



УДК 615.825.4

И.П. Конькова

Конькова Ирина Прохоровна, студентка 2 курса факультета консерватории Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kip26052000@mail.ru

Научный руководитель: **Абазян Артак Горикович**, кандидат экономических наук, доцент Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул.им. 40-летия Победы, 33), e-mail: artak-1@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МУЗЫКАНТА КАК ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В статье рассматриваются особенности психофизических требований, предъявляемых к музыканту. Уникальность музыкальной профессии состоит в том, что регулярные длительные занятия по музыкально-исполнительскому тренингу и концертная деятельность влияют на процессы формирования здоровья. Это становится причиной проявления профессиональных заболеваний и прекращения исполнительской деятельности. Поэтому актуальным является внедрение в рабочий распорядок дня физической культуры в различных видах.

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

I.P. Konkova

Konkova Irina Prokhorovna, student of 2nd course of faculty of conservatory of the Krasnodar state institute of culture (33, im.40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kip26052000@mail.ru

Research supervisor: **Abazyan Artak Gorikovich**, candidate of economic sciences, associate professor, Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail:artak-1@yandex.ru

MUSICIAN PHYSICAL CULTURE AS PREVENTION OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL DISEASES

The article examines the features of psychophysical requirements for the musician. The uniqueness of the music profession lies in the fact that health consumption, regular long classes in music and performance training and concert activities affect the processes of health formation. This causes the manifestation of occupational diseases and the termination of performing activities. Therefore, the introduction of physical culture in various types is relevant.

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

Физическое здоровье и работоспособность наряду с профессиональным мастерством являются основополагающими факторами успешной музыкально-исполнительской деятельности. Это подтверждается известным девизом: «Искусство любит сильных!».

Для профессиональной подготовки музыканта-исполнителя требуется до 20 лет непрерывного музыкального образования, исполнительская деятельность, в среднем, занимает такое же количество времени. Профессиональные занятия музыкой связаны с долгим статическим

напряжением, что приводит к специфическим нарушениям здоровья. Кроме того, особые условия работы: длительный период игры без перерывов, повышенный уровень шума и многочасовое разучивание трудного репертуара могут повлиять на здоровье музыкантов всех возрастных групп и уровней мастерства[5]. В данной статье мы рассмотрим заболевания, к которым приводит данная специализация, и способы их предотвращения.

Профессиональная исполнительская деятельность музыкантов может оказывать отрицательное влияние 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 гигиенических условий, отвечающих санитарным нормам, гиподинамия, осложненная большой учебной нагрузкой по общеобразовательным дисциплинам, уже в школьном возрасте могут вызвать ухудшение зрения.

От функционального перенапряжения при игре на музыкальных инструментах может возникнуть ряд заболеваний верхних конечностей. Сюда относятся: миозиты, бурситы, эпикондилиты, ганглии, тендовагиниты, полиартриты, легаминиты 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, выявили, что в течение своей профессиональной деятельности около 60% музыкантов получают заболевания, которые могут оказаться губительными для их карьеры[1].

Признание этих опасностей, точное диагностирование и своевременное лечение предотвращает профессиональную инвалидность, которая может

прервать карьеру. 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 (PeterOstwald). В нем для музыкантов разрабатываются техники психологического расслабления, правильного дыхания, гимнастики для профилактики и коррекций, возникающих в связи с музыкальным исполнением специфических проблемных зон. Главная задача института – профилактическая: научить молодых музыкантов вовремя распознавать возникающие проблемы и не бояться их.

Занятия физическими упражнениями могут быть реализованы музыкантом в виде утренней гигиенической гимнастики, в паузах во время занятий по специальности, на учебных занятиях по физической культуре, в организованных физкультурно-спортивных группах, в самостоятельных занятиях. Перечисленные виды занятий решают следующие задачи: функциональной подготовки, развития физических качеств, профилактики заболеваний, восстановительно-профилактических мероприятий [4].

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 следующим образом: 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. Для обеспечения стабильной творческой готовности артисту необходимы специальные знания психофизиологического, анатомического, спортивно-педагогического цикла. Профессия музыканта требует и высокой степени развития всех компонентов физической культуры личности.

Список используемой литературы:

1. *Васильев Ф.П., Кондрашихин А.Б.* Современные тенденции развития науки и технологий // Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Белгород, 31 августа 2016 г.
2. *Рязанцев А.А.* О формах физической культуры в подготовке музыкантов // Материалы науч.-метод. конф. по физическому воспитанию студентов вузов искусства и культуры. Астрахань, 1990.
3. *Галичаев М.П.* Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. -2-е изд. Ростов н/Д, 2010. 250 с.
4. *Коновалов И.Е.* Профессиональноориентированное физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений музыкального профиля // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2011. №4.