

**Учебно-методическая работа**  
**Преподавателя класса «Флейты»**  
**ГБУДО г. Москвы «ДМШ им. Н.П.Осипова»**

**Веретенниковой Вероники Анатольевны**

**Тема:**

**«Проблемы сценического волнения в музыкально-  
педагогической деятельности»**

Публичные выступления это неотъемлемая часть профессии музыканта и важный элемент в обучении и воспитании юных исполнителей. Даже если ребенок не планирует связывать свою жизнь с музыкой, подобные мероприятия позволяют получить опыт выступлений перед публикой, укрепить характер, уверенность в себе, целеустремленность и культуру поведения на сцене, а также в зале.

Форма контроля успеваемости обучения в процессе музыкального образования, в виде публичных выступлений и экзаменов, позволяют наглядно наблюдать ученику, родителям и преподавателям результат деятельности. Но такие испытания каждый учащийся переживает по-своему. Главная задача педагога помочь подготовиться не только технически и музыкально, но и психологически к данному событию. В случае неудачного выступления, даже с субъективной точки зрения самого ребенка, это не должно отбить желания заниматься музыкой дальше и не должно нанести моральных травм еще до конца не сформировавшейся детской психике. Опыт публичных выступлений должен помогать ученику, мотивировать его на дальнейшие достижения, приносить удовлетворение от проделанной работы.

Проблема сценического (или еще называют эстрадного) волнения знакома всем музыкантам, от начинающих до выдающихся артистов. Ей посвящено несколько исследований в области музыкальной педагогики, психологи и частных методик. Подобные вопросы часто встают не только перед учащимися и исполнителями, но и перед педагогами. Умение помочь воспитаннику, является важным фактором не только для успешной музыкальной деятельности учащихся, но и для налаживания теплых и доверительных отношений в классе, что способствует более продуктивному обучению. В связи с тем, что данная проблема является одной из ключевых, ей стоит уделить должное внимание.

Для начала необходимо разобраться в том что мы понимаем под «сценическим волнением», его состояния и этапы.

Сценическое волнение – это разновидность эмоциональных состояний. В результате внешних воздействий на человека, вызывающих негативные эмоции и как следствие ощущения, понижающие оперативные возможности индивида, многие авторы трактуют как «стресс». Хотя стрессовые ситуации иногда и стимулируют человека, помогая преодолеть трудности, такое происходит, к сожалению, далеко не всегда. Отечественные авторы считают, что факторы-стрессоры не

одинаково воздействуют на всех, взаимодействуя с личными качествами личности.

Далее следует разобраться в причинах сценического волнения.

Первой причиной является физиологическая или гормональная. Во время стресса в организме, как известно, выделяются гормоны, это обусловлено вопросом выживания в сложных ситуациях. Хотя во время публичных выступлений нашей жизни ничего не угрожает, наш организм воспринимает ситуацию как стрессовую и выделяет гормоны адреналин и норадреналин. Ученый Франкенхойзер обнаружил, что у одних людей выделяется больше первый гормон, у других наоборот. Данные гормоны носят несколько разные функции. К примеру, как установил физиолог Гудол при исследовании животных, у кроликов («жертв») выделяется адреналин, а у львов («агрессоров») норадреналин. От преобладания определенного гормона в крови зависит и реакция, ощущения человека во время публичных выступлений. Но в любом случае, организм выводится из привычного покоя и музыканту приходится иметь дело в сложный и без того момент с неестественным и малознакомым состоянием.

Вторую причину можно условно назвать физической. Считается, что перед концертом музыкант не должен переутомляться, должен хорошо выспаться и поесть. Но в случае сильной «эстрадобоязни», психологический дискомфорт возникает иногда за несколько дней, что лишает покоя, предпринимаются последние отчаянные попытки довести программу до идеала, утомляя аппарат, тело и психику, а нервозность лишает сна. Таким образом мы подходим к следующей причине.

Третьей причиной, но отнюдь не самой последней по важности, следует назвать психологическую. Тут могут оказывать свое влияние различные фобии, неадекватная самооценка, завышенные требования, предыдущие неудачные опыты выступлений, боязнь критики, неуверенность в себе и прочее. Каждую негативную установку преподаватель может обнаружить и постараться помочь ребенку ее преодолеть или хотя бы уменьшить воздействие.

Каждый переносит выступление на сцене по-разному. Кто-то волнуется больше, кто-то меньше, для кого-то это праздник, для кого-то пытка. Есть, конечно, одаренные люди, которым посчастливилось не иметь проблем с волнением на сцене, но таких мало. Поэтому давайте

рассмотрим проблемы большинства. Они связаны с возрастом, особенностями характера, внутренними установками и опытом.

Давайте поэтапно рассмотрим эти вопросы.

Выделяют 3 основных возрастных периода, которые по-разному воспринимают публичные выступления, соответственно и проблемы возникают разные.

1. Детство. У детей волнение на сцене выражено слабо, некоторые не испытывают его вовсе.

У ребенка, как правило, еще недостаточно развито самосознание, в результате чего он не склонен оценивать себя «со стороны» и не задумывается о том, как именно он будет играть. Если у детей и случаются эстрадные «потери», то они чаще бывают следствием неумения концентрировать внимание.

В то же время некоторые дети волнуются перед выходом на сцену уже в возрасте 7 – 10 лет. Это, как правило, интроверты, высокореактивные, неуверенные в себе дети.

2. Подростковый период. Наступает с началом переходного возраста. Подросток начинает ясно выделять себя из окружающего мира и противопоставлять ему. Для этого возраста характерна заниженная самооценка даже у ранее уверенных в себе детей, резкий рост самосознания и рефлексии, ощущение подростком того, что с ним происходит нечто необычное, свойственное только ему одному.

В этот период приходит сильное волнение перед выходом на сцену и на самой сцене, подчас этот процесс достаточно внезапен. Два-три месяца назад ученик играл, как обычно, достаточно спокойно – и вдруг он на сцене забывает текст, не может справиться с дрожанием рук, допускает многочисленные грубые ошибки.

В такой момент подросток нуждается в особом внимании и поддержке педагога. Очень важно не нанести травму. Ученик, возможно, занимается все с той же интенсивностью, но при публичных выступлениях играет хуже. Это может дезориентировать и усугубить внутренний дискомфорт. При неправильной реакции педагога ученик может закрыться, потерять веру в себя, появится и усугубится боязнь

сцены и даже решиться бросить музыку. Задача педагога помочь преодолеть страхи и поддержать. Необходимо объяснить, что все происходящее - закономерный процесс, который проходят на собственном опыте почти все, необходимы целенаправленные занятия, формирование привычки к выступлениям.

3. Приобретение профессионализма, связан с окончанием переходного возраста. Те учащиеся, которые благополучно миновали предыдущий период, постепенно привыкают к особенностям своего эстрадного самочувствия и обучаются управлять им. У некоторых «успокоение» наступает к окончанию среднего профессионального образования, у некоторых – к завершению высшего, у иных оно не наступает вовсе.

Характер и темперамент играют важную роль в том, как ученик переносит публичные выступления. Общеизвестно, что интровертам сложнее дается общение с большим количеством людей, а концертное выступление сродни диалогу со слушателями. Тут учащиеся экстраверты явно чувствуют себя лучше и более раскованно. Тип нервной системы тоже играет свою роль. Высокореактивные и легковозбудимые подвергаются большему волнению, но характерно, что именно такие реакции могут способствовать стимуляции чувственных ощущений во время стресса, что добавляет выразительности при игре.

Если с возрастом, темпераментом и характером нам приходится считаться во время подготовки к публичным выступлениям, можно лишь учитывать особенности и разрабатывать рекомендации с их учетом, то с мотивацией и установками мы можем работать более плотно. Как показывает практика, именно мотивация многое решает в психологическом состоянии во время выступления.

Мотивационно-потребительская сфера считается «центром» личности, она оказывает влияние на остальные ее свойства. Доминирующие мотивы поведения составляют основу. В психологии личности выделяют три основных вида направленности: личную или престижную, при которой преобладает мотив самоутверждения, коллективистическую или общественную, в случае которой на первый план выходят социально-ценные устремления, а также деловую, характеризующуюся преобладанием интересов, порождаемых самой личностью. Важно учитывать преобладающую направленность мотивов

ученика, корректировать их для более успешной деятельности. Стремление к личному успеху часто связано с неблагоприятными эмоциональными состояниями перед выступлением. Может формировать в дальнейшем проблемы с самооценкой учащегося, стимулировать боязнь сцены. Лучше менять такую направленность, ориентировать на профессиональные, а не личные достижения, так как согласно с исследованиями российских ученых, узколичная направленность не обладает такой мотивирующей силой, как обще социальная. Задача педагога в воспитании социально-ценностных устремлений и мотивов, связанных с самим процессом исполнительской деятельности, это не только позволяет развить этические качества учащихся, но и помогает добиваться больших профессиональных успехов, а также несколько ослабляет страх перед выступлением.

Эстрадное волнение может быть выражено душевным подъемом, паникой или апатией. Самым благоприятным является ощущение подъема, желание играть, поделиться своим творчеством. Этому способствует правильная мотивация выступающего и твердая уверенность в выученном материале. Волнение, естественно, присутствует, но идет со знаком плюс. Такое волнение проще и быстрее переходит в стадию проживания музыки и вдохновенной игры.

Панические атаки не являются редкостью. Продиктованы неуверенностью в своих силах, в качестве выученного материала, возможно неудачным опытом публичных выступлений, завышенными требованиями, слишком сложной программой, боязнью получить плохую оценку, страхом критики и личными фобиями. Преобладает процесс возбуждения. Может сопровождаться тремор рук, ног и амбушюра, боязнью забыть текст, не справиться с трудным местом, из-за чего может, действительно, произойти сбой памяти и моторики во время выступления. Для оптимизации состояния можно использовать психорегулирующие тренировки, задача которой будет состоять в успокоении.

Апатия характеризуется пониженной возбудимостью, ослаблением психологических процессов, возникает нежелание выступать. Но, как известно, «не довольноваться» так же плохо как и «переволноваться», оптимальное концертное состояние не достигается. В этом случае также возможны сбои в технике, невыразительная игра, так как процессы торможения преобладают. Для уравнивания психологического

состояния необходимо мобилизовать ученика. Для этого можно применять техники психорегулирующей тренировки, заканчивая ее на стадии «тонизации».

Теперь же собственно перейдем к самому моменту выступления и его периодам, понимая основные причины и некоторые частности, рассмотрим общую формулу. Сценическое волнение во время пребывания на сцене, по наблюдениям исполнителей, обобщенных Григорьевым В.Ю., делятся на три этапа.

Первый этап. Ему предшествует длительное волнение, смутно беспокоящее музыканта несколько дней до выступления и остро проявляющееся в день концерта. Могут быть нарушения сна, аппетита, тремор рук, физические недомогания. Состояние усиливается, чем ближе сам выход на сцену.

При выходе на сцену, в результате стресса и выброса гормонов, усиливается сердцебиение, повышается артериальное давление и тонус мышц, приводя к зажатиям и дрожанию руки и аппарата (в том числе и амбушюра у духовиков). Понижается слух, иногда в два-три раза, наступает так называемая «эстрадная глухота», возможны небольшие зрительные расстройства. Сужается поле внимания. Последнее можно использовать для сосредоточения на самой музыке и художественном процессе, но неопытные музыканты часто переключают свое внимание на внутренние переживания, что усугубляет волнение и увеличивает вероятность ошибок. перевозбуждение нервной системы может выражаться в агрессивности или наоборот в ступоре и оцепенении.

Этот этап крайне неблагоприятен. Срок его продолжительности разный, зависит от индивидуальных особенностей и сценического опыта. У кого-то он длится первые несколько тактов или целое произведение, у кого-то занимает большую часть времени выступления.

Второй этап. Происходит постепенное успокоение, адаптация выступающего к своему состоянию. Понижается пульс, давление, восстанавливается дыхание, частично спадает чрезмерный тонус мышц, возвращаются к естественному состоянию зрение, слух и внимание. Выступающий начинает работать и решать задачи, исполнение схоже с репетиционным.

Третий этап. Происходит улучшение физического и психического самочувствия. Обостряется слух, улучшаются двигательные реакции,

наступает эмоциональный подъем, увлеченность исполнением. Этот период обычно понимают под термином «вдохновение». На этом этапе выступающий играет лучше, чем обычно.

Время наступления и длительности этого периода также разное, зависит от опыта и профессионализма. Чаще всего выпадает на последнюю треть или конец выступления, изредка удается прийти к нему в начале или середине исполнения. Но именно такого состояния ждут исполнители, ради него некоторые не бросают музыку. Исполнение воспринимается одухотворенным и ярким, зачастую повторить такое в обычном состоянии не представляется возможным.

Исходя из понимания процессов, протекающих во время предконцертного и концертного волнения, можно выделить **ряд мер**, для облегчения состояния и повышения качества выступлений:

1. Понимание причин и этапов сценического волнения. Учащийся должен знать и пониматься, что с ним происходит в момент выступления. Объяснение, что происходящее естественно, что первый, самый волнительный, период длится не весь период выступления, что потом наступят более благоприятные состояния, может помочь ученику подготовиться к этому и преодолеть сценическое волнение с меньшими потерями. Но рекомендуется давать такую информацию только после того, как у учащегося обнаружилась боязнь сцены, ведь если у него нет с этим проблем, лишняя информация может запутать и разбить столь хрупкое и ценное спокойствие.

2. Подбор концертного репертуара. Произведения должны подбираться с заведомо выполнимыми техническими и художественными трудностями. Пьесы должны нравиться исполнителю. Если произведений в программе выступления несколько, то наиболее простое и хорошо разученное рекомендуется ставить в начале. В случае, если у учащегося уже есть опыт нескольких неудачных выступлений подряд, есть опасность сильного сценического волнения, рекомендуется подготовить и несколько раз выступить с заведомо простой программой, для восстановления самооценки и позитивного опыта выступлений.

3. Программа должна быть хорошо подготовлена, а выступающий должен быть уверен в своем исполнении. Если же есть ощущение недоученности, оно пошатнет уверенность и усилит предконцертное и концертное волнение. Известная формула гласит, что количество и

качество эстрадного волнения обратно пропорционально количеству и качеству подготовки. Произведение должно быть выучено заблаговременно, а перед концертом немного «отлежаться».

Разучивание произведений с использованием только слухомоторной памяти не дает сто процентной гарантии, что текст не будет забыт. Подключение конструктивно-логической и зрительной памяти значительно повышает устойчивость и качество выученной программы, срывы почти исключены. Известные пианисты И. Гофман и Г. Нейгауз рекомендуют учить произведения на инструменте с нотами, на инструменте без нот, по нотам без инструмента, без нот и инструмента.

4. Частые выступления. Чем чаще человек выступает, тем меньше он подвергается стрессу во время выхода на сцену. Не имеет значения в каком составе проходят концерты и при какой публике. Игра в оркестре и ансамбле проще дается учащимся, вызывает меньше волнений, но способствует привыканию к сценическим выступлениям, адаптации к сценическим состояниям. Если перерывы между выступлениями растягиваются до 2-3 месяцев, то адаптация не происходит.

5. Обыгрывания. Любая программа исполняется увереннее после нескольких выступлений. Поэтому перед важными мероприятиями желательно исполнить программу перед зрителями, тогда в дальнейшем ее исполнение будет более успешным.

Есть несколько вариантов обыгрывания:

- дома - уровень волнения при этом минимальный, но чтобы немного «переволноваться», рекомендуется выступить перед родными или представив, что ты не один, отыграть всю программу от начала до конца, как на концерте;

- в классе – обстановка привычная, поэтому рекомендуется играть не только перед педагогом, но и перед другими учениками;

- на сцене – это позволит полноценно «переволноваться» и «обыграть» произведение, в независимости от аудитории слушателей.

6. Запись исполнения программы на аудио- или видеозапись. Позволяет увидеть со стороны собственное исполнение, проанализировать удачные и неудачные места, способствует адекватной оценке собственного уровня.

7. Позитивный посыл преподавателя. Чрезвычайно важным является непосредственное психологическое воздействие педагога. Проигрывания при педагоге перед концертным выступлением должны проходить в благожелательной атмосфере. Преподаватель должен настроить ученика на успешное концертное выступление. Проработать мотивацию учащегося. Зарядить уверенностью и спокойствием.

8. Физическое состояние. Как уже говорилось, перед выступлением желательно быть в хорошей физической форме, выспаться, быть сытым. Перед концертом, по мнению большинства педагогов, лучше не переигрывать.

При хорошем физическом самочувствии возникает ощущение здоровья, тело сильное, гибкое и послушное. В качестве физической нагрузки рекомендуется бег, плавание, футбол и танцы. Не благоприятно могут сказаться силовые нагрузки в области рук и плеч, так как могут сформироваться мышечные зажимы. Выносливость необходима музыканту во время выступлений, а хорошее настроение, которому способствует выработка эндорфинов, во время физической нагрузки, помогут в борьбе со всеми негативами и волнениями, улучшится концентрация и внимание.

Во время хорошего самочувствия и готовности исполнительского аппарата возникают особые ощущения «легкости» пальцев, «полетности» рук и «послушности» амбушюра. Эти ощущения рекомендуется запоминать, чтобы иметь возможность их вспомнить и восстановить перед выступлением.

Кроме общих рекомендаций, соблюдение которых поможет более плодотворно и полно подготовиться к выступлению, также представим **ряд существующих техник**, для подготовки к выступлению и преодолению боязни сцены. В выполнении всех техник нет смысла, каждый может выбрать наиболее подходящие для него варианты и практиковать их перед ответственными мероприятиями.

*Выявление потенциальных ошибок.* Во время выступления, музыканты часто совершают ошибки, даже в казалось бы хорошо известных местах. Коган Г. писал, что когда музыкант при желании не смог бы ошибиться, только тогда игровое движение можно считать закрепленным. Для выявления потенциальных ошибок существует

несколько приемов, описанных Петрушиным В.И.. После выявления ошибок, их следует проработать отдельно в медленном темпе.

- Игра с закрытыми глазами или с повязкой на глазах. Во время игры с закрытыми глазами все внимание сосредотачивается на оставшихся чувствах – слух, тактильные ощущения. Такой способ больше поможет выявлять ошибки инструменталистам, которые привыкли контролировать свою игру глазами. Но и для остальных может нести полезный опыт, сосредоточив свое внимание на конечном результате деятельности – звуке, можно более тонко почувствовать музыкальность произведения, услышать оплошности, да и непривычность такого погружения способна выявить ошибки.

- Игра с помехами и отвлекающими факторами, позволяет тренировать концентрацию внимания. Необходимо проиграть полностью программу под включенное радио или телевизор, можно также создать несколько источников шума. Для усложнения, можно закрыть глаза, сконцентрировав вектор внимания на слуховых ощущениях.

- Во время исполнения программы педагог говорит травмирующее слово: «ошибка». Задача исполняющего не сбиться. Для усложнения травмирующее слово говорить в трудных местах.

- Необходимо добиться ощущения легкого головокружения несколькими поворотами вокруг своей оси и начать играть программу в полную силу.

- Учащаем пульс (к примеру, 50 прыжков или 30 приседаний) и начинаем играть программу. Такое состояние повышенного сердцебиения похоже на первый этап сценического волнения.

*«Проигрывание» произведения в воображении.* Для более взрослых учеников возможно применение техники мысленного представления исполнения произведения. Необходимо полностью представить процесс исполнения, проиграть произведение от начала до конца, представляя все ощущения, даже тактильные. В случае, если кусок произведения забылся или его не получается представить, нужно не браться за инструмент, чтобы вспомнить, а с помощью нот «проиграть» этот отрезок в воображении. Чтобы не спровоцировать дополнительное волнение перед выступлением, обязательно необходимо объяснить учащемуся, что такие «затуманивания» текста не приводят к забыванию

на сцене, но места вызывающие проблемы требуют большего внимания с его стороны. Следует фиксировать и мышечные зажимы, возникающие в процессе представления, их нужно сразу мысленно расслаблять. Проигрывание в воображении следует начинать с очень медленного темпа.

*«Проигрывание» в воображении самого выступления, с представлением места предстоящего концерта. Рекомендуется проводить за несколько дней до назначенного мероприятия.*

Состоит из двух этапов. На первом проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние. На втором – прорабатывается образная картинка концертного выступления.

Первый этап. Сядьте прямо. Выровняйте дыхание. Глаза закрыты. Постепенно сознательно расслабляем мышцы своего тела при помощи образного представления и внимания. Перемещаем свое внимание по всему телу, постепенно расслабляя все мышцы, будто погружая в теплую воду. Когда «фазовое» состояние достигнуто, начинаем второй этап.

Второй этап. Представляем себя в зале, в котором предстоит выступление, сцену и комиссию (или публику). Далее следуют позитивные установки.

Пример, описанный в работе Петрушина В.И.: «Я спокоен, собран, сосредоточен. Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня отличная техника. Я выполняю все, что я задумал. Я играю так же хорошо, как и в классе... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... 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...»

*Прямое внушение педагогом.* Описано в работе Блоха О.А.

Вариант: Педагог предлагает сесть на стул или встать, как учащийся это делает перед выступлением. Тело и руки занимают исходное положение. Затем в категорично-волевой форме поступает команда: «Ваши руки тяжелеют, наливаются свинцом, их магнитом

тянет вниз. Они опускаются все ниже и ниже. Из рук уходит вся усталость. Мы их не чувствуем. Мир покоя и забытья». Если подобное воздействие происходит в авторитетной форме, оно как правило реализуется, повышается внушаемость учащегося. После этого педагог может реализовывать любую программу психорегуляции, даже упразднить эстрадное волнение перед выступлением.

*Прием «якорение».* Это своеобразный перенос в «страну приятных воспоминаний». Позволяет укрепить веру в себя, успокоить психологический дискомфорт. Можно делать и при непосредственной настройке перед публичным выступлением, но и просто при подготовке. Важно использовать именно состоявшиеся успешные события, настройка на будущее не для всех дает положительный результат. У кого-то она может увеличить чувство ответственности и соответственно страха.

Первый этап – отключение от внешних раздражителей. Следует закрыть глаза и мысленно перенестись в то место и время, с которым связаны приятные воспоминания.

Второй этап – сосредоточение на произошедших благотворных мгновениях. Сопровождается чувством одержанной победы, внутреннего комфорта, счастья. Если все протекает хорошо, можно дать волю фантазии.

Третий этап – заключительный. Плавный выход из состояния воспоминаний. Переключаемся на внешний план, постепенно открываем глаза. Сохраняя ощущение внутреннего удовлетворения и радости жизни.

*Ведение дневника.* В дневнике фиксируются причины и результаты удачных и неудачных выступлений. Рабочие книжки Николая Метнера являются примером такого и могут дать достаточно пищи для размышлений для начинающих музыкантов.

*Малый круг внимания.* Его рекомендовал Станиславский К.С. актерам, склонным к сильному волнению. Необходимо представлять, что кроме тебя и музыки никого нет на сцене, сосредоточиться только на звуке.

*Медленная игра с динамикой pp (pianissimo).* Помогает сконцентрировать и держать внимание на протяжении всего

произведения, что, естественно, помогает лучшему усвоению материала, стимулирует процесс торможения, которого часто не хватает в момент сильного волнения определенным исполнителям.

*Ролевая игра.* Исполнитель абстрагируется от собственных личных качеств, представляет себя в образе известного музыканта, который не боится публичных выступлений. Желательно, чтобы личность была хорошо знакома. Нужно скопировать манеру человека держаться, разговаривать. Это будет порождать новое психическое состояние. В психиатрии этот прием называется имаготерапией, то есть терапией при помощи образа. Существуют опыты, подтверждающие силу внушения и ее реальное воздействие на человека.

Как мы видим, проблема сценического волнения мало того, что крайне распространена, но и достаточно многогранна, носит во многом личностный характер, хотя общие закономерности, конечно есть. Для борьбы с боязнью эстрады, необходимо понимание самих процессов, происходящих с человеком, отслеживание малейших изменений, исполнение ряда мер для подготовки и возможно использование некоторых техник. Но стоит понимать, что состояние учеников перед концертом во многом зависит от состояния педагога. Чрезмерно волнующийся преподаватель травмирует учащегося и еще больше выводит его из состояния равновесия. Умение вселять бодрость, уверенность и энтузиазм в учеников – это важная часть педагогической деятельности. Преподаватель должен быть для своих учеников не только педагогом, но и в своем роде психотерапевтом, понимать общий процесс и подбирать для каждого ученика подходящие для него варианты снижения предконцертного волнения.

#### **Список использованных источников:**

1. Блох О.А. Психология и педагогика музыкального творчества. М., 2012
2. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
3. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. М.; Магнитогорск, 1998

4. Коган Г. М. У врат мастерства. Работа пианиста. М., 1969
5. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1958
6. Петрушин В. И. Музыкальная психология. М.: Академический проект, 2008