

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОКАЛИСТОВ В ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шинкевич Федор Павлович

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования психологической устойчивости вокалиста-исполнителя. Приводятся результаты анкетирования для выявления уровня стрессоустойчивости молодых исполнителей в процессе исполнительской деятельности. Рассматриваются психолого-педагогические методы и приемы формирования у вокалистов навыков эффективного управления сценическим самочувствием.

Ключевые слова: вокалист-исполнитель, исполнительская деятельность, сценическое волнение, стрессоустойчивость.

Кульминацией профессиональной деятельности вокалиста выступает демонстрация исполнительских навыков на публичных выступлениях, успешность которой во многом опирается на эмоционально-волевое состояние вокалиста. Особенно это актуально для молодых артистов, поскольку работа по преодолению сценического волнения требует определенных профессиональных знаний, накопления специфических навыков, тренировки исполнительской воли и самообладания. Очевидно, что формирование стрессоустойчивости должно начинаться уже в вузе как полноценная составляющая процесса овладения основами вокального мастерства. Анализ научно-педагогической литературы [1-7] и собственный опыт обучения в музыкальном вузе показывают, что вопрос о психологическом сопровождении профессионального обучения музыкантов до сих пор остаётся мало проработанным, а ознакомление обучающихся с методами саморегуляции практически полностью ложится на плечи педагогов по вокалу или преподавателей по актерскому мастерству.

С целью диагностирования уровня психологической устойчивости начинающих вокалистов-исполнителей была разработана анкета из 16 вопросов. Часть вопросов была закрытого типа (вопросы 1-7, 9, 11, 12, 14-16), часть открытого (вопросы 8, 10, 13). Анкетирование осуществлялось в январе 2024 г. с артистами Екатеринбургского государственного академического театра оперы и балета и Самарского академического театра оперы и балета имени Д.Д.Шостаковича. Возраст солистов-вокалистов составил от 23 до 28 лет. Всего было получено 16 анкет испытуемых, которые лично связаны с вокально-исполнительской деятельностью.

Анкета была анонимной, отражающей различные аспекты сценического самочувствия исполнителя, методической системы преподавателя, обеспечивающей стрессоустойчивость обучающегося, личные наработки вокалистов, помогающие им справиться с психологическим волнением перед концертным выступлением, во время и после него.

Анкетирование показало, что каждый из респондентов понимает значимость стрессоустойчивости для исполнительской деятельности, поскольку более 90 % ответили, что волнуются во время выступления. Однако значительное количество анкетированных не имеет собственной четко сформированной методики по выработке психологической устойчивости.

Таблица 1 – Анкета для выявления уровня стрессоустойчивости вокалистов в процессе исполнительской деятельности

| Вопросы | Ответы | | |
|--|-----------------------|------------------------|---------|
| | Да | Нет | Не знаю |
| 1. Волнуетесь ли Вы на сцене? | Да | Нет | Не знаю |
| 2. Как проявляется волнение? | Дрожь в руках, голосе | Забываю текст наизусть | Другое |
| 3. Всегда ли хорошо выучен музыкальный материал? | Да | Нет | Не знаю |
| 4. Испытываете ли Вы во время выступления страх перед находящейся в зале публикой? | Да | Нет | Не знаю |
| 5. Насколько хорошими были у Вас отношения с преподавателем по специальности в период обучения? | Хорошие | Плохие | Средние |
| 6. Рассматривал ли с Вами преподаватель методы преодоления сценического волнения? | Да | Нет | Не знаю |
| 7. Используете ли Вы предложенные преподавателем методы саморегуляции? | Да | Редко | Никогда |
| 8. Если используете, то какие? Напишите | 1. 2. | | |
| 9. Есть ли у Вас собственные способы достижения стрессоустойчивости на сцене? | Да | Редко | Никогда |
| 10. Если эти способы есть, опишите их. | 1. 2. | | |
| 11. Читали ли Вы научную или методическую литературу по преодолению сценического волнения? | Да | Нет | Не знаю |
| 12. Знаете ли Вы, что такое формулы самовнушения? | Знаю | Догадываюсь | Не знаю |
| 13. Какие приемы достижения стрессоустойчивости в работе над музыкальным материалом Вы знаете? | 1. 2. | | |
| 14. Считаете ли Вы, что хорошая музыкальная и моторно-двигательная память способна помочь в достижении стрессоустойчивости на сцене? | Да | Нет | Не знаю |
| 15. Помогают ли достижению стрессоустойчивости на сцене логическая и эмоциональная память? | Да | Нет | Не знаю |
| 16. Хотели бы Вы изучать спецкурс (тренинг) по достижению стрессоустойчивости в исполнительской деятельности? | Да | Нет | Не знаю |

Подавляющее число положительных ответов на 5 и 6 вопросы (85 % и 80 % соответственно) подтверждает, что базовые основы формирования стрессоустойчивости вокалистов были заложены именно педагогами по вокалу во время обучения. Некоторые из методов, предложенные педагогами, вокалисты используют и в настоящее время во время подготовки к выступлению, например, «работа перед воображаемой аудиторией», «исполнение концертной

программы без остановок», «дыхательная гимнастика» и др. При этом собственных способов саморегуляции у исполнителей (вопросы 9 и 10) весьма немного, и они не систематизированы, например, «хороший сон», «плотный прием пищи перед выступлением», «хорошо знать нотный текст», «соблюдать режим сна и питания», «дыхательная гимнастика» и т.д. Важно отметить, что ни один из анкетированных не назвал ни одной методики по работе с пост-стрессовыми ситуациями после выступления. Значительное количество респондентов редко или никогда не читали научной или методической литературы по этой проблематике (65 и 25 % соответственно). Более 80 % вокалистов хотели бы изучать спецкурс (тренинг) по достижению стрессоустойчивости в исполнительской деятельности.

Таким образом, анкетирование выявило ряд проблем, от решения которых зависит успешность музыкально-исполнительской деятельности обучающихся. Как уже говорилось, в арсенале педагогов существует немало методов, укрепляющих различные аспекты психоэмоционального состояния музыканта-исполнителя с учетом возрастных особенностей и специфики различных исполнительских специальностей [8–10]. Наиболее известными методами являются: метод игры перед воображаемой аудиторией; медитативное погружение; ролевая подготовка; интонирование музыкального материала; метод формирования сознательного кинестетического (двигательного) ощущения; метод «воображаемая или реальная ошибка»; аутогенная тренировка (нормализация дыхания, расслабление мышечной система, формулы самовнушения); специальные физические упражнения. Рассмотрим некоторые из этих методов и определим их место в общей системе исполнительской подготовки студента-вокалиста.

Метод игры перед воображаемой аудиторией является одним из наиболее эффективных методов достижения психологической устойчивости вокалиста в стрессовой ситуации концертного исполнения. Сущность этого метода заключается в том, что исполнитель должен представить себе в воображении полный зал слушателей. В целом весь музыкально-образовательный процесс базируется на образном мышлении, поэтому не вызывает особых затруднений предложение преподавателя вообразить ситуацию исполнения перед большой аудиторией. По теории, разработанной М. Мольцем, человеческий мозг не делает различия между событиями реальными и воображаемыми, поэтому игра перед воображаемой аудиторией во многом по психологической напряженности похожа на реальное концертное выступление, что вольно или невольно переживается обучающимся как стресс. Каждый раз попытка преодоления ситуации концертного выступления в воображаемой аудитории обеспечивает приобретение опыта, который из воображаемого переходит в реальный, что способствует обретению психологической устойчивости на сцене.

Метод медитативного погружения обычно используется в тех случаях, когда человек не может сосредоточиться на ответственной деятельности, а исполнение перед публикой всегда волнующее событие, которое требует обязательной сосредоточенности. Поэтому медитативное погружение в предстоящую ситуацию позволяет человеку снять излишки нервозности, рассеянности, попросту страха перед публикой. Находясь в состоянии медитации, человек не подвергается назойливым внешним воздействиям, медитация не позволяет возникнуть негативным эмоциональным состояниям перед выступлением, обеспечивая погруженность в музыкально-художественные образы исполняемой программы.

Метод ролевой подготовки, также как и метод игры перед воображаемой аудиторией, опирается на хорошо развитое воображение обучающегося вокалиста. Это метод имеет некоторые особенности и ограничения, которые обязательно должны учитываться педагогом. Ос-

новой особенностью является знание обучающимся известных исполнителей в своей области музыкального искусства, в частности, вокалистов. Другой важной особенностью является знание педагогом наиболее любимых и известных студенту исполнителей. Предложив ему сыграть роль известного исполнителя, педагог должен знать точно, что обучающийся знает этого певца, слышал его и этот исполнитель является в его глазах значимой фигурой. Только тогда вхождение в роль известного исполнителя может помочь раскрепостить подсознание обучающегося и воображение, при исполнении этой роли, заставит его выйти на новый уровень осознания и исполнения музыкальной программы.

Метод внутреннего интонирования музыкального материала предполагает обучение студентов интонационному «прослеживанию» музыкальной мысли, концентрации внимания на предмете деятельности. Метод может применяться как в процессе работы над музыкальным материалом, так и при публичном выступлении, когда исполнитель прослеживает мельчайшие интонационно-смысловые явления, в их совокупности представляющие собой музыкальный образ. В этом случае психологическая устойчивость достигается с меньшими проблемами, т.к. исполнителю просто некогда отвлекаться на волнение, мысли о публике и т.д.

Метод формирования сознательного кинестетического (двигательного) ощущения, позволяющий в процессе подготовки сформировать способность снимать мышечные зажимы, постоянно контролировать себя и моментально расслабляться. Процесс самопроверки и снятия лишнего напряжения должен быть доведен до механической приученности, превращен в привычку, естественную потребность, вырабатываемую ежедневно и систематически.

Метод «воображаемая или реальная ошибка» может поменять отношение к ошибке, допущенной во время выступления. Гипертрофированное отношение вокалиста даже к незначительной ошибке превращает ее в навязчивый фантом, сопровождающий все исполнение. Разумеется, такая навязчивая мысль, пронизывающая дальнейшее выступление, может попросту «развалить» его. Поэтому полезно исполнять программу, периодически говоря себе «ошибка» даже там, где ее нет. При реальной или воображаемой ошибке необходимо продолжать и, не останавливаясь, допевать все до конца, приучая себя в экстремальных ситуациях сохранять спокойствие.

Метод аутогенной тренировки – дыхательная гимнастика, мышечное расслабление и самовнушение – используются практически всеми концертирующими исполнителями. В основе этих приемов лежит искусственно вызываемое мышечное и психологическое расслабление (релаксация) с применением формул самовнушения [11]. В своих основных модификациях самовнушение представляет собой самоуправление через активизацию психического состояния с помощью формул самовнушения. Педагогическими школами В.С.Мерлина и И.Е.Шварца были разработаны с учетом индивидуальности учащегося теоретические основы и методика внушения и самовнушения в учебно-воспитательном процессе. Целесообразность и содержание самовнушения определяются ими как необходимость интенсифицировать физическую и умственную активность людей и корректировать, регулировать эмоциональные состояния с помощью саморегуляции на основе суггестивных связей. Два основных принципа определяют аутогенную тренировку:

- единство психического и телесного;
- постоянное участие сознания человека.

Прежде всего, формулы самовнушения не должны содержать отрицаний, в противном случае можно получить противоположный эффект. Можно и нужно веско и убедительно гово-

рять себе: «Я спокоен, я уверен, я хорошо сыграю!»), но ни в коем случае нельзя произносить: «Я не волнуюсь». В плане внутренней речи частица «не» может исчезнуть, и исполнитель получит плачевный результат.

Стрессообразующие факторы, связанные с публичными выступлениями, объясняются трудностью достижения психологической устойчивости в предконцертный период, оптимального протекания психических процессов вокалиста в момент выступления, последующего самоанализа сценического самочувствия и т. д. Неудачи во время ответственных выступлений создают своеобразный комплекс «сценобоязни», который в дальнейшем детерминирует негативное отношение к исполнительской деятельности, а само концертное выступление превращает в мучительную обязанность, лишив исполнителя радости от возможности самореализоваться в исполнительстве.

В преодолении стрессообразующих факторов концертного выступления особую роль могут сыграть: качественная профессиональная, в том числе и вокально-исполнительская подготовка; эмоционально-волевая устойчивость; положительное отношение к исполнительской деятельности, сформированность потребностей и мотивов; устойчивость мыслительной деятельности в процессе исполнения музыкальной программы; благожелательный стиль общения педагога со студентом-вокалистом в процессе музыкально-педагогического образования. Однако и специально подобранная система методов может и должна сыграть свою роль в формировании психологической устойчивости к исполнительской деятельности. Анкетирование вокалистов-исполнителей показало, что необходимо расширять знания и студентов, и практикующих вокалистов о стрессообразующих факторах исполнительской деятельности, о том, что представляет собой психологическая устойчивость и какие позитивные сдвиги в музыкально-исполнительской деятельности дают используемые в процессе подготовки к концертному выступлению специальные методы и приемы работы над музыкальным материалом. Факторами, создающими условия для эффективной и успешной исполнительской деятельности вокалиста, являются: качество проделанной работы, техническая оснащенность, развитость психических процессов исполнителя, обыгранность, эмоциональная стабильность, сформированность потребностно-мотивационной сферы, правильно функционирующее внимание, а также позитивное общение между педагогом-музыкантом и обучающимся.

Библиографический список

1. Полякова, Е.С. Педагогические закономерности становления и развития личностно-профессиональных качеств учителя музыки: монография / Е.С. Полякова. – Минск: ИВЦ Минфина, 2009. – 542 с.
2. Бабкина, Ю.А. (Литвиненко Ю.А.) Подготовка студентов-музыкантов к публичному выступлению как психолого-педагогическая проблема / Ю.А. Бабкина // Проблема преподавания музыкальных дисциплин на современном этапе: тезисы второй межвузовской научно-практ. конференции. – М.: МГИМ им. А.Г. Шнитке, 2009. – С. 22-26.
3. Калугина, Н.А. Психолого-педагогическая подготовка студентов музыкальных специальностей в вузе : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва, 2011. – 50 с. – Место защиты: Московский государственный ун-т культуры и искусств (МГУКИ). – Текст : непосредственный.

4. Фёдорова, А.М., Фирсова, Д.В. Сравнительная характеристика стрессо-устойчивости подростков, занимающихся музыкально-исполнительской деятельностью и боевыми единоборствами / А.М. Фёдорова, Д.В. Фирсова // Музыкальное искусство и образование. – 2015. – № 1. – 66-75. – Текст : непосредственный.

5. Арутюнова, А.Б. Совершенствование профессиональной подготовки эстрадного исполнителя (вокалиста) на современном этапе : специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (музыка)» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Арутюнова Аревик Борисовна. – Москва, 2013. – 23 с. – Место защиты: Моск. гос. гуманитарный ун-т им. М.А. Шолохова. – Текст : непосредственный.

6. Зеличенко Е.В. Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах) : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зеличенко Елена Владимировна. – Москва, 2012. – 24 с. – Место защиты : Моск. пед. гос. ун-т. – Текст : непосредственный.

7. Хузина, А.Р. Сценическое волнение музыканта-исполнителя как психолого-педагогическая проблема / А.Р. Хузина // Актуальные вопросы науки. – 2019. – № 48. – С. 62-65.

8. Пименова, Н. Психологические особенности деятельности музыканта-исполнителя Н. Пименова // Вестник Казахской нац. консерватории им. Курмангазы. – 2015. – №4 (9). – С. 64-69.

9. Корчагина, Н.В. Проблема преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала детской школы искусств / Н.В. Корчагина, М.С. Калмыкова // Музыкальное искусство и образование. – 2017. – № 4 (20). – С.72 -83.

10.Цыпин, Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности / Г.М. Цыпин. – М.: Музыка, 2014. – 128 с.

11.Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин., М.Н. Решетников. – М.: Москва, 1977. – 290 с.

УДК 378.146

ФЕНОМЕН ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рябова Ксения Николаевна, Родина Лариса Игоревна

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Аннотация: *Младшие школьники находятся в периоде интенсивного психологического и социального развития, что делает их особенно восприимчивыми к негативным эмоциональным состояниям, таким как тревожность. Коррекция личностной тревожности в данной возрастной группе не только способствует текущему эмоциональному благополучию обучающихся, но также имеет потенциал предотвратить или снизить возможные негативные последствия тревожности в будущем, такие как развитие психоэмоциональных расстройств. Более того, современные психолого-педагогические требования к начальному школьному образованию не ограничиваются передачей знаний, они также должны обеспечивать социально-*