

## Страх публичных выступлений

Методическое сообщение

Преподавателя МКУДО ДШИ Краснозерского района

Шубиной Т.А.

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве.

Почти все музыканты боятся публичного выступления. В какой - то момент, страх может быть разной степени: от легкого волнения, до очень сильного страха с физическими симптомами: сильная дрожь, потливость и т.д.

### **Почему это происходит?**

Повышение уровня игры - повысит уверенность. Опыт выступлений накапливается медленнее, чем опыт игры.

Занятия дома - это не то же самое, что на сцене! Дома можно прерваться и начать заново, на сцене должны играть от начала до конца. Плюс люди, ожидают совершенство. Учитесь выступать перед людьми. Как? Пригласите друзей и играйте для них.

Исполнители, особенно начинающая часть не умеют побороть волнение перед выступлением. Все отличаются характером и темпераментом. Эти качества отчасти влияют на способность адаптации к публичному выступлению. Удачный выход зависит от готовности и от желания играть, от опыта. Каждому нужно научиться готовить себя к выступлению.

**«Исполнение программы без творческого подъема - есть не более чем математическая организация звуков во времени».** Дина Куранова.

Нет музыканта, который бы не волновался перед выходом («Волнение тем больше, чем хуже выученное сочинение»)

Ощущение тревоги, сопровождается изменениями в организме. Как отмечают психологи, процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение. Поведение становится суетливым, внимание рассеивается, эмоциональное напряжение возрастает.

Концертная программа не должна быть слишком свежей желательно начинать ее учить заранее, чтобы она успела улечься.

Накатка - многократное проигрывание готового произведения с тем, чтобы автоматизировать технические и эмоциональные навыки.

Первоначально хорошо выучить произведения в голове, пропевая голосом, обращая внимание на форму, чистоту интонаций, особенности ритма и гармонии. Должно сложиться цельное представление, которое звучит в ушах - это поможет вылезти из сложных ситуаций.

Разобрать произведение на мелкие части, технически решая и прорабатывая все сложности, начиная с медленных темпов.

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 определенном направлении. Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка. Перед выходом на сцену нужно иметь установку «У меня все получится» и что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «Я сейчас ничего не сыграю»?

Самый плохой способ проведения времени перед выступлением – это бессодержательный разговор за кулисами, рассеивающий внимание исполнителя, его творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по артистической комнате. А.П. Щапов советовал перед выходом на сцену заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе – при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевою выдержку.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности исполнителя, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет 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 приемы самонастроя. Каждый пианист в праве выбирать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие.

## Рецепт успешного выступления

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

Универсальных рецептов не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный способ подготовки, выбирая психологические приемы.

Но главное - 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 показать лучшее, на что он способен. **Выдающиеся пианисты достигают такого уровня, когда, по словам Гейне, «рояль исчезает, и нам открывается одна музыка».**