

# « Формирование стрессоустойчивости музыканта-исполнителя

Педагогический проект



# Понятийный аппарат

- **Сценическое волнение** - одна из форм психического состояния личности «до» и «после» концертного выступления. Содержание сценического волнения включает не только **деструктивные стрессовые состояния**, но и **конструктивно – моделирующие**.
- **Стрессоустойчивость** музыканта-исполнителя заключается в преодолении синдрома сценического волнения.

# Комплекс причин появления сценического волнения:

- Преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних.
- Чувство ответственности исполнителя за свое выступление
- Боязнь музыканта забыть текст
- Боязнь неудачи публичной, «прилюдной»

Преодоление синдрома сценического волнения и есть **стрессоустойчивость**, которая формируется под воздействием 4-х подструктур личности:

1. **Психологическая** установка на музыкально – исполнительскую деятельность
2. **Потребность** в такой деятельности
3. **Творческий опыт** исполнителя, его профессиональные знания
4. **Особенности психологических процессов** ( в том числе исполнительское внимание, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации, типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент)

В связи с этим положением в деятельности педагога прослеживается работа по двум равнозначным блокам:

- Практически - операционный
- Психологический

# **Профессиональные формы преодоление сценического волнения можно сформулировать следующим образом:**

- Использование движений
- Репертуар
- выступление в ансамбле
- частота выступлений
- предконцертная психологическая подготовка

# Этапность психологической подготовки музыканта-исполнителя

## *Первый этап- организационный:*

- оценка реактивности нервной системы учащегося
- Построение режима и гигиены занятий и выступлений.

## *Второй этап – профессионально – педагогической подготовки:*

- Выбор механизмов и приемов достижения оптимального концертного состояния
- Послеконцертная оценка предварительного выступления

## *Третий этап – доминантный*

- Формирование оптимального концертного состояния
- Публичное выступление и его анализ

# Условия создания оптимального концертного состояния:

- Быстрое и динамичное «гашение» эмоциональных помех, «выбивающих» из оптимального концертного состояния
- Активное сосредоточение на исполнительском процессе, который формирует «сценическую доминанту» – т.е. устойчивый очаг возбуждения, подавляющий влияние отвлекающих факторов.



# Методы формирования оптимального концертного состояния

- Принцип постепенного вхождения в работу
- Систематичность занятий
- Регулярное переключение с одного вида деятельности на другой
- Чередование труда и отдыха
- Рейтинг



# Формы преодоления предконцертного волнения

- Эмоциональная встряска.
- Аутосуггестия в тишине.
- Расслабление в тишине.
- Концентрация внимания на предстоящем выступлении.
- Размышления, не связанные с предстоящим концертом.
- Перемещения в пространстве.

# Методы преодоления предконцертного волнения:

- Игра перед воображаемой публикой
- Медитативное погружение
- Обыгрывание
- Ролевая подготовка
- имаготерапия



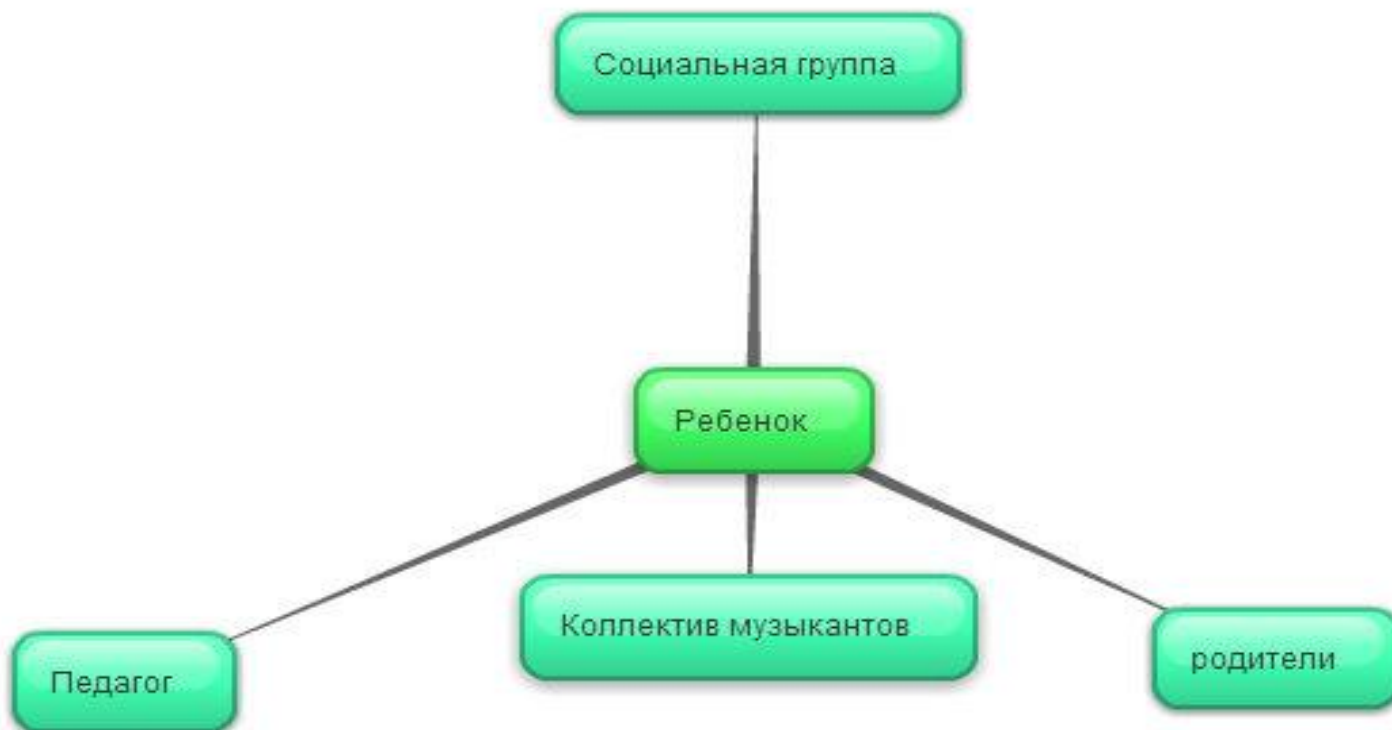
# Задачи для родителей:

- Знаниевые ( информация о проблеме, посещение практикумов, тренинговых мероприятиях, консультаций).
- Деятельностные (направленные на создание комфортных условий, обеспечивающее физическое здоровье детей).

# Установки, закрепляющие уверенность:

- « Я хороший исполнитель».
- «У меня все получится, т. к. я хорошо представляю программу произведения».
- «Мне нравится играть для публики».
- «Я получаю огромное наслаждение от своей игры и участия в коллективном концерте».

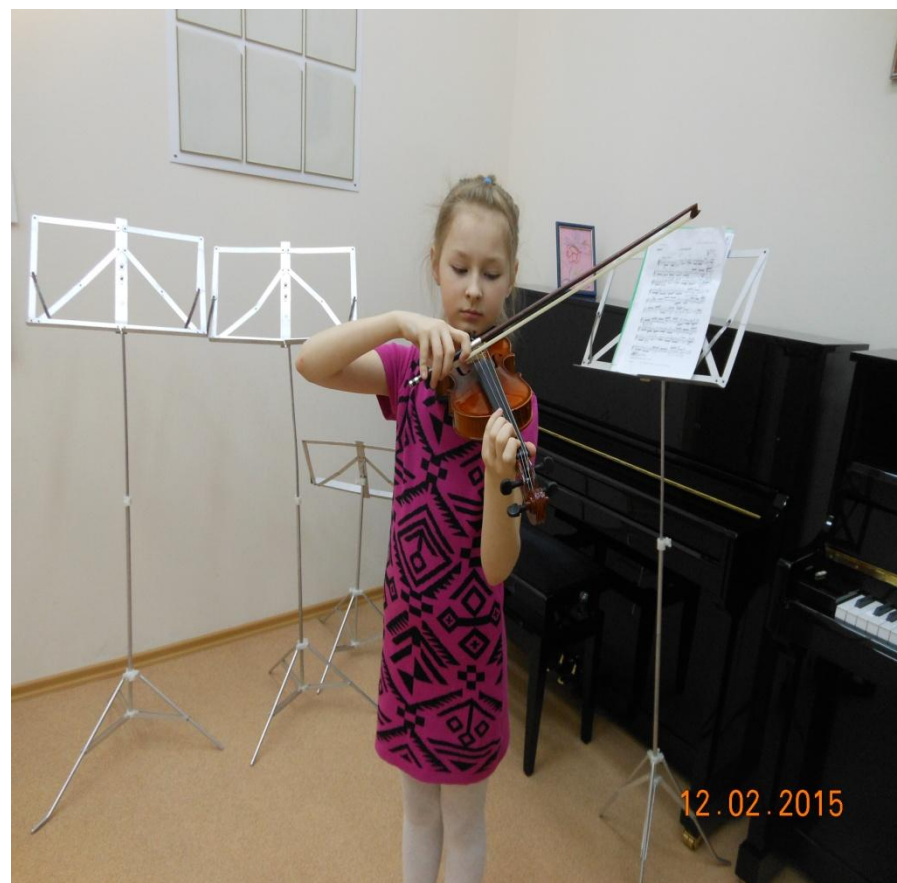
# Социальная среда, обеспечивающая благоприятное состояние ребенка



## **Формы, методы, способы преодоления сценического волнения направлены на:**

- формирование у ребенка высокой мотивации для участия в концертной деятельности;
- профессиональную работу на каждом занятии;
- положительный результат;
- привлечение окружения ребенка к творческому процессу;
- выработку консультативных, поддерживающих тренингов для детей;
- взаимодействие с родителями;
- формирование уверенности в успехе;
- психолого - педагогическое сопровождение.

**«Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собой как личностью и своим волнением» К. С. Станиславский.**





# Список литературы:

- Вицлавик Г. Оценка поведения и характера учащихся / Г. Вицлавик – М.: Просвещение, 1978. – 153 с.
- Возрастная психология. Хрестоматия. Сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Академия, 1999. – 380 с.
- Волкова В.К. Лечебная педагогика в условиях детского реабилитационного центра. – Тюмень: «Вектор-Бук», 2000. – 152 с.
- Фридман Л.М. Изучение личности учащегося в ученических коллективах Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович — М.: 1988. – 247 с.
- Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов – М.: Воронеж, 1996. – 141 с.
- Буева Л.П. Человек: деятельность и общение / Л.П. Буева – М.: Мысль, 1978. – 263 с.
- Каган М.С. Человеческая деятельность: сущность, структура, типы (социологический аспект) / М.С. Каган – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1974. – 275 с.
- Рубинштейн С.Л. Основы онтологии, логики и психологии / С.Л. Рубинштейн. // Избранные философско-психологические труды. – М.: 1977. – С. 173-175.