

Перцова О.В.

практичний психолог;

Салюкова Г.Ю.

викладач,

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Підготовка висококваліфікованих фахівців мистецького профілю, серед яких значне місце відводиться майбутнім учителям музичного мистецтва, постає важливим аспектом становлення української національної культури. Педагогічною практикою доведено, що результативність виступу на сцені значною мірою залежать від уміння студента регулювати свою поведінку, стримувати почуття, контролювати настрій, враховуючи вимоги ситуації й оточуючих. Не викликає сумніву, що вміння шляхом саморегуляції зняти емоційне напруження, придушити почуття страху і невпевненості, допоможе студентам сконцентрувати і раціонально застосувати властивості уваги, скоординувати рухи, не втратити цілісність емоційно-образного змісту твору, що виконується.

У зв'язку з цим, оволодіння майбутніми учителями музичного мистецтва прийомами психологічної саморегуляції під час музичних виступів, є вельми актуальним завданням сучасної музичної педагогіки на етапі підготовки кваліфікованих фахівців.

Метою даної статті є аналіз прийомів саморегуляції психоемоційного стану майбутніх учителів музичного мистецтва та їх застосування у процесі виконавської діяльності.

Психологічна саморегуляція може розглядатися як один з найважливіших показників психологічної підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва до професійної діяльності. Під нею розуміється здатність зберігати сприятливий для успішного виконання музичних творів психічний стан. Над зазначеною проблемою працювали В. Мільман, В. Небиліцин, В. Плахтієнко,

С. Поярков, М. Худадов та інші. Цінні поради з психологічної підготовки виконавця можна знайти у книгах, статтях та методичних розробках видатних музикантів і педагогів – Л.А. Баренбойма, Д.Д. Благого, Г.М. Когана, Г.Г. Нейгауза, С.І. Савшинського, С.Є. Фейнберга та ін.

Ю. Цагареллі уперше розглянув проблему якісного виконання музичних творів з наукової точки зору. Маючи на увазі «властивість музиканта-виконавця безпомилково, стабільно й з необхідною точністю виконувати музичний твір під час концертного виступу», Цагареллі виокремив «якість виконання». У своїх працях науковець пов'язував проблему сценічної витримки з емоційною стійкістю та увагою. До структурних компонентів якісного виконання музичних творів дослідник відносить підготовленість, саморегуляцію та емоційну стійкість, дією яких забезпечується висока якість засвоєння відповідного музичного матеріалу й безпомилковість його відтворення.

Несподівані «зриви» на естраді бентежили видатного піаніста С. Ріхтера. Він зазначав, що інколи концертна програма, виконання якої в процесі репетицій було досконалим, у період виступу перед аудиторією вже не виконувалася на належному рівні. Цю проблему у своїх працях розглядали

А. Бірмак, Л. Власов, В. Софроніцький та інші музичні діячі. Отже, результативність виконавської діяльності частково залежить від фізіологічної активності студента та різних видів хвилювання.

Розглянемо основні компоненти виконавської діяльності музиканта з точки зору психологічної науки. Мотиваційний компонент характеризує наявність мотивації на досягнення успіху. За такої мотивації дії виконавця спрямовуються на досягнення позитивних результатів, він проявляє активність, ініціативу, наполегливість у досягненні поставленої мети.

Емоційний компонент виконавської діяльності складається з відчуття радісного очікування майбутнього концертного виступу, бажання грати для інших і викликати своїм мистецтвом радість, відсутністю емоційного напруження, страху перед аудиторією, переважанням позитивних емоцій.

Когнітивний компонент виконавської діяльності складається з чіткості та швидкості мислення, здатності виразно уявляти особливості музичних творів і втілювати слухові образи [5].

Перехід розумових уявлень зі свідомості в технічний апарат студентів реалізується завдяки виконавській волі, що «вмикає» через контрольну діяльність уваги всі психічні процеси: мислення, пам'ять, уяву. Вольова концентрація уваги дає можливість особистості перенести усе, що було зроблено в процесі попередньої підготовки в зовнішній ресурс, тобто показати свою роботу слухачам. Однак для досягнення якості музичного виступу необхідні не тільки вольові зусилля, а й навички саморегуляції уваги. Поряд із зазначеними властивостями важливою вважається здібність студентів до самоконтролю, завдяки якій за напружених умов можлива вільна передача художньо-образного змісту творів.

Поняття «музично-виконавська діяльність» тісно перекликається з «виконавською якістю», «сценічною витримкою» та «естрадним хвилюванням». «Сценічна витримка» в основному пов'язується з виконавською волею, саморегуляцією, самоконтролем.

Саморегуляція та емоційна стійкість виконавця проявляється у відсутності у виконавця в стресовій ситуації психологічних реакцій, що знижують якість виконання, породжують неточності, промахи, помилки; натренованості в бездоганному виконанні музичних творів у психологічно складних умовах; наявності високого рівня мотивації, що відображає бажання та внутрішнє вольове прагнення успішності виконання поставлених завдань.

Процес психологічної саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіюванні.

Сутність принципу релаксації полягає в підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме в моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчути зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація, або розслаблення, означає звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Вона здійснює на людину сприятливий психологічний і фізіологічний вплив. Це взаємно-зворотній процес: розслабляється і розряджається тіло.

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення в свідомість. Основним є шлях малювання картин, або візуалізація образів у вашому мозку. Це називається створенням внутрішнього образу. Візуалізація визначає різні способи активізації уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів, а також комбінацій. У принципі мозок людини однаково реагує на образи об'єктивного світу, так і на створювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Сутність принципу самонавіювання полягає в тому, що за допомогою самонавіювання ми переводимо наші внутрішні образи в слова, які неодноразово відлунюють в нашій свідомості. Ці слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються глибоко на емоційному рівні. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє обернути образи в словесну оболонку. Таке внутрішнє відлуння може бути сформульовано як ставлення, намір і установка, виражена словами: «Я можу це зробити». Самонавіювання – це ясне твердження, що успіх можливий, виражене від першої особи в теперішньому часі. Слова, звернені до себе, підсилюють віру у те, що людина в змозі досягти своєї мети. Нейтралізувати стрес під час концертного виступу студентів на сцені, допомагають такі настанови: не надавати особливого значення результатам виступу; напередодні свого виступу не прослуховувати виконання інших студентів; перед виходом на сцену звертати свою увагу на емоційно-образний зміст музичного твору тощо.

Оцінюючи й контролюючи свої емоції під час виконавської діяльності, студенти інколи неодноразово зупиняються, саме контролюючи власні емоційні спонукання. Це явище виникає, як мінімум, через дві причини: утрату контролю над виконавською виразністю відтворення музичного матеріалу, його смислового виявлення й недостатньо надійну м'язову технічну базу, що знижує ефективність гри на сцені.

Щоб запобігти розумовій та фізичній утомі, студентам потрібно за декілька днів до виступу виконувати всю концертну програму з повним емоційним навантаженням. У період попередньої підготовки до концертного виступу в емоційно напружених ситуаціях, кожному бажано точно визначити тривалість «розігрівання».

Отже, у статті проаналізовано й визначено, що застосування прийомів саморегуляції психоемоційного стану займає важливе місце в процесі підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва до виконавства. Під час підготовки до музично-виконавської діяльності слід ураховувати всі групи факторів вироблення психологічних навичок студентів. Особливу увагу слід приділяти таким компонентам психіки, як воля, увага та самоконтроль; принципам релаксації, візуалізації, самонавіювання.

Список використаних джерел:

1. Бирмак В. О. художественной технике пианиста. / В. О. Бирмак. – М.: Музыка, 1973. – 139 с.
2. Готсдинер А. Л. Подготовка учащихся к концертным выступлениям / А. Л. Готсдинер // Методические записки по вопросам музыкального образования. – М. : Музыка, 1991. – 98 с.

3. Григорьев И. Некоторые черты педагогической системы Д. Ф. Ойстраха / И. Григорьев // музыкальное исполнительство и педагогика. – М.: Музыка, 1991. – 150 с.
4. Коган Г.М. Работа пианиста / Григорий Михайлович Коган. – 3-е изд., доп. – М.: Советский композитор, 1979. – 181 с.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб.Пособие. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
6. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности: Дис... д-ра психол.наук: 19.00.03. / Цагарелли Юрий Алексеевич – Казань, 1989. – 225 с.

Потапчук О.І.

асистент,

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені В. Гнатюка*

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІЧНИХ ФАХІВЦІВ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Науково-технічний прогрес у суспільному виробництві і впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в різні сфери життя, обумовлює необхідність підготовки інженерів-педагогів із сформованою професійною компетентністю. Тому традиційна система навчання майбутніх інженерів-педагогів потребує вдосконалення на основі сучасних досягнень науки та техніки, оптимізації форм, методів і засобів навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Оскільки застарілі методи та засоби навчання не відповідають нинішнім вимогам сучасного навчання і не підлягають тенденціям стрімкого розвитку науково-технічного прогресу, то це спонукає викладачів до впровадження інноваційних методів навчання і використання й адаптації ІКТ у навчальному процесі. Особливо ця проблема гостро постає під час формування професійних умінь і навичок, оскільки для їх ефективнішого засвоєння, навчальний процес вимагає використання значної кількості наочних матеріалів та інтерактивних засобів, які позитивно сприяють досягненню навчальної мети. Ефективним засобом вирішення цих проблем є інформатизація суб'єктів навчання за допомогою засобів інформаційно-комунікаційних технологій [2, с. 24].

Метою статті є обґрунтування ролі та функцій інформаційно-комунікаційних технологій у підготовці майбутніх інженерів-педагогів до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що питанням щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій у підготовці інженерів-педагогів приділяли увагу В. Іванова, А. Каленський, А. Ашерев, Т. Богданова, Б. Гершунський, Р. Горбатюк, В. Ключко, П. Стефаненко та інші. Методичні аспекти інформатизації освіти відображено у працях В. Бикова, А. Верланя, Н. Морзе, Ю. Рамського, Ю. Триуса, О. Щербака.

Використання засобів ІКТ не повинно перетворюватися на самоціль, а має бути лише інструментом вирішення певних проблем навчання, розширення та формування можливості мислення майбутніх інженерів-