

УДК

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ НА НАРОДНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ (БАЯН, АККОРДЕОН).

Затынайченко П.А. ¹

¹Ростовская государственная консерватория им. С.В.Рахманинова, г. Ростов-на-Дону, e-mail: meteor4211@yandex.ru

Аннотация

В статье предлагается общий обзор профессиональных особенностей исполнителей на баяне или аккордеоне, заключающийся в представлении как положительных сторон занятий на данных музыкальных инструментах, так и отрицательных. Так же затрагивается возможная профилактика различных профессиональных заболеваний рук и спины. Автор статьи отмечает, что в случае соблюдения правильных техник игры и определенных профилактических действий исполнитель может полностью избежать какого-либо негативного эффекта от занятий музыкой, или минимизировать: лучше придерживаться простых правил и разумных ограничений физической нагрузки, нежели приобретать хронические заболевания мышц. Статья предоставляет обзор методической отечественной литературы, который может быть полезен профессиональным исполнителям, а также преподавателям музыкальных школ, музыкальных колледжей и творческих ВУЗов, которые формируют навыки и привычки детей как исполнителей.

Ключевые слова: баян, аккордеон, профилактика, музыка, хронические заболевания рук, методика, педагогика.

Ни для кого не является секретом тот факт, что игра на музыкальных инструментах в большинстве своём благоприятно воздействует на человека как в физическом плане, так и в духовном.

К примеру, в своем исследовании терапевтического значения гармонии Пифагор открыл, что семь ладов, или ключей, греческой системы музыки имеют силу возбуждения различных эмоций. Он же, кстати, и предложил понятие «музыкальной медицины». В те времена сторонники Пифагора уже пользовались специально подобранными мелодиями против ярости и гнева. Также известно, что занятия математикой они часто проводили под музыку, заметив, что последняя благотворно влияет на интеллект. Подходящая мелодия способствует облегчению многих болезней, улучшает память, помогает концентрировать внимание.

Классическая музыка оказывает универсальное оздоровительное воздействие и на психику, и на тело. Успокоиться помогут композиции Шуберта, вальсы Штрауса, прелюдии

Шопена. «Лунная соната» Бетховена поможет снять раздражительность. При бессоннице лучше слушать пьесы Чайковского. Прослушивание музыки Моцарта улучшает математические и логические способности. Каждый орган человека вибрирует по-своему, и его вибрации могут совпадать с ритмами и энергией определенных звуков и музыкальных инструментов. Фортепиано обладает успокаивающим эффектом и нормализует работу желудка. Звучание скрипки тонизирует сердечно-сосудистую систему. Гитара и барабан восстанавливают ритм сердца. Баян и аккордеон активизируют работу брюшной полости. [3]

Такие инструменты, как аккордеон, баян сочетают в себе органное звучание с особым этническим оттенком. Появляющиеся сейчас новые, синтетические звучания, делают процесс музыкального воздействия на личность совершенно безграничным. [2, с. 7]

Именно поэтому спектр воздействия данных музыкальных инструментов на исполнителя достаточно широк и разнообразен, отдельные аспекты которого можно рассмотреть как с положительной, так и с отрицательной сторон.

Если обратить внимание конкретно на влияние баяна и аккордеона на организм человека, то можно выделить отдельные положительные стороны, такие как: ежедневные занятия музыкой на данных инструментах тонизируют и укрепляют мышцы спины и поясницы. Так же без дела не остаются и мышцы обеих рук (хотя, по большей части физической нагрузке подвержена именно левая рука, так как она отвечает за интенсивность звучания инструмента и ведение меха, который является источником в цепи звукообразования).

Основными и самыми подвижными частями тела при игре на данных музыкальных инструментах являются пальцы кистей правой и левой рук. Профессиональные исполнители всегда стараются уделять должное внимание и прилагать определенные усилия на пальцы рук с целью развития беглости, легкости и быстроты перемещения по клавиатуре. Помимо развития мелкой техники и моторики в случае переусердствования исполнитель может приобрести заболевания рук, связанные с перенапряжением, например тендовагиниты и ганглии.

Тендовагинит возникает от длительной нагрузки на кисть при игре октав и аккордов, особенно в быстром темпе. Рука снабжена многочисленными мышцами, сухожилия которых на кисти расположены слишком близко друг от друга. Каждое сухожилие одето как бы футляром, оболочкой из эластичной и плотной соединительной ткани. Внутренние поверхности оболочек постоянно орошаются так называемой синовиальной жидкостью. При длительной однообразной работе в этих оболочках иногда создаются условия для воспалительных изменений, нарушающих нормальную подвижность сухожилий и приводящих к болезненной припухлости и отеку окружающей ткани. Повторяющиеся и

длительно текущие тендовагиниты могут принять форму хронического заболевания, трудно поддающуюся лечению.

Ганглии образуются на тыльной стороне кисти, в местах сочленения мелких костей запястья. Жидкость, смазывающая суставные поверхности этих костей, при чрезмерных размахах кисти усиленно выделяется и скапливается под связками, образуя плотные, часто болезненные желваки.

Нередко наблюдаются нарушения и со стороны нервно-мышечного аппарата, вызывающие ощущение боли в мышцах рук при длительной игре технически трудных произведений.

Боли в мышцах могут появиться у исполнителя и в том случае, когда после значительного перерыва в игре он сразу приступает к занятиям над трудным произведением или пытается без соответствующей подготовки выполнить непосильную для него техническую задачу.

При своевременном отдыхе такие болезненные явления могут быстро исчезнуть, но при сильном и продолжительном напряжении мышц, особенно если оно сочетается с неправильными приемами, может нарушиться исполнительское движение. [1, с. 132]

Для предупреждения профзаболеваний важнейшим фактором является правильный трудовой режим.

Поскольку аккордеон/баян располагается на коленях, то, чтобы он не упал и было комфортно держать инструмент в руках имеются два специальных ремня — на левое и правое плечо соответственно. Именно поэтому на плечи тоже создается небольшое физическое воздействие, которое поддерживает мышцы в тонусе. Однако, некоторые исполнители на данных инструментах применяют небольшую хитрость для облегчения нагрузки на плечи и спину путем правильного распределения веса баяна или аккордеона с использованием дополнительного ремня на специальных застёжках. Данный ремень крепится между двумя уже имеющимися ремнями, и располагается на спине примерно на уровне верхних грудных позвонков.

Продолжительные занятия на баяне или аккордеоне можно сравнить с занятием на тренажере «Бабочка», так как имеют похожий принцип физического воздействия. Игра на данных музыкальных инструментах развивает трапецевидную, малую круглую, ромбовидную и подостную мышцу.

Правда, как и занятия физической культурой, занятия на данных музыкальных инструментах тоже имеют свои особенности и правильную технику, которой надо придерживаться во избежание растяжений, перегрузок и травм.

Список использованных источников:

1. Бирмак А. Северцов. И. О профессиональных заболеваниях пианистов и их лечении. // О художественной технике пианиста. / А. Бирмак — Издательство «Музыка», 1973.
2. Саранов, В. П. Музыка и здоровье / В. П. Саранов — Текст: непосредственный // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-i-zdorovie/viewer> (дата обращения: 15.12.2023).
3. Глаголова, А. В. Влияние музыки на здоровье человека / А. В. Глаголова, Е. Н. Прохорова. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2016. — № 6 (9). — С. 94-95. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/9/567/> (дата обращения: 19.12.2023).