

ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)

РЕШАЮЩАЯ РОЛЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-МУЗЫКАНТА

Ю. Г. Голощапова

*Преподаватель,
заведующий отделом
струнно-щипковых инструментов,
МБУ ДО «ТДШИ»,
г. Норильск, Красноярский край, Россия*

Summary. Autogenic training, which has been successfully used by sports psychologists for a long time, can be of invaluable service to performers with a highly excitable nervous system, as well as useful to any musician for the successful programming of concert performances. Possession of this technique is necessary for teachers who strive to instill in students the correct attitude to concert activity, and to educate them as stable performers.

Keywords: musical pedagogy; technique; performance.

Музыкальная педагогическая деятельность – это великий труд, особая сложность которого состоит в умении научить ребенка не только владению инструментом, но и достойному проявлению всех полученных им навыков на публичном выступлении. Как часто нам приходилось сталкиваться с паническим страхом юного музыканта перед сценой, сколько достойных исполнителей «срывалось» по этой причине на конкурсах, и сколько усилий необходимо приложить впоследствии для восстановления ученика после провала. Поэтому наряду с полученными навыками игры на инструменте, учащимся необходимо прививать и правильное отношение к концертной деятельности, учить испытывать положительный психологический настрой.

«Мысль – это вещь!» – считают психологи, и если у вас есть ясное намерение, и жгучее желание воплотить ее, то это непременно произойдет!

Педагогу часто приходится слышать от ученика: «Я боюсь ошибиться... боюсь забыть текст... боюсь, что зажмутся руки...», и т.д. К сожалению, подобные страхи имеют тенденцию реализовываться, т.е. ученик как бы задает себе «программу», которая попав в глубины подсознания ждет назначенного часа. Неудачи во время выступлений не заставят себя долго ждать, но можно избежать провала просто заменив деструктивные мысли на конструктивные, и спокойно ждать их материализации.

В наше время ни для кого не секрет, что, если многократно повторять какое – либо утверждение, начинаешь верить в его истинность. Немецкий врач И. Г. Шульц, успешно практиковавший гипноз в процессе работы с больными, заметил, что люди, повторяющие про себя слова внушения вместе с врачом, выздоравливали значительно быстрее. Таким образом, он создал оригинальный метод самовнушения, назвав его «аутогенной тренировкой» («аутос» – сам, «генос» – род, т.е. само порождающая тренировка), который предназначался для снятия нервного напряжения и освобождения от болезней. Позднее, на основе этого метода, А. В. Алексе-

евым была разработана «психомышечная» тренировка, которую он активно использовал для снятия мышечного напряжения и стабилизации психического состояния спортсменов перед соревнованиями. Волнение музыканта в предконцертные часы имеет те же причины, что и волнение спринтера на старте, поэтому применение данной методики может оказать неопределимую услугу и выходящему на сцену исполнителю.

«Психомышечная тренировка» (ПМТ) – это метод психической саморегуляции, состоящий из релаксирующей и мобилизующей частей, обучающих работе с мышечным аппаратом, а также из психической десенсибилизации, направленной на устранение отрицательных эмоций (боль, страх, и т.д.). Начинать проведение ПМТ следует не менее чем за неделю до выступления, провести в среднем 5–7 сеансов, длительностью около пяти минут. Данная методика даст стойкий положительный эффект если удастся, провести пару сеансов в зрительном зале, или на сцене, где планируется выступление.

Для саморегуляции существует определенная поза: сесть на половину стула, не опираясь на спинку; ноги, стоящие на полной ступне, слегка выдвинуть вперед, на свободно расставленные бедра положить кисти рук; голову наклонить вперед, глаза закрыть.

После принятия данной позы, нужно полностью сосредоточиться на своих мышцах и поочередно расслаблять каждую группу мышц: сначала мышцы ног, затем рук, туловища, шеи и лица. Изначально делается вдох, одновременно сжимая пальцы в кулаки и чувствуя напряжение; затем выдох, расслабляя мышцы, представляя как они становятся похожими на талое масло или кисель. Релаксация сопровождается произнесением про себя определенных формул: **«Мышцы ног расслабляются, к ним приливает тепло»**. (Говоря это, необходимо представлять мышцу.) Почувствовав полное расслабление одной группы мышц, можно переходить к следующей. Проработав подобным образом все группы, в заключении сказать: **«Все мое тело расслабленное и теплое»**.

Сильное расслабление переносит человека в состояние пассивного бодрствования, и дает возможность «программирования», путем воздействия на вегетативную нервную систему, функции которой не подчиняются волевым приказам, направленным на самого себя в обычном активном состоянии.

Подготовившись к восприятию информации, переходим к средней части ПМТ, называемой психической десенсибилизацией (от латинского: «де» – уменьшение, отрицание, «сенсibiliс» – чувственно воспринимаемый) предназначенной для уменьшения неприятных ощущений.

Мысленно переносим себя в то место, где должен состояться концерт (экзамен, конкурс), и воссоздаем мельчайшие детали обстановки зала (класса); представляем все – количество зрителей (экзаменаторов, жюри), лицо концертмейстера, произнесение вашей программы конферансье, и непосредственно сам выход. (Словом то, что обычно сопровождает испол-

нителя в последние минуты до выступления.) Возможно, после этого, сердце учащенно забьется, и вас просто вытолкнет в состояние активного бодрствования, тогда придется начинать сначала: полное расслабление, мысленное воспроизведение концертной ситуации, и, если спокойствие удастся сохранить, переход к программированию. Заключается оно в прочтении формул вслух, четко произнося каждое слово. Вот примерный вариант: **«Я великолепный исполнитель! Мне нравится играть на сцене! Я уверенно знаю нотный текст! Я наслаждаюсь своей игрой! Мои мышцы в отличном состоянии!»**.

Можно изменить содержание произносимого, в зависимости от собственных ощущений, главное запомнить основные правила: формулы должны быть четкими и краткими, они должны звучать утверждающе. Также необходимо учесть, что не допускается употребление частицы «не», к примеру формулу «я не боюсь играть на сцене», следует заменить на «я спокойно и уверенно чувствую себя на сцене». В силу того, что информация, поступающая в головной мозг во время ПМТ, перерабатывается правым полушарием, принимающим только прямые команды, частица «не» производит обратный эффект. Следовательно, говоря «я не волнуюсь» мы сами задаем себе противоположную программу.

Третья, заключительная часть, это активизация. Как правило, после пребывания в расслабленном состоянии, бывает трудно настроиться на рабочую волну, т.к. сохраняется чувство пониженной активности. Для придания мышцам тонуса необходимо использовать мобилизующие формулы: **«Возникает чувство легкого озноба. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. Я как сжатая пружина. Я готов(а) действовать!»**. Либо просто представить себя купающимся в проруби, ходящим босиком по снегу, либо стоящим на краю пропасти.

Уже после первого применения данная методика дает видимые результаты: улучшается качество исполнения, реже забывается нотный текст, появляется исполнительская свобода. Также исполнитель начинает чувствовать мышечный аппарат, и в момент зажатия, даже во время выступления, может постепенно расслаблять его до нужного уровня.

Перед выходом на сцену легкая релаксация хорошо помогает восстановить ровный пульс, тем самым снизив предконцертное волнение. Деятельность головного мозга напрямую связана с работой мышц, также как и работа мышц, зависит от деятельности головного мозга: мышцы посылают проприоцептивные импульсы, дающие информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата, а мозг, оценив ситуацию, посылает обратные импульсы, дающие указания. Чем сильнее возбуждена нервная система, тем напряженнее становятся и скелетные мышцы. То же происходит и в обратном порядке – чем спокойнее нервная система, тем расслабленнее мышцы. Биологические импульсы, поступающие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, являются своеобразными раздражителями,

стимулирующими деятельность мозга, следовательно, если мышцы расслабить, то и нервная возбудимость резко снизится.

Таким образом, аутогенная тренировка, или ее модифицированный вариант ПМТ, может оказать неоценимую услугу исполнителям с высоко возбудимой нервной системой, а также пригодится любому музыканту для успешного программирования концертных выступлений.

Библиографический список

1. Алексеев А.В. «Себя преодолеть» изд. 3. М. 1985 г.
2. Бернст Р. «Развитие Я-концепции». М.: Прогресс 1986 г.
3. Запольнова Ю.Г. методическая работа «Психологические предпосылки успешного сценического выступления исполнителя» Новосибирск 2006 г.
4. Кехо Джон «Подсознание может все». Минск 2009г.
5. Краев А.В. «Анатомия человека» том 2. М.: Медицина 1987 г.
6. Петрушин В.И. «Музыкальная психология». Москва 1997 г.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИДЕАЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

Н. А. Калиева

*Учитель,
Школа-лицей № 10
имени И. Алтынсарина,
г. Кызылорда, Казахстан*

Summary. This article examines the characteristics of the ideal teacher, his main qualities, professionalism. The requirements of society to the teacher are indicated. The image of a modern teacher is characteriz.

Keywords: ideal teacher; educator; profession; subject; quality; function.

Учитель – одна из самых сложных и ответственных профессий. Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель. Профессия учителя – одна из благороднейших. Кто, как не учитель, даст тебе необходимые знания, познакомит с увлекательнейшим миром наук, научит правильно действовать в критических ситуациях, с честью выходя из них. Именно учитель помогает выбрать из тысяч свою дорогу в жизни. Учитель учит не только премудростям школьных предметов, а и самой главной и сложной из всех наук – быть человеком.

Учитель – это призвание, учительство – это служение, а не работа. Потому учитель должен работать не ради заработка, не для выживания или пропитания, а для исполнения своей миссии на земле. Потому идеальный учитель – это такой, для которого учительство – смысл жизни. Его высшая корысть – быть востребованным, желать и уметь отдаваться процессу, не ожидая ничего взамен.

СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.
В выходных данных издания
будет значиться*

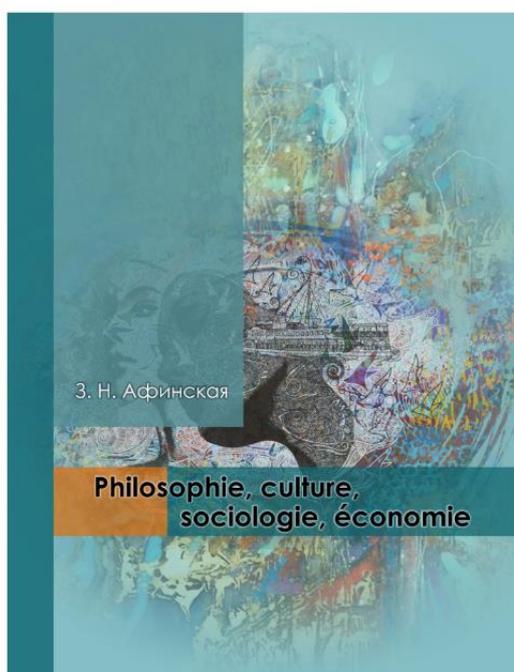
**Прага: Vědecko vydavatelské
centrum "Sociosféra-CZ"**

или

**Пенза: Научно-издательский
центр "Социосфера"**

РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору