**Психологические особенности подготовки юного музыканта пианиста к концертному выступлению**

Тема методического доклада выбрана с соответствием с моей методической работой прошлого учебного года «Личностно-ориентированное воспитание и обучения при взаимодействии преподавателя и ученика». Подводя итоги прошлого учебного года, я отметила, что дети со средними музыкальными способностями добились определенных успехов.

Успешные исполнения учащимися произведений на конкурсах послужили выбору данной темы. Сделали подробный анализ ошибок исполнения. Поняли, что необходимо обратить особое внимание на психологическую сторону подготовки к выступлению на сцене. Для того чтобы удачно выступать на конкурсах, технических зачётах, академических концертах, пианисту необходимо быть в состоянии хорошей концертной готовности. Необходимы: хорошая умственная, эмоциональная подготовка и физическая выносливость, т.е. отличное самочувствие музыканта.

**Цель:** научить юных музыкантов - пианистов избавляться от негативных моментов сценического волнения и более ответственно подойти к концертному исполнению программы.

**Задачи психологической подготовки:**

- создание уверенности в своих силах;

- формирование значимых волевых качеств;

- стремление улучшить своё исполнительское мастерство;

- совершенствование свойств внимания;

- овладение умением сосредоточиваться и мобилизоваться во время самостоятельных занятий и других видов деятельности;

- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;

- овладение умением регулировать психическое состояние во время выступлений и иных жизненных ситуаций;

- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействием внутренних и внешних факторов;

- формирование готовности к выступлениям на эстраде и на различных конкурсах;

- воспитание стремления бороться за высокий творческий результат.

Основными требованиями для успешной демонстрации исполнительского мастерства пианиста на конкурсе любого уровня являются техническая подкованность, музыкальная интерпретация и хорошая психологическая подготовка к выступлению. Когда все эти элементы суммируются в качественной проработке, можно рассчитывать на успех. Исполнительское мастерство обычно оценивается по таким критериям:

* сложность произведения и техника его исполнения (темп, звуковая ровность связующих и фразированных лиг, метроритм, соответствие тексту и художественной целостности произведения);
* музыкальность (трактовка, чувство стиля, передача глубины и яркости произведения);
* артистизм;
* сценическая культура.

Важно правильно поставить цель. Необходимо отметить в своём творческом календаре ближайшие конкурсы и фестивали, выберать тот, который для вас предпочтительнее по конкурентности, и начать подготовку. Не надо ставить цель непременно добиться главного приза, высшего рейтинга. Интересуясь только этими «вещами», вы можете потерять из виду реальную цель, которая заключается в том, чтобы улучшить свою игру. Иногда конкурсантов обескураживает то, что выступление, по их мнению, жюри недооценило. Помните, любой конкурс – это только одна ступенька в лестнице устойчивого роста. Долгосрочный прогресс не ограничивается никакими рамками.

**Психология исполнительства**

  Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна их важнейших тем в музыкально исполнительском искусстве. Нет пианиста, который ни разу бы не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Ф. Лист утверждал: «Техника рождается из духа». Прогрессивные исследования, трактующие музыкальное исполнительство, оценивают роль психологии как более весомого фактора в формировании мастерства музыканта.

В своё время Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Не будем рассматривать ситуации сценического провала, возникшие из-за недоученности программы. Для начинающих музыкантов хотелось бы напомнить известное правило: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех. Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько уверенно выучено музыкальное произведение.

Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создают такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой. Характер эстрадного волнения существенно зависит от многих причин: от возраста, темперамента, обученности и воспитания, как семейного, так и в стенах школы искусств. Состояние тревоги и беспокойства, испытываемое музыкантами во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации. Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психологического состояния его педагога. Необходимо накануне выступления подбодрить ученика, настроить его на успех, вселить уверенность в свои силы. Тут потребуются знания психологии, возрастных особенностей развития детей. Опираясь на концепцию психолога К. К. Платонова о динамической структуре личности, можно выявить все стороны личности, влияющие на сценическое состояние музыканта. И структура таких сторон выглядит так:

- психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности;

- творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;

- особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации и другие);

- типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Все перечисленные стороны личности взаимосвязаны и взаимозависимы. И сценическое состояние исполнителя формируется под воздействием всех четырех подструктур. Рассмотрим их подробнее.

**Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность**

Эта установка мобилизует все творческие способности, но не всегда осознаётся музыкантом. Эта мобилизация, поиски того или иного исполнительского решения осуществляются даже тогда, когда, казалось бы, музыкант и не думает о предстоящем концерте. И эта устойчивая, периодически повторяющаяся работа со временем преобразуется в потребность. Л.Л. Бочкарев выделяет три типа потребности в музыкально-исполнительской деятельности: а) потребность в исполнительском процессе; б) потребность в общении со слушателями; в) потребность в активном воздействии на слушателя. И всё же для формирования психического состояния творческого подъёма наиболее ценными являются: потребность приобщаться к Прекрасному, участвуя в исполнительском процессе, потребность в творческом общении с публикой и потребность в самовыражении, в желании запечатлеть и донести до других людей своевидение мира. Люди, лишённые этих качеств, плохо чувствуют себя на концертной площадке.

**Причины страха перед сценой, особенности психологического волнения**

Волнение разнообразно в своих проявлениях: оно воодушевляет и позволяет раскрыть глубоко скрытые потенциальные возможности ученика. Но больше всего оно беспокоит исполнителя и преподавателя своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Во время выступления волнуется большинство учащихся. Такие признания можно найти в высказываниях многих выдающихся музыкантов. Волнение всегда имеет определённое объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. По мнению педагогов, занимающимися вопросами музыкальной психологии, (таких, как Л.Маккиннон), вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, музыкант может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Музыкант-исполнитель не может,подобно поэту или художнику выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточить внимание на том, что важно в данный момент. Эти качества вырабатываются годами ежедневной тренировки. Даже когда программа выступления кажется, идеально выученной и можно играть её на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нём всегда может быть не выявленная ошибка, которая, как правило, и вылезает во время публичного ответственного выступления. Каким образом эту ошибку можно вытащить из внешне благополучно исполняемого произведения? Обычно музыканты проверяют это, проигрывая выученные вещи перед родными, своими друзьями и знакомыми, меняя обстановку и инструменты, на которых им приходиться играть (пианистам известно, что то, что у них получается на одном инструменте, может совершенно не получаться на другом, даже очень хорошем инструменте!). И причина этого – не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем:

1) Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенно, 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 радиоприёмник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание – сделать то же задание с завязанными глазами. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения, но воспитывают внимание и сосредоточенность.

3) В момент исполнения программы в трудном месте преподаватель или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

4) 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.

Вот что писал Падеревский о своём исполнительском опыте: «В течение многих лет моей артистической деятельности я испытывал ужасные страдания перед выступлением, эти муки, которые невозможно описать. Ужасное внутреннее волнение, страхи, связанные со всем и вся – публикой, фортепиано, обстановкой, памятью, – всё это не что иное, как нечистая совесть». Чувство неуверенности, чаще всего возникает в результате недостаточной работы. Но страх – это чувство ненадежности. Ничего не следует так бояться, как самого страха!Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст.Уверенность, что произведение выучено надежно, спасает от многих негативных форм концертного волнения; но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст. Боязнь забыть нотный текст - распространенная болезнь среди неопытных музыкантов. «Сама по себе память, - пишет Коган, - тут по большей части не причем. Музыканты волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются».

Уверенность движений не менее важна, чем уверенность памяти. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на звучании и эмоциональном тонусе игры. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата, а это – в свою очередь – связано с тем, насколько исполнитель контролирует свой пианистическийаппарат в течение всего периода подготовительной работы. Мы часто забываем, что мелкие засорения аппарата лишними напряжениями во время подготовительной работы, нередко разрастаются при выступлении до уровня «зажима», мешающего игре.

Гармоничный эмоциональный тонус, связанный с активностью слуха, способствует нормальной управляемости игрового аппарата. Но чрезмерная эмоциональная напряженность ведёт обычно к мышечному перенапряжению, нарушающему нормальное функционирование техники.

Эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы. Одной из самых распространённых причин волнения является внушенная мысль о возможном провале. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист».

Поэтому учащийся, так же как и артист, должен уметь защищаться от такого внушения. Детство, юность особенно беззащитны против посторонних влияний, но ведь вредное внушение порой оказывает парализующее действие и на взрослого. Даже случайное (пусть самое невинное) замечание о возможном провале может привести к катастрофе, если музыкант не подготовлен к такого рода разговорам и не умеет их игнорировать.

Волнение может иметь и физические причины (например, холодные руки) и физические следствия (опять же, включая холодные руки) – в основе волнениявсегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессовым фактором. Такие симптомы, как тряска рук, дрожь коленей, «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходит на сцену, – являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Не только учащиеся, но и многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, таки эмоционального. Не зря Н.Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки».

Как правило, большинство учащихся младшего возраста ничего не знают об эстрадном волнении и не испытывают его. Почему? Во-первых, у многих из них ещё не сформулировались собственные эстетические критерии и не усвоена оценочная шкала удачных и неудачных выступлений. Слушание других исполнителей, даже своих сверстников, ничего не говорит им о затрате сил, внимания и времени, необходимых для работы над музыкальным произведением, для достижения того или иного результата.

Во-вторых, еще не сформировался уровень притязаний, который является равнодействующей между предъявляемыми педагогом требованиям и собственными возможностями для их выполнения. За исключением очень одарённых учащихся, основным мотивом для занятия музыкой у детей является желание родителей. Только в процессе обучения любовь к музыке, подкрепленнаяуспехами и положительными оценками педагогов и взрослых, формируется в устойчивую мотивацию к занятиям.Чаще всего младшие школьники выступают с удовольствием. Младшего школьника привлекает в концертном выступлении атмосфера праздничности и связанные с ней атрибуты – сцена, выход к публике, аплодисменты, поздравления и т.д. В юношеском возрасте в основном проявляются симптомы волнения, закрепленные в подростковом возрасте. Устойчивость психики, сформировавшийся уровень притязаний и накопленный опыт концертных выступлений складываются в стереотипные реакции и переживания, которые бывает уже трудно переделать.

Подготовка к успешному выступлению на сцене учащихся – пианистов является результатом сочетания многих факторов, среди которых необходимо отметить сценическое волнение. Ю. В. Капустин считает, что излишнее волнение не позволяет пользоваться ни возможностями деятельной стороны разума, ни энергопотенциалом а, порой приводит к краху всего задуманного и наработанного за долгое время и что самое страшное – это может произойти во время ответственного выступления.

**Пять фаз предконцертного и концертного состояния**

Предконцертное и концертное состояние имеет довольно чёткую периодичность. Определяется психологическими особенностями, позволяющими выделить пять фаз.

*Первая фаза* – длительное предконцертное состояние. Она не имеет чётких временных границ, так как наступает, как только учащемуся становится известна дата выступления. В зависимости от подготовленности к нему или от собственных расчётов волнения периодически возникает с той или иной силой. Однако по мере приближения выступления появляется раздражительность, частая смена настроений. Всё это усиливается и в день концерта или накануне становиться болезненно острым. В предконцертные дни, чем меньше занимается музыкант, тем лучше; он должен, не напрягая внимания, просто просматривать программу. Опытные музыканты советуют: накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно. На этой стадии не рекомендуется разрывать единство музыкальной ткани. Если музыкант чувствует, что ему нужно позаниматься, он должен ограничить себя упражнениями или проигрыванием других произведений (желательно хорошо знакомыми), не входящими в программу концерта. В конце концов, если программа не готова – учить её уже слишком поздно.

*Вторая фаза* – непосредственно предконцертное состояние. У некоторых изменяется давление, повышается температура, ощущается сильное недомогание, ученик жалуется, что заболел и выступать не может либо выявляется волнение – подъём, сопровождающийся лёгкой эйфорией, нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену, мысленным планированием своего исполнения. Это оптимальное и наиболее желательное предконцертное состояние. Но бывают и другие. Это волнение – паника, связанная с сильным перевозбуждением, которое внешне проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, когда мысли перескакивают с одного предмета на другой, руки потеют и тревожность вырастает до страха. Такое состояние приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым. Преодолеть его можно, если с помощью волевого усилия переключить внимание на музыкальное произведение, продумывание исполнительского плана. В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности учащегося, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведёт к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее будет играть гаммы и упражнения или медленно проигрывать небольшие куски. Хотя, необходимо отметить, что разным исполнителям необходимы различные приёмы самонастроя. Каждый пианист может выбирать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие. Отрицательных результатов можно ожидать и от волнения – апатии, т.е. угнетённого и подавленного состояния, когда цель и содержание выступления уходят куда-то на периферию сознания, а в нём настойчиво звучит мысль – скорее бы все это кончилось. Но вот наступает время выхода на эстраду. Это самая короткая и самая острая. *Третья фаза* эстрадного волнения. Эта фаза проходит как в тумане и редко остаётся в памяти выступающего. Возможность такого состояния педагогу необходимо предусмотреть. Для этого желательно прорепетировать с учеником выход к инструменту, расположение стула и т.д. эти внешние атрибуты, помимо: создание внутренней подготовленности к исполнению помогает возникновению спокойного и делового состояния у выступающего.

*Четвертая фаза* – начало исполнения. Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало пьесы. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха, которые вдумчивые педагоги придают большое значение. Именно темп и звучность - наиболее уязвимые стороны для учащегося и начинающего музыканта.Очень большое значение имеет послеконцертное состояние, которое мы выделили бы как *Пятую фазу*. К сожалению, она недооценивается или даже игнорируется многими педагогами. Между тем, переживание продолжается ещё довольно долго. Это радостный подъём после удачного выступления, чувство усталости вплоть до полного изнеможения, недовольство собой и запоздалое желание – «вот теперь бы я сыграл по-настоящему!». Как важна в этих случаях спокойная уверенность педагога, поддержка друзей, сверстников. Большая неустойчивость и ранимость детской психики требует особенно бережного отношения к послеконцертным переживаниям.

**Положительная и стимулирующая сторона волнения.**

Волнение не всегда угнетает. Оно имеет, несомненно, положительную и стимулирующую сторону. Оно необходимо и полезно учащемуся, так как позволяет им раскрыть такие потенциальные возможности, которые в домашних и классных условиях могут и не повторяться. Без повышенного эмоционального состояния не может быть подлинного артистического подъёма, того огромного художественного воздействия на публику, которое составляет основу музыкального искусства. Концертные выступления учащегося являются своеобразными ступенями в его развитии. Они являются необходимой профессиональной и социальной проверкой возможностей ученика. Это – положительные стороны концертных волнений.

**Установка на успех**

Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка. По определению, это – готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определённом направлении. Фактов, демонстрирующих готовность, или предварительную настройку организма к действию, чрезвычайно много, и они очень разнообразны. Даже подготовка позы руки иллюстрируют моторную установку. Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка. Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сочинение и, следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач. «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё – не только зрителей, зал, но и самого себя» (С.Т.Рихтер). Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. Особое значение имеет наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, резерва силы и т.п.

**Секрет успешного выступления**

 Универсальных рецептов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственныйпроверенный временем способ подготовки к концертному выступлению. Выбирая те или иные приёмы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащегося. Но главное – дело не только в знании рецептов. 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; показать всё лучшее, на что он способен. И, в конце концов, выдающиеся пианисты достигают такого уровня, когда, по словам Гейне, «рояль исчезает, и нам открывается одна музыка».

**Заключение**

Вынос программы на сцене – конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени; и работа эта не ограничивается только упражнениями за роялем. «Человек – хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарён, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен», – говорил С.Фейнберг. Исполнитель часто забывает ту истину, что каков человек, таковы его дела. Есть французская поговорка, что стиль – это человек. Каков стиль, таков и человек. А. Гольденвейзер советовал: «Работать надо не над ноктюрном Ф.Шопена, а над собой. Надо расширять свой кругозор, воспитывать себя как человека. Нельзя думать, что человек, будучи ничтожеством, может хорошо играть Бетховена. Ничего из этого получиться не может». Музыкант–исполнитель должен отбросить свои слабости и устремится к тому, чтобы стать на уровень духовной культуры и внутренней значимости соавтора композитора. Как бы хорошо исполнитель ни овладел мастерством, если сам он незначительный человек и ему самому нечего сказать слушателю, его воздействие будет ничтожно. Пианист должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем и прочим, но и работу над владением собой, работой над верой в свои творческие силы.

**Использованная литература**

1. Нейгауз Г. «Об искусстве фортепианной игры». Москва: «Советский композитор». – 1983, 498с.

2.Гольденвейзер А. «Об исполнительстве» Издательство Москва: – 1975.

3.Маккиннон Л.«Игра наизусть» Издательство «Классика – ХХI»: – 2018/ 161c.

4.Столяренко Л. Психология для студентов колледжей. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2000.

5.Петрушин В. «Музыкальная психология» Издательство «Трикста Академия», 2008, 400с.

6.Цыпин Г.М. «Обучение игре на фортепиано», «Музыка и пение»,Москва: – 1984,176с.

7.Тимакин Е.М. «Воспитание пианиста» – Издательство «Музыка»,2014, 168с.

8.ГотсдинерА.Л. «Подготовка учащихся к концертным выступлениям»,Издательство «Музыка», 1991, 239с.

9.Савшинский С. Режим и гигиена работы пианиста. – Издательство Лань, 2019,124с.

10.Алексеев А.Д. «История фортепианного искусства». – Издательство «Музыка», 1988, 416с.

11.Фейнберг С. Издательство «Музыка», 1969, 508с

12.Капустин, Ю. В. Музыкант-исполнитель и публика. Исследование / Ю. В. Капустин. – Л.: Музыка, 1985. – 160 с.образования».

ГотсдинерАЛ. 3-е издание - М.:Музыка, 1991.,2З9