



УДК 78

К.Е. Кизимов

Кизимов Константин Евгеньевич, доцент кафедры народных инструментов и оркестрового дирижирования факультета «Консерватория» Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул.им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kizimovkonstantin@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ У ГИТАРИСТОВ

В статье рассматриваются причины возникновения мышечных зажимов и способы их преодоления у гитаристов. Для более полного анализа автор опирается на современные методы гитаристов, пианистов, скрипачей, а также положения биомеханики.

Ключевые слова: зажимы, контрактура, биомеханика, изолированная кисть, осанка, суставы, рычаги.

К.Е. Kizimov

Kizimov Konstantin Evgenyevich, associate professor of department of folk instruments and orchestral conducting of faculty of the Conservatory of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kizimovkonstantin@mail.ru

SOME CAUSES OF GUITAR PLAYERS' MUSCLE SPASMS

The article discusses the causes of guitar players ' muscle spasms and ways to overcome them. For more complete analysis, the author relies on modern methods of guitarists, pianists, violinists, as well as the provisions of biomechanics.

Key words: clamps, contracture, biomechanics, isolated hand, posture, joints, levers.

В наши дни активно развивается исполнительство на классической гитаре, а вместе с ним и методика обучения игре на инструменте. Несмотря на достижения в области гитарной педагогики, остается вопрос о причинах возникновения различных отклонений в профессиональном развитии гитариста. Некоторые из этих отклонений могут исказить не только музыкальный результат, но и приводить к профессиональным заболеваниям рук.

Проблема мышечного переутомления, перенапряжения, так называемых зажимов, всегда присутствовала в музыкальном исполнительстве и педагогике. Преподаватели по-разному стараются решать эти профессиональные задачи: расслабляющими упражнениями, снижением физической активности, ограничением движения суставов, участвующих в звукоизвлечении. А в результате, ученик продолжает жаловаться на перенапряжения в руках в процессе игры.

Так в чем же причина зажимов? Если есть мышцы, значит, они должны выполнять свою функцию. А как ими пользоваться, чтобы не было мышечных спазмов и долговременных зажимов – «контрактур»?

В методической литературе для классической гитары внимание авторов преимущественно направлено на пальцы либо кисть. У читателя складывается впечатление, что в процессе игры участвует только часть руки от локтя до кончиков пальцев. Испанский гитарист Пепе Ромеро пишет: «Одно из наиболее серьезных препятствий в развитии гитариста – это

отсутствие знаний и ощущений, связанных с анатомией обеих рук, в частности, предплечья и кисти. Это является основной причиной напряженности, от которой страдают так много гитаристов» [5, с. 5]. Но почему тогда возникают боли и спазмы в области плеч и лопаток? На подобные факты в своей работе «Возвращение к творческой жизни» обращает внимание В.А. Гутерман – советская пианистка, педагог, автор оригинальной методики лечения и профилактики профессиональных заболеваний рук у музыкантов. В.А. Гутерман отмечает: «Крупные объединяющие движения плечевого пояса и спины направляют точную дифференцированную и активную работу пальцев» [1, с.33].

Советский скрипач, педагог с большим опытом, В.Х. Мазель в своей книге «Музыкант и его руки» подробно разбирает физиологические основы движений рук музыканта и их профессиональные особенности. В.Х. Мазель разделяет мышечные группы частей руки на силовые и игровые зоны. К силовым он относит мышечные группы спины – в зонах плечевого пояса (области лопаток, ключицы, плечевых суставов) и поясницы, а к игровым – предплечья и кистей, которые являются весьма слабыми. Силовые действия основываются на активности крупных силовых мышечных групп. По его мнению, изолированные движения слабых мышечных групп от зоны силовых являются причиной мышечных перенапряжений.

Так почему у некоторых исполнителей крупные группы мышц недостаточно участвуют в игровом процессе? Наше тело состоит из мышц-антагонистов, выполняющих противоположные анатомические функции. Как правило, это мышцы сгибатели и разгибатели. Сгибатели от природы более развиты, чем разгибатели, следовательно, для баланса необходимо развивать мышцы-разгибатели. Что происходит, когда исполнитель сутулится? Слабые мышцы спины не выполняют свою функцию разгибателей, при этом грудные мышцы находятся в сжатом состоянии и со временем укорачиваются. При этом отсутствует необходимый мышечный тонус, который создает подготовку к движению, обеспечивает резистентность и упругость мышц,

необходим для сохранения равновесия. Таким образом, недоразвитость одной из мышц вызывает перенапряжение, скованность мышцы-антагониста, нарушается баланс действий, снижается пластичность и весь участок руки не может выполнять свою силовую и связующую с остальной частью тела работу. В результате, более слабая, игровая часть руки берет на себя функцию силовой части, вследствие чего испытывает значительные перенапряжения, при этом силовая часть руки не участвует в игровом процессе, нарушается единство игрового аппарата.

Известный американский гитарист Скотт Теннант для определения положения запястья рекомендует сжать пальцы в кулак. В этом положении кисть находится на одной линии с предплечьем, все мышцы и сухожилия находятся в состоянии баланса, но стоит только согнуть кисть в какую-нибудь сторону и состояние комфорта исчезнет, так как одни сухожилия будут сжиматься, а другие растягиваться. Об этом говорит и В.А. Гутерман: «Очень важный момент – собранность запястья, которое должно вместе с пястно-фаланговой частью руки образовывать единое целое. Как только кисть безвольно повисает, так пальцы, ладонные мышцы теряют связь с плечом. Это приводит к состоянию «изолированной кисти», при котором мелкие мышцы и связки запястья и предплечья начинают нести непосильную для них нагрузку» [1, с. 34]. Таким образом, чувство жесткой, собранной кисти в компоненте с крупными мышцами силовой зоны, активными кончиками пальцев объединяет руку музыканта в цельное состояние и естественно распределяет нагрузку в мышцах. В результате, силовую функцию во время игры берут на себя крупные мышцы. Конечно, это не значит, что рука в суставах принимает статичное жесткое положение, а только описывает активное состояние всех связующих элементов –суставы выполняют функцию подвижных соединений.

Сбалансированное состояние мышц спины и плечевого пояса проявляет себя как хорошая осанка. Понятие «осанка» также связано с положением тела и характером взаимодействия различных частей тела во время исполнения [2,

с. 15]. Область поясницы принимает на себя вес верхней части туловища, это большая нагрузка. Поэтому в пояснице необходимо соблюдать нейтральный изгиб – сильный прогиб или сутулость нарушают естественную устойчивость и вызывают боли. Ровное положение поясницы способствует переносу нагрузки на мышцы ног, особенно на бедра. Корректировка осанки не что иное как естественное перераспределение веса частей тела с целью освобождения позвоночника, мышц спины и плечевого пояса от перенапряжения. Прямое, вертикальное положение тела при хорошей осанке значительно снижает нагрузку на позвоночник, но стоит наклониться вперед, нагрузка сильно возрастает. Чтобы держать тело в неправильном положении, требуется дополнительное усилие мышц в статичном состоянии, а это влияет на свободу исполнителя.

За хорошую осанку отвечают мышцы спины, поэтому важно поддерживать их в тонусе. Ромбовидная мышца – одна из самых главных мышц, из тех которые стабилизируют лопатку сзади. Она соединяет лопатку с позвонками верхней части спины. Слабая ромбовидная мышца не может удерживать лопатку и плечевой пояс от смещения вперед, в этом положении малая грудная мышца укорачивается. К верхним грудным позвонкам вместе с ромбовидной мышцей крепится и длинный разгибатель шеи, после смещения и фиксации позвонков он не может правильно выполнять свою функцию, поэтому меняет положение шея и голова. В случае смещения позвонков невозможно держать правильно спину и привести мышцы в рабочий тонус. В таком случае сначала нужно править положение позвонков. В.А. Гутерман пишет: «Большими пальцами обеих рук немного нажимаю на эти позвонки, чтобы ученица почувствовала мои пальцы, и предлагаю ей спиной опереться на них» [1, с. 32]. Сейчас существуют различные упражнения для самостоятельной коррекции позвоночника.

Еще одна из причин перенапряжений и зажимов – непонимание биомеханики. Если рассмотреть части руки в терминах механики, то каждый сустав работает как рычаг третьего рода. Точкой опоры для костей и фаланг

являются суставы, усилие сообщают мышцы, сухожилия которых связывают подвижные части рычага [3, с. 6]. Таким образом, кистью двигает предплечье, а предплечьем – бицепсы. Палец является более сложным рычагом. Он имеет два сустава, которые являются дополнительными точками опоры для преодоления сопротивления струны. Для максимальной эффективности эти суставы должны быть зафиксированы. Тогда каким должно быть состояние в крайнем суставе? Нестабильное, излишне расслабленное состояние крайнего сустава смещает опору рычага в средний сустав, из-за этого снижается скорость и сила звука, но это также является причиной потери цепкости и контролируемого контакта со струной и как следствие – возникновение мышечных зажимов. Поэтому в период начального обучения необходимо развивать цепкость пальцев и только после, для достижения различных выразительных оттенков, применять контролируемую пластичность крайнего сустава.

Таким образом, в процессе игры участвуют не только пальцы, кисть и предплечье, а весь организм в целом. Знание строения мышц, механические свойства движений позволят исполнителям избегать такого негативного явления, как мышечные зажимы.

Список используемой литературы:

1. *Гутерман В.А.* Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук. Составление и подготовка текста С.М. Фроловой. –Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994. – С. 88.
2. *Мазель В.Х.* Музыкант и его руки: физиологическая природа и формирование двигательной системы. –СПб.: Композитор (СПб.), 2002.–С. 180.

3. *Дункан Ч.* Искусство игры на классической гитаре. URL: <http://gitarist.by/the-art-of-classical-guitar/>(дата обращения:20.03.2020).

4. *Теннант С.* «Качая нейлон». URL:<https://www.youtube.com/watch?v=ynDu8mQozfY>(дата обращения: 20.03.2020).

5. *Ромеро П.* Стиль и техника Пепа Ромеро. URL: <http://lib.sibnet.ru/book/24310/> (дата обращения: 21.03.2020).