

Коняева Марина Алексеевна,

Кандидат педагогических наук, доцент ВАК, профессор РАЕ,
Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова
г. Саратов

Konyaeva Marina Alekseevna,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Higher Attestation Commission,
Professor of the Russian Academy of Sciences
Saratov State Conservatory named after L.V. Sobinov, Saratov

Проскряков Юрий Алексеевич,

Старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин,
Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова,
г. Саратов

Семакина Екатерина Викторовна,

Старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин,
Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова,
г. Саратов

Аксенова Наталья Викторовна,

Преподаватель музыкального училища,
Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова,
г. Саратов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ PHYSICAL CULTURE AND HEALTH IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL TRAINING OF MUSICAL STUDENTS

Аннотация: Статья посвящена анализу психофизиологических детерминант, определяющих профессиональную деятельность музыкантов. Уникальность профессии состоит в том, что длительные занятия по музыкальному тренингу и концертные выступления влияют на процессы формирования здоровья. Это становится причиной проявления профессиональных недугов и нередко завершения исполнительской деятельности. Обоснована необходимость внедрения в распорядок дня музыканта регулярных занятий физической культуры.

Abstract: The article is devoted to the analysis of the psychophysiological determinants that determine the professional activity of musicians. The uniqueness of the profession lies in the fact that long-term musical training sessions and concert performances affect the processes of health formation. This causes professional ailments and often the end of performing activities. The necessity of introducing regular physical education classes into the musician's daily routine is substantiated.

Ключевые слова: физическая культура и здоровье музыканта, музыкально-исполнительская деятельность, музыкальное образование, специфические заболевания.

Keywords: physical culture and the health of the musician, musical and performing activities, musical education, specific diseases.



Наряду с профессиональным мастерством физическое здоровье и работоспособность являются основными факторами успешной деятельности музыкантов. Подготовка в музыкальной сфере требует до 20 лет непрерывного обучения, далее аналогичный срок занимает исполнительская практика.

Профессиональные занятия музыкой сопряжены с долгим статическим напряжением, что может вызвать ряд проблем со здоровьем. Специфика работы, включая длительную игру без перерывов, влияние шума и продолжительное разучивание репертуара, может негативно сказаться на здоровье музыкантов различных возрастов и уровней мастерства [1]. Профессиональная музыкальная деятельность может отрицательно повлиять на организм [2].

В результате длительного пребывания в вынужденной позе и малой двигательной активности могут возникнуть нарушения опорно-двигательного аппарата, остеохондрозы, плоскостопие, искривления тела в виде кифозов и сколиозов. Кифозы и правосторонние сколиозы чаще всего встречаются у студентов-пианистов, а левосторонние сколиозы более характерны для исполнителей на струнных и духовых инструментах. Отсутствие в помещениях для занятий необходимых условий, отвечающих санитарным нормам, гиподинамия, осложненная большой учебной нагрузкой, уже в раннем возрасте могут вызвать ухудшение зрения. От функционального перенапряжения при игре на музыкальных инструментах может возникнуть ряд заболеваний верхних конечностей. Сюда относятся миозиты, бурситы, ганглии, тендовагиниты, полиартриты, и другие заболевания, которые могут ограничить трудоспособность музыканта, а иногда приводят к переквалификации.

Медики относят профессию музыканта оркестра к числу «опасных» для здоровья. Исследования, проведенные в США, Австралии и Канаде, показали, что в течение своей профессиональной деятельности около 65 % музыкантов страдают от заболеваний, способных угрожать их карьере [3]. Признание этих рисков, а также своевременная диагностика и лечение могут предотвратить профессиональные заболевания.

Специфические заболевания музыкантов и способы борьбы с ними стали отдельным научно-прикладным направлением. При Кельнской консерватории создан специальный научно-исследовательский институт, носящий имя музыковеда и психиатра Петера Оствальда (Peter Ostwald) [4]. В нем для музыкантов разрабатываются техники психологического расслабления, правильного дыхания, гимнастики для профилактики и коррекций, возникающих в связи с музыкальным исполнительством специфических проблемных зон.

Главная задача института – профилактическая: научить молодых музыкантов вовремя распознавать возникающие проблемы в своем здоровье. Занятия физическими упражнениями могут быть встроены в повседневную практику музыкантов: утром, в перерывах между занятиями по специальности, на учебных занятиях по физической культуре, в спортивных секциях и самостоятельных занятиях.

Перечисленные виды занятий решают следующие задачи: функциональной подготовки, развития физических качеств, профилактики заболеваний, восстановительно-профилактических мероприятий [5]. При выполнении длительной, напряженной и интенсивной музыкально-исполнительской нагрузки наступает момент, когда первоначальная интенсивность ее не может поддерживаться, то есть наступает утомление. Это функциональное состояние организма проявляется во временном снижении работоспособности. Утомление вызывает дискоординацию функций в центральной нервной системе и нарушение обменных процессов, проходящих в работающих мышцах.

Существуют средства восстановления, которые принято разделять на педагогические, физкультурно-профилактические, психологические и медицинские. Для музыкантов можно рекомендовать, в первую очередь, педагогические – умение дозировать исполнительскую нагрузку и чередовать ее с отдыхом, использовать наиболее доступные в творческой



деятельности физкультурно-профилактические средства, включая естественные факторы (воздух, вода и т. п.), психотехнические и релаксационные упражнения, массаж, сауну. Таким образом, формирование физической культуры личности музыканта как реализация его объективной потребности в упражнениях, корректирующих физическое состояние, представляется чрезвычайно важным для успешной и длительной исполнительской деятельности.

Однако опрос студентов показывает, что примерно 85 % не связывают успешность занятий музыкальным исполнительством с физической культурой, так как молодые музыканты еще не осознают серьезность этих аспектов. Исследования показывают, что к 30 годам только 35 % выпускников продолжают концертную деятельность, остальные же переходят на педагогическую работу из-за проблем со здоровьем [3].

В результате теоретического исследования и анализа важных профессиональных качеств установлено, что наиболее эффективными средствами являются: настольный теннис, бадминтон, йога, плавание и оздоровительная гимнастика. Физические упражнения, выполняемые в данных видах спорта, имеют аэробный характер и обладают оздоровительным эффектом, тренируя сердечную мышцу и нормализуя кровяное давление [4].

Влияние занятий физической культуры на жизнь музыканта-инструменталиста

Для музыканта важно не только умение исполнить какое-либо произведение, но и знать методические основы, то на чем строится и из чего состоит деятельность профессионального музыканта-исполнителя. Музыка связана со многими сферами жизни человека. Можно обнаружить ее связь с психологией, физикой, математикой, анатомией, литературой и даже спортом.

Музыка с давних времен обладает целебными свойствами. Пифагор первым объяснил лечебный эффект музыки. Психоневролог Бехтерев Н.П. считал, что музыка влияет на дыхание, устраняет усталость, снимает стресс и увеличивает физическую активность. Музыка укрепляет иммунную систему, снижает заболеваемость. Безусловно, с этим нельзя не согласиться. Но не каждый человек слушает классическую музыку и даже сами музыканты не только наслаждаются процессом исполнения, но и проделывают огромную работу, чтобы добиться успешного исполнения. Поэтому в наши дни спорт очень важен для каждого, в том числе и для музыкантов.

Музыка и спорт имеют много общего. Оба эти направления жизнедеятельности человека развивают такие черты характера как: организованность, дисциплина, трудоспособность, целеустремленность, выносливость.

Для спортсмена тренировка – это процесс регулярного и систематического выполнения физических упражнений, направленных на разные группы мышц и органов. Она приводит к активации в организме адаптивных процессов, которые способствуют повышению работоспособности.

Тренировка музыканта – это регулярные музыкальные упражнения с целью повышения работоспособности и поддержания музыкальных навыков и результатов на основе процессов роста.

У музыканта тоже есть своя тренировка и гимнастика, которой нужно заниматься регулярно, иначе все нужно будет начинать сначала, то есть, как и в спорте будет происходить привыкание мышц к физическим нагрузкам.

Тренировки музыканта и спортсмена связывает то, что нежелательно, как и мало уделять им время, так и слишком много. Обязательно нужно отдыхать, давать время на восстановление и не перенапрягать мышцы, иначе длительные занятия приводят к нервно-мышечному выгоранию, можно получить травмы, например, разрыв связок. Мышцы будут не успевать восстанавливаться, что приведет к переутомляемости. Соответственно, никакого результата такие тренировки не дадут, что в первом и что во втором случае [6].



Примеры некоторых тренировок музыкантов разных специальностей

У вокалистов происходит регулярная тренировка голоса и органов дыхания. Она учит правильно дышать и укрепляет голосовые связки. Вокалисты всегда начинают с проработки дыхания, иначе не распетый голос не сможет качественно исполнить произведение, в разработке упражнений развивается:

- диафрагма (правильное дыхание);
- речевой аппарат (качество голоса);
- характер (работа над смелостью в исполнении);
- повышение тонуса мышц, которые участвуют при исполнении (голосовые связки, мышцы гортани, легкие, диафрагма).

Если взять инструменталистов, например, струнников. Здесь происходит тренировка пальцев, кистей руки, плеча, предплечья. Каждый струнник, перед тем как сыграть какое-либо произведение, тренируется на гамме и очень популярных упражнениях Г. Шрадика. Гамма развивает беглость пальцев, чувство ритма. Очень важно делать все легкими, не зажатыми руками. Начинающим инструменталистам это очень тяжело осознать и воплотить в действие, так как для многих, это дело времени. Однако зажатость приводит к болевым ощущениям в руках и скованности [7].

Михаил Казиник – очень известный скрипач и педагог, в своих мастер-классах использует множество упражнений на расслабление мышц. Одно из эффективных для маленьких начинающих скрипачей, заключается в следующем: нужно расслабиться и довериться своему педагогу. Педагог должен поймать ученика, который упадет на него. Упражнение разом снимает напряжение, и ученик играет совершенно другими руками, зажатия пропадают.

Напряжение в мышцах помогают снять физические упражнения:

- при зажатости рук и для расслабления опорно-двигательного аппарата очень хорошо помогает всеми известное упражнение «Березка»;
- упражнение «Яблочко», вращение кисти в округленной форме пальцев влево и вправо;
- упражнение «Веер», покачивать кисть к себе и от себя (махать, но не слишком быстро и резко);
- упражнение «Солнышко – дождик», одна рука рисует круг, другая – вертикальные линии, это упражнение направленно на развитие координации движений.

Для педагога по специальности очень важно не только следить за руками ученика, но и за его постановкой (как он стоит или сидит). Неправильное положение корпуса приводит к проблемам со здоровьем (искривление позвоночника, артрит, артроз). Со временем начинается деформация позвоночника и боли в отдельных частях тела от частого перенапряжения [8].

Проблемы со здоровьем, возникающие от неправильной постановки у скрипачей

К сожалению, не все педагоги по специальности уделяют своё внимание на постановку, тем самым портят здоровье ученику в будущем. Соответственно, у ребёнка вырабатывается «вредная привычка», от которой избавиться очень трудно в дальнейшем. Неправильная постановка периодически будет проявляться, нужно будет постоянно себя контролировать. К сожалению, это не всем удаётся и позднее, когда человек уже работает в оркестре, ему приходится уходить со своей любимой работы, потому, что становится тяжело, он испытывает боли в руках, шее, позвоночнике, головные боли.

Чтобы достигнуть более профессионального уровня игры, музыканту нужно потратить около 20-ти лет обучения на инструменте. Постоянные занятия связаны с долгим статическим



напряжением, что приводит к нарушениям здоровья. Многие музыканты занимаются неправильно, не дают отдыхать мышцам, не ощущая чувства времени, долгое время играют беспрерывно.

Распространенные заболевания, приобретаемые музыкантами:

- «туннельный синдром» (неврологическое заболевание, длительная боль и онемение пальцев кисти). Заболевание распространено реже всего, возникает от зажатости в кисте и соответственно всей руки. «Туннельный синдром» развивается в первую очередь из-за неправильной постановки рук. Во вторую очередь, синдром может развиваться на фоне длительных занятий музыкой;

- сколиоз (как правило, левой стороны) и сутулость, остеохондроз, плоскостопие. В результате длительного пребывания в вынужденной позе и малой двигательной активности. При игре стоя, желательно делать перерывы, так как тяжелый инструмент может создавать дополнительную и вредную нагрузку на позвоночник;

- деформации зубочелюстной системы (нижней челюсти, ряда зубов, лицевой асимметрии). Происходит от сильного зажатия скрипки между левой стороной подбородка и ключицы;

- снижение уровня слуха из-за повышенного уровня шума и многочасовых занятий;
- ухудшение зрения. Зрение садится в основном у тех музыкантов, которые любят заниматься в полутемных помещениях при разучивании произведений по нотам;

- остеопороз – распространенное заболевание, с которым музыканты сталкиваются в старости. Для него характерно снижение плотности тканей. Происходит оно из-за того, что скрипачи зажимают музыкальный инструмент между плечом и головой;

- артрит, артрозы суставов рук и кистей;

- панические атаки, тревоги, сценический стресс.

В запущенных случаях данные заболевания могут привести к инвалидности и соответственно, завершению профессиональной карьеры [8].

На основании этого, можно сделать вывод о том, что участие физической культуры в жизни музыканта очень важно. Физические упражнения помогают укрепить мышцы спины, снять усталость и напряжение в мышцах.

Великие музыканты и композиторы разных эпох, страдающие заболеваниями от профессиональной деятельности:

- Австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт – страдал манией преследования, ему казалось, что итальянцы хотят его отравить;

- Роберт Шуман – немецкий композитор всецело отдавался музыке, по мнению врачей, он скончался от умственного перенапряжения, также, укрепляя мышцы рук, он повредил правую руку, что заставило его прекратить занятия на инструменте и заняться сочинением музыки;

- Модест Мусоргский – русский композитор, страдал от нервной лихорадки из-за не признанности, затем душевные переживания вылились в пристрастие к алкоголю;

- С. Рахманинов, С. Танеев, Г. Нейгауз, Д. Шостакович – страдали профессиональными заболеваниями рук;

- А. Скрябин – русский композитор и пианист, усердно занимался технически трудными произведениями, что переиграл правую руку, делая специальные упражнения, он постепенно вернулся к исполнительской деятельности.

Влияние физкультуры на здоровье и поддержание формы музыканта

Каждый музыкант вправе выбирать, нужен ему спорт или нет. Но практика показала, что спорт облегчает жизнь музыканта и помогает ему поддерживать свое здоровье. Если совершенно нет времени на посещение спортзалов, фитнес клубов, то элементарно нужно ввести себе в привычку ежедневно, как и чистить зубы, делать по утрам гимнастику.



В высших музыкальных заведениях Москвы, таких как: РАМ имени Гнесиных, Консерватория имени П.И. Чайковского, Институт имени Шнитке и др., считается, что у музыканта на первом месте должны быть два предмета – специальность и физкультура. Педагоги – музыканты советуют заниматься спортом для поддержания физического здоровья, делать гимнастику, посещать бассейн, пилатес, йоголалатес. Многие музыканты не занимаются спортом из-за боязни повредить руки или ноги. Но, с другой стороны, существует большой выбор занятий спортом и не обязательно выбирать травмоопасный вид спорта.

Безопасные виды спорта и упражнения для музыканта:

- легкая атлетика – развивает выносливость, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему.

- «жимовые упражнения», упражнения с гантелями – укрепляют плечевой пояс, мышцы предплечья, кистей рук.

- различные виды наклонов – помогают укрепить мышцы спины.

- плавание – самый эффективный вид спорта для скрипача, происходит равномерная нагрузка на мышцы, расслабление позвоночника, стимулирование кровообращения, борьба со стрессом, восстановление после травм, выносливость.

- йога – улучшает осанку, укрепляет позвоночник, связки и суставы, гибкость мышц и эластичность движений.

- пилатес – улучшает осанку, укрепляет мышечный корсет, благодаря медленному выполнению физических нагрузок, можно без вреда для здоровья задействовать все группы мышц без перенапряжений.

Физическая подготовка для музыканта очень важна. Тело – по идее, в каком-то смысле, это «инструмент». Организм музыканта выносит большие нагрузки: физические и психологические. Поэтому, музыканту нужно всегда быть в форме [9].

Известные музыканты, занимающиеся спортом:

- Майлз Дэйвис – известный трубач. Занимался профессиональным боксом, что давало ему возможность выносить огромные физические и психические нагрузки;

- Святослав Рихтер – пианист, много времени уделял прогулкам пешком.

- Иегуди Менухин – известный скрипач и культурный деятель, занимался йогой, уделял время своему физическому и психологическому здоровью.

- Денис Мацуев – пианист, играет в футбол, считает, что в спорте и музыке много общего;

- Ванесса Мэй – известная скрипачка, с 4-х лет занималась горными лыжами, выступала на Олимпиаде 2014 г. по горнолыжному виду спорта.

Влияние музыки на спорт

Многие спортсмены используют музыку в тренировках и выступлениях. Музыка сопровождает представителей современного общества большую часть жизни. Любому спортсмену вне зависимости от подготовки и вида спорта, которым он занимается, имеет возможность использовать музыку.

Состязания между командами из разных стран всегда начинаются с гимнов. Обладатели первого места имеют честь прослушать гимн своего государства. У многих команд имеются свои композиции, которые звучат на соревнованиях.

Спортсмены утверждают, что именно музыка часто помогает им готовиться к состязаниям. Она помогает справиться со стрессом, отвлечься от ненужных мыслей, повышает уровень мотивации. Любимые треки вызывают хорошие эмоции. Музыка полезна при длительных тренировках. Благодаря ей они становятся не такими утомительными. Процесс становится гораздо приятнее. Музыкальные ритмы могут помочь улучшить координацию и точность движений.



Ритмические и энергичные композиции могут значительно увеличить уровень эндорфинов в организме. Это приводит к общему улучшению состояния спортсмена и повышению его эффективности в процессе тренировок и соревнований [10].

Эффект «музыкального синхронизирования» – стремление спортсменов подстроить свои движения под ритм. Для экстремального вида спорта, например, скейтбординг, сноубординг или серфинг – выбор правильной музыкальной композиции может стать важным фактором успеха. Правильно выбранная музыка в обучении таких видов спорта помогает развить ритмичность и плавность движений, что влияет на качество выполнения элементов. Для некоторых видов спорта, таких как художественная гимнастика, фигурное катание, музыкальные произведения лежат в основе спортивной программы выступлений спортсменов. Быстрая музыка может увеличить скорость бега, подъема или других спортивных действий, медленная способствует выработке плавности движений, растяжке.

Музыка и спорт, которые кажутся двумя совершенно разными мирами, связаны между собой и обеспечивают баланс в жизни человека.

Для музыкантов-профессионалов занятия музыкой становится источником заболеваний. Чтобы этого не произошло, необходимо уделять время физической культуре и вовремя выполнять медицинские рекомендации.

Список литературы:

1. Коновалов И.Е. Профессионально-ориентированное физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений музыкального профиля / И.Е. Коновалов // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2011, № 4.
2. Рязанцев А.А. О формах физической культуры в подготовке музыкантов / А.А. Рязанцев // Материалы науч. – метод. конф. по физическому воспитанию студентов вузов искусства и культуры. – Астрахань, 1990.
3. Васильев Ф. П., Кондрашихин А. Б. Современные тенденции развития науки и технологий / Ф. П. Васильев, А.Б. Кондрашихин // Материал XVII Международной научно-практической конференции. – Белгород, 31 августа 2016 г.
4. Конькова И.П. Физическая культура музыканта / И. П. Конькова, А. Г. Абазян. // Молодой ученый. – 2019. – № 50 (288) – С.458-460.
5. Галичаев М. П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. -2-е изд. / М.П. Галичаев // Ростов н/Д: РГК им. С. В. Рахманинова. – 2010, 250 с.
6. Соколов С. А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов: учебное пособие /С.А. Соколов, А.С. Иванов, В.В. Трунин // СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова. – Санкт-Петербург; Саратов: Амирит. – 2022. – 83 с.
7. Шулико Н.М. Физическое воспитание студентов-музыкантов (особенности в выборе средств и методов подготовки): учебное пособие. СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова. – Санкт-Петербург. – 2014. – 30 с.
8. Мазель В.Х. «Музыкант и его руки: физиологическая природа и формирование двигательной системы: профилактика и реабилитация профессиональных заболеваний» / В.Х. Мазель//. – Изд. – во: «Композитор» – Санкт – Петербург. – 2004. – 179 с.
9. Мазель В. Х «Движение – жизнь моя. Теория и практика движения» / В.Х. Мазель// Изд. – во: «Композитор» – Санкт – Петербург. – 2010. – 200 с.
10. Бреана Аре и Ульве Скейе Гейр «Музыка и мозг: Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект» – книга норвежских преподавателей нейробиологии музыки. / Аре Бреана и Гейр Ульве Скейе //.– Изд-во: «Альпина Паблицер». Серия: Alpina. Popular Science. – 2023.

