

## ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ МУЗЫКАНТОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ НА ХОРОВЫХ ЗАНЯТИЯХ

Актуализируются проблемы эмоционально-волевой регуляции, связанные с исполнительской деятельностью юных музыкантов. Хоровые занятия как один из путей приобщения учащихся музыкального колледжа к исполнительству обеспечивают соблюдение специальных, психологических и педагогических условий, необходимых для обучения эмоционально-волевой саморегуляции будущих музыкантов-исполнителей.

**Ключевые слова:** регуляция; саморегуляция; воля; эмоции; эмоционально-волевая саморегуляция.

«Холодный ум и горячее сердце, крепкая воля и живое воображение – этими координатами издавна определяется положение художника в искусстве», – писал Г. Нейгауз. Эти слова точно характеризуют ту двусторонность отношения к музыке, которая свойственна каждому, кто ею серьезно занимается. Чувство и разум – неперенные и главные движущие силы в работе музыканта. Сила чувства и глубина понимания музыки вместе с живостью воображения определяют художественный уровень воплощения любой музыкально-исполнительской задачи. Поэтому эмоциональность и интеллект юного музыканта представляются важнейшими качествами, которые нужно воспитывать в первую очередь.

Однако, как показывают наши наблюдения за учащимися Уральского музыкального колледжа, у музыкально одаренных детей уровень развития эмоциональной сферы достаточно высок от природы и существует необходимость регулирования эмоций. Так, возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний (в условиях длительных домашних занятий, в случае низкой оценки педагогом исполнения музыкального произведения и т.п.) или «перехлест» эмоций (как положительных, так и отрицательных) во время концертного исполнения часто мешают преодолению возникших трудностей и дезорганизуют исполнительскую деятельность.

Все вышесказанное обуславливает важность обучения будущих музыкантов-исполнителей навыкам регуляции поведения, умению контролировать свои чувства и эмоции.

Как показывает анализ литературы, механизмы эмоциональной регуляции напрямую связаны с механизмами волевой регуляции, что позволяет говорить о эмоционально-волевой регуляции деятельности. Поскольку в данном случае мы говорим о необходимости не внешнего регулирования педагогом деятельности юного музыканта, то правомерно использование термина «эмоционально-волевая саморегуляция» музыканта-исполнителя.

В психологической литературе принято выделять саморегуляцию деятельности и саморегуляцию личности (А.К. Осницкий). Под саморегуляцией деятельности понимается регуляция, осуществляемая человеком как субъектом деятельности и направленная «на приведение возможностей человека в соответствие с требованиями этой деятельности» [1. С. 7]. Ее основными принципами являются системность, активность, осознанность (О.А. Конопкин).

Структура саморегуляции деятельности включает: цель деятельности, модель значимых условий, про-

грамму действий, оценку результатов, коррекцию. При этом можно выделить психический уровень саморегуляции (те психические процессы, с помощью которых реализуется функциональная структура регуляции: восприятие, память, мышление и т.п.) и деятельностный уровень (те навыки, которые обеспечивают регуляцию: навыки целеполагания, выбора условий и способов реализации цели, оценки результатов деятельности).

Необходимо заметить, что указанной оценкой результатов процесс регуляции часто не заканчивается. В случае несоответствия результатов намеченной цели происходит коррекция условий, способов, а иногда и самой цели, что знаменует начало нового деятельностного цикла.

Если основным предметом саморегуляции деятельности являются действия по преобразованию предметного мира, то основным предметом личностной саморегуляции являются действия, направленные на преобразование отношений человека к себе, другим людям, самой деятельности. Поэтому в содержательном плане саморегуляции личности обращена к иному опыту, нежели саморегуляция деятельности.

В целом же личностная саморегуляция и саморегуляция деятельности взаимно дополняют друг друга. «И в той и в другой имеют место регуляция действий и регуляция отношений, но в саморегуляции деятельности преобладает регуляция действий, а в саморегуляции личностной – регуляция отношений» [1. С. 26].

Введение в термин «саморегуляция» предиката «эмоционально-волевая» выводит его на новый содержательный уровень, где «воля» традиционно определяется как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, а также как умение преодолевать препятствия при совершении целенаправленных действий. Исследования воли связаны с волевым действием, проблемой выбора мотивов, волевых качеств, волевой регуляцией. Функция волевой регуляции заключается в повышении эффективности соответствующей деятельности.

Эмоции – это, прежде всего, психологические явления, представляющие определенные состояния человека, связанные с удовлетворением жизненно важных потребностей. Эмоции выполняют в жизни человека мотивационно-регулирующие, коммуникативные, защитные и сигнальные функции.

Рассматривая вопрос о взаимодействии воли и эмоций в деятельности, психологи едины во мнении, что воля является регулятором эмоций. Если эмоции обеспечивают работу всех систем организма, то воля обеспечивает избирательность в мобилизации психофизи-

ческих возможностей человека, произвольное изменение степени «включения» эмоций. Волевые качества часто выполняют компенсаторную функцию в процессе деятельности: смелость компенсирует чувство страха, решительность – неуверенность, терпение – усталость и т.д. (В.К. Калинин, Е.П. Ильин).

Развивая идеи взаимовлияния эмоций и воли в процессе регуляции, М.В. Чумаков в диссертационной работе «Эмоционально-волевая регуляция деятельности в социальном взаимодействии» обращается к проблеме значения эмоционального аспекта как существенного условия эффективности волевой регуляции. Эмоции представлены как необходимая часть волевого процесса и выступают как опосредствующее звено, влияющее на волевую регуляцию личности. Им выделены два вида волевых усилий, включающие определенные эмоции. Первый вид – с преобладанием эмоций интереса и радости, второй – с преобладанием эмоций горя и гнева. Эти виды волевых усилий связаны с их результативностью напрямую. Эмоции служат основанием для проявления эмоционально-волевой регуляции, которая выступает как интегральный процесс, обеспечивающий деятельность в условиях трудностей на пути к достижению цели.

Взаимодействие воли и эмоций носит двусторонний характер. Поэтому нельзя не упомянуть о влиянии эмоций на процесс становления волевых качеств. Именно эмоциональная самооценка проявления волевых качеств определяет характер их дальнейшего функционирования (М.В. Чумаков). Этот момент особенно важно учитывать при работе с учащимися младшего школьного возраста, у которых структура механизма эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности имеет трехкомпонентный характер и представляет собой движение эмоций: от удивления до любопытства, от любопытства до любознательности, от любознательности до увлечения (А.Я. Чебыкин).

Проблема взаимодействия эмоциональной и волевой регуляции в школьном возрасте рассматривается в различных научных исследованиях. Актуальность этой темы обусловлена, прежде всего, оптимизацией образовательного процесса, связанного с ориентацией на личностный подход в развитии ребенка. Развитие волевой и эмоциональной сферы личности ребенка становится одной из наиболее важных воспитательных задач современной школы. Особенно это актуально в учебных заведениях, готовящих будущих музыкантов-исполнителей. С.Е. Фейнберг говорил, что «выдающийся артист-исполнитель – значительная, многосторонне одаренная цельная индивидуальность с темпераментной волей, богатым внутренним миром и тем особым мастерством раскрытия музыкальной формы, которые можно назвать даром художественного предвидения» [2. С. 50].

Исходя из определения саморегуляции психических состояний как целенаправленного, системно-организованного и сознательного воздействия субъекта на свою психику с целью изменения ее активности (Т.О. Славнова), нами дано рабочее определение «эмоционально-волевой саморегуляции музыканта-исполнителя». Это *целенаправленное, системно-организованное и сознательное воздействие музыканта на свою эмоционально-*

*волевою сферу с целью изменения ее активности в процессе исполнительской деятельности.*

Характерной особенностью эмоционально-волевой саморегуляции музыканта является ее крайне субъективный характер, обусловленный опорой регулятивного процесса на индивидуальный опыт музыканта, его индивидуальные представления об успешности деятельности и оптимальности своего психического состояния в момент исполнения.

Специфика образовательного процесса в «Уральском музыкальном колледже» состоит в совмещении учебных дисциплин обязательного образовательного цикла и специальных дисциплин музыкального цикла, связанных с исполнительской деятельностью. К ним относятся: специальность, оркестр, общее или специальное фортепиано, ансамбль, ритмика, танец, хоровой класс. Одна из задач этих предметов, помимо обучения профессиональным навыкам и умениям, заключается в развитии личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной музыкально-исполнительской деятельности. Это, прежде всего, эмоционально-артистические и волевые качества.

Эти качества личности развиваются у учащихся как на индивидуальных, так и на общих занятиях. Одним из таких коллективных занятий является «Хоровой класс». По данному предмету учащиеся занимаются с 1-го по 5-й класс включительно. По структуре весь хоровой коллектив делится на младший (1-й класс), средний (2–3-й классы) и старший (4–5-й классы) хор. Наряду с «общими» хорами проводятся «классные» хоры.

Одной из задач «Хорового класса» является обучение учащихся эмоционально-волевой саморегуляции, столь необходимой как в процессе самостоятельного совершенствования в игре на музыкальном инструменте, так и в процессе концертного исполнения музыкального произведения, в том числе и на хоровых концертах.

Часто юные исполнители увлекаются теми или иными сторонами исполнения, например передачей характера произведения, теряя при этом основу звуковедения и динамическое разнообразие, забывают о хоровом строе и ансамбле, изменяют метроритмическую структуру сочинения, теряют слуховой контроль в интонировании хоровой партии. Эти проблемы нередко связаны с проявлением учащимися своих ярких эмоциональных состояний.

Как показывает наш опыт, обучению эмоционально-волевой саморегуляции будущих музыкантов-исполнителей на хоровых занятиях способствует реализация комплекса специальных, психологических и педагогических условий. Специальные условия – это профессиональная направленность используемых приемов и методов, ориентированных на разрешение проблемных ситуаций в учебной и концертно-исполнительской деятельности, ориентированность учащихся на осознание важности и воплощение в своей учебной исполнительской деятельности навыков эмоционально-волевой саморегуляции. Психологические условия – это наличие субъект-субъектных отношений между педагогом и учащимися; формирование условий для самоопределения индивидуального стиля саморегуляции; обеспечение творческой, доброжелательной атмосферы на занятиях; ценностное отношение к каждому ученику.

И, наконец, педагогические условия – это разнообразие средств и приемов работы; сочетание групповых и индивидуальных форм занятий.

Данный комплекс обеспечивается применением различных приемов и методов. Так, используя метод анализа хорового произведения, мы опираемся на психологический принцип, положенный в основу психотехнического направления фортепианной и театральной педагогики, который можно изложить, используя известные формулировки К.С. Станиславского: «Подсознательное – через сознательное, произвольное – через произвольное»; «подсознательное творчество природы – через сознательную психотехнику артиста» [3. С. 224]. Это предполагает прочувствование исполнителем мысли композитора и выработку проекта исполнения. Это способствует обучению навыкам концентрации на исполняемом произведении искусства, что в свою очередь помогает сохранить творческое самочувствие и самообладание на эстраде.

Тренинг по визуализации концертно-исполнительской ситуации обеспечивает сознательное управление представлениями и образами, нахождение индивидуальной «траектории» эмоционально-волевой саморегуляции.

Очень эффективен прием пластического интонирования, дыхательная гимнастика. Вопросами воздействия через соматику на психику занимаются различные

техники психорегуляции, психофизические тренировки и аутотренинг. Одним из ведущих специалистов в этом направлении, получившем название «телесная терапия», считается психоаналитик Вильгельм Райх. Им разработан комплекс специальных упражнений, помогающий устранить невроты и решить многие психологические проблемы. Райх и его последователи утверждают, что полное освобождение от мышечных зажимов способствует возникновению у людей внутренней раскрепощенности и свободы, а также принципиально меняет их жизненный стиль. Использование на хоровых занятиях приемов ритмопластики и пластического интонирования не только обеспечивает контроль за интонацией, но и способствует ослаблению мышечной напряженности, восстановлению физиологических и психологических ресурсов.

Подводя итог, можно сказать, что в музыкально-исполнительской деятельности свобода художественной мысли, творческий «полет» фантазии, непредубежденность взглядов раскрывают перед исполнителем широкие горизонты музыкального искусства, обеспечивают успех и общественное признание. Но это возможно лишь тогда, когда исполнитель при помощи волевых действий и усилий двигается к поставленной цели, когда он готов к регулированию своих действий и психических состояний в изменяющейся ситуации профессиональной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Осницкий А.К.* Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. М., 1986.
2. *Фейнберг С.Е.* Пианизм как искусство. М., 2001.
3. *Станиславский К.С.* Работа актера над собой // Собрание сочинений: В 8 т. М., 1951. Т. 3.
4. *Чебыкин А.Я.* Эмоциональная регуляция учебной деятельности: Дис. ... д-ра психол. наук. М., 1991.
5. *Дьяченко К.Ю.* Эмоционально-волевая регуляция учебной деятельности младшего подростка: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1999.
6. *Ильин Е.П.* О соотношении понятий, характеризующих волевую активность человека // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тез. Всесоюз. конф. молодых ученых. Симферополь, 1983.
7. *Калин В.К.* Волевая регуляция как проблема формы деятельности // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: Тез. Всесоюз. конф. молодых ученых. Симферополь, 1983.
8. *Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.
9. *Нейгауз Г.Г.* Об искусстве фортепианной игры: записки педагога. М., 1987.
10. *Славнова Т.О.* Оптимизация саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел: Дис. ...канд. психол. наук. М., 2003.
11. *Чумаков М.В.* Эмоционально-волевая регуляция деятельности в социальном взаимодействии: Дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2007.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 24 ноября 2009 г.