**Статья**

на тему:

**«Психологические особенности подготовки пианиста к концертному выступлению»**

*Преподавателя по специальности:*

*фортепиано Галимовой Наили Фаритовны*

*Организация: Детская музыкальная*

*школа №30 Советского района г. Казани*

*г. Казань, РТ Татарстан*

Выбор темы доклада обусловлен проблемой нестабильного эмоционального состояния ребенка, переживаний и волнения перед выступлениями на концертах.  
Необходимость написания данной статьи обусловлена личным опытом, успехами и неудачами учеников на концертах. Подробный анализ ошибок, допущенных в ходе выступлений, заставил меня уделить особое внимание психологическим аспектам подготовки к публичным выступлениям.  
Цель работы: продемонстрировать начинающим исполнителям важность ответственного отношения к подготовке выступлений, исполнению программы, а также научить их справляться с негативными проявлениями сценического волнения.  
Источниками к данной статье послужили научные работы по психологии, педагогике и методике, а также произведения художественной литературы.   
Данная работа условно может быть поделена на два основных раздела:  
Аналитический разбор психологии выступления на концерте.  
Методика подготовки концертного выступления, советы и рекомендации.  
Ознакомление с докладом поможет начинающим музыкантам преодолеть негативные эмоции перед важными выступлениями на сцене.

**Психология исполнительства**  
Люди творческих профессий должны преодолевать тревогу и волнение перед важными выступлениями на сцене. С этим сталкиваются не только молодые исполнители, но и опытные артисты. Великий композитор и исполнитель Ференц Лист не уставал повторять своим ученикам: «Техника рождается из духа». Уровень мастерства музыканта формируется на фоне его общего психоэмоционального состояния.  
Начинающие исполнители терпят провалы не только от недостатка опыта и знаний. Неудачи могут быть случайными, лишь успех неслучаен. Нестабильное эмоциональное состояние может быть вызвано простой недоученностью материала, однако немалую роль играет общий настрой и способность совладать с тревогой и волнением.  
Пребывание в стрессовой ситуации вызывает определенные изменения в организме. Невозможно сдержать возбуждение, снижается способность адаптации к окружающей обстановке, действия становятся суетливыми, теряется способность концентрации внимания. Поведение человека может быть не соответственными ситуации, в которой он находится.  
  
**Рецептурный раздел**  
День концерта  
  
В музыкальной среде обеспокоенность и переживание за качество исполнения, которые возникают в день концерта, принято называть «предконцертным волнением». Это кратковременное явление. Правильный психологический настрой, рациональное сбережение эмоциональной энергии в день выступления способно благотворно повлиять на уровень исполнения.  
Опытные педагоги считают, что в дни, предшествующие важным выступлениям, следует меньше заниматься за инструментом.  При этом необходимо просматривать концертную программу, не напрягая свое внимание. Желательно утром, в день концерта, проиграть всю программу целиком один раз, не разделяя материал на отдельные части, так, как это будет происходить на сцене. В случае если музыкант чувствует технические недостатки в своем владении инструментом, стоит поупражняться в исполнении других композиций, не входящих в основную программу.   
Ожидая своего выхода на сцену, не стоит тратить время на посторонние разговоры, это рассеивает внимание и сбивает настрой перед выступлением. Ничем не поможет сконцентрироваться и нервное хождение из угла в угол. А.П.Щапов считал, что в ожидании выступления следует заставить себя сидеть в удобной, слегка расслабленной позе, тренируя таким образом свою волю и выдержку.  
Перед концертом музыкант обязательно разыгрывает руки, но при этом стоит учитывать темпы композиций, выбранных для разминки. Быстрый темп игры только усиливает беспокойство и растрачивает нервную энергию. Оптимальным выбором станут гаммы или медленное проигрывание небольших фрагментов произведений. Однако разные исполнители подбирают для себя индивидуальные методы самонастроя, не может быть единого средства для всех.  
Основной аспект психологического настроя артиста – вхождение в образ. К.С. Станиславский утверждал, что необходимо «весь день жить в данной роли». Пианисты, чаще всего легко находятся в образах концертной программы в течение всего дня. Важен именно момент перед началом выступления, необходима особая выдержка и концентрация, чтобы заново погрузиться в образы и войти в состояние творческой приподнятости. Возбуждение перед выходом на сцену не всегда бывает негативным. Опытные исполнители способны направлять свое волнение в нужное русло, оно переходит в полезное возбуждение, которое повышает выносливость и устойчивость, обостряет чувства, открывает ранее неизвестные способности. Таким образом, найти границу между паническим страхом и сценическим волнением – главная задача каждого начинающего музыканта.   
Психологи советуют при сильном волнении применять прием, называемый «маской спокойствия». Нет ничего проще, чем притвориться спокойным, со временем наигранность отойдет на второй план, уверенность и спокойствие станут постоянными чертами характера.    
Полезно использовать приемы самовнушения. Ни в коем случае не стоит признаваться в своем волнении ни наставнику, ни близкому другу. Исполнитель не должен признаваться в своем волнении и страхе даже самому себе, вместо этого всем нужно повторять одну фразу: «я с нетерпением жду концерта». Постепенно на место страха придет чувство уверенности в своих силах, в том, что предстоящий успех не случаен, это справедливый итог проделанной работы.  
Привычки техники каждого пианиста также способны повлиять на успех концерта. Исполнитель привыкает к своему инструменту, к определенной высоте стула, яркости освещения. Важна даже комфортная температура в артистической комнате. Такие вещи могут казаться мелочами, однако имеют большое значение, поэтому необходимо все продумать заранее.  
  
Сам выход на сцену – важный ритуал. Следует идти не торопясь, мягко ступая сначала на пятки. Хорошая осанка способна придать стройности фигуре, облегчить дыхание, придать спокойствия и уверенности в себе.  
**Секрет успешного выступления.**  
Вторая часть статьи содержит рекомендации к успешному выступлению. Среди них разные исполнители смогут подобрать индивидуальный набор приемов, полезных при психологической подготовке к концерту.  
Однако знать рецепты – не главное в деле артиста. Необходимо помнить, что вся музыка, исходящая из-под рук пианиста, должна быть глубоко осмыслена. Исполнитель – это посредник между композитором и слушателем, от него зависит восприятие и понимание материала публикой. Гейне писал о великих исполнителях, что в момент выступления «рояль исчезает, и нам открывается одна музыка».  
  
  
**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**Основной работой, которая должна быть проделана при подготовке к концертному выступлению, является работа над самим собой. Дела человека полностью зависят от того, каков он сам.  
Техническое мастерство исполнителя может быть доведено до совершенства, но одна лишь техника не обуславливает способность музыканта воздействовать на публику. Пианисту необходимо осознать, что его духовный уровень должен достичь высот соавторства с композитором. Идеальное исполнение ничтожно, если музыканту нечего сказать публике. По мнению С. Фейнберга, «человек – хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарен, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен».  
Все тревоги, волнения и страхи необходимо отбросить второй план, вся работа исполнителя должна быть поставлена под творческий контроль. Эта работа включает в себя не только технику, стиль, манеру исполнения, но и работу над самим собой, уверенностью в собственные силы и веру в успех.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1) Алексеев А.Д. «История фортепианного искусства» Часть. 1 и 2. М., 1988.

2) Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л., 1974.

3) Гольденвейзер. «Об исполнительстве» вып. 1, М., 1965.

4) Гофман И. «Фортепианная игра. Вопросы и ответы» Филадельфия, 1920.

## 5) Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. - М., 2002.

6) [Коган Г. Работа пианиста](https://www.twirpx.com/file/252275/). М., 2004.

7) Петрушин В. «Музыкальная психология» - М., 2017.

8) Перельман Н. «В классе рояля» изд. 3 доп. Л., 1981.

9) Савшинский С. И. «Работа пианиста над музыкальным произведением» – М., 1964.

10) Фейнберг. «Путь к мастерству». Вып.1. М., 1965.

11) Успенский П. В поисках чудесного. СПб., 1992.

12) Черникова О. Эмоциональные состояния в спорте. - М.: ФиС, 1980.

13) Цыганов А. И. «Психологический компонент формирования скоростных навыков пианиста»

14) Цыпин Г. М. «Исполнитель и техника» - М., 2017.

15) Щапов А.П. «Некоторые вопросы фортепианной техники» - М., 1960.