

**Краснов Андрей Сергеевич**

студент

ГПОУ ТО «Тульский колледж искусств им. А.С. Даргомыжского»

г. Тула, Тульская область

*Научный руководитель*

**Яковлева Алла Алексеевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ**

*Аннотация:* в статье представлен теоретический анализ понятия «стресс», выявляются особенности его проявления у музыкантов-исполнителей. Представлены рекомендации по психокоррекции, которые позволяют преодолевать последствия стрессовых реакций, препятствующих успешному выступлению.

*Ключевые слова:* стресс, преодоление стресса, музыкант-исполнитель, концертное выступление, психологическое сопровождение.

Понятие стресса стало активно изучаться в психологии в XX столетии. Один из основоположников исследования этого явления Г. Селье рассматривал стресс как неспецифическую реакцию организма, отвечающую на воздействие окружающей среды [3]. В работах Г. Селье стресс рассматривается как приспособительная реакция организма, которая может быть выражена двумя разными способами – дистресс предполагает негативный сценарий, сопровождающийся для человека деструктивными изменениями в самочувствии, а эустресс, наоборот обеспечивает положительный, мобилизационный отклик на внешнее воздействие среды.

Концертное выступление – важнейший этап в деятельности музыканта, это итог длительной совместной работы с педагогом, при этом в момент

выступления ответственность за эту работу полностью возлагается на исполнителя. Тревожность и напряжение, которые испытывают в этот момент многие исполнители, сопровождается изменениями в организме, характерными для любой другой стрессовой ситуации.

Таким образом, стресс перед выступлением вполне предсказуем, однако сценарий, по которому он развивается может существенно отличаться в соответствии с логикой, предложенной Г. Селье.

Дистресс (сочетание с нежелательным эффектом, стресс-паника) вызывает сильнейшее эмоциональное напряжение, рост возбуждения, нестабильные поведенческие реакции, а концентрация внимания и память, наоборот, снижаются. Совокупность этих деструктивных состояний является существенным препятствием для удачного выступления, даже при условии серьезной репетиционной работы и хорошо выученной программы.

Для преодоления дистресса музыканту-исполнителю требуется комплексная помощь, которая включает в себя психологическое сопровождение со стороны и внутреннюю работу самого исполнителя по стабилизации своего эмоционального состояния.

Эффективными приемами такого психологического сопровождения являются постепенное расширение аудитории слушателей, фиксация положительного опыта концертных выступлений, правильное распределение времени в репетиционный период, работа по преодолению телесных зажимов, использование приемов осмысленного запоминания музыкального текста, переключение с негативных эмоций на решение доступных для самостоятельного управления задач. Существенным вкладом в стабилизацию стрессовых состояний является обсуждение результатов выступления после концерта. Важно, чтобы критика, которая присутствует в этот момент, не была травматичной для исполнителя, не блокировала его психологический настрой на продолжение работы.

Направление собственной внутренней настройки на концертное выступление Г. Коган определил понятием целенаправленности, которая включает в

---

себя – постановку цели, сосредоточенность усилий и искреннее желание ее достижения [2].

В ситуации эустресса (сочетание с желательным эффектом, стресс-подъем) волнение не мешает музыканту-исполнителю продемонстрировать свое мастерство и отношение к произведению. Это волнение, при котором реакции организма работают четко и слаженно, а творческий подъем вызывает эмоциональный отклик аудитории [1].

С момента выхода работы Г. Селье «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами» опубликованной в 1936 г. в английском журнале «Nature», прошло почти 90 лет, и психология изучения стресса существенно изменилась, однако базовые выводы, сделанные Г. Селье, не потеряли своей актуальности. Знание этих теоретических положений оказывает существенную помощь в преодолении стрессовых состояний, в том числе возникающих в ситуации концертных выступлений.

### ***Список литературы***

1. Блох О.А. Психология и педагогика музыкального творчества: учебное пособие для вузов / О.А. Блох. – М.: МГУКИ, 2013.
2. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. – М., 1969. – EDN VKKTOV
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.