

Реализация здоровьесберегающего компонента в профессиональной деятельности педагога-музыканта

Жагуло Т.В.

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

В статье рассматриваются вопросы реализации здоровьесберегающих мер в профессиональной деятельности педагога-музыканта.

Согласно имеющимся научным данным установлено, что музыканты-инструменталисты в результате своей профессиональной деятельности вынуждены преодолевать значительные психические и физические нагрузки, при этом испытываемые музыкантами перегрузки негативным образом сказываются на здоровье исполнителей, что актуализирует тему исследования и целесообразность применения в практической деятельности педагога-инструменталиста здоровьесберегающих приемов, методов и специальных профилактических методик, направленных на сохранение и укрепление вышеотмеченных систем организма исполнителя.

Реализация здоровьесберегающего компонента, способствующего повышению психологической устойчивости музыканта-инструменталиста, предполагает систематическое и последовательное использование специальных релаксационных методик и аутогенных тренировок, освоение техник и приемов преодоления негативных стрессовых ситуаций, возникающих при подготовке и непосредственно в момент эстрадного выступления, создание позитивного психологического климата, личностно-окрашенного субъект-субъектного взаимодействия.

Чрезмерные физические нагрузки, к которым мы относим и игру на инструменте, нарушение правил ортопедичности (природосообразности) установки и удержания инструмента, физиологичности функционирования систем опорно-двигательного аппарата обучаемого при осуществлении игровых движений, слабый мышечный корсет и низкая тренированность организма являются провоцирующими факторами развития многих профессиональных заболеваний. Однако, в свою очередь, совершенствование физических качеств исполнителя: тренировка силы его мышц, укрепление мышечного корсета и т.д. – способны повысить устойчивость и выносливость организма к данному виду деятельности.

Важными факторами, оказывающими опосредованное воздействие на показатели физической выносливости скрипача, являются целесообразность постановки, рациональность и физиологичность осуществляемых исполнительских движений. Реализация здоровьесберегающего компонента в этом разделе предполагает гармоничную адаптацию индивидуальных физико-морфологических характеристик опорно-двигательного аппарата обучаемого природе звукоизвлечения на инструменте, воспитание оптимального игрового тонуса мышц исполнителя, внедрение в образовательный процесс специальных комплексов физических упражнений, тренировочных двигательных и релаксационных практик, техник самомассажа, направленных на сохранение хорошей физической и психической формы музыканта.

Ключевые слова: здоровьесбережение, природосообразность и рациональность формируемых игровых навыков скрипача, персональная образовательная программа здоровьесберегающей направленности, психологическая устойчивость, мышечные зажимы, оптимальный уровень функционирования исполнительского аппарата.

(Искусство и культура. – 2022. – № 3(47). – С. 90–94)

Implementation of a Health-Saving Component in the Professional Activity of a Teacher-Musician

Zhagulo T.V.

Education Establishment “Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University”, Minsk

The article deals with the implementation of health-saving measures in the professional activities of a teacher-musician.

According to the available scientific data, it has been established that instrumental musicians, as a result of their professional activities, are forced to overcome significant mental and physical stress, while the overloads experienced by musicians negatively affect the health of performers, which actualizes the research topic and the feasibility of using an instrumental teacher

Адрес для корреспонденции: e-mail: tatyana.zhagulo@mail.ru – Т.В. Жагуло

in practice, health-saving techniques, methods and special preventive techniques aimed at preserving and strengthening the above-mentioned systems of the performer's body.

The implementation of the health-preserving component that contributes to an increase in the psychological stability of a musician-instrumentalist involves the systematic and consistent use of special relaxation techniques and autogenic training, the development of techniques for overcoming negative stress situations that arise during preparation and immediately at the time of a stage performance, the creation of a positive psychological climate, personal colored subject-subject interaction.

Excessive physical exertion, to which we also refer playing the instrument, violation of the rules of orthopedicity (conformity to nature) of setting and holding the instrument, physiological functioning of the trainee's musculoskeletal system during playing movements, weak muscle corset and low training of the body provoke factors for the development of many professional diseases. However, in turn, improving the physical qualities of the performer: training the strength of his muscles, strengthening the muscle corset, etc., can increase the body stability and endurance to this type of activity.

The important factors that have an indirect effect on the indices of the violinist's physical endurance are: the expediency of staging, the rationality and physiology of the performing movements. The implementation of the health-preserving component in this section of the technique presupposes the harmonious adaptation of the individual physical and morphological characteristics of the musculoskeletal system of sound production on the instrument trained in nature, the development of the optimal playing tone of the performer's muscles, the introduction into the academic process of special complexes of physical exercises, training motor and relaxation practices, self-massage techniques, aimed at maintaining good physical and mental state of the musician.

Key words: health preservation, conformity to nature and rationality of the shaped playing skills of the violinist, personal health-preserving educational program, psychological stability, muscle clamps, the optimal level of the performance apparatus functioning.

(Art and Cultur. – 2022. – № 3(47). – P. 90–94)

Полученные в ходе проведенных исследований [1–3] данные с определенной долей уверенности позволяют утверждать, что существенное влияние на успешность формирования исполнительской техники музыканта-инструменталиста способна оказать педагогическая деятельность, базирующаяся на внедрении здоровьесберегающего компонента в практику обучения скрипачей.

Статья основывается на научных трудах Е.П. Ильина, Е.С. Поляковой, О.Е. Сурсимовой, работах Т. Даймона, Т.С. Борисовой, А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуб, П. Маркворта и личных наработках автора [4–10]. Следует отметить, что современная практическая деятельность педагога-музыканта всецело направлена на музыкально-творческое развитие индивидуальности обучаемого. Но зачастую ее результаты оставляют желать лучшего. В ряде случаев это происходит вследствие того, что формированию навыков чувствования и управления своими мышечными ощущениями, рационализации и природосообразности игровых движений не уделяется должного внимания.

Реализация здоровьесберегающего компонента предполагает воспитание психологической и физической выносливости, которые обеспечивают базовый уровень физической работоспособности игрового аппарата при выполнении репетиционной работы и психическую устойчивость исполнителя в моменты концертных выступлений. Важными составляющими этого процесса являются: обучение техникам управления эмоциональным и физическим состоянием, приемам преодоления негативных стрессовых ситуаций,

возникающих в моменты концертных выступлений; использование персонифицированных программ формирования профессиональных игровых навыков скрипача с опорой на физиологические законы функционирования организма исполнителя. Вышесказанное позволяет сформулировать цель – обосновать пути реализации здоровьесберегающего компонента в музыкально-образовательной деятельности педагога-инструменталиста.

Воспитание стрессоустойчивости в исполнительской деятельности. Профессиональная музыкально-педагогическая деятельность здоровьесберегающей направленности предполагает организацию и осуществление целенаправленной работы по воспитанию у обучаемых хорошей психологической устойчивости. Следует отметить, что сценическое волнение является состоянием нормы любой публичной деятельности. Г.М. Цыпин по этому вопросу заметил, что нужно «... сделать его [волнение] управляемым, превратить разрушительные процессы в созидательные – вот в чем суть дела» [11, с. 335]. Однако стрессовые нагрузки не должны превышать пороговых адаптационных величин, которые ребенок в состоянии перенести без вреда для здоровья.

Педагогу-музыканту необходимо усвоить и то, что «... основными компонентами оптимального сценического самочувствия в публичном выступлении являются: эмоциональный – подъем и предвкушение победы и когнитивный – ясность и быстрота мышления, четкость внутренних музыкально-слуховых представлений и игровых движений» [5, с. 173]. В данном случае требуется целенаправленное обучение начинающих скрипачей

техникам моделирования необходимого эмоционального состояния, генерированию надлежащего рабочего тонуса в мышцах и двигательном аппарате.

Борьба со стрессом может содержать следующие направления: организационное – устранение потенциальных источников стресса, как во внешней среде, так и внутри человека, включающее разрушение негативных поведенческих стереотипов; психологическое – применение специальных методик управления стрессом, развитие эмоциональной и поведенческой гибкости; физическое – выполнение необходимого комплекса упражнений для поддержания хорошей общей физической формы, специальных упражнений для опорно-двигательного аппарата скрипача, нейромышечной релаксации; профессиональное – наличие у обучаемого достаточного уровня технического мастерства и удовлетворительной исполнительской формы; медицинское – своевременное обращение за профессиональной медицинской помощью.

В процессе специально организованной учебной деятельности педагога-музыканта с начинающими скрипачами в русле вышеотмеченной проблематики предлагаем использовать следующие приемы и методы: внутреннее интонирование музыкального материала; мысленное конструирование чувственного образа исполнительского движения и кинестетического ощущения в пальцах рук; ауто-тренинг, медитацию, дыхательную гимнастику, избранные упражнения из йоги; идеомоторные тренировки, физические упражнения; тренажеры с обратной связью.

Собственные наработки по данной проблематике свидетельствуют о том, что базисной основой воспитания необходимых психических качеств становятся специально созданная, оптимально комфортная для обучаемого образовательная среда, освоение техник и приемов преодоления негативных стрессовых ситуаций.

Реализация принципа ортопедичности функционирования анатомических структур опорно-двигательного аппарата скрипача. Реализация здоровьесберегающего компонента опирается на глубокое проникновение в структуру игрового исполнительского движения, всесторонний учет физиологических законов функционирования тела человека, гармонично соотносящихся с индивидуальными особенностями ребенка и природой инструмента. Нарушение именно физиологичности осуществляемых исполнительских движений зачастую становится одной из веских причин, вызывающих функциональные изменения

в работе организма, что ограничивает не только темпы развития, но и профессиональную пригодность музыканта-скрипача.

В рамках достижения поставленных задач педагог-инструменталист нуждается в получении объективной информации о состоянии здоровья своих подопечных на протяжении всего периода обучения. Данные сведения позволят педагогу своевременно оказывать превентивную и адекватную коррекционную поддержку процесса обучения.

При рассмотрении организма человека как метасистемы, с точки зрения холистического подхода, стратегически важным разделом деятельности преподавателя становится работа по постановке корпуса скрипача на основе соблюдения ортопедических норм. Так, обучение детей, имеющих проблемы с анатомическим отделом позвоночника, требует персонализированного подхода при установке инструмента, специального режима занятий, дозированной игровой нагрузки, внедрения блока дополнительных физических упражнений и релаксационных процедур.

Особенно важна для осуществления исполнительской деятельности скрипачей поддерживающая и стабилизирующая функция глубоких мелких мышц спины, которые «...способны поочередно сокращаться и расслабляться, обеспечивая себе периоды отдыха, пока работают соседние мышечные волокна. Это позволяет нам поддерживать положение тела, не испытывая мышечной усталости...» [7, с. 75]. В данном случае здоровьесберегающий потенциал педагогических усилий следует направить на соблюдение условий ортопедичности положения вышеотмеченного анатомического отдела, наполняя процесс занятий комплексом процедур, поддерживающих функционирование мышц позвоночника в норме.

В частности уязвим у скрипачей шейный отдел позвоночника. Его большая функциональная мобильность, сравнительно небольшой мышечный корсет, необходимость регулирования весового баланса требуют соблюдения особых ортопедических мер при установке инструмента. В этом случае, маркером рациональности постановки будет являться то положение, при котором шейный отдел позвоночника сохраняет свой анатомический изгиб, голова минимально наклонена вниз, не вытягивая и излишне не напрягая мышцы шеи.

Для человека, работа которого сопряжена с длительным пребыванием в вертикальной позе, важна качественная поддержка корпуса, которая ложится на кости таза, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы

и стопы. Таз и тазобедренные суставы способны оказывать мощнейшую поддержку телу благодаря прочному соединению с позвоночником [7]. Однако устойчивость опоры, которую дает некоторая жесткость соединения суставов в постановке скрипача, должна гармонично сочетаться с гибкостью и свободой установки корпуса между сочленениями крестцово-поясничной области и тазобедренными суставами. Обе ноги следует устанавливать таким образом, чтобы кости таза и тазобедренные суставы находились в состоянии ортопедической нормы, обеспечивая устойчивую сбалансированную поддержку тела исполнителя, избегая чрезмерного выдвигания вперед одной из частей корпуса. Во избежание застойных явлений в области нижних конечностей занятия следует наполнять динамическими паузами, перемежающимися движениями с ноги на ногу.

Особую опорную функцию при удержании вертикального положения корпуса скрипача выполняют стопы. Устойчивая, гибкая основа для удержания тяжести корпуса и обеспечения равновесия достигается путем максимально рационального распределения нагрузки (*гармонично, но неравномерно*) в трех опорных точках стопы: пяточном отделе, плюснефаланговом суставе большого пальца и в наименьшей степени мизинца. Как показывает практика, отклонения в формировании свода стопы самым неблагоприятным образом сказываются на качестве формирования инструментальных постановочных навыков. В данном случае рекомендуется коррекционная поддержка стоп в виде использования во время занятий специальной обуви или стелек.

Физические и релаксационные упражнения для воспитания мышечной силы и укрепления мышечного корсета. Специалистами в области традиционной и спортивной медицины установлено, что музыкантам-инструменталистам показаны нагрузки аэробного характера, уровень интенсивности которых зависит от индивидуальной тренированности организма. Для музыкантов наиболее важны упражнения, тренирующие сердечно-сосудистую систему, укрепляющие мышечный корсет, силу рук и плечевых суставов, снимающие излишнее напряжение и повышенный тонус мышц.

Здоровьесберегающий компонент в профессиональной деятельности педагога-скрипача предполагает осуществление систематической работы по укреплению мышц спины, живота и тазобедренных суставов, выполняющих основную функцию по поддержанию оптимального рабочего положения корпуса. При этом система упражнений может быть

представлена четырьмя блоками: 1) развитие эластичности, гибкости и упругости; 2) развитие физической силы и укрепление мышечного корсета; 3) расслабление и снятие мышечного напряжения; 4) мысленная тренировка и восстановление.

Реализация на практике вышепредставленных блоков позволяет тренировать и наращивать резервные возможности организма, обеспечивая увеличение репетиционных нагрузок без вреда для здоровья обучаемого, предоставляет возможность осуществлять адекватную нагрузкам мобилизацию двигательной системы, снижает негативное воздействие повреждающих факторов.

Воспитание оптимального игрового тонуса мышц исполнителя-скрипача. Реализация обучающей деятельности здоровьесберегающей направленности в своей концептуальной основе предполагает формирование исполнительской техники музыканта-инструменталиста на позициях гармоничной адаптации индивидуальных физико-морфологических характеристик опорно-двигательного аппарата обучаемого природе звукоизвлечения на скрипке. Принцип максимального соответствия свободы и рациональности формируемых игровых навыков скрипача физико-динамическим свойствам инструмента – стратегическая цель педагогической деятельности здоровьесберегающей направленности.

Под понятием «свобода исполнительского аппарата» мы подразумеваем состояние минимального напряжения, которое способно обеспечить оптимальную экономичность выполнения необходимых двигательных операций при максимальном достижении звукового и художественного результата. Подобное тоническое состояние на уровне внутренних ощущений важно воспитывать еще с пропедевтического этапа обучения игре на скрипке.

Для нас представляет интерес следующее высказывание Теодора Даймона: «... Пытаясь улучшить сложившуюся модель движений, особенно когда необходимо избавиться от ненужного и вредного мышечного напряжения, мы в первую очередь думаем о мышцах и недооцениваем значение костей, в частности позвоночника» [7, с. 58]. Это утверждение помогло нам выдвинуть предположение о том, что, воздействуя определенным образом на костную систему опорно-двигательного аппарата обучаемого, мы можем оказывать положительное воздействие на мышечный аппарат исполнителя. Данная гипотеза была отработана в экспериментальной части авторского исследования «Формирование рациональных игровых движений начинающего скрипача»

в условиях здоровьесберегающей исполнительской деятельности» и продемонстрировала удовлетворительные результаты.

Продолжая тему мышечного тонуса, следует отметить, что учеными установлена тесная взаимосвязь мышечного тонуса с мыслительной деятельностью и воображением человека (Э. Джекобсон) [4]. Используя речевые установки (формулы самовнушения), медитации, мысленное представление произвольных исполнительских движений и т.д., педагог имеет реальную возможность повысить эффективность осуществляемой им работы в данном направлении.

В этой связи обучающая и здоровьесберегающая практическая деятельность преподавателя может содержать следующую структуру: 1) углубление знаний обучаемых по анатомическому строению и принципам функционирования игрового аппарата скрипки; 2) формирование ощущений свободного единства и взаимодействия всех частей опорно-двигательного аппарата; 3) воспитание навыков: осознанной регуляции напряжения и расслабления мышц; кинестетической чувствительности; весового регулирования ощущений; стабильности и вариативности организации и осуществления игровых движений.

Заключение. Лишь техническое мастерство, исходящее из глубокого проникновения в специфику игрового движения, осознанного управления собственными мышечными ощущениями, позволит исполнителю в полной мере раскрыть свой внутренний потенциал. Воспитание стрессоустойчивости, навыков психологической коррекции стресса на основе владения приемами управления собственным мышечным тонусом способно обеспечить оптимальный уровень функционирования исполнительского аппарата музыканта.

Ключевыми направлениями реализации здоровьесберегающего компонента следует признать: фасилитационную поддержку, коррекцию стрессовых ситуаций; организацию здоровьесберегающей обучающей деятельности по формированию исполнительской техники на основе гармоничной адаптации физиологии функционирования всех систем

организма человека к физико-динамическим свойствам инструмента; воспитание физической силы и выносливости организма.

Сделать процесс обучения максимально благоприятным и безопасным для здоровья исполнителя представляется возможным благодаря внедрению в образовательный процесс блоков-комплексов специальных физических упражнений, тренировочных активно-двигательных и релаксационных практик, направленных на сохранение хорошей физической и психической формы музыканта.

Постановка корпуса скрипача, осуществляемая на основе использования потенциала знаний об анатомии и функционировании человеческого тела, при реализации мер здоровьесберегающей направленности, способна стать новым эффективным разделом методики преподавания и обучения игре на скрипке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жагуло, Т.В. Инновационная деятельность педагога-музыканта как условие повышения качества эстетического образования / Т.В. Жагуло // Совершенствование музыкально-образовательного процесса: вопросы теории и практики: межвуз. сб. науч. и метод. ст. / Белорус. гос. пед. ун-т; сост.: Е.С. Полякова, Л.А. Захарчук. – Минск, 2017. – С. 17–19.
2. Жагуло, Т.В. Проблемы здоровьесбережения в обучении игре на скрипке / Т.В. Жагуло // Intern. science project. – 2020. – № 33. – С. 8–11.
3. Жагуло, Т.В. Структура профессиональной деятельности педагога-музыканта (здоровьесберегающий аспект) / Т.В. Жагуло // Науч. исслед. XXI века. – 2020. – № 1. – С. 336–339.
4. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
5. Полякова, Е.С. Психологические основы музыкально-педагогической деятельности: монография / Е.С. Полякова. – Изд. 2-е. – Минск: Бел. гос. пед. ун-т, 2005. – 195 с.
6. Сурсимова, О.Ю. О негативном влиянии профессиональной деятельности скрипачей на опорно-двигательную систему / О.Ю. Сурсимова // Вестник ТвГУ. Серия: Биология и экология. – 2006. – Вып. 2. – С. 36–39.
7. Даймон, Т. Анатомия тела в движении / Т. Даймон. – Минск: Попурри, 2020. – 224 с.
8. Борисова, Т.С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков: метод. рекомендации / Т.С. Борисова, Ж.П. Лабодаева. – Изд. 3-е. – Минск: БГМУ, 2017. – 50 с.
9. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 2-е. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
10. Маркворт, П. Спортивная медицина: основы физиологии / П. Маркворт. – Минск: Попурри, 2020. – 272 с.
11. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения / Г.М. Цыпин. – М.: Интерпресс, 1994. – 384 с.

Поступила в редакцию 24.11.2021