

МОДЕРНИЗАЦИЯ

МУЗЫКАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Межвузовский

сборник

научных

и методических

статей



Минск
2015

ИЗДАТЕЛЬСТВО

3. Баренбойм, Л. Путь к музицированию / Л. Баренбойм. – 2-е изд. – Л.: Сов. композитор, 1979. – 352 с.
4. Либерман, Е. Творческая работа пианиста с авторским текстом / Е. Либерман. – М.: Музыка, 1988. – 236 с.
5. Лук, А. Н. Мышление и творчество / А. Н. Лук. – М.: Политическая литература, 1976. – 315 с.
6. Назайкинский, Е. О психологии музыкального восприятия / Е. Назайкинский. – М.: Музыка, 1972. – 383 с.
7. Нейгауз, Г. Г. Размышления, воспоминания, дневники / Г. Г. Нейгауз. – М., 1961. – 206 с.
8. Перельман, Н. В классе рояля / Н. Перельман. – Л.: Музыка, Ленинградское отделение, 1975. – 64 с.
9. Канчели, Г. Простая музыка для фортепиано: На темы из музыки для кино и театра. / Г. Канчели. – М.: Музыка, 2011. – 72 с.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СКРИПАЧЕЙ

Т. В. Жагуло
(г. Минск, БГПУ)

Научно установленный факт, что занятия музыкой, в том числе и игра на музыкальных инструментах, не только плодотворно влияют на развитие музыкальных способностей человека, но и способствуют гармоническому развитию личности в целом. На сегодняшний день существует довольно большой интерес со стороны родителей и детей к занятиям музыкой. И современные учреждения начального и специального музыкального образования предлагают свои услуги в данной сфере. Однако обучение игре на музыкальных инструментах довольно не безобидная, как может показаться на первый взгляд, вещь.

Сегодня ряд детей, идя в музыкальные классы общеобразовательных и музыкальных школ, уже имеют предрасположенность, а порой и начальные формы тех или иных заболеваний, которые требуют от педагога мастерского владения не только методикой преподавания игры на инструменте, но и применения знаний, умений и навыков из области медицины, в частности: анатомии и физиологии. Мы не говорим уже о том, что и репертуар, который играют молодые скрипачи заметно, усложнился, что автоматически влечет за собой увеличение продолжительности занятий и повышает нагрузку на все органы и системы человеческого организма. Физические и психические

перегрузки, неправильные с точки зрения физиологии позы играющего, в которых вынужден находиться довольно продолжительное время музыкант, излишняя скованность игрового аппарата являются теми скрытыми факторами, которые постепенно приводят музыканта к хроническим заболеваниям. Суть проблемы состоит в том, что процесс формирования хронического заболевания растянут во времени, а его семена порой заложены в приобретенных в детстве первых неверных элементарных игровых движениях и навыках.

В процессе обучения первоначальные навыки мы пытаемся довести до автоматизма. Переходы из позиции в позицию, штрихи, вибрация, чистая интонация – это те навыки, которые скрипач учится выполнять не задействуя сознание. Но зачастую выработанные движения-автоматы с физиологической точки зрения осуществляются неверно. Например, излишний наклон и нажим головы при удержании инструмента подбородком в смене позиций, неровный позвоночник во время игры на верхних струнах, приподнятое левое плечо при удержании инструмента и др. Эти и другие погрешности могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. В данном случае основная нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат, в частности на костную ткань, мышцы, межпозвоночные диски, хрящи. Нарушения в опорно-двигательном аппарате незамедлительно скажутся на здоровье организма в целом, так как «костная ткань на одинаковых основаниях с сердечно-сосудистой системой и пищеварительной системами участвует в минеральном обмене. Наряду с печенью и селезенкой костная ткань участвует в процессах кроветворения. Наряду с сердцем и эндокринной железой участвует в формировании иммунитета в теле человека» [3]. Кроме того кость, особенно молодого организма, имеет свойство видоизменяться, т. е. деформироваться под воздействием длительных нагрузок. О. Ю. Сурсимова, опираясь на данные проведенных ею научных исследований, полагает что «есть все основания считать, что профессиональная деятельность музыкантов, в частности скрипачей, вполне закономерно оказывает неблагоприятное воздействие на процесс формирования опорно-двигательного аппарата в периоды роста организма и дальнейшей его морфофункциональной зрелости» [4, с. 39]. Поэтому на первом месте у скрипачей и находятся болезни опорно-двигательного аппарата, далее лор органов, системы кровообращения, вен, болезни сердца и т.д. Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод о том, что в повседневной работе преподавателя по классу скрипки в современных условиях жизнедеятельности вопросам здоровья сбережения следует

уделять такое же внимание как и воспитанию профессиональных навыков и качеств.

Знакомство с учеником должно начинаться не только с изучения уровня развития его музыкальных способностей, составления психологической характеристики личности, определения ведущих компонентов деятельности, мотивации, но и из тщательного изучения медицинской справки, анамнеза уже имеющихся заболеваний, беседы с родителями по поводу состояния здоровья подопечного. Например, по выпуклости лопаток у детей можно судить о начинающихся проблемах с позвоночником. Выпуклая лопатка – предвестник сколиоза. Сколиоз и кифоз у детей могут быть причиной неправильной организации занятий, плохого мышечного корсета или того и другого вместе. Поэтому всем детям, занимающимся игрой на скрипке, показаны занятия физическими упражнениями по укреплению мышечного корсета. От этого зависит будущее здоровье молодого музыканта, степень его выносливости и скорость освоения игровых навыков. Набор физических упражнений определяется наличием или отсутствием проблем с опорно-двигательным аппаратом в анамнезе ученика. Для музыкантов, имеющих начальные стадии заболеваний опорно-двигательного аппарата, в обязательном порядке следует посещать занятия лечебной физкультуры. И вопрос дальнейших занятий на скрипке следует тщательно продумать и обсудить с врачом-ортопедом. Кроме того, процесс построения урока требует определенной коррекции со стороны учителя. Такому ученику показана строгая дозированность игровых нагрузок, отведение времени на уроке для профилактической разгрузки позвоночника, крупных и мелких мышц скелета, возможно и использование специальных корсетных изделий. Для здоровых детей и подростков, в целях профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, следует заниматься физическими упражнениями, направленными на развитие гибкости суставов, укреплению мышц спины, плечевого пояса и тазобедренных суставов, на которые ложится основная нагрузка при занятиях стоя.

При игре на инструменте нагрузка на сильные и слабые мышцы должна распределяться соответственно естественному физиологическому состоянию этих систем. Неправильное распределение нагрузки ведет к нарушению функций всего организма в целом. В первую очередь страдают опорно-двигательная, кровеносная и нервная системы. Длительное нарушение функционирования этих систем приводит к таким хроническим заболеваниям как остеохондропатия костей запястья, деформирующие артрозы, остеохондрозы, деформация грудной клетки, миозит, торсия,

крепитирующий тендовагинит, плечелучевой бурсит, болезнь Дюпюитрена, гигрома, невриты, болезнь Рейно. Зачастую эти заболевания требуют оперативного лечения, но в руках внимательного, владеющего знаниями в области медицины и физиологии, педагога есть возможность избежать таких неприятных последствий и воспитать здоровую творческую личность.

Немаловажный вопрос это возраст, когда следует начинать обучение. Медики, обладающие опытом и знаниями в данном вопросе, высказываются не в пользу раннего приобщения молодого поколения к овладению игрой на инструменте. Теория раннего обучения, по их мнению, не имеет под собой веского основания, «т.к. многие процессы в детском организме еще не отрегулированы, не говоря о скрытых проблемах, которые могут протекать в организме ребенка, но в силу пассивности нагрузки, сохранения здорового режима дня, полноценного питания, занятий по возрасту мы можем еще сохранить здоровье ребенка» [1].

Кроме обязательной работы по укреплению корсета, наряду с организацией правильной свободной от мышечных зажимов рабочей позы, с первых уроков следует планомерно и систематично вести работу по обучению молодого музыканта-инструменталиста приемам самоконтроля своих мышечных ощущений. В идеале в каждый момент воспроизведения музыкального материала исполнитель автоматически должен уметь отслеживать собственное состояние мышц и производить коррекцию стихийно возникших под воздействием различного рода факторов нерациональных состояний. Эта работа имеет свою поэтапность и степень усложнения. Начинать следует с изучения функционирования различных частей тела при выполнении элементарных движений без инструмента, т. е. с изучения и анализа движений собственного тела со словесной аннотацией. Далее идет работа с движениями и предметами имитирующими игру на инструменте. Следующий этап – это работа с инструментом без звукоизвлечения и лишь затем можно перейти к упражнениям непосредственно на инструменте. Обязательным условием этой работы является формирование умения вербально выразить свои физические мышечные ощущения в тот или иной момент исполнения. При дальнейших тренировках эта картинка в сознании будет присутствовать как бы в свернутом виде, и реакция оперативной системы мозга на какой-то возникший в той или иной области организма негативный сигнал будет практически мгновенной. В результате незамедлительно проанализированная проблема будет устранена.

Перенапряжение мышц, которое может привести к хроническим заболеваниям, нередко может быть связано с хронической усталостью и

