

Иванченко Зоя Борисовна
преподаватель, концертмейстер
МБУ ДО «МКДЦ «Детская школа искусств»
муниципального района Безенчукский Самарской области

Эстрадное волнение и подготовка к публичному выступлению

I. Эстрадное волнение. Его позитивные и негативные последствия.

- 1. Страх перед выступлением – самый распространенный.**
- 2. Боязнь публичного выступления как актуальная педагогическая проблема.**

II. Психологическая подготовка музыканта перед концертным выступлением.

- 1. Чрезмерное эстрадное волнение. Его признаки.**
- 2. Эстрадное волнение взрослого и ребенка. В чем разница?**
- 3. Мнения известных музыкантов по поводу преодоления эстрадного волнения.**
- 4. Методы, советы и педагогические находки по избежанию чрезмерного эстрадного волнения.**

III. Эстрадное волнение как проблема, методы и способы решения которой каждый исполнитель должен найти и подобрать для себя сам.

Обычно, если человек испытывает сильное волнение, это мешает ему эффективно действовать и общаться. Чувствуете учащенное сердцебиение, дрожь в руках и коленках, неприятное ощущение в животе, легкая тошнота и прерывистое дыхание? Это признаки сильного волнения и паники. Дело в том, что постоянный стресс и напряжение характеризуются наличием негативных последствий. Поэтому необходимо учиться снимать свое душевное волнение и напряжение.

Обычно страх перед публичным выступлением наиболее распространен. Причем в такой момент возникает особое состояние у человека: пульс учащен, онемение, потливость и холод в руках, «деревянный язык», полный хаос в голове, более того, иногда довольно тяжело логически связать даже несколько слов.

Эстрадное волнение – напасть концертной жизни и источник разочарований многих одаренных музыкантов. Оно мешает им показывать свой талант перед публикой. Вы, наверное, удивитесь, узнав, что почти все люди, не менее 95 %, перед выходом на сцену, на публику, ощущают очень сильные эмоции. Более того, приемлемый по напряжению страх и волнение не портят выступление – это вполне адекватная, естественная и даже полезная реакция организма на предстоящее событие. Например, легендарного музыканта Артура Рубинштейна страх сцены преследовал всю его творческую жизнь. Однако он находил в себе силы преодолевать волнение и производил ошеломляющее впечатление на публику своей виртуозностью. Всемирно известная британская певица Адель Лори Блу Эдкинс признавалась, что только юмор и шутки помогают ей снимать панический страх перед выступлениями. Следовательно, в систему подготовки исполнителя должно входить воспитание творческого эстрадного самообладания. Но возможно ли его воспитать? Отдельные воспитатели, в том числе и очень авторитетные, не раз высказывали мнение, что эстрадное самообладание воспитать невозможно. «Никаким способом невозможно вылечить или хотя бы временно заглушить у тех, кто ему подвержен, тот вид нервозности, который называется боязнь эстрады». (А. Ауэр)

Эта проблема волнует музыкантов-педагогов, лучшие достижения которых часто пропадают из-за сценического волнения учеников. Важная задача – открыть эффективные средства борьбы со сценическим волнением и пути его предотвращения. Предчувствие ответственного, знаменательного момента всегда наполняет человека определенными

чувствами, ощущениями. И если они положительного характера и не чрезмерной остроты, - их скорее можно назвать волнующим энтузиазмом. Выступающий становится более собранным, энергичным, и, как следствие, показывает себя более успешно, ярко, на максимуме своих умений. Те, у кого этого предсценического воодушевления нет, праздничное волнение и связанное с ним некоторое беспокойство отсутствуют, часто выступают если не провально, то близко или очень посредственно.

В поле педагогико-образовательной деятельности сплошь и рядом встречается такая проблемная ситуация, когда следует целенаправленно ставить вопрос о психологической подготовке музыканта к выступлению. Более того, особой проработки требует явление чрезмерного эстрадного волнения, которому нужно дать характеристику и разобраться в его этиологии. Практика показала, что волнение как таковое, не связанное с произведением и его интерпретацией, мешает самовыражению и фактически разрушает выступление, а следовательно – непродуктивно. В процессе сценического выступления в организме человека происходят значительные физиологические изменения: повышается артериальное давление, ускоряется сердцебиение, наблюдается повышение температуры, адреналина и холестерина в крови и т.д. Их избыточность свидетельствует о непродуктивном волнении, неумении адаптироваться к экстремальной ситуации. У сценически адаптированного музыканта все отрицательные изменения в его организме должны после выступления постепенно исчезнуть без негативных последствий для здоровья – так, как они проходят у хорошо тренированного спортсмена. Интересно, что большинство детей, в отличие от взрослых, не боятся публичного выступления потому, что они не отдают себе отчет в его общественной значимости. У учащихся младших классов, с какой бы ответственностью они не относились к своей задаче, волнение, за редким исключением, носит характер ожидания праздничного, радостного приключения. Волнение такого рода не тормозит работу слуховой или двигательной памяти. Волнуются значительно сильнее учащиеся более старшего возраста. Более того, особенностью детской психологии есть то, что дети чувствуют себя значительно свободнее именно благодаря присутствию в зале знакомых людей – это их вдохновляет. И только в подростковом возрасте, когда формируется необходимое для музыканта-исполнителя осознание общественной значимости концертного выступления, появляется страх выхода на сцену. Некоторые старшие ученики, особенно девушки, нервничают и принимают успокоительное. Нельзя точно рассчитать эффект, который они причинят: как результат может быть эмоциональная и мышечная вялость. Лучше не пользоваться подобными препаратами. Лучший эффект возымеет спокойное и уверенное поведение педагога, которое передастся ученику и проведенная ранее «психотерапия». Тогда, собственно, и следует приобретать умение абстрагироваться от «удручающей» ответственности, преодолевать угрюмые предчувствия. Но все это требует волевых усилий и серьезного самовнушения.

Эстрадное волнение для неопытного исполнителя ужасно тем, что застает его не подготовленным к помехам нового фактора, к ощущению новых и необычных эмоций, затуманивающих сознание, препятствующих собранности и мешающих сосредоточиться. Когда мы перед выступлением советуем ученику не волноваться, мы тем самым поддерживаем в нем ожидание события, которое должно внушать обеспокоенность и страх. Опыт показал, что гораздо лучшие результаты дают советы противоположного содержания: «Волнуешься? Очень хорошо, так и должно быть. Когда не будешь волноваться – будешь играть бледно, не интересно. Слушай себя, думай и волнуйся, тогда будешь играть красиво и интересно». Полезно рассказать в классе учащимся о волнении как обязательном спутнике любого выступления, о том, что даже великие артисты, выходя на сцену, всегда волнуются. Но этого недостаточно. Нужно отработать навык выполнения в состоянии эстрадного волнения. Для этого за день-полтора до выступления устраивается «генеральная репетиция». Хорошо, если при этом еще присутствуют учащиеся и родители, играющие роль «комиссии». Педагог

предупреждает ученика: «Сейчас ты будешь играть на концерте. Я тебе не смогу ничем помочь, ничего подсказать, ничего исправить. Ты сам за себя отвечаешь. Волнуйся и сохраняй ясную голову». Интересно наблюдать, как после такого предупреждения учащийся начинает заметно волноваться, лицо становится сосредоточенным, чувствуется, как он внутренне собрался. Однако, едва педагог на протяжении игры не удержится и сделает маленькое замечание, собранность и возвышенность на глазах исчезают, бледнеет исполнительство. Одним несвоевременно произнесенным словом преподаватель разрушил у ученика чувство личной ответственности, и тренаж можно считать недействительным. Такие выступления можно проводить не только в классе. За три-четыре дня до выступления предложите ученику дома представить себе зал, где он будет играть, публику, все обстоятельства, представить себя на эстраде, волноваться и сыграть всю программу.

Многие факторы оказывают влияние на исполнительство. Не говоря о музыкальных способностях ученика, имеют значение его физическая и нервная конституция, общий и культурный интеллектуальный уровень, составляющие особенности его индивидуальности. Но решающим, доминирующим фактором является способ обучения музыке. Публичное выступление является итогом всей системы обучения музыке, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, слушания, памяти, подвижных навыков, контроль преподавателя над режимом и дисциплиной домашних занятий. Педагогический процесс есть единая и целенаправленная линия, и если в длительном, сложном пути этого процесса были сделаны ошибки, просчеты, то перед «финишированием» – выходом на эстраду – не помогут никакие уговоры, никакое психологическое давление. Следовательно, нужно проследить весь путь – начиная от выбора программы и заканчивая поведением на эстраде.

Изучая вопрос воспитания эстрадной выдержки, знакомясь с мнениями различных авторов, педагогов и концертирующих музыкантов, я пришла к выводу, что вообще не беспокоиться перед концертным выступлением исполнителю нельзя, иначе снижается ответственность за выступление. Вопрос стоит в том, чтобы научиться управлять собой во время даже самого сильного волнения. И чтобы обеспечить успех этого дела, необходимо каждому изучать самого себя. Важно хорошо знать особенности своего характера и нервной организации, которые существенным образом влияют на формы волнения. Не следует следовать какому-либо одному совету, прочитав одну из книг на эту тему. Дело в том, что рекомендации по устранению волнения давались авторами, которые сами, возможно, были подвержены одному из видов встречающихся случаев волнения и искали пути их устранения. Только изучение большого круга литературных источников представляет возможность дать квалифицированные советы учащимся, потому что каждый ребенок – это индивидуальность, и один совет всем давать нельзя.

Работу над произведением только тогда можно считать относительно завершенной, когда сыграешь произведение на эстраде. Только здесь по-настоящему слышишь недостатки своего исполнения и его достоинства. Поэтому очень важно владеть собой на эстраде. Станиславский проводит грань между волнением, по сути, то есть продуктивным волнением и волнением-боязнью, паническим волнением. Продуктивное волнение создает подъём творческих сил, волнение от страха перед публикой убивает исполнительское творчество. Есть и такой вид эстрадного волнения – волнение-паника, являющийся настоящим бичом не только многих учеников, но и многих зрелых артистов. Если под влиянием волнения артист или музыкант думает о том, «как бы не забыть», «как бы ни ошибиться» и «как бы скорее уйти со сцены», разве может идти речь об исполнительском творчестве? При таком самочувствии исполнитель в лучшем случае «отбарабанит» то, что перестал чувствовать, в худшем – начисто провалит исполнение музыкального произведения. «Игра лишается управления и осмысленности, исполнителя несет как щепку по волнам, руки его слабеют, память подводит, он может забыть текст в самых неожиданных местах, прекрасно выученное произведение превращается в

позорное месиво». (Л.Коган «У ворот мастерства») Срывы во время публичного выступления приводят к появлению страха перед эстрадой, нанося иногда жесткую травму исполнителю, в ряде случаев приводит одаренных людей к вынужденному отказу от артистической деятельности.

Как характерный признак вредного концертного волнения можно указать отуманивание сознания, при котором ослабляется связь между мыслью и слуховым восприятием с одной стороны и движением рук и пальцев – с другой. В результате ослабляется и общий слуховой контроль. Исполнитель теряет самообладание, допускает неточности, совершает не свойственные ему в обычной обстановке ошибки, забывает нотный текст, «смазывает» пассажи и т.п. Сильное волнение особенно отражается на темпах. Они становятся беспокойными, суетливыми и обычно быстрее, чем нужно. Часто не выдерживаются паузы, допускаются ритмические неточности. Исполнение теряет определенную силу, качество звука, бледнеет выразительность музыкальных фраз. Чем ближе день и время выступления перед публикой, тем острее чувства музыканта и его требовательность к себе. Непосредственно перед концертом наблюдается обескураживающее явление – исполнитель чувствует руки легкими, пальцы слабыми, звук становится неопределенным, колеблющимся. У других – напротив, руки напрягаются и потеют. У третьих появляется сонливость, мешающая собранности. При исполнении дыхание становится неровным, учащается. Появляется угнетающее чувство неуверенности в себе, начинаются сомнения в отношении произведения, твердо усвоенного и даже неоднократно проверенного.

Н.А.Римский-Корсаков так говорил об эстрадном волнении: «Оно обратно пропорционально степени подготовки». Эта формула верна несмотря на то, что она не исчерпывает всех случаев и разновидностей эстрадного волнения. Поэтому если исполнитель становится жертвой опасного состояния на эстраде, он должен спросить себя: «Всегда ли я учу добросовестно? Не полагаюсь ли я иногда на случай? Делаю ли я все, что в человеческих силах, чтобы добиться успеха?» Вот что об этом пишет И.Падеревский: «В течение многих лет моей артистической деятельности я испытывал эти ужасные страдания перед выступлением, эти мучения, которые невозможно описать. Согласно моей теории, ужасное внутреннее волнение, страхи, связанные со всем и вся – публикой, фортепиано, обстановкой, памятью – все это ни что иное, как нечистая совесть». В заключение он добавляет: «Страх – это чувство ненадежности. Возможно, ненадежности всего лишь одного отрывка или даже фразы... Но эта фраза будет мучать вас до тех пор, пока вы ее не преодолеете». Если музыкант, играя пьесу, думает о технической стороне вместо того, чтобы отдавать все свое внимание самой музыке, исполнение будет неполноценным и может привести к всяческим срывам. Проблемы в техническом состоянии немедленно отражаются на качестве музыкального исполнения. Чувство ненадежности даже одного отрывка вызывает страх и скованность в мышцах. Избавиться от такого рода волнения можно только путем усовершенствования своей техники. Лишь полное убеждение в том, что технические трудности преодолены, рождают в душе сознание «чистой совести» и внутреннее спокойствие – необходимое условие любого творчества.

Одной из причин эстрадного волнения считается также преувеличенная застенчивость исполнителя, недооценка им своего дарования, неверие в свои силы и возможности. «Не бойся, не волнуйся». Вместо того, чтобы отвлекать свое внимание от стресса и тем ослабить его, исполнитель тем самым ставит себе неверную задачу «побороть страх». Побороть волнение можно не тем, чтобы стараться не думать о себе, а тем, чтобы думать о чем-нибудь другом. Известно, что люди даже в минуты серьезной опасности не ощущают страха и волнения, если их мысли в это время заняты тем, что они делают. Самое верное средство забыть о себе и устранить таким образом ту почву, на которой вырастает волнение-паника – значит сосредоточить свое внимание на тех задачах, которые ты выполняешь. Появление волнения

всегда признак недостаточной сосредоточенности исполнителя на исполнении. «Секрет, оказывается, очень прост: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, нужно увлечься тем, что на сцене». (Станиславский «Работа актера»). В поисках путей, которые помогли бы воспитать творческое эстрадное самообладание, Станиславский прослеживает тесную взаимосвязь сценического самообладания и сосредоточенного внимания на сцене. Спросите исполнителей-музыкантов, чего они боятся, выступая публично? Ответ в большинстве случаев бывает точный и конкретный. Оказывается, что одного исполнителя преследует страх забыть, другой опасается технических неполадок и т.п. Но чем вызван этот страх? Ведь в обычной обстановке всего этого не было. Причину неполадок в работе памяти и технического аппарата, сопровождающих эстрадное волнение, следует скорее искать в обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами. Чувство ответственности заставляет музыканта накладывать контроль на те стороны исполнительского процесса, которые отлично протекали и без специально направленного на них внимания. «Какой аккорд в левой руке?» – приходит на ум. Автоматически налаженные процессы этим дезорганизуются, и исполнитель забывает, что надо играть дальше. «Попаду ли я на соответствующую клавишу?» – думает другой исполнитель и перестает при этом доверять своей руке и попадает мимо. В действие вступает «сверхконтроль» с одной стороны, исполнителя поневоле безудержно охватывает стремление осознать автоматически отлаженные процессы, с другой стороны - он упускает возможность обращать внимание на то, на что нужно его направлять. Сверхконтроль не только не улучшает исполнение, а резко его ухудшает. Вот почему музыканты и актеры, педагоги и психологи ставят воспитание эстрадного самообладания в тесной связи с воспитанием правильного сценического внимания.

В день выступления очень важна спокойная атмосфера дома, в семье. Некоторые излишне честолюбивые мамы и бабушки умеют возбудить нервную систему самого уравновешенного ребенка. Не следует возбуждать у ребенка дух конкуренции, не следует ставить перед ним цель играть обязательно лучше своего приятеля. Такие побуждения исполнительству не помогут, а воспитанию человеческих качеств, безусловно, помешают. Об этом нужно проводить беседы с родителями.

Предконцертное время не ограничивается одними сутками. Надо научиться создавать для себя такие психологические ситуации, при которых хотелось бы заниматься с полной выкладкой, испытывать чувство радости, удовольствие от работы, а также уметь вызвать у себя состояние, аналогичное концертному. Если произведение готово к концерту, то полезно поиграть его дома с полной эмоциональной отдачей, предварительно настроив себя психологически на концертный лад. Нелишне, чтобы при этом присутствовал кто-то из товарищей, родных. За несколько дней до главного концерта желательно два-три раза обыграть пьесу или программу на менее ответственных концертах, чтобы почувствовать большую уверенность и в главном концерте мобилизовать свои силы и нервную энергию на исполнение, а не тратить их, излишне волнуясь.

В день концерта следует прежде всего хорошо выспаться. Некоторые музыканты предпочитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы. Так поступал Рахманинов. Думается, что в день концерта полезно играть в среднем темпе, спокойно, без эмоций всю программу. Ни в коем случае не следует переутомлять свои руки и чувства в этот день. Надо сохранить свежесть чувств к концерту. Перед концертом желательно пообедать заранее. Когда человек немного голоден, его чувства обострены, что очень важно на сцене.

На концерт желательно прийти заранее, примерно за час, приготовить стойкий стул, найти лучшую точку на сцене, ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться на будущую игру.

Наряду с психологической подготовкой один из важнейших факторов успешного выступления – состояние рук. Одни музыканты должны как следует разогреться перед концертом, другие – уже ощущают себя в хорошей игровой форме.

Нетрудно предупредить вопрос: а что делать с учениками ленивыми, безответственными, легкомысленными, готовящими свою программу в последние дни? Им хотя бы наизусть сыграть! Где там генеральная репетиция за неделю, когда он за двое суток до экзамена спотыкается? Ученики, которые рассчитывают успеть выучить в последние дни, играя на уроке ошибаются, останавливаются и оправдываются: «Дома все получалось, я не понимаю, почему сейчас не получается?». Здесь самое время провести беседу на тему о разнице между занятиями музыкой и занятиями в общеобразовательной школе, где к самостоятельной можно подготовиться за три-четыре дня. В занятиях музыкой «своя арифметика» – когда будешь играть двадцать суток по часу в день, будешь играть гораздо лучше и увереннее, чем занимаясь в последние пять дней по четыре часа. Необходимо также разъяснить влияние смены окружающих обстоятельств на работу памяти, например: «Когда в классе играешь хуже, чем дома, то в зале при чужих педагогах, можно не сомневаться, будешь играть еще хуже». Попугать полезно, но оставлять ученика без веры в себя нельзя. После насыщенного урока важно выразить уверенность в том, что ребенок дома сумеет так же внимательно, как и на уроке, закрепить все, чего достиг при преподавателе, и ему удастся сыграть программу довольно хорошо.

Детей, особенно маломызыкальных, больше всего волнует память. Главный, а иногда и решающий фактор удачного выступления для них, – сыграть программу нигде не останавливаясь. Страх остановиться сковывает ученика. Конечно, останавливаться на эстраде нежелательно, но такая неприятность может случиться и со зрелым пианистом, и слушатели не поставят это ему в вину, если исполнитель ничего не исправляет, а продолжает уверенно играть дальше. Главное помнить, что, играя на публике, ничего нельзя исправлять. Иногда на репетиции может случиться такой казус – забыл, споткнулся, смазал, но учащийся не ищет, не исправляет, не повторяет, а спокойно продолжает играть. Обязательно за это нужно похвалить, тем самым поселяя в ученике уверенность и спокойствие. Благодаря этому страх забыть и остановиться не будет присутствовать в ребенке навязчивым чувством и мыслью.

Перед выступлением не помешает снова заметить: «Если перед каждой пьесой минутку поразмыслишь, никто тебя за это не осудит. А если будешь играть одно произведение за другим, не успев перестроиться и настроиться, то все скажут, что ты сыграл плохо». Активная мысленная работа вызывает большую собранность внимания, помогает нейтрализовать действие волнения. Никогда не стоит сразу же после выступления, когда еще не унялось волнение, подробно обсуждать с учеником его исполнение программы. Лучше на следующий день в спокойной обстановке разобраться, что было неудачным, почему было неудачно, что было хорошо, похвалить за проявление исполнительской воли, если это как-то проявилось в выступлении.

Ленивого ученика, выступление которого было неудачным, как бы он ни был расстроен, – утешать не следует. Напротив, полезно лишний раз подчеркнуть, что чудеса не бывает, что плохое выступление было закономерностью, обычным результатом его легкомысленного, безответственного отношения к занятиям и напугать повтором подобной неудачи на последующих выступлениях, если и дальше будет лениться.

И с ленивым учеником, и с учеником, у которого нет ярких музыкальных способностей можно добиться удовлетворительных результатов, если придерживаться постепенности в преодолении трудностей, если педагог приучает ученика активно мыслить. Методика обучения музыке не может и не должна быть догматичной. Пути к истине разнообразны. Есть только одна неоспоримая, неизменная величина – спокойствие преподавателя (но не

безразличие), доброжелательное отношение к ученику, умение вызвать в нем уверенность в собственных силах, какими малыми они ни были.

В день концерта и особенно перед выходом на сцену стараться меньше говорить, не находиться в шумной комнате, не тратить зря энергию. Волнение в этот момент всегда больше, оно повышается от осознания ответственности. Важный педагогический момент: если концерт играет учащийся, то педагогу не следует давать последние указания, касающиеся исполнения и интерпретации произведений. У ученика своя психика, он уже настроился по-своему, и подобные советы перед выходом на сцену могут только вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в этом случае помочь ему настроиться на максимальную отдачу.

В той или иной степени волнуются все. «Прошло уже восемьдесят лет, а я так и не преодолел в себе это чувство нервной обеспокоенности перед началом выступления, - размышляет выдающийся виолончелист П. Казалье. – Каждый раз для меня — это попытка. Перед выходом на сцену у меня болит в груди, я маюсь, не нахожу себе места. Сама мысль о выступлении перед публикой до сих пор наводит на меня ужас».

Еще один важный «предконцертный» момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать «выхватывания» коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний в памяти или на инструменте. Кроме лишней нервозности, такая суетливость ничего не принесет. Что есть на сегодняшний день выступления – то и есть. Повторение программы перед выступлением на публике, уговоры не волноваться не дадут ребенку той уверенности, которую даст одна спокойно произнесенная фраза: «Волнуешься? Очень хорошо. Значит будешь играть интересно. Ты волнуйся, а я за тебя спокойна».

Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения или фразы, два-три раза глубоко вздохнуть и смело выходить на сцену. ПОБЕЖДАТЬ!

Список литературы:

1. Г.Коган У врат мастерства. М., 1969
2. Г.Коган Работа пианиста. М., Музгиз, 1963
3. Г.Цыпин Музыкант и его работа.
4. Л.Журавская Причины эстрадного волнения. Теоретические аспекты проблемы фобий музыкального исполнительства.
5. Н.Антонец Общение на уроках музыки. Дрогобыч, Круг, 2001
6. Л.Григорьев Современные пианисты. М., Советский композитор, 1990
7. К Станиславский Работа актера. М., 1963
8. А.Ауэр Моя школа игры на скрипке
9. Ф. Липс Искусство игры на баяне. М., 1985
10. А.Гольденвейзер Про исполнительство. М., 1985

Ссылки на интернет-ресурсы:

1. <https://music-education.ru/muzykantu-kak-nejtralizovat-estradnoe-volnenie>
2. <https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2013/03/09/estradnoe-volnenie>
3. https://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2020/20052020_kultura_i_tvorchestvo/3/Kroshkina_Voropaeva.pdf
4. <http://planetatalantov.ru/about/articles/Estradnoe%20volnenie.html>
5. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/404055-psihologija-jestradnogo-volnenija>

Проблема волнения касается всех, чья деятельность связана с выходом на публику. Проблема сценического волнения - одна из наиболее актуальных и очень важных для музыканта-исполнителя. Сталкиваясь с ней впервые, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Не менее актуально и остро стоит эта проблема и перед учителями и учащимися музыкальных

школ и детских школ искусств. Роль педагога является неотъемлемой в подготовке своего ученика к концертному выступлению.

Цель данной работы - выявить наиболее универсальные действенные методы и условия для преодоления волнения у учащихся детских музыкальных школ.