

**Сальмина Ксения Павловна**  
**преподаватель по классу фортепиано, концертмейстер**  
**первой квалификационной категории**

**ПСИХОЛОГИЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СЦЕНЕ**

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

Музыкантам, прилежно занимающимся на инструменте, но испытывающим страх перед сценой, можно предложить внимательно отнестись к словам немецкого писателя XX столетия Альбрехта Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась».

Волнение всегда имеет определенное 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, занимающихся вопросами музыкальной психологии, таких, как Лилиас Маккиннон, вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлениях. 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 сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

**Основные причины возникновения негативных психических состояний.**

1. Предшествующее состояние страха вызывает состояние неуверенности на эстраде. Предшествующее состояние увлеченности вызывает состояние вдохновения. Иными словами, если состояние увлеченности постоянно сопровождало репетиционные занятия, и было закреплено за игровыми движениями, то в процессе концертного выступления оно перейдет в состояние вдохновения. На это надо обращать внимание в процессе занятий и стремиться к тому, чтобы каждый урок проходил увлеченно.
2. Значимость ситуации, в которую попадает учащийся, чувство большой ответственности, некоторое эмоциональное напряжение могут вызвать состояние стресса, паники. Лучше всего создавать установку на обычное исполнение. Особенно важно наилучшим образом настроить ребенка, создать для него, по возможности, благоприятный душевный климат накануне публичного выступления. Необходимо настроиться, войти в образ, сбросить с себя все, что отвлекает и психологически обременяет.
3. Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Такого рода мысль, попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, может развиваться в опасное самовнушение. Молодой исполнитель редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность враждебного внушения или понять его мотивы. 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».

**Приёмы преодоления сценического волнения.**

1. В процессе подготовки к концертному выступлению, большую помощь может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому. Создается как бы искусственная стрессовая ситуация, закаляющая волю исполнителя.
2. Очень полезно медитативное проигрывание.

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя не отвлекаться.

3. Медленная игра с динамикой *pp* (*pianissimo*) тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы.

4. В психотерапии есть прием, который называется имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа.

Это когда 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. Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполнитель, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится.

1. В период подготовки к выступлению музыканту следует сосредотачиваться на цели – донести до аудитории образ, художественный смысл исполняемого.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Журнал Здоровье, музыка, психология. №3 / 2007 А.Г.Федорова, канд. психол. наук, РАМ им. Гнесиных «К вопросу о преодолении сценического стресса»
2. Ю.В. Капустин. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.:Музыка, 1985г.
3. В.А. Иванников. «Психологические механизмы волевой регуляции». М.:Издательство МГУ 1991
4. Л. Маккиннон «Игра наизусть»
5. Ю.Б. Гиппенрейтер «Неосознаваемые процессы»
6. «Вопросы воспитания музыканта-исполнителя». Сборник трудов. Вып. 68. Б.Л.Кременштейн. М.: Издание Государственного музыкально-педагогического института им.Гнесиных 198