

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Санкт-Петербургская детская школа искусств им. Г.В. Свиридова»

Здоровьесберегающий подход в становлении музыканта-пианиста

Автор:
преподаватель по классу фортепиано, концертмейстер
Соболева Ксения Алексеевна

Санкт-Петербург, 2023

Работа пианиста требует ежедневной практики в игре на фортепиано. В процессе овладения инструментом происходит разностороннее формирование ученика как музыканта и как личности. С восхождением на музыкальный олимп пианист проходит физическое, психическое и духовно-нравственное становление. При этом суммарно занятия могут длиться часами: уроки в классе, домашние экзерсисы, репетиции, концерты. По данной причине для педагога крайне важно использовать здоровьесберегающий подход, быть внимательным к вопросам физического здоровья и психоэмоционального состояния своих учеников.

Игра на фортепиано задействует мощные физические ресурсы организма. Для владения инструментом пианисту необходима определенная спортивная подготовка: натренированность пианистического аппарата и умение его правильно использовать. Поэтому большое внимание в обучении детей уделяется правильной посадке за инструментом и постановке рук. Моторно-двигательная работа должна выстраиваться на соблюдении физиологических закономерностей мышечной системы. Максимально естественная координация рук, плечевого пояса и корпуса являются основополагающей для каждого пианиста.

В ходе освоения инструмента приобретаются многие двигательные навыки, которые в дальнейшем доводятся до автоматизма. Поэтому так важно вовремя замечать негативные двигательные паттерны в игре ученика (сковывающие движения, мышечные зажимы и пр.) и не допускать фиксации на физиологически неестественных движениях. Так, наблюдательность учителя может стать важным подспорьем в профилактике развития профессиональных заболеваний учащегося.

Отсутствие должного мышечного тонуса и физическая слабость также не являются показателями нормы. Для полноценного развития организма и поддержания его здоровья нужны умеренные спортивные нагрузки: занятие физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Пренебрежение физической формой ученика может сказаться на всей его дальнейшей профессиональной деятельности. Вместе с тем, работая с юными пианистами, следует донести им важность разминки и фортепианных упражнений.

Перед началом занятия с начинающим пианистом учитель в обязательном порядке подготавливает его рабочий аппарат – проводит разминку, разогрев мышц (подобные действия проводятся в начале любой спортивной тренировки). В качестве разогрева подойдут различные вращательные движения руками и кистями, пальчиковые игры и т.д. Также педагог уделяет огромное внимание фортепианным экзерсисам. Последние подбираются индивидуально под каждого конкретного ученика и существующим на данный момент запросам. Упражнения подготавливают ребенка к выполнению сложных и непривычных для него движений. Резкое усложнение мышечной работы может привести к

неприятным и опасным последствиям. По этой причине нужно наращивать нагрузку постепенно от простого к сложному.

В работе пианиста физический аспект тесно сопряжен с умственным трудом и психической вовлеченностью в творческий процесс. Регулярные занятия в классе и дома учат дисциплине, усидчивости, целеустремленности и концентрации внимания. Для ученика нередко это путь большого психологического преодоления: необходимо справляться с техническими и художественными трудностями, решать поставленные задачи и при этом не терять позитивную мотивацию. Вместе с тем подготовка к обязательным для исполнителя концертным выступлениям и сами выступления затрачивают немалый психический ресурс и в этом смысле истощают внутренние силы организма. Непомерная физическая и эмоциональная нагрузка без должного восстановления могут привести к выгоранию и проблемам со здоровьем. Плохое самочувствие непременно скажется на выносливости пианиста. Чтобы работа музыканта имела необходимый результат, требуется поддержание баланса труда и отдыха – физическое и ментальное восстановление ученика должно проходить в полной мере. Задача педагога четко отслеживать состояние пианиста. Здесь крайне важно выстраивание доверительных отношений между учителем и учеником и создание дружелюбной атмосферы в классе.

Таким образом, если выделить основные факторы риска, негативное влияние на здоровье пианиста оказывают:

Неправильная постановка пианистического аппарата	Перенапряжение рук.
Игра в неестественном положении рук	В дальнейшем зажимы, профессиональные заболевания рук (тендовагинит, ганглии и пр.)
Долгая однотипная работа или игра без перерыва на отдых	
Отсутствие полноценного отдыха	
Физическая и психологическая перегрузка	Утомление, истощение, нервное напряжение, выгорание
Плохая атмосфера в классе или коллективе	
Слабая физическая форма	Отсутствие выносливости, перенапряжение, утомление, профессиональные заболевания рук
Неправильная посадка или неудобное положение тела за инструментом	Нарушение опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз и т.д.)

Резюмируя, профессиональное здоровье пианиста складывается при наличии следующих параметров:

1. Правильная постановка пианистического аппарата;
2. Правильная и удобная посадка за инструментом;
3. Полноценный отдых (в том числе здоровый сон);
4. Восполнение ресурсов (полноценное питание);
5. Занятия физкультурой и спортом;
6. Доброжелательная атмосфера в классе;
7. Наблюдение педагога за состоянием ученика (физическим и эмоциональным);
8. Самоанализ ученика (прислушиваться к организму)

Грамотный и чуткий педагог внимательно наблюдает за состоянием ученика и при необходимости вносит коррективы в его деятельность. При этом, например, исправление постановки рук не должно происходить внезапно или насильно. Главное, чтобы последняя не наносила вреда здоровью ученика. Гениальный педагог А. Б. Шмидт-Шкловская в своем труде «О воспитании пианистических навыков» писала: «Для воспитания естественной рациональной техники педагог должен знать природные возможности пианистического аппарата. Он должен уметь анализировать состояние ученика, понимать и чувствовать, что ему мешает, какие движения вызывают неудобства, чтобы вовремя прийти на помощь... <...> Хочу предостеречь от одной часто встречающейся ошибки – нельзя во всех случаях требовать строго определенного положения рук или движения, пусть даже и рационального, нельзя сковывать инициативу учащегося и во что бы то ни стало навязывать свое решение. Ученик должен будет находить и свои приемы исполнения» [цит. по: 6, стр. 13].

Используя здоровьесберегающий подход в образовательном процессе, учитель не только заботится об исполнительском успехе своего ученика. Примером собственного равнодушия он демонстрирует юному пианисту как нужно заботиться о своем здоровье и самочувствии, уметь правильно выстраивать рабочий процесс и прислушиваться к своему организму. Все эти навыки пригодятся музыканту во всей его дальнейшей жизни.

. Список литературы:

1. *Борисова Е.Н.* Здоровьесберегающий подход в образовании как инструмент социального взаимодействия (на примере музыкального обучения) / Е.Н. Борисова // Мир науки, культуры, образования. — № 2 (69). — ГА.: 2018. — С. 274-277
2. *Коняева М.А.* Педагогические направления формирования здоровьесберегающих компетенций у будущих музыкантов / М.А. Коняева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — № 5 (159). — СПб.: 2018. — С. 128-133
3. *Мазель В.Х.* Музыкант и его руки: Физиологическая природа и формирование двигательной системы. — СПб.: Композитор, 2002.—180 с.
4. *Пригодич Е.О., Поморцева Н.В.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе обучения музыканта-исполнителя / Е.О. Пригодич, Н.В. Поморцева // ВЕСТНИК КемГУКИ. — 60/2022. — Кем. : 2022. — С. 228-238
5. *Савшинский С.И.* Режим и гигиена работы пианиста: учебное пособие / С.И. Савшинский. — М. : Советский композитор, 1963. — С. 117.
6. *Шмидт-Шкловская А.* О воспитании пианистических навыков. М.: Классика-XXI, 2021. — 84 с.