Психологические механизмы рациональности в развитие внимательности музыканта

Мадина Зокировна Исломова
Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: Статья посвящена исследованию психологических механизмов рационального мышления в контексте развития внимательности у музыкантов. Анализируются когнитивные процессы, связанные с восприятием, концентрацией, переключением и распределением внимания в условиях музыкальной деятельности. Особое внимание уделено роли рациональности как регулирующего компонента профессионального внимания. Предлагаются педагогические и методические подходы к формированию устойчивой и осознанной внимательности у исполнителей и студентов-музыкантов.

Ключевые слова: внимание, рациональность, когнитивные процессы, музыкальное мышление, саморегуляция, исполнительская деятельность, психология музыки

Psychological mechanisms of rationality in the development of musician’s attentiveness

Madina Zokirovna Islomova
Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: The article is devoted to the study of psychological mechanisms of rational thinking in the context of developing attentiveness in musicians. Cognitive processes associated with perception, concentration, switching and distribution of attention in the context of musical activity are analyzed. Particular attention is paid to the role of rationality as a regulatory component of professional attention. Pedagogical and methodological approaches to the formation of sustainable and conscious attentiveness in performers and student musicians are proposed.

Keywords: attention, rationality, cognitive processes, musical thinking, self-regulation, performing activity, psychology of music

Введение. Музыкальное исполнительство требует от человека высокой степени сосредоточенности, способности к длительному удержанию и гибкому переключению внимания. Внимательность музыканта - это не просто

(cc) BY

физиологическая функция, но и сложный психический процесс, включающий осознанный контроль над восприятием, памятью, моторикой и эмоциями.

Рациональность, в свою очередь, выступает как механизм, организующий и направляющий когнитивную активность. Она проявляется в способности музыканта сознательно планировать действия, анализировать происходящее в реальном времени и регулировать внутренние процессы - от дыхания до исполнительского импульса.

Цель данной статьи - раскрыть, какие психологические механизмы рациональности лежат в основе развития внимательности музыканта и как они могут быть целенаправленно сформированы в процессе обучения и практики.

1. Понятие рациональности в психологической науке

Рациональность - это когнитивная способность субъекта принимать решения, основываясь на логике, осмыслении информации и предвидении последствий. В психологии рациональность противопоставляется импульсивности, интуитивности и автоматическим реакциям. Она включает:

- анализ ситуации;
- прогнозирование результата;
- выбор оптимальной стратегии;
- самоконтроль в условиях внешнего давления.

В музыкальной деятельности рациональность проявляется:

- при разборе партитуры;
- в процессе интерпретации;
- в управлении вниманием во время исполнения;
- в критической самооценке после выступления.

2. Внимание как объект рациональной регуляции

Внимание у музыканта выполняет несколько функций:

- избирательную (фокусировка на одном элементе: темп, ритм, интонация);
- удерживающую (способность длительно концентрироваться);
- переключающую (быстрое изменение фокуса);
- распределяющую (одновременный контроль над несколькими параметрами).

Рациональность проявляется тогда, когда исполнитель осознаёт:

- что именно требует внимания,
- когда необходимо его переключить,
- каков предел концентрации в определённой ситуации,
- какие факторы отвлекают и как с ними справляться.

3. Психологические механизмы рациональности в действии

Основные механизмы рационального внимания у музыканта:

3.1. Мета-познание (мышление о мышлении)

(cc) BY

Музыкант способен отслеживать собственное состояние: «Я сейчас отвлёкся», «Мне нужно замедлиться», «Этот пассаж требует больше контроля». Это - основа осознанной саморегуляции.

3.2. Рабочая память и исполнительный контроль

Музыкант удерживает в голове несколько задач: счёт тактов, дыхание, динамика, дирижёрские сигналы. Рациональность - в способности организовать приоритеты.

3.3. Когнитивное торможение

Рационально мыслящий исполнитель способен «выключить» автоматические реакции: не ускориться в знакомом эпизоде, не поддаться сценическому волнению, не повторять ошибку по инерции.

3.4. Внимательная интенциональность

Музыкант сознательно направляет внимание к цели: выразить фразу, передать структуру, удержать форму. Рациональность придаёт вниманию направленность и устойчивость.

4. Развитие внимательности в процессе обучения музыке

Устойчивое внимание и рациональное управление им - не врождённые качества, а результат систематического развития. В условиях обучения этому способствует:

4.1. Осознанное слушание

Анализ записей, самопрослушивание, вербализация услышанного активизируют рациональные компоненты внимания.

4.2. Целеполагание и планирование

Чёткая постановка задач на уроке («Сконцентрируйся на акцентах в левой руке», «Проверь интонацию в третьей фразе») учит планировать внимание.

4.3. Обратная связь и саморефлексия

Умение обсуждать, что получилось, а что нет, развивает способность видеть внутреннюю структуру внимания.

4.4. Психотехнические упражнения

Техники, развивающие переключение внимания, временное сосредоточение, работа с воображением, - важные инструменты.

5. Рациональность и сценическая устойчивость

Сцена - экстремальная среда для внимания: высокий уровень тревожности, множественные раздражители, давление ожидания. Рациональность становится средством защиты:

- Умение подготовить себя заранее;
- Установка на задачу, а не на результат;
- Метод внутреннего наблюдателя - наблюдение за собой без оценки;
- Использование дыхания как якоря для возвращения внимания.

(cc) BY

Заключение

Рациональность как психологический механизм - это не просто способность логически мыслить, но и умение управлять вниманием осознанно и гибко. Для музыканта она становится необходимым условием профессионального роста, сценической устойчивости и внутренней собранности.

Развитие внимательности - неотъемлемая часть музыкального образования. При правильном подходе это не только когнитивный навык, но и путь к более глубокому пониманию музыкального текста, улучшению исполнительского качества и формированию зрелой музыкальной личности.

Использованная литература

1. К.Б.Холиков. Развитие музыкального материала контрапунктических голосах произведения. Science and Education 3 (1), 553-558

2. К.Б.Холиков. проблематика построения современных систем мониторинга объектов музыкантов в сфере фортепиано. Scientific progress 2 (3), 1013-1018

3. К.Б.Холиков. Гармония к упражнению голоса их роль в регуляции мышечной деятельности при вокальной музыки. Scientific progress 2 (3), 705-709

4. К.Б.Холиков. Область применения двойные фуги. Scientific progress 2 (3), 686-689

5. К.Б.Холиков. Музыкально театральные драмы опера, оперетта Science and Education 3 (2), 1240-1246

6. К.Б.Холиков. Фактуры, музыкальной формы, приводящие к структурной, драматургической и семантической многовариантности произведения. Scientific progress 1 (4), 955-960

7. К.Б.Холиков. О принципе аддитивности для построения музыкальных произведения. Science and Education 4 (7), 384-389

8. К.Б.Холиков. Своеобразность психологического рекомендация в вузе по сфере музыкальной культуре. Science and Education 4 (4), 921-927

9. К.Б.Холиков. Обученность педагогике к освоению учащихся сложным способам деятельности. Science and Education 5 (2), 445-451

10. К.Б.Холиков. Уровень и качество усвоения предмета музыки, закрепление памяти и способности учащихся. Science and Education 5 (2), 452-458

11. К.Б.Холиков. Сложная система мозга: в гармонии, не в тональности и не введении. Science and Education 4 (7), 206-213

(cc) BY

12. К.Б.Холиков. Звуковой ландшафт человека и гармоническая структура головного мозга. Science and Education 6 (1), 21-27

13. К.Б.Холиков. Приёмы формирования музыкально теоретический интересов у детей младшего школьного возраста. Science and Education 4 (7), 357-362

14. К.Б.Холиков. Возможность использования этнически сложившихся традиций в музыкальной педагогике. Science and Education 4 (7), 345-349

15. К.Б.Холиков. Преобразование новых спектров при синхронном использование методов и приёмов музыкальной культуре. Science and Education 4 (7), 107-120

16. К.Б.Холиков. Организация учебного сотрудничества в процессе обучения теории музыки младших школьников. Science and Education 4 (7), 363-370

17. К.Б.Холиков. Конструирование потока информаций в балансировке разделения познания и поведение абстрактного воздействия на мозг человека. Science and Education 6 (1), 28-34

18. К.Б.Холиков. Динамическая обработка музыкального тембра и ритма в гипоталамусе мозга, переработка в рефлекторной дуге. Science and Education 6 (1), 65-70

19. К.Б.Холиков. Влияние классической музыки в разработке центральной нервной системы. Science and Education 6 (1), 49-56

20. К.Б.Холиков. Некоторые новые вопросы, связанные с применением методов и приёмов музыки в общеобразовательной системе. Science and Education 4 (7), 100-106

21. К.Б.Холиков. Музыкально компьютерные технологии,«музыкальный редактор» в науке и образовании Узбекистана. Science and Education 4 (7), 130-141

22. К.Б.Холиков. Диалоговые методы определения тональностей (не по квинтовому кругу). Science and Education 4 (7), 198-205

23. К.Б.Холиков. Музыкально педагогические приёмы по улучшению освоения учебного материала в школе. Science and Education 4 (7), 338-344

24. К.Б.Холиков. Музыкальная идея и создание новых идей, его развитие. Science and Education 5 (6), 129-136

25. К.Б.Холиков. Система грамматических форм полифонии, свойственных для классической многоголосной музыки. Science and Education 5 (11), 137-142

26. К.Б.Холиков. Искажения при синхронном направлении двух голосов в одновременной системе контрапункта и их решение. Science and Education 5 (11), 143-149

(cc) BY

27. К.Б.Холиков. Три новые версии дефиниции формулировки мажора и минора. Science and Education 5 (11), 150-157

28. К.Б.Холиков. Совокупность идей и понятий, определяющих стиль написания ноты в компьютерной программе Сибелиус 9. Science and Education 5 (10), 171-178

29. К.Б.Холиков. Правила пользования печатными или электронными вариантами пользования музыкального редактора «финал». Science and Education 5 (10), 179-185

30. К.Б.Холиков. Обобщенные функции связок при исполнения академического пения включающей преобразования фальцета и вибрационной функции. Science and Education 5 (11), 287-292