### УДК:373.1

**Формирование стрессоустойчивости у школьников**

**перед публичными концертными выступлениями**

Шкирев Я.Р., магистрант,

ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,

skaner\_93@mail.ru

**Аннотация:** В статье раскрываются подходы к проблеме стрессоустойчивости, представлены структурные компоненты стрессоустойчивости, определяются эффективные пути для достижения оптимального состояния у школьников в процессе концертно-исполнительской деятельности.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, концертно-исполнительская деятельность.

Концертно-исполнительская деятельность - это неотъемлемый компонент музыкального воспитания ребенка в школе, так как именно во время публичных выступлений ученикам предоставляется возможность в полной мере самореализоваться в творческой исполнительской деятельности. В то же время концертное выступление - результат долгого напряженного труда, связанный с огромной ответственностью, умением сконцентрироваться, ярко, эмоционально образно исполнить музыкальное произведение перед публикой, поэтому практически все музыканты, выходя на сцену, испытывают некоторое волнение. Опытный музыкант умеет справляться с эмоциями и контролировать свое психологическое состояние на сцене, умеет переводить все переживания и волнения в нужное русло, а дети, не имеющие за плечами опыта исполнения перед зрителями, не всегда могут справиться со своими чувствами: теряются, замолкают или начинают петь фальшиво, забывают текст. Такой отрицательный концертный опыт в дальнейшем может вызвать так называемые навязчивые состояния (своего рода фобии): боязнь ошибки, боязнь трудного места, фобия «отказа памяти» и т.д., ведет к сильному психологическому стрессу, который могут испытывать дети перед концертом.

Нами были проведены исследования группы детей 5-6 классов, занимающихся в хоре и ведущих достаточно активную концертную деятельность (3-4 публичных концерта в год), на основе опросника «Устойчивость к стрессу» и разработанной анкеты «Испытываю ли я стресс перед публичным выступлением?». В процессе данных исследований было выявлено, что 46,5% детей испытывают стресс перед публичным выступлением в различных проявлениях: перед выходом на сцену начинает сильно стучать сердце – 58%; волнение и страх перед концертом – 35%; сильное волнение при исполнении сольной партии – 69%; волнение при исполнении в коллективе – 24%. В процессе концертного исполнения часть детей испытывают различные состояния, свидетельствующие о стрессе: дрожание губ, ног, рук - 42,5%; холодные или потные руки, ноги - 42,5%; затруднённое дыхание - 40%; быстрое и прерывистое сердцебиение - 67,5%; трудности с концентрацией и вниманием - 42,5%; тревога, беспокойство, нервозность - 50%; раздражительность или вспыльчивость - 42,5%. Причем, после окончания концертного выступления это состояние проходит: по завершении выступления 93% детей чувствуют себя спокойнее, 95% во время аплодисментов испытывают наслаждение и получают удовольствие.

Несомненно, концертная деятельность должна приносить детям удовольствие, и для предупреждения отрицательных моментов, связанных с публичным выступлением, необходимо проводить подготовительную работу по профилактике стресса, по формированию у школьников стрессоустойчивости перед концертными выступлениями.

Психологический словарь определяет стрессоустойчивость «как совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [1, с.387]. Отечественные исследователи проблемы стресса с позиции системного подхода и категории деятельности считали стрессоустойчивость необходимой характеристикой целостного процесса адаптации и связывали ее с регуляцией эмоциональных состояний (Левитов Н.Д, Зильберман П.Б., Рейковский Я., Платонов К.К., Маклаков А.Г.). Стрессоустойчивость связывают с надситуативной активностью (Петровский В.А.), поисковой активностью (Ротенберг В.С.), сопротивляемостью (Carver C.S.), смыслопорождением (Василюк Ф.Е.), творческим поведением (Роджерс К, Маслоу А.), выносливостью (жизнестойкостью) (Kobasa S., Pucetti M.C.). Учеными были изучены внутренние субъективные условия, влияющие на стрессоустойчивость: значимость события для личности (Ермолаева Л. И., Левитов Н.Д.), субъективная оценка личностью ситуации (Наенко Н.И., Немчин Т.), индивидуально-типологические особенности личности (Дьяченко М.И., Небылицын В.Д., Платонов К.К., Русалов В.М.)

Согласно современным психологическим исследованиям стрессоустойчивость является характеристикой человека, которая заключается в нескольких компонентах: психофизиологическом (характеристика нервной системы); волевом (осознанная саморегуляция действий); мотивационном (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); эмоциональном (личностный опыт, накопленный от пережитых отрицательных ситуаций); интеллектуальном (анализ ситуации и принятие способа действия).

Что можно, можем сделать для того, чтобы облегчить возникающее у школьников напряжение, связанное с публичным выступлением?

Для того чтобы удачно выступить в концерте, исполнителю необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют боевое состояние, и рассматривается по трем важнейшим параметрам: физическому, эмоциональному и интеллектуальному.

С физиологической точки зрения желательно максимально подготовить голосовой аппарат детей к исполнению: дыхательные упражнения для диафрагмы способствуют организации хористов, помогают сосредоточить внимание, настроиться на серьезную работу; работа над скороговорками помогает легко и непринужденно преодолевать встречающиеся в речи дикционные трудности, сложные звукосочетания; система распевания дает возможность более свободно преодолевать вокально-технические трудности репертуара, уделяя главное внимание артистизму и раскрытию идейно-художественного содержания исполняемого произведения.

С эмоциональной точки зрения необходимо провести психологическую адаптацию к ситуации публичного выступления: визуальнопредставить ситуацию выступления, погрузиться в нее, провести аутотренинг по концентрации эмоционального состояния, проработать образную картину концертного выступления. Эффективной формой профилактики Томчук С.А., Фалетрова О.М. считают «релаксацию, под воздействием которой снимается мышечное и эмоциональное напряжение, происходит успокоение, восстанавливаются физические и эмоциональные ресурсы. Может использоваться как недирективная или свободная релаксация, так и директивная, или управляемая релаксация» [2; 3, с.44]. Томчук С.А., Фалетрова О.М., разрабатывая подходы к релаксационным технологиям, отмечают, что «текст в директивной релаксации должен содержать элементы внушений, направленные на репрезентативные системы организма человека, в том числе визуальную (опирающуюся на зрительные образы), аудиальную (опирающуюся на слуховой канал получения информации)» [4, с.23].

С интеллектуальной точки зрения концертные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, поэтому надо уметь мобилизовать свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать, продумать весь ход выступления, сосредоточиться на особо трудных местах.

Но небольшое творческое волнение или «волнение в образе» необходимо в концертной деятельности, оно служит достижению цели исполнителя, вносит в исполнение черты приподнятости, необычности и является проявлением ярчайшего артистизма.

**Библиографический список**

1. Словарь психологический /под общ. ред. Петровского М.Г., Ярошевского П.Н. - РнД.: Феникс, 1999. - 512 с.
2. Таранова С.В., Фалетрова О.М. Музыкотерапия как средство психолого-педагогической коррекции (не примере релаксации //[Дошкольное и начальное образование: варьирование подходов в условиях смены образовательных парадигм](http://elibrary.ru/item.asp?id=25536415): материалы международной конференции «Чтения Ушинского» ЯГПУ. - 2013. - С. 224-229.
3. Томчук С.А., Фалетрова О.М. Модернизация содержания и технологий обучения предметной области «Музыка» в соответствии с ФГОС ООО [Текст] /С.А. Томчук, О.М. Фалетрова. – Ярославль: ИРО, 2016. – 93 с.
4. Фалетрова, О.М., Томчук, С.А. Музыка и здоровье школьников. Музыка как средство сохранения психоэмоционального здоровья учащихся основной школы [Текст] /О.М. Фалетрова, С.А. Томчук. – Ярославль: ГОУ ЯО ИРО, 2010. – 30 с.