**Управление Образования Советского района**

**г.минска**

**ГУО «Гимназия №8 г.Минска»**

**научно-исследовательская работа**

**преодоление сценического волнения у учащихся обучающихся на факультативных занятиях музыкальной направленности «игра на инструменте»- при подготовке к концертному выступлению**

Подготовила учитель музыки

Высшей квалификационной категории

Грачёва Елена Владимировна

Минск, 2020

**ВВЕДЕНИЕ 3**

**ГЛАВА 1 Теоретические основы подготовки к концертному выступлению учащегося факультативных занятий музыкальной направленности «игра на инструменте» -аккордеон 5**

1.1.Характеристика сценического волнения и причины его возникновения. **5**

1.2.Основные слагаемые оптимальной концертной готовности (ОКГ). Психологическая природа, виды и формы проявления деструктивного сценического волнения. **9**

**ГЛАВА 2 Пути и средства преодоления сценического волнения при подготовке учащихся по классу аккордеона к публичному выступлению 12**

2.1. Основные методы и приёмы формирования психологической устой -

чивости у ученика в репетиционный период подготовки к публичному

выступлению **12**

2.2.Особенности психолого-педагогической подготовки ученика на за-

ключительном этапе концертной деятельности **19**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** **22**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНЫХ ИСТОЧНИКОВ 26**

**ПРИЛОЖЕНИЯ 28**

**Введение**

Музыкальная педагогика призвана разрабатывать прогрессивные формы образования, создавать новые методики с целью обновления учебно-воспитательного процесса и повышения его эффективности. Одной из важнейших тенденций передовой музыкальной педагогики является стремление достичь целостного формирования личности музыканта-исполнителя, гармоничного развития всех ее качеств. Совершенствовать воспитание и образование учащихся-музыкантов можно в различных направлениях. Одна из задач профессионального развития музыканта-исполнителя – это подготовка к концертному выступлению.

Подготовка музыканта-исполнителя к концертному выступлению включает в себя ряд важных компонентов, предполагает широкий спектр знаний, умений и навыков. Необходимы, в частности, готовность и способность молодого музыканта-исполнителя выступать перед широкой аудиторией. Практика свидетельствует, чтобы исполнять произведения на высоком профессиональном уровне, недостаточно владеть только техникой игры на аккордеоне. Необходимо владеть также и особенными специфическими приемами – техникой психической саморегуляции, при отсутствии которой выступления перед аудиторией имеют, как правило, мало шансов на успех. Причем опыт свидетельствует, что квалифицированная помощь со стороны учителя может в данном случае сыграть существенную роль.

Проблеме подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению посвящены исследования выдающихся музыкантов и педагог –Л.А. Баренбойма, Л.Л. Бочкарева, С.И. Савшинского и др.

Ценные советы и рекомендации по психологической подготовке к концертным выступлениям содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов, психологов – А.Д. Алексеева, И.Гофмана, Г.М.Когана, Я.И.Мильштейна, Г.Г.Нейгауза, В.И.Петрушина, и др.

Между тем, психолого-педагогические аспекты подготовки юного аккордеониста изучены недостаточно. Нет, по сути, детально разработанного самостоятельного раздела методики в Программе факультативных занятий музыкальной направленности «игра на инструменте» -аккордеон по подготовке учащегося к публичному выступлению. Все это приводит к эмпирическим поискам приемов психологической саморегуляции, причем рекомендации учителя, как правило, основаны на субъективных ощущениях, без должной квалификации, часто без учета индивидуально-личностных особенностей ученика. Все это приводит к противоречиям между :

а) высоким уровнем волнения при публичных выступлениях учащимися факультативных занятий и недостаточной изученности этой проблемы;

б) существующей практики обучения игре на аккордеоне, когда, обеспечивая в той или иной мере профессионально - техническую готовность ученика к публичному выступлению, учитель уделяет значительно меньше внимание психологической составляющей этой подготовки;

в) существованием различных точек зрения на данную проблему среди части музыкантов - исполнителей и учителей:

* противостоять сценическому волнению практически невозможно, ощутимого решения нет и быть не может;
* при необходимой компетенции учителя и соответствующей направленности его действий психологические барьеры, возникающие перед учеником в ходе публичных выступлений, вполне преодолимы.

Таким образом, проблема сценического выступления – одна из наиболее актуальных , жизненно важных в музыкально-исполнительском искусстве.

**Объект исследования-** процесс подготовки к концертному выступлению учащихся по классу аккордеона.

**Предмет исследования –** методы преодоления сценического волнения у учащихся в процессе подготовки к концертному выступлению.

**Цель работы:**

- выявить методы преодоления сценического волнения у учащихся по классу аккордеона в процессе подготовки к концертному выступлению.

- проанализировать методологию психологической адаптации учащегося факультативных занятий музыкальной направленности «игра на инструменте» -аккордеон к публичному выступлению;

- уточнить роль и место учителя в этом процессе.

- обобщить собственный опыт по преодолению сценического волнения у учащихся перед концертным выступлением.

**Задачи:**

1.Дать характеристику понятию «сценическое волнение»;

2. Определить комплекс причин сценического волнения;

3. Выявить методы преодоления сценического волнения в процессе подготовки к концертному выступлению

4.Вооружить учителя и ученика психолого - дидактическим инструментарием саморегуляции и самоконтроля;

5. Проанализировать использование приемов преодоления сценического волнения учащихся класса аккордеона в собственной практике .

**Методы исследования:**

* - теоретический анализ литературы;
* - изучение и обобщение педагогического опыта;
* - рефлексия опыта собственной педагогической деятельности;
* - наблюдение;
* - анализ продуктов деятельности.

**ГЛАВА I.**

**Теоретические основы подготовки к концертному выступлению учащегося факультативных занятий музыкальной направленности «игра на инструменте» - аккордеон**

* 1. **Характеристика сценического волнения и причины его возникновения.**

Исследователи, музыканты-педагоги и методисты рассматривают проблему эстрадного волнения с разных сторон: как негативное состояние, ме- шающее артисту воплотить свой замысел на сцене, и как позитивное состоя- ние, помогающее артисту максимально мобилизоваться на сцене и блестяще реализовать творческий замысел.

Анализируя проблемы сценического волнения, специалисты обращают внимание, что многое здесь зависит от психофизической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Поэтому сценическое волнение на всех действует по-разному. Нет двух учеников, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на сценическую площадку.

В зависимости от типа нервной системы каждый музыкант в пределах своего собственного темперамента будет тяготеть к собственной манере поведения перед выходом на сцену.

У **сангвиника**, нервные процессы которого характеризуются сильными, подвижными и уравновешенными процессами возбуждения и торможения, пред концертное состояние будет переживаться скорее всего как оптимальное, то есть как «боевое возбуждение».

У **холерика** – процессы возбуждения у которого сильнее процессов торможения, момент выхода на сцену может характеризоваться как «эстрадная лихорадка».

**Меланхолики и флегматики** с их преобладанием тормозных процессов над процессом возбуждения будут тяготеть к состоянию апатии.

Важно, однако, на мой взгляд, постоянно помнить, что эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. В то же время необходимо учитывать, чтобы оно не переходило за оптимальные для данного ученика границы.

«Волнение волнению рознь, – писал Г.М. Коган. – Известная взволнованность, «приподнятость» перед выступлением и во время него не только естественна, но и желательна, полезна, благотворна. Она спасает исполнение от будничности, способствует возникновению артистического подъема». [17, c.64]

**К основным причинам сценического волнения можно отнести следующие :**

* главным, генетически первичным является сам факт, что действия музыканта-исполнителя происходят на «публике», в эпицентре внимания слушателей. Эта ситуация почти всегда сопряжена с волнением, с сильным нервно-психическим напряжением;
* публичное выступление связано с ситуацией оценки выступления ученика со стороны других людей, которые могут повысить или понизить его самооценку. Это вызывает рост психической напряженности, которая сначала повышает, а затем снижает устойчивость проявления выработанных психических процессов внимания, памяти, восприятия, мышления, двигательных реакций;
* одной из распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале, которое может развиться в опасное самовнушение. Надо помнить, что полезная критика – это одно, разрушающая – это совсем иное.
* причиной сильного беспокойства может быть и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности;
* чувство неуверенности чаще всего возникает в результате недостаточной работы над музыкальным материалом.

Н.А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение, что «…оно обратно пропорционально степени подготовки»; [20, c.178]

* боязнь, страх забыть нотный текст, само осознание того, что исполнитель не имеет права на ошибку, на технический сбой – действует угнетающим образом на психику.

«Страх забыть – психологический двойник страха ошибиться. Побороть первый, – по глубокому убеждению Г.М. Когана, – так же важно, как и второй»; [16, c.157]

* явления, так называемой перцептивной установки, ибо, что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «Я сейчас ничего не сыграю» и т. п.;
* любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в пред- концертный период, допускать состояние утомления – как физического, так и эмоционального. Не зря Н.Е. Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки» [22, c.114] .
* Нельзя, на мой взгляд, не учитывать и возможность опосредованного влияния родителей на возникновение излишней тревожности у ребенка. Это зависит, как от излишне завышенных требований, либо, наоборот, от недостаточной степени их контроля (порой полного безразличия) к занятиям ученика музыкой.

Поэтому у тех, кто психологически неустойчив, страдает излишней тревожностью в силу незнаний индивидуально-личностной специфики поведения на сцене, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

**Чаще всего это присуще музыкантам, у которых:**

* отсутствуют навыки психической мобилизации на исполнение;
* не сформированы потребности в выступлении перед слушателями;
* отмечается высокая личная тревожность и как следствие этого – снижение эмоциональной устойчивости;
* не осознаны цели обучения на факультативных занятиях музыкальной направленности «игра на инструменте» -аккордеон;
* исполняемые произведения недостаточно выучены;
* сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
* внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Для измерения тревожности разработано очень много разных тестов. Один из наиболее известных и удобных среди них – **шкала самооценки Спилберга-Ханина**. [Прил. А]

Однако должна признать, что для более полной и всесторонней диагностики причин возникновения тех или иных сценических состояний и выработки адекватных приемов саморегуляции и самоконтроля, принимая в расчет лишь одни особенности нервной системы и психики музыканта-исполнителя, просто невозможно.

Известный музыковед, пианист, педагог Я.И. Мильштейн [19, c.232] был убежден, что в работе с учеником необходимо всесторонне учитывать особенности его личности. В психологическом плане эти особенности Яков Исаакович предлагал делить на следующие основные группы.

**Первая** – эта «направленность личности», куда смотрит, куда и к чему стремится ученик (его интересы, идеалы, индивидуальные склонности, нравственные взгляды, отношение к своему делу, к труду).

**Вторая** – это степень обученности ученика (его опыт, знания, навыки, умения, привычки).

**Третья** – это индивидуальные особенности психики (характер эмоций, ума, волевых качеств и т. д.).

**Четвертая** – это чисто физиологические качества ученика – и уравновешенность основных нервных процессов, различная подвижность и т. д.

В работе с учеником Яков Исаакович настойчиво советовал учитывать качество и уровень его профессионализма: особенности музыкального мышления, темперамент, внимание, особенности музыкального слуха и музыкальной памяти, ритмическую и тембровую сферы, умение самостоятельно работать, умение читать с листа, транспонировать и т. д. Музыкально - художественный вкус, стиль и манера игры, артистичность, музыкальное воображение и фантазия.

Однако для меня важно не только диагностировать природу сценического волнения, сколько помочь ученику скорректировать психическое состояние, реально воздействовать на состояние стресса в решающий момент.

«Педагог, – говорил Я.И. Мильштейн, – должен выступать не только в качестве диагностика… Ему не должна быть чужда и профилактика». [19, c.232]

При этом учитель не должен забывать, что даже самые доброжелательные рекомендации, данные без учета индивидуальных особенностей личности исполнителя, как правило, не приносят пользы.

**1.2.Основные слагаемые оптимальной концертной готовности (ОКГ). Психологическая природа, виды и формы проявления деструктивного сценического волнения.**

Публичное выступление – это результат напряженного творческого труда ученика и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост.

Но публичные выступления (концерты, конкурсы и т. д.), являясь обязательным компонентом учебного процесса, в то же время – это огромное душевное напряжение и волнение для учащегося, «…глубоко отличное от повседневных будничных переживаний, мыслей и чувств », [20,c.178] – не уставал напоминать Г. Г. Нейгауз.

Надо отметить, что «градус» переживания сценического волнения у детей и взрослых отличен, хотя оно присуще тем и другим. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы первичных проявлений симптомов волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходятся в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10 – 11 лет, у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем эта возрастная «веха» может считаться типовой и наиболее распространенной.

Публичное выступление как чрезвычайно сложный процесс напрямую зависит от физического, умственного и эмоционального состояния аккордеониста не только в момент самой игры на сцене, но и задолго до нее. Поэтому многие музыкальные эксперты сходятся в том, что вдохновенное, на высоком уровне прочтение музыкального материала на сцене возможно только тогда, когда музыкант - исполнитель находится в так называемой оптимальной концертной готовности (ОКГ) [23, c.66-86] .

**К слагаемым ОКГ относятся:**

* физическая подготовка;
* умственная подготовка;
* эмоциональная подготовка.

Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта.

Однако ОКГ противостоят два неблагоприятных для выступления состояния, как концертная лихорадка и апатия.

**Концертная лихорадка.**

Характеризуется тем, что нарастающее волнение перестает уравновешиваться усиливающимся процессом торможения. Это происходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения.

**Формы проявления:** напряженные и лихорадочные движения, тряска рук и дрожание коленей, в акцентированной мимике и жестикуляции. Дыхание становится учащенным и поверхностным. Ладони увлажняются, лицо покрывается пятнами и т. д. В «выпадении текста», неспособности сосредоточиться на исполнении произведения, в мышечном перенапряжении, боязни выходить на сцену. В игре появляется суетливость и торопливость. Исполнитель начинает спешить, «загонять», как говорят в таких случаях учителя (недодерживаются паузы, «комкаются» пассажи, концы фраз, ломается темпоритмический стержень игры и т. п.).

Конечно, долго пребывать в таком состоянии человек не может. Его нервная система начинает истощаться и после определенного периода времени организм входит в состояние **апатии** – полного безразличия к тому, что с ним может произойти в данный момент, здесь и сейчас.

**Формы проявления:** вялость и сонливость, замыкание в себе. Движения становятся неуклюжими, пропадает координация, речь замедляется, становится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Ученик испытывает недомогание и слабость. Психические состояния могут трансформироваться в подавленное состояние духа, безволие, неверие в свои силы.

Все это обычно наступает в результате долгого ожидания очередности выступления.

**ГЛАВА II.**

**Пути и средства преодоления сценического волнения при подготовке учащихся по классу аккордеона к публичному выступлению**

**2.1. Основные методы и приемы формирования психологической устойчивости у ученика в репетиционный период подготовки к публичному выступлению.**

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. 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.

Для меня принципиально важен сам подход к проблеме волнения. Я исхожу из того, что суть состоит не в том, чтобы подавить, ликвидировать эмоционально-стрессовые состояния, возникающие у юного аккордеониста на сцене, а проблема в том, чтобы сделать волнение управляемым, изменить его деструктивную направленность и использовать заложенный в нем конструктивный потенциал.

Я абсолютно солидарна с Ю.А. Литвиненко[18], что действия учителя, направленные на устранение психологических барьеров, возникающих в экстремальных условиях публичного выступления, либо еще в репетиционный период, складываются, в основном, из двух методологических блоков:

* **практически- операционального**

Этот блок, как правило, представлен мероприятиями профессионально-технического и практического свойства, также эффективных в данной ситуации (среди них, например, предварительное «обыгрывание» учеником концертной программы в присутствии посторонних лиц, что моделирует ситуацию публичного выступления, позволяет учащемуся, в известной мере, адаптироваться к ней и др.);

* **суггестивно-психологического («психотерапевтического»)**

Этот блок непосредственно связан с психологической подготовкой ученика к публичному выступлению. Она предполагает волевую саморегуляцию музыканта-исполнителя, основанной на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости.

К сожалению, однако, должна признать, что подготовке такого рода уделяется в силу разных причин значительно меньше внимания, чем собственно исполнительской, профессионально-технической готовности к выступлению, хотя для малоопытных юных аккордеонистов она особенно важна.

Одна из причин этого, вероятно, заключается в недостаточных знаниях учителей - практиков в области психологии обучения и воспитания. Отсюда столь нередко встречающиеся сценические неудачи учащихся, при вполне достаточной их «технической» оснащенности.

Рассмотрим основные методы и приемы формирования психологической устойчивости у ученика в репетиционный период подготовки к публичному выступлению.

* **Метод сосредоточения (концентрации) внимания.**

Стратегический путь преодоления деструктивных психологических состояний заключается в выработке способности сосредоточиться на деле, на процессе работы (в данном случае на процессе публичного выступления).

«Творчество, – говорит К.С. Станиславский, – есть прежде всего – полная сосредоточенность всей духовной и физической природы» [27, c.388].

С самого начала исполнительного процесса следует сконцентрировать внимание на том или ином элементе музыки - на ее звучании, ритмическом движении, динамике и т. д. Концентрация внимания на каком-либо элементе обычно ведет и, достаточно быстро, к общей сосредоточенности на процессе деятельности. Тем самым создаются психологические условия, при которых волнение перестает замечаться исполнителем, превращаясь из помехи в помощника.

Формирование сосредоточенности у юного музыканта – особая психолого-дидактическая задача учителя.

* **Метод иррадиации (распределения) внимания.**

Распределение внимания – важнейшая способность ученика, без нее невозможно была бы, например, одновременная игра двумя руками, исполнение одним человеком полифонных музыкальных произведений. Важно уяснить, что иррадиация как таковая не подменяет, не отменяет и не устраняет необходимости в сосредоточенности.

«Оба эти состояния не исключают, – подчеркивал Г.М. Коган, – а диалектически дополняют друг друга, одно в другое перерастают, сохраняясь каждое в «снятом виде» в своем мнимом «антагонисте». Способность эта…, – по глубокому убеждению Григория Михайловича, – поддается почти безграничному развитию» [17, c.54-58].

* **Метод суггестии ( внушения )**

В последнии годы для преодоления сценического волнения некоторые авторы предлагают использовать аутогенную тренировку для тех, кто достаточно вну-

шаем и может анализировать психическое состояние.

Определенный положительный эффект может дать использование элементов аутотренинга – даже в их наиболее простых базовых модификациях:

- нормализация дыхания;

- мышечная релаксация (расслабление мышц, освобождение от разного рода «зажимов»);

- словесные самовнушения.

Интересна, на мой взгляд, двухэтапная аутогенная тренировка, опубликованная В.И. Петрушиным в журнале «Музыкальная психология и психотерапия» № 3 за 2009 год, когда на первом этапе производится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления. [Прил. Б]

Необходимо, однако, не забывать, что метод суггестии подходит не каждому и требует учета индивидуальных особенностей ученика. Поэтому технология аутотренинга предварительно должна быть отработана исполнителем и только тогда закреплена в его личном сценическом опыте.

В репетиционный период этот метод, как правило, я использую в основном для расслабления и отдыха.

* **Метод предварительного обыгрывания.**

В этом методе психологической подготовки музыкант - исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного исполнения, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей и посторонних лиц. Предварительное обыгрывание учеником концертной программы в присутствии слушателей моделирует ситуацию публичного выступления, тем самым позволяет ему, в известной мере, адаптироваться к ней.

Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы говоря словами К.С. Станиславского, трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным. [27]

Важная задача учителя– приучить ученика исполнять произведения не только дома, в классе, но и на «людях».

В педагогической практике необходимо также учитывать, что чем больше исполнительский опыт, чаще учащийся выходит на сценическую площадку, тем реже страдает он от недугов астенических форм сценического волнения, организм быстрее адаптируется к сложной ситуации и начинает справляться с волнением. Если перерыв между выступлениями всё же растягивается, достигая двух – трех месяцев, то адаптации, как правило, не происходит.

* **Метод ролевой подготовки ( имаготерапии ).**

Цель метода – повысить уровень творческого потенциала исполнителя. Смысл заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта. И начинает играть как бы в образе этого музыканта. При этом внутри музыканта – исполнителя будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения.

В психотерапии этот метод называется имаготерапией, то есть терапией при помощи образа. Если исполнитель во время аутогенного погружения будет достаточно долго, а главное – с большим убеждением говорить себе: «Я отличный исполнитель, мне нравится играть при большой аудитории; я играю как Дранга; я получаю огромное наслаждение от своей игры »и т. д., то он наверняка в значительной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.

Однако должна признать, что в силу недостаточности сценического опыта, молодые исполнители не всегда могут использовать данный метод.

* **Метод игры перед воображаемой аудиторией.**

На заключительных этапах работы, когда программа уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что музыкант играет перед взыскательной комиссией (жюри) или требовательной слушательской аудиторией.

«Перед тем как сочинение увидит свет (свет рампы), – делится секретами своей подготовки к концертному выступлению Г.Г. Нейгауз, – я его буду непременно много раз исполнять у себя дома, в одиночестве, так, как будто я его играю перед слушателями» [20, c.179].

Вместо слушателей некоторые исполнители расставляют стулья и на них рассаживают куклы и игрушки.

Важно при этом методе – внушить себе состояние творческой взволнованности, праздника и в этом психологическом состоянии исполнить свою программу. При этом, ни в коем случае, не анализировать свое самочувствие во время игры. Все внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретации сочинения. Схожий прием психологической подготовки к выступлению рекомендует и Л.А. Баренбойм[4, c.58-59].

Этот метод помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения. Заранее выявить слабые места и недостатки.

**Метод медиативного погружения.**

Этот метод связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас». Исполнение на основе этого метода связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звука из аккордеона. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение, который никогда уже не повторится.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

- пропевание вместе с фортепиано, причем голос идет как бы впереди реального звучания;

- пропевание про себя (мысленно);

- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены.

Медиативное 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. Если только появилась посторонняя мысль, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

* **Метод выявления потенциальных ошибок.**

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

1. Игра с завязанными глазами.

Цель этого упражнения – перевод контроля за исполнительскими действиями со зрительского анализатора на мышечно-двигательный.

В медленном или среднем темпе, 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**.**

Цель данного упражнениям – повышение концентрации внимания на исполняемом произведении.

Создать любого рода звуковые помехи и попытаться сыграть программу. Более сложное задание – сделать то же самое с завязанными глазами.

Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения.

* **Метод провокации ошибок.**

1. В момент исполнения программы в трудном месте учитель произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но ученик при этом должен суметь не ошибиться.
2. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, сосредоточившись, начать игру с полным эмоциональным подъемом.
3. Для учащения пульса выполнить ряд физических упражнений и начинать исполнять произведение. Схожее состояние обычно наступает в момент выхода на сцену. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные недочеты и ошибки желательно в дальнейшем устранять медленным и внимательным проигрыванием тестированной программы (произведения).

* **Метод перспективного мышления.**

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. Если исполнитель начинает активно переживать свою неудачу – о случайно допущенной ошибке, сбое в игре и т. п., то есть мысленно возвращаться к ней, у него может резко обостриться нервно-психическое напряжение, состояние тревоги, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т. п., и тем самым совершает очередную ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву – остановке.

В преддверие этой ситуации учителю следует внушить ученику, что ошибка не опасна, ошибиться может каждый, важно, чтобы она не повлекла за собой психологического надлома. Главное не растеряться при случайном сбое, сохранить течение музыки, не утратить творческого настроя на игру.

Таким образом, особую важность приобретает развитие у юного аккордеониста умение «забыть» любой промах во время исполнения, навыков перспективного мышления, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене.

Необходимо, на мой взгляд, обратить внимание еще на некоторые стороны проблемы.

Так как исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов, поэтому работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием музыкальных умений и навыков у учащегося.

«Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка исполнительской техники, сколько от недостатка исполнительской воли», – утверждал Г.Р. Гинсбург.[11, c.246]

Исполнительская воля позволяет аккордеонисту снимать импульсивность во время выступления, достичь органического единства эмоционального и рационального начала в исполнении программы (произведения), снижает возможность появления негативных форм эстрадного волнения.

Требует пристального внимания со стороны учителя, на мой взгляд, еще одна из сторон проблемы.

Понимая важность публичного выступления как важнейшего стимулирующего начала для дальнейшего творческого роста ученика, в то же время опыт работы постоянно укрепляет мою убежденность в том, что ни в коем случае нельзя выпускать его на сцену с «сырым», недоработанным произведением.

«Необходимо помнить, что срывы во время публичных выступлений, – постоянно предупреждал о возможных последствиях А.Д. Алексеев, – приводят к появлению страха перед эстрадой». [2, c.267]

К сожалению, подобные «эксперименты» могут привести к необратимым последствиям: ученик, начиная панически бояться публичных выступлений, может вообще отказаться от занятий музыкой. Поэтому – одна из важнейших задач учителя – на сцене должны выступать с добротно «сделанной» программой (произведением) только профессионально - технически и психологически подготовленные учащиеся.

Еще один аспект проблемы. Специалисты в области педагогики и психологии указывали нередко на важность времяпрепровождения исполнителя в преддверии публичного выступления, на психологическую разгрузку в этот период. Помогут в этом, по их мнению, разного рода отвлечения – от выезда на природу, до посещений музеев, картинных галерей и т. д. Однако следует прежде всего предостеречь от резкого изменения привычного распорядка дня и всякого рода крайностей.

«…не следует резко менять привычный режим, так как это может неблагоприятно отразиться на состоянии нервной системы», [2, c.266] – предупреждал А.Д. Алексеев.

Г.М. Коган, Г.Г. Нейгауз, С.Е. Фейнберг и др. серьезной ошибкой считали увеличение объема занятий перед выступлением. Все проблемы художественно-интерпретаторские и профессионально - технические перед выступлением должны решаться на предыдущих этапах работы. Непосредственно перед выходом на сцену важно сохранить запас физической и нервно - психической энергии.

Таким образом, накануне выступления полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойном темпе.

Во-вторых, необходимо хорошо выспаться перед исполнением: это успокаивает нервную систему и избавляет от ненужных мыслей и забот.

В-третьих, практика показывает, что рациональная организация режима дня в преддверии выступления также должна находиться в поле зрения учителя, входить в единую и целостную структуру подготовки ученика к публичному выступлению.

**2.2. Особенности психолого-педагогической подготовки ученика на заключительном этапе концертной деятельности.**

Заключительный этап подготовки к публичному выступлению состоит из двух составляющих:

* день выступления;
* выступление.

Рассмотрим каждую из составляющих.

**День выступления.**

В день концерта важна всякая мелочь. Перед выходом из дома, одеваться следует не торопясь, а на дорогу к месту выступления предусмотреть время с большим запасом, чтобы не создавать дополнительных ситуаций беспокойства.

В день выступления и, особенно перед выходом на сцену, надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию.

Нельзя недооценивать важность контакта учитетеля с учеником до начала выступления. Несколько удачно подобранными словами учитель может либо подбодрить, либо напротив, усилить возбуждение, тревожное состояние.

Не надо напоминать учащемуся о разного рода технических деталях и частностях, то есть всего того, что может исказить творческое настроение ученика.

«Непосредственно перед выступлением, – настаивает А.Д. Алексеев, – внимание ученика нельзя загружать многими замечаниями, так как это обычно вредно отражается на исполнении». [2, c.266]

Говоря о режиме питания необходимо отметить, что основное правило здесь одно: не играть сытым, на полный желудок. Сытый человек, как правило, настроен благодушно и сонливо, «…в нем притуплено всё – желания, темперамент, находчивость, ритм, слух», [16, c.159] – постоянно подчеркивал Г.М.Коган.

Для тех, кто не может отказаться от репетиций в день выступления, Григорий Михайлович настоятельно рекомендовал: «…по крайней мере не учить отдельные места пьесы, не повторять ее несколько раз… – словом, не исполнять ее по-настоящему, как на концерте. В противном случае, – продолжал он, – вы выпустите весь «заряд» раньше времени…Во избежание подобного конфуза, – Григорий Михайлович предлагал, – сыграйте…пьесу (или наиболее тревожащие вас места из программы) не больше одного раза, спокойно, внятно, в умеренном темпе, в средней силе, с приглушенными эмоциями…».[16, c.153]

В процессе разыгрывания перед выступлением следует помнить о психологическом моменте: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению беспокойства и растрачиванию нервной энергии. Целесообразно, на мой взгляд, разыгрываться только на тех произведениях, которые еще находятся у ученика в работе. «… таким путем, – утверждает Г.М. Коган, – вы разогреетесь скорее и лучше, чем на гаммах, упражнениях или этюдах, как это обычно делается», [16, c.153-154] – резюмирует он.

Перед выходом на сцену необходимо внушить ученику уверенность в своих силах, что он всесторонне и тщательно подготовлен к публичному выступлению: у него хорошо выучена и обыграна программа, он играет с удовольствием, хочет поделиться этим с публикой. Все это входит в обязанности учителя.

Психологический аспект здесь в том, что осознание того, что все сделано и сделано на совесть, надежно и прочно – само по себе действует успокаивающим образом на психику, снижает уровень волнения и наоборот.

Мысли ученика должны быть направлены только на установку успеха – готовности выхода на сцену с чувством уверенности, верой в удачу и победу.

**Выступление.**

С появлением на сцене исполнителя на него устремлены все взоры и сам уже выход юного исполнителя может или настроить публику на контакт и его поддержку или наоборот. Важно установить контакт со слушателями и исполнять программу во благо зрителей. Не надо бояться публики, надо внушить себе, что он друг и твой помощник. Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт, дополнительную поддержку.

Поэтому такое большое значение имеет само сценическое поведение аккордеониста на концертной площадке: выход и уход со сцены, поклоны, осаннка, мимика – словом все то, что мы называем артистизмом.

Музыкант должен быть в образе на протяжении всего публичного выступления. Вести себя следует естественно, собранно, но не скованно, свободно, но не развязно. Не разглядывать публику в зале.

По завершению выступления, если оно по какой-либо причине не удалось ученику, учителю ни в коем случае нельзя, не считаясь с состоянием учащегося, жестко критиковать его выступление, так как никаких позитивных результатов подобная критика не дает, зато возможно возникновение гипертрофированной, практически неизлечимой боязни сцены.

Важно, подбадривая и критикуя ученика, учитывать его психофизическое состояние и нельзя забывать, что критика всегда должна быть конструктивной и позитивной, и определяться ее целесообразностью.

Разумеется, существует большое количество рекомендаций и методических советов по подготовке к публичному выступлению. В то же время ни один из известных музыкантов, музыкальных - психологов и преподавателей - практиков не может дать универсальных рецептов, потому что их просто нет и не может быть. Каждый ученик – неповторимая индивидуальность, поэтому профессиональные приемы и способы подготовки всегда должны согласовываться с его индивидуально – личностными и возрастными особенностями.

Главное, что должен уяснить и понять молодой исполнитель: публичное выступление – это не только испытание на прочность нервной системы, но и радость от общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост.

На мой взгляд, отработка путей и способов аккумуляции и творческой переработки музыкантом опыта нейтрализации негативных стрессовых состояний в ходе публичного выступления должны идти, в первую очередь, по пути выработки у него творческой потребности и страстного желания общения со слушателями. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы ученика – исполнителя, как в репетиционный период, так и в самом процессе исполнения музыкального произведения. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, неодолимая жажда реализовать все это в реальном звучании – вот магистральный путь психологической подготовки юного аккордеониста к публичному выступлению.

**Заключение**

Изучение обозначенной проблемы позволило сделать следующие выводы:

**1.** а) точка зрения среди части музыкантов-исполнителей и преподавателей о том, что невозможно противостоять сценическому волнению, реального, ощутимого решения нет и быть не может – не имеет под собой достаточных оснований;

б) существуют вполне эффективные методы и приемы оптимизации нервно-психических состояний ученика, в результате чего психологические барьеры, возникающие перед ним в ходе публичного выступления, вполне преодолимы.

**2.** а) работа по формированию у музыкантов-исполнителей сценической устойчивости должна вестись, в принципе, с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель часто и успешно выступавший в детские годы обладает большей профессионально-психологической устойчивостью, проще справляется с эстрадным волнением;

б) принципиально важен сам подход к проблеме волнения, который состоит не в том, чтобы нейтрализовать, подавить эмоционально стрессовое состояние, возникающее у юного пианиста на сцене, а в том, чтобы сделать волнение управляемым, изменить его деструктивную направленность и использовать заложенный в нем конструктивный потенциал.

Такова должна быть установка молодым исполнителям, формируемая во время учебы на факультативный занятиях музыкальной направленности «Игра на инструменте» - аккордеон . Решение данной проблемы зависит от соответствующей компетенции учителя.

**3.** а) у части музыкантов - исполнителей волнение обнаруживается в виде эстрадной лихорадки – болезненной тревожности, страха, панического состояния, у других наблюдается в виде апатии – подавленного расположения духа, пониженного эмоционального тонуса и т. п.;

б) у некоторых учеников, генетически предрасположенных к публичной деятельности, волнение зачастую проявляет себя с позитивной стороны, вызывая празднично - приподнятое, возбужденно - радостное чувство. Однако и такие исполнители нуждаются в отработанной технике самоконтроля и психологической самоорганизации.

**4.** действия учителя, направленные на устранение психологических барьеров, возникающих в экстремальных условиях публичного выступления, либо еще в репетиционный период складываются, в основном, из двух методологических блоков:

* **практически-операционального** – связанного с организационными аспектами практического свойства. Среди них, например, предварительное «обыгрывание» учеником концертной программы в присутствии посторонних лиц, что моделирует ситуацию публичного выступления, позволяет учащемуся в известной мере адаптироваться к ней и др.;
* **суггестивно-психологического (« психотерапевтического» )**

Непосредственно связанного с психологической подготовкой ученика к публичному выступлению, которое предполагает волевую саморегуляцию музыканта-исполнителя, основанной на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости.

**5.**а) говоря об основных причинах сценического волнения, есть все основания говорить о комплексе причин. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе всегда различны. Главным, генетически первичным является сам факт, что действия музыканта - исполнителя происходят на публике, в эпицентре внимания слушателя. Эта ситуация почти всегда сопряжена с волнением, сильным нервно-психическим напряжением;

б) одна из первопричин сценического волнения – боязнь забыть нотный текст. Также сознание того, что исполнитель не имеет права на ошибку, на технический сбой – на сцене нет права на исправление допущенных огрехов – действует угнетающим образом на психику ученика;

в) публичное выступление связано с ситуацией оценки выступления учащегося со стороны других людей, которые могут повысить или понизить его самооценку. Это вызывает рост психической напряженности, которая сначала повышает, а затем снижает устойчивость проявления выработанных психических процессов внимания, памяти, восприятия, мышления, двигательных реакций.

**6.**а) стратегический путь противостояния деструктивным разрушительным последствиям волнения – развитие способностей всецело сосредоточиваться на музыкальном процессе, на выполнение того, что было предварительно задумано, на решение тех или иных задач.

Формирование и развитие способностей концентрации внимания с самого начала исполнительского процесса на том или ином элементе музыки – на ее звучании, ритмическом движении, тембродинамики и т. д. – ведет и, достаточно быстро, к общей сосредоточенности на процессе деятельности. Создаются психологические условия, при которых волнения перестает замечаться исполнителем, превращаясь из помехи в помощника;

б) сценическое волнение в определенной мере уменьшается, делается менее болезненным при условии всесторонней и тщательной подготовке к публичному выступлению, а также при предварительной «обыгранности» концертной (экзаменационной) программы в присутствии посторонних слушателей. Ученик должен быть приучен исполнять подготовленные произведения не только дома или в классе в присутствии учителя, но и на «людях»;

в) при всем многообразии и индивидуализации методов и приемов формирования сценической устойчивости к публичному выступлению они, как правило, сводятся к некоторым общим моментам: войти в образно - поэтическую атмосферу музыкального произведения, вызвать состояние творческой приподнятости – до начала игры – важнейшая задача по своей значимости, так как процедура вхождения в образ – надежный путь к самососредоточению, внутренней концентрации.

**7.**а) так как исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов, поэтому работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием пианистических умений и навыков у учащегося;

б) ни в коем случае нельзя выпускать ученика на сцену с «сырым», недоработанным произведением. Это обычно приводит к психической травме, появлению страха перед эстрадой. Исполнитель, начиная панически бояться публичных выступлений, может вообще отказаться от занятий музыкой. Поэтому – одна из важнейших задач учителя - на сцене должны выступать с добротно сделанной программой только профессионально - технически и психологически подготовленные музыканты - исполнители.

**8.**а) весьма различно, а подчас и противоречиво выглядят рекомендации специалистов, касающихся времяпрепровождения в день выступления. У каждого есть свои приемы и способы к выходу на сцену, свои соображения по части организации режима дня: кто-то в преддверии занимается больше, кто-то меньше обычного; одни ищут общения, контактов с близкими, для других важнее одиночество;

б) ясно одно: будущему исполнителю необходимо опробовать на собственном опыте различные варианты подготовки к публичному выступлению, отобрать для себя то, что наилучшим образом согласуется с его индивидуально - личностными особенностями;

в) важно, чтобы динамика профессионального роста каждого учащегося непрерывно фиксировалась учителем от выступления к выступлению на протяжении всего периода обучения игре на аккордеоне.

**9.** универсальных рецептов для уменьшения негативных форм сценического волнения не существуют. Выбирая те или иные методы и приемы психологической подготовки, надо учитывать индивидуальные особенности психики ученика. Успех достигается легче, если учитываются не только особенности нервной системы и психики юного пианиста, но и динамическая структура сторон личности, формирующая сценические состояния.

**10.** существует непосредственная корреляция между профессиональной компетенцией преподавателя и степенью овладения учеником секретами саморегуляции в вопросах сценического волнения и успешностью его выступления.

**11.** формирование значимых психологических качеств, приемов поведения на концертной площадке является на сегодняшний момент одним из неиспользованных резервов оптимизации подготовки ученика факультатаивных занятий музыкальной направленноси «игра на инструменте»- аккордеон к публичному выступлению.

Весь комплекс предложенных практических приемов и способов воздействия на ученика, нормализующих общее состояние его нервной системы и психики как перед выходом на сцену, так и в самом процессе исполнения музыкальной программы апробирован мной на протяжении ряда лет. Их востребованность подтверждается, в том числе, статистической стороной публичных выступлений юных аккордеонистов на различных конкурсах и фестивалях и показанными на них результатами. [Прил.В]

**Список использованных источников:**

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – Спб.: Речь, 2004.

2. Алексеев А.Д. Методика обучения игре на фортепиано. Изд. 2-е, доп., М.: Музыка,1971.

3. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.: Просвещение,1982.

4. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л.: Музыка, 1974.

5. Благой Д.Д. О музыке…вне музыки//Советская музыка. –1972. № 5.– С.62-66.

6. Бунин В.В. Педагогика С.Е. Фейнберга. М.: Музыка, 2000.

7. Бурно М.Е. О характере людей: Психотерапевтическая книга: Учебное пособие. М.: Академический проект, 2006.

8. Вицинский А.В. Процесс работы пианиста-исполнителя над музыкальным произведением. Психологический анализ.– Классика – XXI, 2003.

9. Выготский Л.С. Психология искусства.– М.: Педагогика, 1987.

10. Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии. М.: Изд-во МГУ, 1978.

11. Гинсбург Г.Р. Статьи, воспоминания, материалы.– М.: 1984.

12. Глазкова Е.А. Тревожность и ее коррекция в музыкально - исполнительской деятельности учащегося музыкальной школы. Автореф.дис. канд. псих. наук.. Ростов-на-Дону, 2008

13. Гольденвейзер А.Б. Об исполнительстве//Вопросы фортепианного исполнительства. Вып.1.– М.: Музыка, 1965.

14. Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. М., Искусство, 1938.

15. Капустин Ю.В. Музыкант-исполнитель и публика. Социологические проблемы современной концертной жизни. Л.: Музыка, 1985.

16. Коган Г.М. Работа пианиста.– 3 изд., доп.– М.: Музыка, 1979.

17. Коган Г.М. У врат мастерства: Психологические предпосылки пианистической работы. М.: Сов. Композитор, 1961.

18. Литвиненко Ю.А. Педагогические проблемы подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению. Автореф.дис. канд. псих. наук.. М.,2010.

19. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства: Сб. статей.– М.: Сов. композитор, 1983.

20. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е изд.– М.: Музыка, 1988.

21. Павлов А.Н. Психологические условия оптимизации подготовки будущих музыкантов - исполнителей к концертной деятельности. Автореф.дис. канд. псих. наук. Н. Новгород, 2001.

22. Перельман Н.Е. В классе рояля. Короткие рассуждения.– М.: Классика –XXI, 2011.

23. Петрушин В.И. //Музыкальная психология и психотерапия.– 2009. №3. С.66-86.

24. Платонов К., Голубев Г. Учебник для инженерно-педагогического работника.– М.: Высш. шк., 1977.

25. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.– М.: Изд-во Института практической психологии, 1996.

26. Савшинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.:–Л.: Музыка, 1964.

27. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. Изд.7-е,– М. –Л.: Искусство, 1941.

28. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М.: Наука, 2003.

29. Фейнберг С.Е. Пианизм как искусство.– М., Музыка, 1969.

30. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности.– М.,1994.

31. Чайковский П.И. Полн. собр. соч./Ред. Е.Д. Горковского, Н.И. Соколинской.– М.: Музыка, 1962.

**Приложение А.**

**Методика диагностики самооценки С.Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина**

Методика диагностики самооценки Спилберга-Ханина является надёжным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

**Личностная тревожность** характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состояниием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невростическими срывами и психоматическими заболеваниями. **Реактивная тревожность** характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Но **тревожность** не является изначально негативной чертой. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

**Бланк суждений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суждение** | **Нет,**  **это не так** | **Пожалуй,**  **так** | **Верно** | **Совершенно**  **верно** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ни что не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя спокойно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден, мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и др. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ключ к методике оценки ситуационной и личностной тревожности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер суждения** | **Ситуационная тревожность (ответы)** | **Номер суждения** | **Личностная тревожность (ответы)** |
| 1 | 4 3 2 1 | 21 | 4 3 2 1 |
| 2 | 4 3 2 1 | 22 | 1 2 3 4 |
| 3 | 1 2 3 4 | 23 | 1 2 3 4 |
| 4 | 1 2 3 4 | 24 | 1 2 3 4 |
| 5 | 4 3 2 1 | 25 | 1 2 3 4 |
| 6 | 1 2 3 4 | 26 | 4 3 2 1 |
| 7 | 1 2 3 4 | 27 | 4 3 2 1 |
| 8 | 4 3 2 1 | 28 | 1 2 3 4 |
| 9 | 1 2 3 4 | 29 | 1 2 3 4 |
| 10 | 4 3 2 1 | 30 | 4 3 2 1 |
| 11 | 4 3 2 1 | 31 | 1 2 3 4 |
| 12 | 1 2 3 4 | 32 | 1 2 3 4 |
| 13 | 1 2 3 4 | 33 | 1 2 3 4 |
| 14 | 1 2 3 4 | 34 | 1 2 3 4 |
| 15 | 4 3 2 1 | 35 | 1 2 3 4 |
| 16 | 4 3 2 1 | 36 | 4 3 2 1 |
| 17 | 1 2 3 4 | 37 | 1 2 3 4 |
| 18 | 1 2 3 4 | 38 | 1 2 3 4 |
| 19 | 4 3 2 1 | 39 | 4 3 2 1 |
| 20 | 4 3 2 1 | 40 | 1 2 3 4 |

**Оценка результатов тестирования**

Для того, чтобы подсчитать сумму баллов за ответы на суждения, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений соответствует определённое количество баллов. Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») – 3, третьей альтернативе – 2, четвёртой альтернативе – 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно: по шкале ситуационной тревожности – с **1 по 20**; по шкале личностной тревожности – с **21 по 40**. Общее количество баллов в каждой шкале делится на 20. При этом показателями уровней тревожностей будут:

**3,5 – 4,0** балла – очень высокая тревожность

**3,0 – 3,4** балла – высокая тревожность

**2.0 – 2.9** балла – средняя тревожность

**1,5 - 1.9** балла – низкая тревожность

**0.0 – 1,4** балла – очень низкая тревожность

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровень, но и на тех учеников, у которых очень низкий уровень тревожности, так как ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к преподавателю. Например, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой юный пианист по разным причинам не хочет сообщать.

По каждому ученику следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по её коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных учащихся требуются пробуждение активности и заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач в ходе подготовки к публичному выступлению.

**Приложение Б.**

**Аутогенная тренировка музыканта-исполнителя**

**Инструкция. Погружение в аутогенное состояние**

Преподаватель проговаривает текст аутогенного погружения, ученик повторяет этот текст про себя.

**Сядьте прямо**. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках.

**Повторяйте про себя вслед за мной**:

Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются… Я представляю, что погружаю их в приятную теплую реку и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимается к плечам… предплечье и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и плечах. Мои плечи спокойно опущены… Теперь мое внимание переходит на ноги… Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются… Тепло от ног поднимается вверх… Расслабляются мышцы бедер и живота… Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения… Мой живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом… Теперь мое внимание переводится на лицо… Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица… Нижняя челюсть легко отходит вниз. Губы слегка приоткрыты… Мне дышится легко и спокойно… Спокойно и ровно работает мое сердце…

**Второй этап.**

Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию (жюри), перед которой я должен буду выступать…

Я спокоен, собран и сосредоточен…

Уверенно и радостно я начинаю.

Мне нравиться играть…

Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием.

У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника…

Я выполняю все, что задумал…

Я играю так же хорошо, как и в классе…

Я могу хорошо играть…

Я знаю, что я сделал все, что задумал…

Все мои действия я четко вижу и выполняю.

Я весь отдался моему вдохновенному исполнению…

Какое это наслаждение – красиво и хорошо играть…

Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее…

Мне легко и приятно держать всю программу в голове… С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше…

Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления.