**Тема опыта: «**Формирование состояния психолого-физиологической готовности к успешному концертному выступлению у учащихся в процессе развития профессиональных исполнительских навыков и умений»

**Авторопыта:** Кузьмина Наталья Викторовна, преподаватель по классу домры, гитары ГБУ ДО НАО «ДШИ»

**Раздел I. Информация об опыте.**

**Условия возникновения и становления опыта**

Возникновение и становление опыта по теме «Формирование состояния психолого-физиологической готовности к успешному концертному выступлению у учащихся в процессе развития профессиональных исполнительских навыков и умений» проходило в ГБУ ДО НАО «ДШИ».

За время работы автором накоплен богатый опыт работы, который используется для эффективной организации образовательного процесса, соответствует современным требованиям, ИКТ.

К настоящему времени сформирована система подготовки к успешному концертному выступлению, цель которой повысить профессиональный уровень исполнительства. Психологическим аспектом формирования состояния готовности является организация деятельности и формирования установки в соответствии с характером конкретного публичного выступления.

Во время публичных выступлений учащихся автор сталкивается с проблемой неблагоприятных психических и физических состояний у детей.

Началом работы по теме опыта стал анализ диагностики уровня психолого-физиологической готовности учащихся к концертному выступлению. Диагностическая методика разработана на основе методик: Л.Л. Бочкарёвой, Д.К. Кирнарской, Е.О. Назайкинского, А.В.Тороповой.

Диагностика развития психолого-физиологической готовности учащихся к успешному концертному выступлению осуществлялась с помощью диагностических контрольных заданий по следующим критериям:

физическое состояние, решение непредвиденных ситуаций, управление эмоциями, управление волевыми процессами.

Первоначальная диагностика, проведённая в декабре 2014 года среди учащихся класса домры и класса гитары, показала фактические уровни психолого-физиологических состояний.

 Класс домры:

1.Физическое состояние – низкий уровень -33%, средний уровень – 67%, высокий уровень – 0%;

2.Умственная подготовка – низкий уровень – 100%, средний и высокий уровень – 0%;

3.Эмоциональная подготовка – низкий уровень – 100%, средний и высокий уровень – 0%;

4.Психологическая адаптация – низкий уровень – 67%, средний уровень - 33%, высокий уровень – 0%;

 Класс гитары:

1.Физическое состояние – низкий уровень – 33%, средний уровень – 67%, высокий уровень – 0%;

2.Умственная подготовка – низкий уровень – 67%, средний уровень – 33%, высокий уровень – 0%;

3.Эмоциональная подготовка – низкий уровень – 33%, средний уровень – 67%, высокий уровень – 0%;

4.Психологическая адаптация – низкий уровень – 67%, средний уровень – 33%, высокий уровень – 0%

**Актуальность и перспективность опыта.**

Актуальность опыта обусловлена необходимостью более глубокого изучения и изыскания дополнительных резервов и возможностей в процессе подготовки учащихся к концертному выступлению.

Результатом обучения в ДШИ являются успешные концертные вступления. Они имеют решающее значение в деле пропаганды инструментального исполнительства, подъёму массовой культуры в целом. Автор, имея огромный исполнительский опыт, педагогический стаж 21год, убеждена, что выход на сцену требует таланта, знаний, опыта, мастерства.

В настоящее время стремительно растёт уровень профессионального исполнительства. Для достижения высокого исполнительского уровня необходима большая работа по развитию концертных навыков и умений.

Психологическая подготовка к концерту – проблема психолого-педагогическая.

В теории и практике музыкальной педагогики всё чаще возникают вопросы форм и методов овладения оптимальным концертным состоянием. Уроки специальности можно признать ярким примером эффективности применяемых педагогических методов.

 В психологической адаптации к ситуации публичного выступления в настоящее время условно можно выделить следующие виды деятельности: систематическая домашняя подготовка, регулярные концертные выступления, участие в мастер-классах, конкурсах, посещение концертов профессиональных музыкантов, занятия аутотренингом и другие. Методически широко раскрыты система домашних занятий, техническая и художественная подготовка на уроках специальности.

Недостаточно времени уделяется занятиям аутотренингом, упражнениям адаптационной направленности.

Методики воспитания профессиональных исполнительских навыков и умений всё время меняются, каждый преподаватель, который занимается этой проблемой, ищет свои пути её решения, меняет уже существующие методики, обобщает опыт своих коллег. Автор считает, необходимо регулярно прослеживать изменения в теории и практике музыкального обучения, подвергать анализу, заимствовать некоторые методики и использовать в своём опыте, внедрять в процесс совершенствования исполнительских навыков индивидуально каждого ученика. Это и предопределяет актуальность.

**3. Ведущая педагогическая идея**

Цель опыта: создание условий для формирования состояния психологической готовности к успешному концертному выступлению в процессе развития профессиональных исполнительских навыков и умений.

Основополагающими принципами данного опыта являются: научность, доступность, систематичность и последовательность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, личностно-ориентированный, ценностно-смысловой, деятельностный, диалогический подход.

 **4.Теоретическая база опыта**

Успешное концертное выступление представляет собой один из сложных видов исполнительской деятельности, которое требует для своей реализации и высокой степени личностное развитие в целом, и отлаженную работу психических процессов – воли, внимания, ощущений, восприятия, мышления, памяти, воображения, - и безупречную согласованность тонких физических движений. Высокого художественного результата невозможно достигнуть, если музыкант не владеет техникой игровых движений, через которые он и передаёт при помощи музыкального инструмента свои мысли чувства.

По мнению большинства методистов слушательское восприятие собственной игры является одним из показателей готовности музыканта-исполнителя к публичному выступлению. Г.Г.Нейгауз рекомендовал ученикам игру с наушниками для того, чтобы развивать слушательское восприятие собственной игры.

Воображаемая публика является неотъемлемым спутником творчества на этапе реализации исполнительского замысла, однако особенно велика роль «слушательского перевоплощения» на заключительной стадии работы, когда образ приобретает черты целого.

Предконцертный период, вызывающий у многих исполнителей ранние предстартовые эмоциональные состояния, как справедливо отмечает С.Савшинский, «может наступить с момента появления афиши, извещающей о предстоящем концерте, и продолжаться в плоть до облачения в концертный костюм и пребывания в артистической концертного зала, и, наконец, собственно концертирование».

Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состоя­ние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состоя­ние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам — фи­зическому, эмоциональному и умственному **(Приложение 1).**

Проблема неблагоприятных психических и физических состояний у детей в период предконцертной подготовки исследовалась в трудах ведущих музыкальных педагогов, таких как Г.Коган, Г.Нейгауз, С.Савшинский, Л.Баренбойм, К.Кирнарской и других.

Психологическая подготовка к концерту – проблема психолого-педагогическая. Ученику необходима профессиональная помощь и поддержка. В связи с этим возрастает значимость педагога, который, помимо творческого наставничества, должен быть способен повлиять на положительное отношение к публичным выступлениям, заложить основы сценической культуры, помочь ученику в выборе средств психологической подготовки к концерту.

 **5. Длительность работы над опытом.**

В течение 22 лет (с 1997 года и по настоящее время) педагогическая деятельность автора направлена на то, чтобы ученик овладел искусством игры на инструменте в совершенстве и оптимизацию горячего желания выступать перед слушателями и общаться с ними посредством музыки, помочь молодому музыканту надолго сохранить своё здоровье и творческий потенциал.

Работа над опытом охватывает период с 2014 года по 2017 год.

1 этап – подготовительный – сентябрь 2014 – декабрь 2014.

Анализ методологической литературы по теме опыта. Диагностика уровня психолого-физиологической готовности учащихся к концертному выступлению.

2 этап – основной – январь 2015 года – май 2017 года.

Формирование состояния психологической готовности к успешному концертному выступлению.

3 этап – заключительный – май 2017 года – октябрь 2017 года.

Обобщение и анализ полученных данных, описание результатов исследования.

 **6.Диапазон опыта**

Диапазон представленного опыта – единая система уроков в ДШИ.

 **7. Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в комбинации и успешном применении элементов известных методик, научных положений и передового исполнительского опыта в преобразовании учебно - воспитательного процесса (от простых уроков, концертов – до конкурсов различных уровней), направленного на формирование состояния психолого - физиологической готовности успешному концертному выступлению в процессе развития профессиональных исполнительских навыков умений.

 **Раздел II.**

 **Технология опыта**

**Цель педагогической деятельности:**

Формирование состояния психолого-физиологической готовности к успешному концертному выступлению в процессе развития профессиональных исполнительских навыков и умений.

**Задачи:**

1. Изучить особенности личности учителя и ученика, психологические особенности процесса работы музыканта-исполнителя.

2. Показать особенности в работе по подготовке ученика к концертному выступлению.

3. Выявить методы овладения оптимальным концертным состоянием.

4. Показать поэтапно психологическую адаптацию к концертному выступлению.

5. Проверить эффективность опытно-экспериментального исследования.

Одна из труднейших и важнейших задач педагога – выявление и развитие индивидуальности ученика в процессе его обучения.

Как бы ни были сложны те или иные педагогические и пси­хологические теории обучения, многие учителя, не догадываясь об их существовании, в своей работе интуитивно находят те приемы и методы, которые с этими передовыми тео­риями хорошо согласуются. Заражение своего ученика энтузиастическим отношением к музыке, предоставление ему в нуж­ный момент самостоятельности и свободы выбора, поощрение трудолюбия и упорства в совершенствовании мастерства, а не ставка на природный талант — все это мы находим в практике преподавания лучших учителей музыки. Вслед за Листом мно­гие из них полагали, что для того, чтобы воспитать музыканта, надо прежде всего воспитать человека. Профессор Московской консерватории С.Фейнберг говорил, что качество пианиста определяется следующим сочетанием: первое — человек, второе — художник, третье — музыкант, четвертое — пианист. «Но, к сожалению, — как отмечал Г.Нейгауз, — в реальной жизни эта теза часто оборачивается с обратной стороны: пианист — музы­кант — художник — человек»(19.С.50.)

Воспитание самостоятельности ученика как главной цели педагогического процесса нашло свое отражение в крылатом выражении Г.Нейгауза о том, что учитель должен учить так, чтобы как можно скорее стать ненужным своему ученику.

Развивая самостоятельность своих учеников, выдающиеся педагоги никогда не пытались подвести их под свой ранжир. Так, Л.Н.Оборин говорил своему ученику: «Я здесь играю ина­че, — но если у Вас получается убедительно, можете играть по-своему» (21.С.145).

Подобный подход больших мастеров к своим ученикам спо­собствовал тому, что молодых музыкантов учили прислуши­ваться к своему внутреннему голосу, доверять самому себе. До­верительная форма межличностных отношений между педаго­гом и учеником раскрывает «величие ученика» и обостряет от­ветственность самого педагога перед ним. На другом полюсе развития самостоятельности ученика на­ходится известный всем способ «натаскивания», при котором ученик во всем вынужден подчиняться своему педагогу. Цель этого метода, по мнению известного отечественного педагога Е.Я.Либермана — сокрытие недостатков ученика. Достижения этой методики временны, так как в ней присутствуют элементы обмана и самообмана (15.С. 228).

При натаскивании педагог не считается с уровнем развития своего ученика, не заботится о том, чтобы он понял и почув­ствовал смысл того, что делает.

Работая таким образом, педагог больше всего считается не с интересами своего ученика, но со своими собственными и это не способствует решению им своих профессиональных педаго­гических задач.

Проанализировав методы фортепианного обучения в практи­ке выдающихся профессоров Московской консерватории — К-Н.Игумнова, А.Б.Гольденвейзера, Г.Г.Нейгауза, С.Е.Фейнбер-га, — исследовательница Е.И.Львова установила следующие, наиболее часто использовавшиеся ими приемы и методы:

— наглядно-иллюстративный метод, основывающийся на непосредственном показе на инструменте приемов игры;

— словесный метод, применявшийся в единстве с наглядно-иллюстративным и связанный с разъяснением тех или иных закономерностей искусства;

— метод действий «по образцу», — когда указания педагога служат для учащегося ориентиром в исполнительском процессе;

— художественно-эвристический (поисковый) метод, свя­занный с поиском индивидуального игрового приема в зависи­мости от возможностей ученика (см.: 16.С. 15). Однако все эти достойные методы могут работать при одном важнейшем условии — если учитель пытается развить не только музыкально - исполнительские способности своего ученика, но и его личность в целом **(Приложение 3**).

**Психологические особенности процесса работы музыканта – исполнителя.**

 Большинство исполнителей подразделяет свою работу на три этапа: 1) этап ознакомления с музыкальным произведением, стадия формирования исполнительского замысла, 2) этап воплощения исполнительского замысла, 3) этап предконцертной подготовки. Такое деление условно, так как элементы одного этапа присутствуют в работе на другом. «На вопрос – какой должна быть система работы? – нет единого ответа, - подчёркивает С.Савшинский. – Метод зависит от множества условий внешних и внутренних, таящихся в самом исполнителе».

Очень важно – формирование мотивации, отношений, установок музыканта: именно мотивационно - потребностная сфера служит могучим психологическим механизмам деятельности **(Приложение 2).**

 Выделим наиболее важные группы положительных мотивов, влияющих на формирование состояния психологической готовности к концерту: 1) мотивы, связанные с отношением музыканта к исполняемым произведениям, 2) мотивы, связанные с отношением исполнителя к публике; 3) мотивы, связанные с отношением к исполнительской деятельности.

 Мотивами подготовки музыканта к выступлению (особенно на этапе обучения) могут быть стремления к самосовершенствованию, развитию профессиональных исполнительских навыков и умений. Так, иногда при выступлении в «пробном» концерте исполнитель может ставить задачу профессионального характера: «обыграть» программу, проверить, адаптировать к условиям эстрады исполнительский аппарат.

**Оптимальное концертное состояние.**

Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состоя­ние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состоя­ние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам — фи­зическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем *физическом самочувствии,* когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется силь­ным, гибким и послушным. Физическая подготовка музы­канта может включать в себя такие виды спорта, как бег, плавание, футбол. Не особенно рекомендуются упражнения, связанные с силовыми напряжениями в области рук и плеч, так как чрезмерные напряжения сгибательных мышц в таких видах спорта, как гимнастика или тяжелая атлетика могут формировать мышечные зажимы в кистях, плечах и грудных мышцах. Хорошая физическая подготовка, дающая ощуще­ния здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывает­ся на протекании умственных процессов, связанных с кон­центрацией внимания, мышления и памяти, столь необходи­мых во время выступления,

Не секрет, что многие известные исполнители могли вы­ходить на сцену и при плохом физическом самочувствии и, тем не менее, выступать очень хорошо. Современники отме­чали такие силы и возможности у Рахманинова, Гилельса, Караяна. Более того, выходя на эстраду, эти исполнители в физическом плане начинали себя чувствовать лучше. Кон­цертный стресс активизировал защитные силы организма и музыканта отпускали его недуги. Но для молодых исполни­телей, продирающихся через частоколы экзаменов и отбо­рочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является немаловажным фактором роста профессио­нального мастерства.

При хорошем самочувствии и готовности исполнитель­ского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризу­ются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мунд­штука. Пианисты говорят о «легких» пальцах, скрипачи — о «полетных» руках, духовики — о «послушности» амбушюра. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, про­говаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением. Слагаемыми оптимального концертного состояния (ОКС) яв­ляются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой соб­ственно психологическую подготовку, основывающуюся на хоро­шем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить рад приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления **(Приложение 4)**

 4 этапа психологической подготовки к публичному выступлению:

Этап предварительной подготовки, заключающийся в формировании решения готовиться к выступлению на основе осмысления информации о предстоящем концерте и самооценки уровня подготовки;

Этап основной подготовки, работа над программой, формирование положительной мотивации, уверенности в реализации творческих устремлений, планирование и организация занятий с установкой сознания в связи с предполагаемыми условиями выступления;

Этап непосредственной подготовки, связанной с предконцертным периодом: программирование деятельности в условиях предстоящего выступления;

Этап ситуативный психологической подготовки, сущность которого заключается в создании психологической готовности к исполнению конкретного музыкального произведения, в максимальном сосредоточении внимания музыканта на предстоящем исполнении.

 **Раздел III.**

 **Результативность опыта**

Для определения уровня психолого-физиологической готовности к концертному выступлению использовалась диагностическая методика, разработанная на основе методик: Д.К. Кирнарской, Е.О. Назайкинского, А.В.Тороповой, Л.Л. Бочкарёвой.

Результаты диагностики были оценены по трём уровням согласно методике В.Г.Касимова. За критерии оценки были взяты следующие показатели: физическое самочувствие (ФС), умственная подготовка (УП), эмоциональная подготовка (ЭП), психологическая адаптация (ПА).

1. ФП – общая утомляемость, зажатость и скованность исполнительского аппарата, напряжённое состояние мышц.
2. УП – слабое знание текста, при исполнении допускает фальшивые ноты, игра отличается неуверенностью.
3. ЭП – состояние тревожности, чрезвычайное волнение, исполнение отличается нервозностью, неустойчивое внимание. Исполнение формальное, не хватает эмоциональности.
4. ПА – отвлекается на зрительный зал, происходят срывы, что приводит к появлению страха перед публикой (отсутствие адаптации).

 **Средний уровень.**

1. ФП – свободный исполнительский аппарат, естественное положение пальцев на грифе, хорошая координация правой и левой руки.

2. УП – осмысленное исполнение, но не хватает ясности и быстроты мышления.

3. ЭП – может внутренне настроиться на исполнение, может управлять своими сценическими эмоциями. Исполнение становится более выразительным.

4. ПА – преобладает более уверенное настроение, анализирует и запоминает ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, но посещают посторонние мысли в процессе исполнения.

**Высокий уровень**.

1. ФС – прекрасное самочувствие во время игры: хорошая готовность исполнительского аппарата, особое ощущение “лёгкости” в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, медиатора.
2. УП – интеллектуальное, свободное исполнение произведений повышенной сложности, убедительно передаёт художественный замысел композитора.
3. ЭП – испытывает удовольствие от исполнения. Игра отличается особой эмоциональностью, выразительностью. Ярко передаёт характер, настроение, художественный образ произведения.
4. ПА – достигнута предельная концентрация внимания, может свободно исполнять произведения в любых условиях, при любой публике.

Результаты эффективности проведённой работы прослеживаются в сравнении диагностических данных (2014 год и 2017 год) исследования уровня психолого-физиологической готовности учащихся к концерту.

**Исследование уровня психолого-физиологической готовности учащихся к успешному концертному выступлению на 2014 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Ф.И. ученика** | **Физическое состояние** | **Умственная подготовка** | **Эмоциональная подготовка** | **Психологическая адаптация** |
| **Класс домры:** |  |  |  |  |
| **Овчинникова Лиза** | **Н** | **Н** | **Н** | **Н** |
| **Ткаченко Инна** | **С** | **Н** | **Н** | **Н** |
| **Нечаева Тая** | **С** | **Н** | **Н** | **С** |
|  | **Н -33%****С- 67%****В-0%** | **Н-100%****С-0%****В-0%** | **Н-100%****С- 0%****В- 0%** | **Н-67%****С- 33%****В- 0%** |
| **Класс гитары:** |  |  |  |  |
| **Рахмилевич Маша** | **С** | **Н** | **Н** | **Н** |
| **Боброва Катя** | **С** | **С** | **С** | **С** |
| **Бабаханова Анита** | **Н** | **Н** | **С** | **Н** |
|  | **Н-33%****С- 67%****В- 0%** | **Н- 67%****С-33%****В-0%** | **Н-33%****С- 67%****В- 0%** | **Н-67%****С- 33%****В- 0%** |

**Общий показатель психолого-физиологической готовности учащихся на начало исследования:**

**Класс домры: Н- 75%, С- 25%, В- 0%**

**Класс гитары: Н-50%, С- 50%, В-0%.**

**Исследование уровня психолого-физиологической готовности учащихся к успешному концертному выступлению на 2017 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс Ф.И. ученика** | **Физическое состояние** | **Умственная подготовка** | **Эмоциональная подготовка** | **Психологическая адаптация** |
| **Класс домры:** |  |  |  |  |
| **Овчинникова Лиза** | **С** | **С** | **С** | **С** |
| **Ткаченко Инна** | **С** | **Н** | **С** | **С** |
| **Нечаева Тая** | **С** | **Н** | **С** | **С** |
|  | **Н- 0%****С- 100%****В-0%** | **Н- 67%****С-33%****В-0%** | **Н-0%****С- 100%****В- 0%** | **Н-0%****С- 100%****В- 0%** |
| **Класс гитары:** |  |  |  |  |
| **Рахмилевич Маша** | **С** | **С** | **В** | **В** |
| **Боброва Катя** | **В** | **В** | **В** | **В** |
| **Бабаханова Анита** | **С** | **В** | **В** | **В** |
|  | **Н- 0%****С- 67%****В- 33%** | **Н- 0%****С-33%****В-67%** | **Н-0%****С- 0%****В- 100%** | **Н-0%****С- 0%****В- 100%** |

**Общий показатель психолого-физиологической готовности:**

**Класс домры: Н- 17%, С- 83%, В- 0%**

**Класс гитары: Н-0%, С- 25%, В-75 %**

**Сравнительная таблица и диаграмма исследования уровня психолого – физиологической готовности учащихся к успешному концертному выступлению на 2017 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Низкий****уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| **Класс домры** | **17 %** | **83%** | **В-0%** |
| **Класс гитары** | **0%** | **25%** | **75%** |

Сводные диагностические данные исследования уровня психолого-физиологической готовности учащихся к успешному концертному выступлению представлены в процентном отношении по среднему показателю.

Как видим из диаграммы, процент готовности к успешному концертному выступлению обучающихся на домре, обладающих низким уровнем, вырос с 17% (2014-2015 учебный год) до 83% (2016-2017 учебный год), достиг среднего уровня. В тот же период процент обучающихся на гитаре, обладающих средним уровнем подготовки, вырос с 25% до 75%, достиг высокого уровня.

По результатам диагностирования, которое проводилось регулярно на протяжении всего периода работы над опытом, можно утверждать: у учащихся сформировалась психолого - физиологическая готовность к успешному концертному выступлению.

Одним из наиболее объективных критериев успешности работы над опытом являются повышение уровня результативности участия учащихся в региональных конкурсах исполнительского мастерства.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Ф.И. участника | Название конкурса | Уровень участия | Место |
| 2017 | Овчинникова Лиза | «Музыкальный калейдоскоп» | региональный | 1 |
| 2017 |  Ткаченко Инна | Региональный этап XV Областного конкурса исполнителей на народных инструментах» | региональный | 1 |
| 2017 |  Нечаева Тая | «В гостях у сказки» | региональный | 1 |
| 2017 | Рахмилевич Маша | «В гостях у сказки» | региональный | 1 |
| 2017 |  Боброва Катя | «В гостях у сказки» | региональный | 1 |
| 2017 | Бабаханова Анита | «В гостях у сказки» | региональный | 1 |

Таким образом, подготовка к успешному концертному выступлению проходит более успешно, если осуществляется систематически, в тесной связи педагога и обучающихся, на фоне формирования общей музыкальной культуры учащегося с учётом личностных качеств.

Соблюдая все условия методической работы над формированием состояния психолого-физиологической готовности к успешному концертному выступлению, возможно достичь высоких результатов.

Опытом своей работы преподаватель делится с коллегами на открытых уроках, методических объединениях.

**Библиографический список**

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания / Б.Г. Ананьев. - М.: Наука, 2001. - 273 с.
2. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс / Б.В. Асафьев. - Л.: Музыка, 1971. – 176 с.
3. Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке / Л. Ауэр. - М.: Музгиз, 1933. - 207 с.
4. Баренбойм Л.А. Антон Григорьевич Рубинштейн: в 2 т. / Л.А. Баренбойм. - Л.: Музыка, 1962. - Т. 2. – 270 с.
5. Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей / Л. Бочкарёв. - М.: Наука, 1975. – 312 с.
6. Бочкарёв Л. Вопросы музыкальной педагогики / Л. Бочкарёв. - М.: Наука, 1979. – Вып.1. – С. 51- 87.
7. Ганди М. Моя жизнь / М. Ганди. - М.: Музыка, 1969. – 150 с.
8. Григорьев В. Исполнитель и эстрада / В. Григорьев. - М.: Академия, 1991. – 219 с.
9. Доренский С.Л. Статьи. Воспоминания. Материалы / С.Л. Доренский, Г.Р. Гинзбург. - М.: Владос, 1984. – 205 с.
10. Кнебель О.Л. Поэзия педагогики / О.Л. Кнебель. - М.: Пед. общество, 1976. – 272 с.
11. Коган Г.М. Из записей разных лет / Г.М. Коган. – М.: Советская музыка,1969. – 54 с.
12. Кузнецов В. Как научить играть на гитаре / В. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2006. – 300 с.
13. Кирнарская Д.К. Психология музыкальной деятельности / Д.К. Кирнарская. – М.: Таланты – XXI век, 2004. - 450 с.
14. Либерман Е.Я. Творческая работа пианиста с авторским текстом / Е.А. Либерман. - М.: Музгиз, 1988. – 228 с.
15. Назайкинский Е.О. О психологии музыкального восприятия / Е.О. Назайкинский. - М.: Музыка, 1972. – 260 с.
16. Торопова А.В. Музыкальная психология и психология музыкального образования: учебное пособие / А.В. Торопова. - М.: Академия, 2010. – 86 с.
17. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры / Г.Г. Нейгауз. - М.: Музгиз, 1987. – 270 с.
18. Оборин Д.Н. Статьи, воспоминания: к 70-летию со дня рождения / Д.Н. Оборин. - М.: Наука, 1977. - 390 с.
	1. Ойстрах Д. Музыкальная жизнь / Д. Ойстрах. - М.: Пед. общество, 1960. – 36 с.
	2. Рахманинов С. Исполнение требует глубоких размышлений / С. Рахманинов. - М.: Советская музыка, 1977. - 76 с.
	3. Роджерс К. Человекоцентрированный подход к психотерапии / К. Роджерс. – М.: Наука, 2000. – 48 с.
	4. Савшинский С.И. Леонид Николаев / С.И. Савшинский. - М.: Просвещение, 1950. – 378 с.
	5. Теплов Б. Избранные труды / Б.Теплов. - М.: Музыка, 1956. - 80 с.
	6. Фейнберг С.Е. Пианизм как искусство / С.Е. Фейнберг. - М.: Академия, 2002. – 350 с.

Приложение 1

**Таблица признаков исполнительских состояний в различных условиях организации исполнительской деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Место исполнения** | **Дома** | **В классе** | **В зале** |
| **Адресат исполнения** | Для себя | Для педагога и немногих присутствующих | Для многих слушателей, публики |
| **Акустические условия** | Акустика небольшой комнаты, знакомого пространства | Акустика класса, иная, но вполне привычная | Непривычная акустика концертного зала |
| **Технические установки** | Ошибки исправляются специально, сочинение сильно дробится. Свобода остановок, повторений | Ошибки исправляются на ходу. Материал дробится мало, бывают остановки | Установка на высокий технический уровень и недопустимость ошибок. Единственное, цельное исполнение. |
| **Художественно- исполнительские задачи** | Ставятся в ограниченной мере | Их поле несколько расширено |  |
| **Психофизиологическое состояние** | Волнения, тревожности, стресса, заметных психофизических перемен нет | Есть некоторое волнение, тревожность, но существенные перемены исполнительского состояния не заметны | Сильное волнение, стресс, значительные психофизиологические изменения в состоянии и поведении |
| **Внимание** | Единое, широкое, мало дифференц-е, слабого уровня | Раздвоено на игру и реакцию педагога, сужено | Раздвоено и максимально сужено |
| **Память** | Работает стабильно | Боязнь забыть выражена слабо | Сильно тревожит опасность забыть, фактические срывы памяти |
| **Сознание и воля** | Активно включены в игровой процесс | Функционир-т умеренно | Действуют очень слабо |
| **Интуиция и вдохновение** | Не включены в игровой процесс | Интуиция включается редко, вдохновения практически нет | Возможность включения максимальная |
| **Энергетика** | Низкая | средняя | Очень высокая |
| **Оценочный фактор** | Самооценка слабая, неадекватная | Оценка педагога и самооценка (порой не совпадают) | Оценка публики, оценка критиков и самооценка (могут значительно расходиться) |
| **Социально-культурная ответственность исполнителя** | отсутствует | Ограничена мнением педагога и немногих слушателей | Присутствует в максимально возможной форме |
|  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Перспективное планирование работы по подготовке ученика к концертному выступлению**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Этап работы** | **Раздел** | **Содержание работы** | **Месяц** |
| **Мотивационная часть** | Художественно-технический | Ознакомление с художественным произведением | -Формирование положительной мотивации;-Формирование музыкального образа произведения;-Формирование слуховой активности, внимания, сосредоточения | Сентябрь |
| Воплощение технического замысла | -Разучивание произведения по нотам;-Работа над исполнительскими средствами; | Октябрь |
| -Техническая реализация замысла;-Исполнительское переосмысливание музыкального текста;-Обретение качественного уровня игры на инструменте; | Ноябрь |
| -Автоматизация игры музыкального произведения по памяти;-Закрепление умения воплощать образ в исполнительских средствах; | Декабрь |
| **Оперативная часть** | Психолого-физиологический | Развитие психических процессов и волевых качеств | -Приобретение уверенности в себе при игре на инструменте;-Выступление перед воображаемой аудиторией;-Запись выступления на аудио, видео. Просмотр, анализ, самоанализ.-Формирование умения сохранять спокойствие при любых помехах (звуковых, двигательных);-Формирование готовности к любым неожиданностям;-Формировать волевые качества: усидчивость, не торопливость, терпение;-Привлекать к оценке и самооценке исполнения муз.произведения, воспитывать такт и терпение;-Развивать артистизм; | Январь ФевральМарт |

Приложение 3

**Методы и приемы обучения применяемые на уроках музыки в ДШИ**

**(К-Н.Игумнов, А.Б.Гольденвейзер, Г.Г.Нейгауз, С.Е.Фейнберг**)

* наглядно-иллюстративный метод, основывающийся на непосредственном показе на инструменте приемов игры;
* словесный метод, применявшийся в единстве с наглядно-иллюстративным и связанный с разъяснением тех или иных закономерностей искусства;
* метод действий «по образцу», — когда указания педагога служат для учащегося ориентиром в исполнительском процессе;
* художественно-эвристический (поисковый) метод, свя­занный с поиском индивидуального игрового приема в зависи­мости от возможностей ученика.
* объяснительно-иллюстративный (сообщение готовой информации с использованием демонстраций наглядности).
* репродуктивные методы (подбор необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний или умений по образцу).
* методы проблемного обучения (проблемное изложение материала, учитель ставит проблему, показывает пути ее решения, учащиеся следят за ходом мысли педагога, размышляют и переживают вместе с ним, включаясь в атмосферу поискового мышления).
* эвристические методы (подготовка учащихся к самостоятельному решению познавательной проблемы, используются для обучения их выполнению отдельных шагов решения, отдельных этапов исследования).
* Методы организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические, аналитические, индуктивные, дедуктивные, репродуктивные, проблемно-поисковые, самостоятельной работы и работы под руководством учителя).
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы самостоятельной познавательной деятельности (наблюдения, эксперимент, работа по заданному образцу, конструктивные, требующие творческого подхода).
1. Методы программированного обучения (особый вид самостоятельной работы над специально переработанным учебным материалом).

Приложение 4

**Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления**

**( упражнения)**

За несколько дней до выступления музыкант должен пред­ставить себе то место, где он будет выступать, чтобы привык­нуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

*Первый этап.* Расслабление мышц тела.

- 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. Говорите себе вслед за мной:

Мои руки становятся теплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду и они расслабляются, становятся теплыми и гиб­кими... Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Пред­плечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в 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... Мои 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 бьется мое сердце.

*Второй этап.* Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и ко­миссию, перед которой я должен буду выступить... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удо­вольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная тех­ника... Я выполняю все, что я задумал... Я играю так же хоро­шо, как и в классе... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сде­лаю 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...

По окончании сеанса ученики обмениваются своими ощу­щениями и впечатлениями, которые у них возникали.

*Погружение в звуковую материю* происходит при выполне­нии упражнений следующих видов:

* пропевание (сольфеджирование) без поддержки инстру­мента;
* пропевание вместе с инструментом, 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 или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

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

*Обыгрывание.* В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное — легким, а легкое — приятным.

*Ролевая подготовка.* Смысл этого приема заключается в том, что 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. В психотерапии этот прием назы­вается имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа. Вол­шебная сила воображения, магического «если бы» давно из­вестна людям.

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. Главное — с большим убеждением говорить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится играть перед зрителем».

Способность через целенаправленное самовнушение к мак­симально полному и глубокому принятию новой «роли» являет­ся, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки.

*Выявление потенциальных ошибок.* Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем.

1. Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем тем­пе, уверенным, крепким туше 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 радиоприемник на небольшую громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание — сделать то же задание с завязанными гла­зами. Подобные упражнения требуют большого нервного на­пряжения и сосредоточения внимания.

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

4. Выполнить несколько прыжков или приседаний до учащения пульса и начинать играть программу. Несколько по­хожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодо­леть его поможет данное упражнение.