

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ИСПОЛНИТЕЛЕЙ НА ГИТАРЕ

Затынайченко Виктория Максимовна - студентка 2 курса факультета музыкально-инструментального искусства (баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты).

Руководитель: Старлычанова Марина Анатольевна, старший преподаватель Ростовской государственной консерватории им. С. В. Рахманинова
Ростов-на-Дону, Россия

В статье рассматриваются профессиональные особенности и специфические задачи формирования физической культуры у исполнителей на гитаре. В рамках исследования анализируется роль физической подготовки в жизни музыкантов, акцентируется внимание на ее важности для поддержания здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и улучшения исполнительских навыков. Описываются основные компоненты физической культуры для гитаристов, включая развитие силы и выносливости, улучшение координации движений, поддержание правильной осанки и укрепление дыхательной системы. Статья представляет собой поверхностный обзор существующих подходов к физической подготовке гитаристов, а также предлагает некоторые рекомендации для внедрения специализированных тренировочных программ в музыкальное образование.

Ключевые слова: гитара, профессиональный музыкант, исполнительство, проблематика физической культуры у гитаристов, физическая подготовка, упражнения, профессиональное исполнительство на музыкальных инструментах.

Формирование физической культуры у профессиональных исполнителей на музыкальных инструментах, в частности у гитаристов, является важной составляющей успешной исполнительской деятельности. Многолетняя практика показала, что физическая подготовленность музыкантов напрямую влияет на их здоровье, выносливость, а также на протяженность и качество исполнения произведений: чем больше музыкант физически подкован, тем более длинные и сложные произведения он способен исполнять (если опустить индивидуальные технические способности каждого человека).

Гитара, как инструмент, требующий значительных усилий в области координации, ловкости и силы пальцев и кистей рук, ставит перед исполнителем особые требования к физическому состоянию. То есть, помимо развития и усовершенствования технических навыков, успешное исполнительство на гитаре невозможно без правильной физической подготовки, направленной на предотвращение травм и улучшение общей выносливости. В связи с этим, важно учитывать и брать во внимание специфические задачи формирования физической культуры у гитаристов, включая упражнения для рук, спины, шеи и плечевого пояса.

Современные исследования подчеркивают значимость регулярных физических тренировок, направленных на улучшение не только физических характеристик, но и развитие психологической устойчивости и моральной выносливости, что особенно важно в условиях длительных репетиций и продолжительной концертной деятельности.

К сожалению, несмотря на очевидную важность и приоритетность этого аспекта, тема физической подготовки музыкантов, в частности, гитаристов, еще не получила достаточного внимания в научных исследованиях.

В данной статье будет рассмотрено влияние физической культуры на исполнительское мастерство исполнителей-гитаристов, а также предложены методические рекомендации для улучшения их физического состояния. Целью исследования является выявление ключевых аспектов, влияющих на общую физическую подготовленность музыкантов, и предложение практических рекомендаций для их достижения.

История формирования физической культуры у музыкантов, в том числе и у гитаристов, не имеет четко выраженной традиции, поскольку внимание к физической подготовке музыкантов не выделялось в нужной степени и стало актуально лишь в последние десятилетия. До этого времени многими профессиональными исполнителями физическая культура и спорт были в значительной степени игнорированы или воспринимались как второстепенный элемент в исполнительском мастерстве.

Ранние исследования и практики, связанные с физической подготовкой, в первую очередь, касались певцов и инструменталистов, играющих на таких инструментах, как фортепиано и скрипка. Для этих категорий музыкантов важнейшими аспектами становились дыхательная техника и гимнастика, а также упражнения, направленные на улучшение осанки и развития выносливости. Можно добавить, что с течением времени и появлением новых инструментов в XX веке, таких как баян и аккордеон, вопрос о физической подготовке профессиональных музыкантов начал выходить на первый план, так как успешное управление и музицирование на таких инструментах требовало определенной физической подкованности. В контексте гитаристов физическая подготовка долгое время не рассматривалась как отдельная часть их тренировочного процесса. Музыканты-гитаристы, в основной своей массе, фокусировались исключительно на развитии технических навыков, в то время как общая физическая подготовка оставалась на заднем плане.

В XX-XXI веках вместе с ростом осознания важности здоровья музыкантов и их физической подготовки стали появляться научные и исследовательские работы, рассматривающие проблемы травм и профессиональных заболеваний среди гитаристов. В этот период начинают активно разрабатываться методические рекомендации (для преподавателей детских музыкальных школ, музыкальных колледжей и училищ, а также творческих ВУЗов) и программы, направленные на улучшение физической выносливости и снижение риска травматизма, связанного с длительной игрой на гитаре. Например, уже в 1980-1990-х годах в различных музыкальных школах начали включать в программу урока дополнительные физические упражнения для рук с целью предупреждения профессиональных болезней.

Сегодня существует ряд исследований и литературных источников, рассматривающих физическую культуру у гитаристов в контексте профилактики профессиональных заболеваний, таких как тендинит, синдром карпального канала и другие заболевания, возникающие вследствие длительных нагрузок на кисти и запястья (в народе можно встретить и другое

название этих болезней, к примеру, большинство музыкантов в такой ситуации употребляют словосочетание «переиграть руку», что по симптомам и описанию подходит под вышеуказанные болезни). Важным вкладом в развитие этой области знаний стало применение уже имеющегося материала практического и методического характера из областей спортивной медицины, физиологии и психологии, что позволило создать комплексные подходы к физической подготовке музыкантов-гитаристов.

Физическая культура для гитаристов включает в себя целый ряд составляющих, которые напрямую влияют на здоровье и качество исполнительского мастерства. На практике это комплекс мероприятий, направленных на укрепление физической формы и общего состояния здоровья, улучшение координации, выносливости, а также профилактику профессиональных заболеваний.

В отличие от других профессий, длительная работа с инструментом требует не только интеллектуальных и эмоциональных усилий, но и значительных физических нагрузок. Особенно это касается гитаристов, чьи руки и пальцы подвергаются интенсивному напряжению, а длительные репетиции и концерты требуют от тела выносливости. Правильная физическая подготовка помогает предотвратить перенапряжение и усталость, а также ускоряет восстановление после длительных нагрузок. Гитаристы работают с двумя руками одновременно, что требует от них высокой координации движений и синхронности. Именно поэтому физическая культура для них включает в себя упражнения, направленные на улучшение гибкости и точности движений, особенно в пальцах, кистях и плечах. К примеру, специальные упражнения для растяжки мышц кистей и пальцев, улучшение гибкости суставов помогают предотвратить такие распространенные проблемы, как тендинит и синдром запястного канала.

Например, в одну из групп физических упражнений для гитаристов можно вынести упражнения для кистей рук, которые призваны предупредить риск заболеваний и недугов. Таковых упражнений достаточно много:

поочередное поднятие пальцев, многократное сжатие кулака, поочередное сгибание пальцев, сжатие теннисного мяча (имеет благотворное влияние не только на кисти рук, но и на предплечья), растяжка запястья, круговые движения кистей рук и многое другое.

Во время игры на гитаре важно поддерживать правильную осанку, чтобы не создавать лишней нагрузки на спину и шею. Проблемы с осанкой могут привести к хроническим болям и перенапряжению мышц. Чтобы предотвратить это, гитаристы должны включать в свою тренировочную программу упражнения, направленные на укрепление мышц спины и улучшение гибкости шеи. Это поможет не только избежать болей, но и улучшить общую физическую выносливость. Также гитаристы, как и большинство музыкантов, сталкивается с нервозностью перед выступлениями, что может оказывать негативное влияние на физическое состояние и качество игры. Для снижения стресса и повышения уверенности в своих силах важным аспектом физической культуры является психоэмоциональная подготовка, включающая в себя расслабляющие и восстанавливающие практики, такие как йога и медитация. Эти методы помогают расслабить ум, мысли, мышцы, улучшить концентрацию и повысить эмоциональную устойчивость.

Физическая культура в целом играет важнейшую роль в профессиональной подготовке гитаристов, влияя не только на их здоровье, но и на качество исполнительского мастерства. Специфические физические нагрузки, связанные с особенностями игры на гитаре, требуют разработки целенаправленных методик для укрепления мышц рук, спины и корпуса, а также для профилактики профессиональных заболеваний (по большей части это касается кистей рук, пальцев и суставов). Особое внимание следует уделить вопросам правильной осанки, постановке исполнительского аппарата музыканта, координации движений и дыхательной гимнастики, что способствует улучшению общих физических показателей и снижению уровня стресса. Важность физической подготовки для гитаристов также подтверждается положительным влиянием на психоэмоциональное состояние,

что помогает достигать высокой исполнительской зрелости и преодолевать сценическую усталость.

Список литературы:

1. *Гит В. Д.* Исцеление позвоночника. — М.: Лабиринт Пресс, 2006. — 256 с.
2. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура. Учебное пособие / В.А. Епифанов, М: ГЭОТАР — Медиа, 2006. 568 с.
3. *Стрункина, И.* Гитара и здоровье: какие болезни преследуют гитаристов [Электронный ресурс]. // Струнки.ру. – Режим доступа: <https://www.strunki.ru/helpfull/gitara-i-zdorove-kakie-bolezni-presleduyut-gitaristov?srsltid=AfmBOoqLS0A7CAuR0C-O6kIgocSOWYjvk33kUyR-nXbtiiTiCkQ49X12> (дата обращения: 24.12.2024).
4. Чемпионат, 10 лучших упражнений для суставов кистей рук: гимнастика при боли в запястье, пальцах [Электронный ресурс]. // Чемпионат. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-5513482-10-luchshih-uprazhnenij-dlya-sustavov-kistej-ruk-gimnastika-pri-boli-v-zapyaste-palcah.html> (дата обращения: 24.12.2024).