

I Международный конкурс методических работ

Номинация: Разработка форм, методов, средств обучения и воспитания

**Методические рекомендации для учащихся хорового отделения по предупреждению и преодолению сценического волнения в условиях концертного выступления.**

Разработку составила  
учитель хоровых дисциплин  
ГУО «Детская школа искусств №1  
им. Е.К.Тикоцкого г. Бобруйска»  
Лукьянова Александра Петровна

г. Бобруйск, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Рецензия.....	3 стр.
2. Пояснительная записка.....	4 стр.
3. Введение.....	5 стр.
4. Причины проявления волнения у учащихся перед выходом на сцену...	6 стр.
5. Методы преодоления сценического волнения .....	12 стр.
6. Заключение.....	18 стр.
7. Список литературы.....	19 стр.
8. Приложение.....	20 стр.

**Рецензия на методическую разработку Лукьяновой А.П. «Методические рекомендации для учащихся хорового отделения по предупреждению и преодолению сценического волнения в условиях выступления»**

Проблема сценического волнения является актуальной для большинства музыкантов. Особенно остро это касается юных исполнителей. В связи с этим каждый преподаватель должен уделять большое внимание процессу подготовки учащихся к концертному выступлению.

Именно этому вопросу посвящена разработка Лукьяновой А.П. «Методические рекомендации для учащихся хорового отделения по предупреждению и преодолению сценического волнения в условиях выступления».

Данная работа имеет чёткую структуру, отличается последовательностью и логичностью повествования. Автором изучена литература по данному вопросу, рассмотрен комплекс причин сценического волнения, проанализированы методы и пути преодоления сценического волнения. Также предложены формы работы с учащимися при подготовке концертному выступлению.

Данная методическая разработка является результатом обобщения педагогического опыта преподавателя Лукьяновой А.П. и может быть использована в учебном процессе и в практике другими педагогами.

Рецензент - Трутнева Е.Е., председатель цикловой комиссии «Дирижирование (академический хор)» учреждения образования «Могилевский государственный музыкальный колледж им Н.А. Римского-Корсакова».



## Пояснительная записка

к методической разработке для учащихся хорового отделения по предупреждению и преодолению сценического волнения в условиях концертного выступления.

Разработка посвящена исследованию причин проявления волнения у учащихся хорового отделения детской школы искусств перед выходом на сцену. Рассматриваются способы выхода из состояния повышенного волнения.

Цель работы: выявить на основе рассмотренной литературы по музыкальной и общей психологии и собственной педагогической практике методы преодоления сценического волнения учащихся хорового отделения в условиях концертного выступления.

Задачи исследования:

1. Определить комплекс причин сценического волнения.
2. Выявить методы преодоления сценического волнения в процессе подготовки к концертному выступлению.

Данная работа может быть адресована как преподавателям музыкальных учебных заведений, так учащимся, которые столкнулись с различными формами проявления сценического волнения в условиях концертного выступления.

## Введение

С целью обновления учебно-воспитательного процесса и повышения его эффективности музыкальная педагогика призвана разрабатывать новые методики и формы образования. Совершенствовать музыкальное воспитание и образование учащихся можно в различных направлениях. Одна из задач профессионального развития учащегося – это подготовка к концертному выступлению.

Выступление на сцене перед зрителями достаточно часто вызывает волнение и тревогу. В связи со спецификой своей деятельности мне приходится сталкиваться с проблемой сценического волнения – одной, из наиболее актуальных, важных для вокалистов-исполнителей. Стоит отметить, что желание участвовать в концерте всегда является добровольным и чаще всего воспринимается учащимися с радостью, но ближе к моменту выступления появляется волнение, страх и тревожность.

Цель моей работы изучить проблему проявления сценического волнения учащихся хорового отделения перед выступлением, и постараться найти столь необходимые способы смягчения проявления волнения.

Задачи, которые я ставлю перед собой при изучении данной проблемы:

1. Исследовать причины проявления волнения у учащихся перед выходом на сцену.
2. Найти методы выхода из состояния повышенного волнения.

## Причины проявления волнения у учащихся перед выходом на сцену

Музыка живёт тогда, когда её исполняют и слушают. Завершающим этапом работы вокалиста-исполнителя, конечным результатом, по которому оценивается эффективность и целесообразность всех предшествующих усилий, является концерт (зачёт, экзамен, конкурсное выступление). Поэтому вся работа, которая велась учащимися над вокальным произведением, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности вокального номера, и степень одарённости исполнителя, и его психологическую устойчивость. На концерте вокалист, как всякий исполнитель, выступает посредником между композитором и слушателем, беря на себя полную ответственность за качество исполнения музыкального произведения. Слушатели, пришедшие на концерт, ждут от исполнителя не просто воспроизведения созданной композитором музыки, но и её творческого переосмысления, её новой трактовки.

Публичное выступление требует от исполнителя целостного воплощения замысла как бы набело, для чего необходимы предельная концентрация духовных и физических возможностей, собранность, воля, точность и ясность выражения. На сцене ученик должен быть воодушевлён, но при этом подтянут, собран и **обязательно спокоен**. Как увязать это с творческим волнением перед концертом, естественным для каждого исполнителя, а тем более для исполнителя-ребёнка?

В психологии понятие «волнение» ассоциируется со стрессом, тревожным состоянием, нервным возбуждением. Волнение является разновидностью тревоги, следовательно, волнение, эмоции, реакции, чувства будут нашими спутниками всю жизнь. Волнение невозможно избежать, а значит, нужно научиться им управлять, ведь успешная музыкально-исполнительская деятельность возможна лишь в том случае, если согласованно, сглажено «работают» интеллектуальная, эмоциональная и двигательная стороны личности. Ни одна из названных сторон не должна подавлять другие. От

умения управлять своим эмоциональным состоянием на сцене во многом зависит эффективность подготовки к концерту, а стабильность и психологическая устойчивость становятся необходимыми качествами творчества вокалиста-исполнителя.

На сценическое состояние учащегося оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального произведения: воля, внимание, слуховые представления; а также типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент исполнителя.

Исследователи (А.Л. Готсдинер) рассматривают сценическое состояние музыканта-исполнителя как следствие особенностей его нервной системы. Эти особенности психики весьма консервативны, устойчивы. Они образуют у каждого человека своеобразную психическую почву, на которой впоследствии, в зависимости от её особенностей, вырастают свойства личности, присущие только данному человеку. Эти свойства у всех разные. Одни люди быстры, порывисты, шумливы – другие, наоборот, медлительны, спокойны, невозмутимы.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности, это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения преимущественно врождённого характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определённую организацию.

И так, под темпераментом следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности

человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от её содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

В психологии принято пользоваться гиппократовской классификацией типов темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться люди с любым типом высшей нервной деятельности. Если музыкант-исполнитель постоянно нацелен на преодоление негативных свойств своей психики, то со временем его нервная система приспособляется к условиям творческой работы.

Исполнители-флегматики. У них относительно небогатая шкала динамических оттенков, им часто недостаёт артистизма в исполнении; иногда они незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативу в организации своих выступлений. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки, менее других подвержены негативным формам сценического волнения.

Исполнители-холерики. Изучая произведения, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Исполнение холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся исполнить произведение ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала: имеют склонность к ускорению темпа, сокращению пауз. Тяжело переживают неудачи.

Исполнители-сангвиники. В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Работают неровно – перед ответственным выступлением много и увлечённо занимаются, после выступления с трудом преодолевают своё нерабочее состояние. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро



придается музыкальное сочинение, даже то, которое сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

Исполнители-меланхолики. Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто им недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Чтобы определить слабые стороны творческой индивидуальности учащегося, и выбрать наиболее оптимальную для него методику психологической подготовки к концертному выступлению, учитель должен обладать определёнными научными познаниями в области психологии.

Рассмотрим степень сценического волнения у нескольких учащихся хорового отделения моего класса:

**Ксения (9 лет).** Перед выходом на сцену один - два раза может сообщить о своём волнении, какое-то время может быть сосредоточена на повторении текста песни. Волнение проявляется замедлением темпа произведения (темп вокальной партии отличается от темпа, в котором концертмейстер исполняет вступление произведения). Замедление темпа негативно сказывается и на дыхании учащейся.

**Анна (9 лет),** очень зажата перед выступлением. Обычно с улыбкой сообщает о своём волнении, при этом говорит, что у неё не получится. Стоит в сторонке и внимательно следит за другими выступающими. Ищет одобрения и поддержки у учителя или родителей. Во время выступления чувствуется её волнение, что обычно сказывается на качестве исполнения. Прослушивается дрожь в голосе, в моменты сильного волнения забывается литературный текст произведения, поднимаются плечи.

**София (8 лет)** старается не отходить от меня и часто напоминать мне о том, что страшно выходить на сцену и порой говорит о том, что ей не стоит сегодня

выступать. После выступления жаловалась, что из-за сильного волнения не смогла выполнить динамические оттенки, т.к. «не хватало воздуха», перед выступлением часто жалуется на спазмы и боли в животе.

В зависимости от важности мероприятия, от аудитории, перед которой предстоит выступать, волнение может проявляться в разной степени: спазмы в горле, затруднённое поверхностное дыхание, учащиеся часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащённое сердцебиение, увлажняются или появляется дрожь в руках, у некоторых в голосе, а иногда даже лицо или шея покрываются красными пятнами.

Мои наблюдения за учащимися в момент концертного выступления и тестирование учащихся после концертного выступления (приложение) показали, что некоторые дети нуждаются в повышенной психологической подготовке.

Какие же причины возникновения сценического волнения?

Причиной могут быть и недостаточно хорошо выученная программа, отсутствие навыка психической мобилизации в выступлении перед слушателями, отсутствие навыка психологической мобилизации перед исполнением и в процессе исполнения и т.д.

Верно утверждение, что чем чаще музыкант выходит на сценическую площадку, чем больше его сценический опыт, тем он реже страдает от неудачных выступлений.

Н.А.Римский-Корсаков часто повторял, что волнение при концертном исполнении тем больше, чем хуже выучено сочинение. Г.М.Коган метко подметил, что исполнители чаще волнуются из-за боязни забыть текст. «Но сама по себе память, - пишет Коган, - тут по большей части не при чем. Они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же - оттого, что волнуются». - [5, стр.75]

Л.А.Баренбойм видит причину провала исполнительской памяти и других ошибок, которые сопутствуют эстраднему волнению, в «обострении

сознательного контроля над автоматически налаженными процессами». - [1, стр.58].

Причиной чрезмерного волнения может быть осознание значимости публичного выступления. Дело в том, что каждый выход на сцену обязательно имеет определённую цель, в большей или меньшей степени значимую для музыканта (сдача экзамена, получение лауреатского звания). В такие моменты нередко чрезмерное волнение педагога или родителя может передаваться ребёнку. Стоит отметить, что в семьях с доброжелательными отношениями, дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Для удачного выступления в концерте важно и физическое самочувствие, и состояние органов голосового аппарата, т.к. хорошее физическое самочувствие 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. Учащимся необходимо знать правила гигиены голоса, и соблюдать их особенно тщательно накануне концертного выступления.

## **Методы преодоления сценического волнения в процессе подготовки к концертному выступлению**

Долгое время считалось, что единственный способ адаптироваться к психологически некомфортной сценической ситуации заключается только в регулярном выходе на сцену. Но в последние десятилетия сценическое волнение стало предметом научного исследования, результаты которого показали: эстрадная выдержка поддаётся воспитанию. И методы эти разнообразны.

Исследователь психологической подготовки музыканта к концертному выступлению Л.Л.Бочкарёв обратился к опыту спортивной психологии, где проблема преодоления волнения давно стала предметом пристального внимания учёных. Музыкальная психология, взяв за основу ряд положений спортивной психологии, применила их к музыкально-исполнительскому творчеству. Основой психологически комфортного состояния на сцене является степень выученности произведения. Поэтому прежде чем вынести произведение на концерт, необходимо проверить: соответствует ли оно критерию эстрадной готовности. Это понятие ввел и разработал Л.Л.Бочкарев. Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей у исполнителя. Другим, не менее важным показателем как технической, так и художественной готовности программы, является свобода исполнения. Исполнение может считаться художественно созревшим, лишь при наличии эмоционально-логической непрерывности. Только произведение, выученное на таком уровне, следует исполнять публично, и в этом случае можно говорить о серьёзной сценической адаптации.

Подготовка учителем ребёнка-исполнителя к выступлению должна проходить в нескольких аспектах: профессиональном, психологическом, адаптационном, овладению ПРТ (приёмами регулирующей тренировки), ситуационном.

**Профессиональный аспект** - включает целенаправленную, грамотную работу над произведением. Нередко причиной излишнего эстрадного волнения является боязнь исполнять произведение наизусть (об этом говорилось выше).

**Аспект психологической подготовки** охватывает период с начала разучивания произведения и заканчивая репетициями в зале, овладением правилами поведения в день концерта. Этап психологической подготовки относится к началу работы над новым сочинением и включает установку на обязательное концертное исполнение. Причём важно точно определить, когда и где состоится выступление. Данный аспект заключается также в формировании мотивационной установки, увлечённости творческим заданием, уверенности в реализации творческих устремлений.

**Адаптационный аспект** предполагает «умственный эксперимент», в который входят идеомоторная тренировка и психологическое моделирование деятельности в условиях предстоящего выступления. Идеомоторная тренировка включает умственное представление всех исполнительских движений в совокупности с внутрислуховым звуковым образом. Мышцы (лица, шеи и плеч) при этом внешне спокойны, однако по нервному напряжению находятся как бы в состоянии «боевой готовности».

Идеомоторная тренировка особенно результативна в совокупности с психологическим моделированием концертного выступления исполнителя. Психологическое моделирование – это мысленное воссоздание в воображении необходимого объекта и охват его внутренним взором.

**Аспект овладения ПРТ** включает психотерапевтическое овладение комплексом приёмов саморегуляции. ПРТ предполагает погружение в состояние релаксации и внушение. Введение организма в состояние релаксации основано на традиционной психотерапевтической методике: постепенное расслабление всех мышц – ног, рук, торса, головы, лица. Текст внушения составляется в каждом конкретном случае индивидуально, в зависимости от потребностей. Предлагается овладение ПРТ в двух направлениях: на концентрацию внимания и на удаление страха. Главная цель ПРТ – привести

психику путём саморегуляции в оптимальное творческое, рабочее состояние, чтобы полностью реализовать при публичном исполнении свой замысел.

**Ситуационный аспект** связан с непосредственной подготовкой к выходу на сцену. Психика каждого учащегося, его одарённость сугубо индивидуальны. И зная психологические особенности каждого вокалиста учитель должен помочь каждому ученику выработать свою систему психологической подготовки к концертному выступлению.

За советом по преодолению концертного волнения я обратилась к мастеру спорта по гиревому спорту Солонович Любовь Витальевна (сборная команда РБ по гиревому спорту до 2017 года). Т.к. спортсмен во время соревнований тоже, как артист, находится в экстремальной ситуации. Спортсмен, тоже, как артист, должен обладать высокоразвитыми психическими качествами, которые способствуют эффективному и стабильному выполнению технических действий, обязан уметь управлять своим эмоциональным состоянием и мобилизовать все внутренние возможности для достижения победы и выдающихся результатов. Он должен публично воспроизводить свои достижения, выражающиеся во множестве разнообразных движений (исполнительское искусство, также зиждется на разнообразии движений, хотя природа их отлична от спортивной). В процессе беседы удалось выделить несколько основных направлений, из которых появились следующие формы работы с учащимися при подготовке к концертному выступлению:

**1. Групповые коррекционно-развивающие занятия.** Работа строится таким образом, чтобы способствовать сплочению, удовлетворению потребности детей в благоприятном и доверительном общении друг с другом. На этих занятиях дети учатся проявлять чуткость, отзывчивость, взаимопомощь. Участников группы с самого начала необходимо ориентировать на сотрудничество, чтобы в случае не удачного выступления на концерте или зачёте (экзамене) учащийся настраивал себя на преодоление трудностей, а не на завершение обучения.

**2. Гимн класса (или отрывок песни) мотивирующие на достижение цели.** В нашем случае это современная песня, которую мы исполняем вместе в классе перед ответственным событием (экзаменом, концертом). Совместное исполнение песни снимает излишнее эмоциональное напряжение, поднимает моральный дух волнующихся детей, позволяет ощутить поддержку педагога, концертмейстера, одноклассников. На экзамен стараемся распределить детей таким образом, чтобы дети сдавали небольшой группой, и ощущали дружескую поддержку находясь за кулисами концертной площадки.

**3. Похвала и Поощрение.** Это может быть и сладкий приз, и грамота, и небольшой подарок в виде картинки или наклейки. Метод используем и в период работы над произведением, и после важного выступления. Похвала перед выступлением необходима, пусть она не всегда будет вполне искренней, бывают же такие ситуации в педагогике, где цель оправдывает средства. Есть, конечно, ситуации, где похвала противопоказана даже перед выступлением. В этом случае только сам педагог решает что и когда он скажет воспитаннику накануне выхода на сцену.

После выступления учащийся ждёт оценки своего выступления прежде всего от педагога. Надо обязательно его поддержать, найти, за что похвалить, даже если не всё получилось, дать почувствовать, что преподаватель рад его старанию, его успехам. Подробнее обсудить выступление лучше позднее на уроке, в спокойной обстановке. Проанализировать и удачу, и промахи, найти их причину, извлечь полезные уроки для подготовки к другим выступлениям. Ещё один очень важный момент – научить ребёнка правильно относиться к неудачам, воспринимать их как временное явление, а не катастрофу, как неприятный, но проходящий урок. Неудачи должны вызывать не долгие размышления о них, уныние и апатию, а рождать стремление в следующий раз выступать лучше. Поэтому педагогу надо избегать фиксировать внимание учащегося на неприятных мыслях о бывших неудачах, а чаще говорить о тех выступлениях, когда учащийся выступал успешно.

4. Для того, чтобы снять излишнее мышечное напряжение, вызванное волнением непосредственно перед выходом на сцену по совету Любови Витальевны мы делаем **лёгкую гимнастику**, которая состоит из круговых движений: начиная с вращательных движений головой, заканчивая круговыми движениями стоп. Во время гимнастики нужно сосредоточиться на спокойном ровном дыхании, повторяя про себя мотивирующие (индивидуально подобранные) формулы: «У меня хорошее настроение! Я лучше всех! Мне совершенно нечего бояться! Я хорошо подготовился(-ась) к выступлению! Я спокоен(-йна)! Моё дыхание ровное! Я всё делаю правильно!»

Следующий метод, который мы используем для преодоления волнения в ситуации публичного выступления предложила учитель-логопед (фонопед) Республиканского научно-практического центра оториноларингологии Якун Виктория Ромуальдовна. Метод можно использовать в виде дыхательной гимнастики, или совмещать физические действия (ходьба, приседания, ходьба по лестнице) и технику «Квадратное дыхание».

Техника «Квадратное дыхание»

1.Вдох (1-2-3-4 счёта)

2.Пауза (задержка) (1-2-3-4 счёта)

3.Выдох (1-2-3-4 счёта)

4.Пауза (1-2-3-4 счёта)

Метод, которым мы пользуемся на протяжении всего периода обучения – **вовлечение родителей в процесс обучения**. Для этого нет необходимости знать музыкальную грамоту, или уметь петь. Важно желание сотрудничать с педагогом и желание помочь ребёнку освоить специальность академический вокал. Родители привлекаются к работе на всём протяжении обучения - объяснение правил гигиены голоса, и формирование навыка дыхания с последующей тренировкой в виде домашнего задания, и запись видео (особенно актуально в условиях пандемии) выступления учащегося в классе, с последующим прослушиванием, беседой, похвалой, и (очные и веб) родительские собрания. Родители на всех этапах обучения оказывают



психологическую поддержку, вселяют ребёнку уверенность в своих силах, являются свидетелями прогресса в обучении и самыми благодарными и восхищёнными слушателями.

Поможет справиться с тревожностью и знание учащимися правил поведения певца до выхода на сцену и во время концерта, которые необходимо напоминать выступающим перед каждым выступлением.

1. Настраивайте себя на концерт задолго до выхода на сцену ещё дома, готовя костюм и реквизит.

2. Старайтесь делать всё, получая удовольствие: от надетого вами платья или костюма (учащийся должен понравиться самому себе), подобранной причёски и предвкушения чуда, которое называется "сцена".

3. В момент выхода на сцену несите себя ровно, с достоинством с высоко поднятой головой.

4. Вот Вы на сцене и перед вами зрители. Не начинайте выступление сразу, старайтесь даже при самом страшном волнении сохранять внешнее спокойствие.

5. Если сильное сердцебиение, и дыхание не восстанавливается, сохнет во рту, рекомендуется раза три медленно вдохнуть и выдохнуть, тихонечко покусать кончик языка - это успокоит и увлажнит полость вашего рта.

6. Во время пения не смотрите в пол, глаза при пении очень важны, они выражают эмоциональное состояние каждого произведения.

7. Не машите чрезмерно руками - это говорит о нервозности, но и не зажимайте руки, прижав их к себе, так как при пении живёт весь организм. Положение рук зависит от художественного образа и содержания произведения.

## Заключение

Подводя итог всему вышеизложенному, следует отметить, что подлинный талант исполнителя заключается в сочетании целого комплекса способностей, психологических качеств, особенностей темперамента и характера. Моя задача, как педагога научить ребят справляться со своим волнением, внушить уверенность в своих силах, чтобы солист смог достойно выступить и поверить в себя.

Данная работа может быть адресована как преподавателям музыкальных учебных заведений, так учащимся, которые столкнулись с различными формами проявления сценического волнения в условиях концертного выступления.

## Список литературы:

1. Баренбойм, Л. А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства / Л. А. Баренбойм. — Ленинград: Музыка, 1969. — 288 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. - Мн.: Современное слово, 1998. — 480 с.
3. Готсдинер А.Л. Концертное исполнения как специфическая форма социального общения. Проблемы психологического воздействия – И., 1978
4. Живов В.Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
5. Коган Г.М. У врат мастерства. Работа пианиста. – М.: Музыка, 1969. – 342 с.
6. Овсянкина Г.П. Музыкальная психология. -С.-П.: Издат. Союз художников, 2007. – 240 с.
7. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
8. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учеб. заведений / Д.К.Кирнарская, Н.И.Киященко, К.В.Тарасова и др.; Под ред. Г.М.Цыпина. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 368 с.

Тест

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением?
2. Волнуешься ли ты во время выступления?
3. Что раздражает, отвлекает?
4. Удалось ли побороть волнение и когда?

*начало*

*середина*

*конец выступления*

5. Как чувствуешь себя после выступления?
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления?

Шевцова. У.

Тест

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением? *нет*
2. Волнуешься ли во время выступления? *немного*
3. Что раздражало, отвлекало? *шумят зрители*
4. Удалось ли побороть волнение и когда? (отметь)

Начало \_\_\_\_\_ середина \_\_\_\_\_ конец выступления

5. Как чувствуешь себя после выступления? *хорошо*
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления? *да*

Тест

*Кричко Софья*

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением? *волнуюсь, сунит во рту*
2. Волнуешься ли во время выступления? *волнуюсь, дрожат ноги*
3. Что раздражало, отвлекало? *если улыбаются зрители, то кажется что смеются над тобой*
4. Удалось ли побороть волнение и когда? (отметь)

Начало \_\_\_\_\_ середина \_\_\_\_\_ конец выступления

*не удалось*

5. Как чувствуешь себя после выступления? *хорошо, много положительных*
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления? *да*

Тест  
Солонович Ксени

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением? *почти*
2. Волнуешься ли во время выступления? *да*
3. Что раздражало, отвлекало? *ничего*
4. Удалось ли побороть волнение и когда? (отметь)

Начало

середина

конец выступления

5. Как чувствуешь себя после выступления? *довольна*
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления? *да*

Тест  
Канская Марта

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением? *немного*
2. Волнуешься ли во время выступления? *да*
3. Что раздражало, отвлекало? *нет*
4. Удалось ли побороть волнение и когда? (отметь)

Начало

середина

конец выступления

5. Как чувствуешь себя после выступления? *напрячься*
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления? *да*

Тест

Годун Дарья

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением? *Да*
2. Волнуешься ли во время выступления? *да*
3. Что раздражало, отвлекало? *нет*
4. Удалось ли побороть волнение и когда? (отметь)

Начало

середина

конец выступления

5. Как чувствуешь себя после выступления? *нервно*
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления? *конечно да*

Тест

Саша Вера

1. Волнуешься ли ты перед концертным выступлением? *да*
2. Волнуешься ли во время выступления? *нет*
3. Что раздражало, отвлекало? *нет*
4. Удалось ли побороть волнение и когда? (отметь)

Начало

середина

конец выступления

5. Как чувствуешь себя после выступления? *непривычно*
6. Получил(а) ли удовольствие от выступления? *конечно да*