

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

Психологические принципы коррекции музыкального исполнительского действия

Бирюк Анна Александровна

Студент (бакалавр)

Северо-Восточный государственный университет, Магадан, Россия

E-mail: anna-biryuk@mail.ru

Авторы музыкальных школ исполнения на различных инструментах достаточно подробно описывают правила постановки игрового аппарата (так называемый статический аспект технической стороны постановки музыкального исполнительского действия (далее - МИД)): положение правой и левой рук, направление движения, постановка ног и т.д. Но при этом очень часто упускается из вида проблема регуляции тонуса мышц при исполнении на инструменте (так называемый динамический аспект). Пожалуй, исключением из правил является труд известного немецкого виолончелиста Х. Беккера [1], т.к. в написании первой части, посвященной технике исполнения, принимал участие физиолог Д. Ринар. Как следствие, вопросам динамики МИД не уделяется должного внимания в процессе начального обучения. В таких условиях если ребенку не удалось интуитивно найти «оптимальное» МИД, он рано или поздно сталкивается с болевыми ощущениями. Наиболее трагичным последствием является постановка диагноза профессиональных заболеваний рук. Возникает необходимость коррекции МИД.

Каждый музыкант проблему коррекции МИД решает самостоятельно, т.к. на сегодняшний день практически отсутствует научно обоснованная методическая литература по данному вопросу. Единственным изданием, способным помочь при решении узкого круга задач, является работа В.А. Гутерман [2].

Целью нашей работы является описание научно обоснованных психологических принципов коррекции МИД.

Анализ научной литературы по психологии, психофизиологии, методике обучения игре на музыкальных инструментах, а также опыт совместной работы с учащимися музыкальных образовательных учреждений позволяет говорить о следующих принципах.

1. *Принцип физиологичности движений.* МИД должно строиться на основе знаний физиологии. Кратчайший путь овладения мастерством исполнения возможен только при усвоении адекватных особенностям физиологии технических приемов. Как правило, ощущения дискомфорта появляются вследствие неестественного положения тела. В первую очередь при коррекции МИД следует выправить осанку, что избавит от зажимов и болей в спине, а также даст больше свободы конечностям верхнего плечевого пояса. Кроме этого, целесообразно при увеличении силы, амплитуды движений задействовать большие мышечные группы, включая мышцы плеча, спины, а при мелкой моторике, наоборот, минимизировать усилия, активизируя мышцы пальцев.

2. *Принцип активности мышечного тонуса.* Этот принцип указывает на значимость овладения навыком регуляции уровня напряжения мышц. Недопустимо неконтролируемое перенапряжение, игра «жесткой» рукой - это приводит к нервно-мышечному истощению [2]. Необходимо научить исполнителя сознательно менять в соответствии с целью активность тонуса как одной группы мышц, так и их совокупностей. Целесообразно наращивать активизацию тонуса мышц при усилении силы звука, что позволит затратить меньше усилий при большей продуктивности.

3. *Принцип оптимизации функциональных состояний.* Отрицательные функциональные состояния оказывают негативное влияние, затрудняя контроль скорректированно-

го МИД на начальных этапах. А положительные функциональные состояния, напротив, способствуют улучшению процесса коррекции. Кроме этого, умение оптимизировать собственное функциональное состояние поможет снять излишнее напряжение в мышцах [3].

4. Принцип непрерывности коррекции. Данный принцип указывает на необходимость постоянного контроля МИД. При стрессовых ситуациях, состояниях нервно-психического истощения скорректированные ранее действия могут проявиться снова [4]. Ошибочно воспринимать данное явление как неудачную коррекцию. Следует увидеть, осознать и исправить ошибку, осуществляя контроль нового движения до полного усвоения навыка.

Совместный опыт работы с музыкантами, нуждающимися в коррекции МИД, подтверждает эффективность применения данных принципов. Уже на первых этапах удается значительно снизить болевые ощущения в руках и спине, устранить мышечные зажимы, наладить регуляцию силы, качество звука.

Источники и литература

- 1) Беккер Х., Ринар Д. Техника и искусство игры на виолончели. М.; Музыка, 1978.
- 2) Гутерман, В.А. Возвращение к творческой жизни. профессиональные заболевания рук. Екатеринбург; Изд-во гуманитарно-экологического лица, 1994.
- 3) Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека. М.; Изд-во «Смысл», 2009.
- 4) Павлов И.П. Физиология высшей нервной деятельности // Мозг и психика: избранные психологические труды / под ред. М.Г. Ярошевского. М.; Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. С. 210-225.