*Пантелеева Наталья Александровна,*

*филиал ГПОУ «Саратовский областной*

*колледж искусств» в г. Вольске*

**Психофизиологическая организация работы студента**

*Устают и изнемогают не только от того,*

*что много работают, но и от того,*

*что плохо работают.*

Н.Введенский

Психофизиологический процесс познания внешнего мира – ощущение, на основе которого формируется восприятие: музыкально-слуховое, зрительное, осязательно-двигательное.

С точки зрения науки о мозге человека, музыкальное восприятие представляет собой рефлекторную деятельность. Она осуществляется нервной системой человека под воздействием звуковых волн, выступающих в роли раздражителей.

Энергия звуковых волн, превращенная в нервный процесс, передаётся слуховым аппаратом в мозг. Сложные реакции в тканях мозга обеспечивают отражение им звуковой действительности. Результаты отражения принимают двигательные формы, проявляясь в изменениях дыхания, сердечной деятельности, напряжения мускулатуры.

Как и всякий труд, работа студента (занятие на фортепиано) «трата» человеческого мозга, нервов, мускулов, органов чувств. Неизбежным следствием работы является утомление и усталость.

Утомление и усталость не обязательно наступают одновременно. Утомление зависит от физических факторов: от объёма материала, времени, затраченного на нем, темпа, напряжения работы и ее обстановки. Усталость зависит от психического состояния ученика. Бывает, что усталость ощущается, когда для утомления ещё нет оснований. Занятие с увлечением не даёт чувствовать усталость. Скучная, монотонная работа может вызвать чувство усталости даже после недолгих занятий.

Утомление сказывается понижением работоспособности: пропадает изобретательность в работе, внимание рассеивается, память плохо запечатлевает изучаемое, руки движутся с трудом, появляется не эмоциональность.

Занятия при утомлении внимания сказываются на качестве вырабатываемых навыков. Утомление рук часто является причиной нарушений в работе мышц антагонистов. Нормально, когда одна группа мышц работает – сокращается, другая антагонистическая группа расслабляется. Когда расслабление запаздывает, мышца не получает достаточного отдыха, что ведёт к преждевременному утомлению: оказываются напряжёнными одновременно обе группы мышц, наступает зажим.

С физиологической стороны фортепианная игра представляет собой ряд быстрых и кратковременных мышечных сокращений, за которыми следуют мгновенные расслабления.

Внимательно следует следить за состоянием мускулатуры всего тела, непринуждённостью и лёгкой подвижностью корпуса при боковых и поперечных движениях, свободой рук в плечевых и запястных суставах. Нормальное игровое состояние – непринуждённость, приятность от игровых движений., уверенность в удобстве аппликатуры, правильность выбранного темпа исполнения. Следует проверить посадку. При «зажиме» шеи следует отклонить голову назад или набок.

Мышцы почти неутомимы в работе, если кратковременные периоды их сокращения сменяются периодами расслабления.

Утомление сказывается чувством усталости. Усталость – защитный сигнал организма. От утомления избавляют несколько замедленный темп, хотя бы отдельных эпизодов, небольшие цезуры. Для головы утомительна работа над полифонической музыкой и над произведениями автора, музыкальный язык которого нов, не освоен и требует напряжённого вслушивания и умственного внимания.

Каждый раз, разучивая новое произведение, ученик на первых порах будет утомляться быстрее, чем впоследствии, когда будут решены основные задачи и преодолены технические трудности.

Утомляемости противостоит выносливость. Выносливость – способность организма выдерживать длительные нагрузки без утомления.

В повышении выносливости, а значит, и в работоспособности студента большую роль играет тренированность. Тренированность мышц ведёт к повышенной эластичности, т.е. состоянию твёрдости при напряжении и мягкости, при расслаблении. Тренированность ощущается как чувство удобства, непринуждённости, уверенности и неутомимости в игре. Такая игра доставляет удовольствие ученику и ему хочется заниматься ещё и ещё.

Чтобы снять утомление необходим отдых. Умение отдыхать так же важно, как и умение работать. Отдых должен быть заполнен, чтобы быть благотворным. Он может быть в виде покоя, а также в виде переключения на другой вид работы. Здоровый ночной сон возвращает организму полностью затраченную им за день энергию. Также ученику 10-15 минут в день полежать на спине, освободив мышцы всего тела от напряжения, глубоко, ровно дыша. Такой отдых необходим при плохом самочувствии, слабости после болезни.

Активный отдых требует затраты энергии, но в то же время заряжает новой энергией утомлённые системы организма. Например, при работе над этюдом, в котором больше нагрузка падает на одну из рук, тогда как вторая ведёт несложный и неутомительный аккомпанемент, можно перейти к работе над этюдом для другой руки или, над пьесами, дающими отдых утомившейся руке.

Благоприятно действует переключение с одного вида работы на другой, чередование умственного и физического труда и прогулок. Повышенный тонус при ходьбе, усиленное дыхание, зрительные и слуховые восприятия от природы улучшают творческую работу мозга.

На благоприятную работу большое влияние оказывает душевное состояние ученика. Оно важно, как при работе, так и во время отдыха.

Когда человек чувствует себя бодро и хорошо настроен, повышается трудоспособность и выносливость, повышается внимание к работе.

Внимание – активный процесс, который должен быть подвижен, т.к. надо контролировать что и как делает одна и другая рука, как звучат мелодия и аккомпанемент, какой педализации требует каждый момент музыки. Играя по нотам, развивается зрение между нотами и клавиатурой, участвуя в ансамбле, повышается внимание к игре партнёров: необходимо приспосабливать своё исполнение к их игре, то подчиняясь ей, то главенствуя. Способность следить за несколькими одновременно протекающими, независимыми друг от друга явлениями и совершать одновременно несколько действий требует выработки навыков сосредоточения внимания на данной работе. Выработка этих навыков должна начинаться на первой стадии освоения игры на фортепиано, когда ещё нет прочно автоматизированных навыков, которые осуществляются подсознательно, нет ещё гибкого, подвижного внимания мгновенно и легко переходить с одного момента на другой. С накоплением и укреплением навыков, с их автоматизацией, становиться возможным многоплановое внимание.

В деятельности ученика-исполнителя существуют малый, средний и большой круги внимания.

Малый круг – умение настолько сосредоточиться на своей игре, что не замечать присутствие других людей. Это не отвлекает от творческого процесса. Для выработки этого ощущения во время домашней работы, надо представлять себя т инструмент как бы в замкнутом круге, за пределами которого никого и ничего нет, т.е. выключать все окружающее из поля внимания. Этот приём помогает углубиться в свою игру, стимулирует творческую настроенность и, избавляясь от излишнего «волнения- паники», способствует выработке сосредоточенности в исполнении. Увлечение своей игрой снимает лишнее волнение и создаёт условия для творческого подъёма. В этом случае наблюдается влияние творческой доминанты, которая настолько захватывает исполнителя, что он перестаёт думать о присутствующих. Для выработки у учеников малого круга внимания полезно присутствие на классных занятиях других учеников и педагогов.

Средний круг – расширение границ внимания, включая присутствующих рядом исполнителей. Это помогает при игре в ансамбле или с солистом, когда внимание включает партнёров, выключая из поля внимания слушающую публику. Большой круг – охватывает все окружающее исполнителя: зал, слушатели. Эта обстановка нередко влияет отрицательно, вызывая сильное волнение.

Большой круг внимания, творческое волнение, стимулирующее эмоциональный подъём – признак мастера-исполнителя.

Большую роль при занятиях и выступлениях играет дыхание. Дыхание должно быть ритмично, не задерживаться при исполнении трудных мест. Сильные и стремительные крещендо рекомендуется играть на выдохе. Во время большой физической нагрузки, при игре форте и фортиссимо, активных пассажей и аккордовой фактуры, носового дыхания недостаточно, и приходится дышать через рот. Если же ученик все время дышит через рот, это значит, что он играет с напряжением, затрачивает сил больше, чем это необходимо. Возможно, что причина напряжённого дыхания в руках. Следует заняться организацией аппарата. Всё это отрицательно сказывается на игре и требует устранения. Не всегда ученик, сразу сев за инструмент, может мобилизовать свои физические и психологические возможности. Для сосредоточения сил на определённую работу требуется предварительная подготовка – разыгрывание – физиологическое повышение чувствительности центральной нервной системы, что обеспечивает благоприятное состояние организма для мышечной деятельности. Разыгрывание рук желательно начинать с игры гамм и технических упражнений, затем уже переходить к этюдам и, позже, пьесам. При разыгрывании надо ставить перед собой определённую звуковую и техническую задачу: достижение максимального легато или стаккато, ровности, чёткости, ярких динамических нюансов и т.д.

И. Гофман советует: «…составлять из трудных мест пьес свои технические упражнения.»При этом обязательно должна присутствовать воля, т.к., играя упражнения, надо всегда стремиться к наилучшему качеству выполнения задания, поставленного самим собой. Разыгрывание нужно не только для рук. Оно нужно для общей психофизиологической настройки эмоциональных процессов.

Сосредоточенное внимание-главное условие успешной работы.

Качество работы включает не только понимание её сущности и умение находить кратчайшие и легчайшие пути к преодолению трудностей. Важно и умение ставить перед собой задачи так, чтобы за одним типом работы шёл другой, не похожий на него тип, чтобы за трудной шла задача лёгкая, и чтобы работа вовремя прерывалась хорошо организованным отдыхом.

В нашем современном мире у подростков и молодых людей часто появляются различные черты в психике, поведении, которые отличаются от поведения молодых людей прошлых поколений. Стабильность, ясность мышления, определённость сменилась неуверенностью, тревожностью, эмоциональной нестабильностью. Совершенно понятно, что это является следствием нестабильности мировых событий, конфликтов, огромного объёма негативной информации в СМИ, изменение основных ценностей и критериев.

В связи с этим, возникает потребность педагога изучения психологического портрета студента и коррекции в работе с теми или иными его качествами.

В случаях, когда темперамент педагога и студента не совпадают или противоположны, педагог должен применить правильную тактику в работе или даже актёрские способности.

**Список используемой литературы**

1. Абдуллин Э.Б. Музыкальная психология и психология музыкального образования. Теория и практика. М., 2011
2. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 2001
3. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М.,2003