit»

получению новой информации, потребность что-то знать и уметь), *потребность к преодолению трудностей*, *высшие музыкальные потребности* (нравственно-этическое и художественно-эстетическое восприятие и познание музыкального искусства), *потребность к самореализации* (стремление реализовать свою уникальность, потребность делать то, что тебе нравится, к чему ты имеешь способности и таланты).

Несмотря на то, что эта фаза развёрнута во времени и может занимать даже годы, на неё необходимо обратить внимание. Очень важно выявить потребности, ставшие причиной прихода ребёнка в искусство. От этого зависит, каким будет его путь в искусстве.

Процесс удовлетворения потребностей можно разделить на *две функциональные группы*.

*Первая* – это переживания связанные с предметом потребности, превращающие его в мотив. Для возникновения такого рода переживаний необходимо обострение какой-то потребности и наличие связанного с ней предмета. Например, человек испытывает потребность в удовлетворении своего тщеславия. В поле его зрения попадает музыкальный инструмент, и он видит, что артисты популярны, их любят и уважают. Переживания становятся мотивом к поступлению в музыкальную школу. Они определяют эмоциональную жизнь. Такие переживания называют ведущими эмоциональными переживаниями, побуждениями.

*Вторая группа* – эмоциональные явления, являющиеся результатом ведущего побуждения. Они определяют отношение субъекта к конкретным условиям, достижениям в выбранной области. В нашем случае это выбор музыкального направления, желание участвовать в конкурсах, выступать перед аудиторией, записывать аудио и видео продукцию, использовать пиар-технологии для популяризации своего творчества.

Поскольку эти побуждения являются следствием ведущих переживаний, то их принято называть производными. Воплощением производных

переживаний является следующая *фаза – поисковая*. Она тоже занимает неопределённый отрезок времени. Сюда можно отнести как выбор инструмента, педагога, школы, так и подбор репертуара. На данном этапе педагогу важно помочь учащемуся подобрать репертуар, по возможности показать пример успешной реализации его потребности. Если средства и способы не будут найдены, то ребёнок переживает фазу фрустрации и переходит к фазе переключения к другой цели. Например, у ребёнка не оказалось необходимых для исполнителя качеств (слух, ритм, память, пластика, координация движений и т.д.). В этом случае он постарается заявить о себе другим способом (спорт, живопись, технические и прикладные виды творчества и т.д.). Если же всё сложилось удачно, то наступает так называемая инструментальная фаза. Эта фаза включает в себя весь комплекс мероприятий, направленных на реализацию ведущих и производных мотивов.

Таким образом, психологическая подготовка юного музыканта к концертному выступлению включает в себя основные пути и способы по формированию сценической устойчивости, такие как выявление потенциальных ошибок, концентрирование внимания, перспективное мышление.

## **2. Основные психолого-педагогические особенности подготовки учащегося к публичному выступлению.**

При подготовке юного музыканта к выступлению, на наш взгляд, важно не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько педагогу помочь молодому исполнителю совладать с волнением в решающий момент. Рассмотрим основные этапы работы над подготовкой к публичному выступлению:

Перед выступлением:

1. *Воображение места выступления.* За несколько дней до выступления помочь юному музыканту представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

2. *Игра перед воображаемой аудиторией.*

На заключительных этапах работы, когда произведение уже готово, оно проигрывается целиком, от начала до конца, с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

3. *Погружение в звуковую материю:*

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

4. *Обыгрывание.*

В этом приеме психологической педагогической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным».

5. *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. Однако, в силу недостаточного сценического опыта, молодые исполнители не всегда могут использовать данный прием.

Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. По этому вопросу существуют различные мнения и точки зрения. Можно посоветовать ученикам, в день концерта не очень много заниматься. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот». Важен, наконец, и сам процесс общения педагога с юным музыкантом в преддверии выступления. «Нужно внушить ученику 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». Именно так и следует настраивать ученика.

#### *В день выступления:*

В день выступления и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в тот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам К.С. Станиславского, различаются два вида волнения: «волнение в образе» и «волнение вне образа». Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным «я» и чтобы

волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности.

Совершенно противопоказаны мысли наподобие: «А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?» Лучшее в таком случае слегка подтрунить над собой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие - плохо. Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда исполнителю неодолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат. Важный педагогический момент: если играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу.

До выступления лучше избегать многочасовых занятий на инструменте. Еще один важный «предконцертный» момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватываний коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний «для закрепления в памяти». Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесет. Что есть – то есть. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену – побеждать.

#### *Выступление:*

Слушатели пришли на концерт, они в ожидании предстоящего события. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры, и сам выход пианиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько расслабить. Следует еще раз проверить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение. Известно, что сцена диктует свои

определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведение: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструментом – словом, то, что мы называем артистизмом. Музыкант должен быть в образе на протяжении всего концерта. Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Вести себя необходимо естественно: собранно, но не скованно, свободно.

Существуют различные методики, направленные на коррекцию эмоционального состояния. Вот методика, предложенная А.А. Осиповой в книге «Общая психокоррекция». Одним из способов коррекции эмоционального состояния является психогимнастика. Психогимнастическое занятие состоит из трёх этапов, каждый из которых выполняет свою функцию.

1. Подготовительный.
2. Пантомимический.
3. Заключительный.

Задачи, стоящие в подготовительной части занятия это:

- уменьшить напряжение участников внутри группы;
- снять страхи и запреты;
- развить внимание;
- развить чувствительность к своей двигательной активности, а так же активности других участников группы;
- сократить эмоциональную дистанцию между членами группы;
- формировать способность выражать свои чувства, эмоции, проблемы, желания без использования слов, а так же понимать невербальное поведение партнёров по занятию.

Обычно эта часть начинается с упражнений, направленных на концентрацию внимания. Для этого можно использовать различные подвижные игры, в основе которых лежит повторение движений ведущего и

партнёра. Например, ведущий выполняет гимнастическое упражнение - остальные повторяют за ним. Для музыкантов можно предложить движения танца, повторение ритма или музыкальной фразы на инструменте. При этом движения, ритм или фразу можно постепенно усложнять. Так же музыкальную фразу можно передавать по кругу и даже при этом её развивать. Всё зависит от подготовленности участников группы. Есть ещё одна детская игра («Сантики-фантики-лимпомпо»), когда все участники встают в круг и один из участников находится в центре. В тайне от него выбирается ведущий. Все повторяют движения ведущего, а центральный игрок должен угадать, кто ведущий.

Следующий этап - снятие напряжения. В этой части занятия используются различные подвижные игры. Например - «Третий лишний». Можно использовать пантомиму, состоящую из простых движений, изображающих различные повседневные действия или являющихся признаком профессии. Например, изобразите выход артиста на сцену или выступление дирижёра (Приложение №1).

Существуют и другие способы достичь оптимального концертного состояния. Вот метод, помогающий быстро воспроизвести необходимую в данный момент эмоцию, настроение. Этот метод называется – «якорь НЛП (нейро-лингвистического программирования)». Это осознанно или неосознанно установленная прочная условно-рефлекторная связь.

Якоря бывают естественные – приобретённые в процессе жизненного опыта и рабочие – те, которые создаются искусственно. Алгоритм установления искусственного якоря НЛП – с целью подменить устойчивую негативную эмоцию на позитивную состоит в следующем: надо найти какое-нибудь запоминающееся место в комнате. Устроиться там поудобнее. Постараться вспомнить своё самое неудачное выступление. Потребуется как можно чётче воспроизвести своё эмоциональное состояние. Это потребует определённого напряжения. Постарайтесь, чтобы симптомы негативного состояния стали

ощущаться реально. Вспомните ситуацию во всех подробностях: когда и как это было, как началось и как закончилось, какие чувства вы переживали, что было самым неприятным. Как только вы почувствуете негативное состояние, закрепите его «негативным якорем» (тактильное ощущение). Это может быть, например, довольно чувствительное сжатие запястья. Далее сядьте за инструмент и вспомните своё самое удачное выступление, то, на котором вы смогли раскрыть все свои творческие способности. Причём в этом воспоминании должен быть заложен потенциал, способный побороть предыдущее негативное состояние. Иногда бывает трудно отыскать необходимое воспоминание. Тогда надо подключить фантазию. Подумайте, какой вам нужен ресурс, что бы справиться со своим страхом. Придумайте и смоделируйте его. Далее необходимо произвести подмену. Через какое-то время снова вернитесь к инструменту и воспроизведите негативное состояние, а потом с помощью своего «позитивного якоря» - позитивное. Позитив должен победить. Успех этого упражнения в том, чтобы найти верное, позитивное переживание, которое способно перекрыть негатив. Поэтому здесь можно подумать о своих потребностях.

Итак, далее приведём таблицу, которая поможет обобщить предыдущие сведения и представить их визуально. Это таблица из книги С.А. Шипунова «Харизматичный оратор».

|                |                     |                              |
|----------------|---------------------|------------------------------|
| Работа с телом | Дыхание             | Глубокий вдох - выдох        |
|                |                     | Двойной вдох - двойной выдох |
|                |                     | Дыхание по квадрату          |
|                | Заводящий жест      | Резервное якорение           |
|                | Физическая встряска | Напрячь мышцы - расслабить   |
|                |                     | Зевнуть                      |
| Внутренний     | Заводящая фраза     | Поехали!                     |
|                |                     | На войне было хуже           |

|              |                                   |                                                                                                                                               |                                                           |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|              |                                   | Ура!                                                                                                                                          |                                                           |
|              | Внутреннее описание происходящего | Описывать что вижу                                                                                                                            |                                                           |
| Воображение  | Самое страшное                    | Низкая оценка со стороны публики, разочарование в своих способностях                                                                          |                                                           |
|              | Позитивное мышление               | Визуализируем успешные сценарии будущего                                                                                                      |                                                           |
|              | Управление фокусом внимания       | Смотрим на тех, кто поддерживает,                                                                                                             |                                                           |
|              |                                   | а не на тех, кто недоволен                                                                                                                    |                                                           |
|              | Игры со значимостью               | Повысить свою значимость                                                                                                                      | Я настоящий артист.                                       |
|              |                                   | Понизить значимость аудитории                                                                                                                 | Они такие важные только внешне, а внутри они дети.        |
|              |                                   | Лучше быть на равных                                                                                                                          | Зритель достоин исполняемой мной музыки, он меня понимает |
| Эмоции       | Эмоциональный пинок               | Здоровая злость. Завести себя, используя внутренний диалог, подобно тренеру, накручивающему своего подопечного, используя резкие формулировки |                                                           |
| Психотерапия | Убираем «мыслительные вирусы»     | Не стесняйтесь обратиться к психотерапевту. Используйте психогимнастику, учитесь передавать эмоции без слов                                   |                                                           |
|              | Прорабатываем неудачный опыт      |                                                                                                                                               |                                                           |
|              | Снимаем телесные зажимы           |                                                                                                                                               |                                                           |

|                        |                                 |                                                                               |
|------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Нестандартные поступки | Снимаем, страхи делая необычное | Выступайте на улице. Репетируйте в парке. Пойте в автобусе.                   |
| Опыт                   | Лучший учитель                  | Играйте всегда и везде, всем кто просит или наоборот не ждёт от вас подобного |

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог данной работы, можно сделать следующие выводы:

1) формирование профессионального мастерства юных музыкантов в наиболее концентрированной форме осуществляется в условиях публичных выступлений, так как у них появляется возможность проявить свой художественно-творческий потенциал в музыкально-исполнительской деятельности;

2) по своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессором для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка.

3) подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения в стенах школы искусств, что на порядок повышает роль ответственности и значимости педагогического процесса, ибо успех во многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности ученика.

4) психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньшее значение, нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая. Развитие психологической устойчивости музыканта – это необходимый элемент обучения. К основным путям и способам формирования у юного музыканта сценической устойчивости относятся: игра с повязкой на глазах (с установкой на безошибочную игру); игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания); при исполнении программы в трудном месте произносится психотравмирующее слово «Ошибка» (с установкой на безошибочную игру); повороты вокруг своей оси до появления легкого головокружения (для концентрации внимания); прыжки или приседания до большого учащения пульса (для преодоления

схожего состояния в момент выхода на сцену); концентрирование внимания; перспективное мышление.

5) Основные психолого-педагогические особенности подготовки юного музыканта к выступлению подразделяются на следующие этапы: перед выступлением; в день выступления (предконцертный момент); само выступление. Каждый из этапов наполняется конкретным содержанием психолого-педагогической направленности.

Таким образом, подготовка к публичному выступлению, превращается в наиважнейший этап формирования педагогом музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической адаптации к общению с публикой.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб. СОЮЗ, 1999.
2. Вильсон Гленн Психология артистической деятельности: «Таланты и поклонники», Пер. с англ.- М.: «Когито-Центр», 2001.
3. Глазкова Т.Н. Факторы тревожности в музыкально-исполнительской деятельности у учащихся ДМШ М.,1965.
4. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология, Москва 1993.
5. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. Москва-Магнитогорск, 1998.
6. Кадыров Р.Г. Музыкальная психология, Ташкент, Мусика, 2005г.
7. Клещев С. Волнение на эстраде и методы его устранения. – Советская музыка. №11 - М.1936.
8. Морган У.П., Эликсон К.А. Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии. - 1990. - №3
9. Петрушин В.И. Музыкальная психология М.,1997.
10. Прихожан А.М., «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст», НПО «МОДЭК», 2000.
11. Савшинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением М.,1964.
12. Слуцкая Л.Е. «Сценическое волнение как профессиональная и психолого-педагогическая проблема», лекция для студентов Московской государственной консерватории, 2011.
13. Смирнов В.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность, «Академия», 2003.
14. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. Работа актёра над ролью, Собр. соч., т. 2 - 4, М., 1954.
15. Теплов Б.М. «Психология музыкальных способностей» - М.Л.,1947.
16. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей, Академия педагогических наук РСФСР, 1947.

Приложение № 1

|                                                                    |                                                              |                                                            |                                                                  |                                                |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>РАДОСТНО</b><br>весело<br>блестяще<br>легко<br>ослепительно     | искрясь<br>проворно<br>ловко<br>феерично<br>приподнято       | юрко<br>невесомо<br>звонко<br>игриво<br>полетно            | звучно<br>бойко<br>задорно<br>празднично<br>лучисто              | лучезарно<br>бодро<br>ярко<br>живо             |
| <b>ТОРЖЕСТВЕННО</b><br>величественно<br>величаво<br>помпезно       | церемонно<br>триумфально<br>ликующе<br>шумно                 | значительно<br>роскошно<br>победно<br>восторженно          | бравурно<br>эффектно<br>озаренно<br>призывно                     | пышно<br>грандиозно<br>открыто<br>оптимистично |
| <b>ЭНЕРГИЧНО</b><br>мужественно<br>крепко<br>уверенно<br>неодолимо | непокорно<br>решительно<br>твердо<br>неукротимо<br>напористо | смело<br>упруго<br>неотступно<br>отважно<br>независимо     | молодцевато<br>гордо<br>настойчиво<br>маршеобразно<br>необратимо | самозабвенно<br>сильно                         |
| <b>ВЛАСТНО</b><br>авторитарно<br>чеканно<br>давяще                 | царственно<br>воинственно<br>повелительно<br>императивно     | начальственно<br>сурово<br>могущественно<br>с достоинством | магически<br>незыблемо<br>твердо<br>деспотично                   | мессиански<br>ораторски<br>волево              |
| <b>СОСРЕДОТОЧЕНО</b><br>сдержано                                   | солидно<br>степенно                                          | серьезно<br>размеренно                                     | строго<br>обстоятельно                                           | чинно                                          |
| <b>МАСШТАБНО</b><br>широко<br>емко                                 | космично<br>набатно<br>размашисто                            | пространно<br>огромно<br>наполненно                        | веско<br>бесконечно<br>объемно                                   | весомо<br>беспредельно                         |
| <b>ТЯЖЕЛО</b><br>увесисто<br>монументально                         | напряженно<br>натужно<br>грузно                              | мощно<br>тягуче<br>неловко                                 | громоздко<br>неуклюже<br>густо                                   | массивно<br>угловато<br>насыщенно              |
| <b>ПОЭТИЧНО</b>                                                    | чутко                                                        | окрыленно                                                  | трепетно                                                         | душевно                                        |

|                                                       |                                                                 |                                                   |                                                            |                                               |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| возвышенно<br>задушевно<br>напевно                    | неискусшенно<br>мечтательно<br>интимно                          | чарующе<br>замороженно<br>одухотворенно           | проникновенно<br>лирично<br>сердечно                       | пленительно<br>невинно                        |
| <b>НЕЖНО</b><br>ласково<br>мягко<br>елейно            | целомудренно<br>доверчиво<br>любовно<br>благородно              | любезно<br>чисто<br>лелея<br>деликатно            | трогательно<br>почтительно<br>безропотно<br>мило           | радушно<br>приветливо<br>приятно<br>беззлобно |
| <b>СПОКОЙНО</b><br>мирно<br>блаженно<br>раскрепощенно | безыскусно<br>безмятежно<br>доброжелатель<br>но<br>неприхотливо | наивно<br>добродушно<br>раскованно<br>невозмутимо | непринужденно<br>простодушно<br>созерцательно<br>прозрачно | светло<br>беззаботно<br>покорно               |
| <b>НАБОЖНО</b><br>благоговейно<br>медитативно         | праведно<br>смиренно<br>религиозно                              | эзотерично<br>надмирно<br>исповедуя               | милосердно<br>освященно<br>благостно                       | молитвенно<br>покаянно                        |
| <b>СОНЛИВО</b><br>дремотно                            | лениво<br>безжизненно                                           | изможденно<br>онемело                             | вяло<br>расслабленно                                       | обессиленно<br>безвольно                      |
| <b>АСКЕТИЧНО</b><br>абстрактно                        | бесчувственно<br>механически                                    | рационально<br>искусственно                       | рассудочно<br>придуманно                                   | рефлексивно<br>надуманно                      |
| <b>ИЗНЕЖЕННО</b><br>с желанием                        | чувственно<br>мелодраматич<br>но                                | томно<br>чувствительно                            | млея<br>эротически                                         | сентиментально<br>вожделенно                  |
| <b>БЕСПЕЧНО</b><br>безразлично<br>отвлеченно          | отрешенно<br>бесстрастно<br>окаменело                           | равнодушно<br>отчужденно                          | индифферентно<br>опустошенно                               | рассеяно<br>отстраненно                       |
| <b>СУМРАЧНО</b><br>завуалированно<br>мрачно           | приглушенно<br>насупленно<br>пасмурно                           | скрыто<br>блекло<br>непроницаемо                  | хмуро<br>глухо<br>расплывчато                              | угрюмо<br>тоскливо<br>маскируясь              |
| <b>РОБКО</b>                                          | растерянно                                                      | стеснительно                                      | боязливо                                                   | пугливо                                       |

|                                                                                       |                                                                                 |                                                                                    |                                                                                         |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| застенчиво<br>осторожно                                                               | по-детски<br>смущенно                                                           | болезненно<br>стыдливо                                                             | малодушно<br>кротко                                                                     | инфантильно                                                                       |
| <b>ТАИНСТВЕННО</b><br>вкрадчиво<br>загадочно<br>иррационально<br>замысловато          | колдовски<br>обвороченно<br>странно<br>отстраненно<br>призрачно                 | затаенно<br>лунатически<br>причудливо<br>интригующе<br>с наитием                   | скрытно<br>инфернально<br>сомнабулически<br>фантастически<br>иллюзорно                  | экзотично<br>мистически                                                           |
| <b>ЭЛЕГИЧНО</b><br>задумчиво<br>уныло<br>жаля                                         | скорбно<br>страдальчески<br>меланхолично<br>грустно                             | жалостливо<br>плача<br>сокрушенно<br>пессимистично                                 | печально<br>тоскливо<br>тягостно<br>безутешно                                           | понуро<br>жалобно<br>горестно<br>безысходно                                       |
| <b>ГРОЗНО</b><br>драматично                                                           | мертвенно<br>трагично                                                           | фатально<br>зловеще                                                                | апокалиптически<br>траурно                                                              |                                                                                   |
| <b>СТРАСТНО</b><br>порывисто<br>бурно<br>азартно                                      | ревностно<br>горячо<br>кипуче<br>патетично                                      | стремительно<br>пылко<br>пламенно<br>мятежно                                       | нетерпеливо<br>запальчиво<br>буйно<br>самозабвенно                                      | упоенно<br>экзальтированно<br>жгуче<br>фанатично                                  |
| <b>ВЗВОЛНОВАННО</b><br>обеспокоенно<br>щемяще                                         | раскаявшись<br>смятенно<br>трепеща                                              | тревожно<br>лихорадочно<br>маясь                                                   | будоражаще<br>с отчаянием                                                               | надломленно<br>мятежно                                                            |
| <b>РАЗДРАЖЕННО</b><br>рассержено<br>грубо<br>жестоко<br>свирепо<br>агрессивно<br>дико | нещадно<br>злобно<br>невменяемо<br>негодующе<br>гневно<br>сердито<br>дьявольски | безудержно<br>жестоко<br>страшно<br>маниакально<br>остервенело<br>резко<br>яростно | исступленно<br>демонически<br>варварски<br>злостно<br>ужасно<br>лобово<br>невоздержанно | бешено<br>неистово<br>изуверски<br>безжалостно<br>истерично<br>беспощадно<br>люто |
| <b>С БРАВАДОЙ</b><br>бесшабашно<br>спесиво                                            | чопорно<br>высокомерно<br>хватко                                                | амбициозно<br>залихватски                                                          | заносчиво<br>напрополюю                                                                 | напыщенно<br>эксцентрично                                                         |

|                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                   |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>ДЕРЗКО</b><br>бесцеремонно<br>нагло<br>развязно                                       | фривольно<br>несуразно<br>беспардонно<br>нескромно                                                | надоедливо<br>беспутно<br>неприятно<br>вызывающе                                  | назойливо<br>распоясанно<br>вероломно<br>с окоянством                                             | нахально<br>неотвязно<br>расхлестанно<br>кичливо |
| <b>ЭЛЕГАНТНО</b><br>тонко                                                                | манерно<br>изошренно                                                                              | изящно<br>грациозно                                                               | галантно<br>жеманно                                                                               | утонченно<br>щеголевато                          |
| <b>ШУТЛИВО</b><br>затейливо<br>пикантно<br>пародируя<br>паясничая<br>колко<br>взбалмошно | легкомысленно<br>о<br>ребячась<br>иронически<br>надменно<br>сардонически<br>егозливо<br>шаловливо | ершисто<br>лукаво<br>насмешливо<br>саркастически<br>язвительно<br>забавно<br>едко | шаржированно<br>мазурничая<br>кощунственно<br>скерцозно<br>шутовски<br>гротескно<br>издевательски | ехидно<br>юмористически<br>каверзно<br>ерничая   |