**Занятия физическими упражнениями**

**как средство укрепления здоровья и развития физических способностей у музыканта**

**Роман Олегович Бегус —**

выпускник ЦССМШ при МГК (класс Ситковской М. И.),

выпускник МГК им. П. И. Чайковского (класс профессора Тканова Ю. А.),

педагог по классу скрипки ДШИ №3 г. Люберцы

**Иса Имранович Зулаев —**

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физического воспитания юридического университета им. О. Е. Кутафина (МГЮА),

мастер спорта по тяжелой атлетике,

заслуженный тренер России,

чемпион России по тяжелой атлетике 1984 г.

Известно, что занятия физическими упражнениями благотворно влияют на укрепление здоровья и развитие физических способностей творческого человека, в частности, музыканта. Занятия музыкой, кроме положительного эффекта, заключающегося в развитии эмоциональных и духовных сторон личности, к сожалению, имеют и негативные сопутствующие стороны. У музыкантов, как у профессионалов, занимающихся много лет, так и у начинающих, развиваются физиологические проблемы, мешающие профессиональной, ничем не обременённой игре на инструменте.

Среди них можно выделить самые распространённые: это болезни спины, позвоночника, суставов и болезни мышц. Возникают также психологические проблемы. К ним относятся неуверенность, отсутствие концентрации, сосредоточенности и спокойствия.

Помочь в преодолении этих проблем могут занятия физическими упражнениями.

Стоит напомнить, что существует очень много статей, в которых доказывается положительное влияние музыки или занятий музыкой на улучшение спортивных достижений и на занятия спортом.

Правдивость этих утверждений бесспорна. Но в сообществе музыкантов сложилось убеждение, что музыкант и физическая культура трудносовместимы и занятия физической культурой оказывают негативное влияние на руки музыканта, на его духовность и т. д.

Возможно, по этой причине спорт для музыканта стал неким табу. К настоящему времени проведено очень мало исследований, подтверждающих действительную пользу и необходимость занятий физической культурой для музыкантов. В данной статье мы хотим развеять эти заблуждения и показать необходимость таких занятий для творческого человека. Не случайно в Московской Консерватории, в ведущем вузе страны, говорят без иронии: «У нас два главных предмета: Специальность и Физкультура».

И действительно, нет научно обоснованных данных о вреде избранного вида спорта для музыканта.

Если перевернуть недавние страницы истории, то можно увидеть, что многие музыканты для поддержания физической формы всегда занимались каким-то полюбившимся им видом спорта: плаванием, верховой ездой, боевыми искусствами, теннисом. Последним, например, очень увлекались пианисты Александр Гольденвейзер и Сергей Доренский. Святослав Рихтер любил пешие прогулки, Игорь Бутман играет в хоккей, Денис Мацуев в футбол, Владимир Спиваков занимается боксом, Народный артист, выпускник ЦМШ и Московской Государственной Консерватории Марио Дюранд всю жизнь занимается плаванием и имеет по этому виду спорта I разряд.

Но кроме положительного воздействия, практически все виды спорта имеют и негативное влияние на организм человека. Например, конный спорт или бег дают большие нагрузки на спину и позвоночник. Занятия боевыми искусствами могут травмировать суставы рук, пальцев, плеч. Теннис создает большие нагрузки на локтевые и плечевые суставы. Несмотря на то, что плавание оказывает влияние на развитие и укрепление плечевого пояса, а также развивает дыхательную систему (что очень важно не только для игры на духовых инструментах) и имеет большую популярность среди музыкантов, оно не способствует в полной мере укреплению мышц спины и развитию мышечной выносливости.

Кроме этого, специфика занятий плаванием такова, что развивается сутулость, так как пловцы не распрямляют плечи, а наоборот, как бы сужают плечевой пояс для меньшего сопротивления воде при плавании.

Более того, многие занятия данными видами спорта только для поддержания физической формы абсолютно не способствуют развитию психологической составляющей: выносливости, концентрации, собранности, спокойствия, уверенности в собственных силах.

В силу этих причин, в нашей статье будет сделана попытка внести некоторые конкретные предложения по затронутым вопросам.

Располагая опытом скрипача и альтиста, я считаю, что в качестве средства для преодоления вышеперечисленных проблем больше всего подходят упражнения из олимпийского вида спорта - тяжелой атлетики.

Основой физической выносливости и здоровья для любого человека (а не только музыканта) являются рационально развитые опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Так, например, музыканту-солисту во время исполнения произведения мышцы ног позволяют долго стоять без усталости, а мышцы спины поддерживают правильное положение тела. Это же касается и музыкантов-оркестрантов.

Практически у всех начинающих скрипачей основной проблемой является сутулость. Кроме риска развития сколиоза или, например, лордоза, или кифоза, или межреберной невралгии, сутулый, скрюченный скрипач или альтист смотрится на сцене не очень красиво. Педагог постоянно просит ученика: «Выпрями спину!» Но, к сожалению, при слабых мышцах спины и не развитом плечевом поясе это не имеет никакого воздействия. Даже если ученик и станет все время держать спину прямо и плечи развернутыми, это будет достигаться за счет напряжения мышц, что приведет к быстрому утомлению и мышечной усталости.

Многие музыканты для укрепления плечевого пояса используют, например, жимовые упражнения, упражнения с гантелями для укрепления мышц предплечий и кистей рук. Для укрепления мышц спины применяются различные виды наклонов (сидя, стоя, с прямыми ногами, наклоны через «коня» и т. д.).

Мы рекомендуем применять упражнения общеразвивающего характера, используемые тяжелоатлетами.

В результате проведенного анализа параллельных занятий музыкой и физическими упражнениями мы пришли к следующим выводам.

Стартовое положение тяжелоатлета при подходе к штанге максимально схоже с положением скрипача или альтиста перед началом игры: ноги на ширине плеч, устойчивая стойка, плечи расправлены, спина прямая, плечевые суставы не напряжены и опущены, мышцы рук (плечи, предплечья, кисти) расслаблены. Кроме этого, у тяжелоатлетов в этот момент присутствует спокойствие, сосредоточенность, концентрация. Известный физиолог и один из основоположников психологии И. М. Сеченов в своей книге «Рефлексы головного мозга» (1863 г.) утверждает: «Всякая психическая деятельность заканчивается и находит выражение в физическом действии».

В момент подхода к штанге и подготовки к выполнению упражнения тяжелоатлет выполняет его мысленно, он как будто уже поднял штангу и после этого физически правильно производит действие. Это возможно только при полном спокойствии, уверенности, концентрации.

Существует исторический факт из жизни известного скрипача Леонида Когана. Однажды он должен был исполнять Концерт композитора Глазунова. Пока музыкант шел на сцену, он мысленно проиграл 1 и 2 части произведения, а выйдя на сцену, начал играть сразу третью часть. Смысл в том, что для человеческого мозга нет разницы, представили мы какое-либо действие или выполнили его физически.

Любые физические неудобства при игре всегда отвлекают музыканта от главного - музыкальной выразительности. Поэтому следует убрать отвлекающие факторы, мешающие полной отдаче себя музыке.

Для укрепления широчайших, трапециевидных, больших ромбовидных и дельтовидных мышц, а также для укрепления пояснично-грудной фасции тяжелоатлеты используют упражнение «наклоны через «коня» с отягощениями или без. 4-5 подходов по 8-10 раз в каждом позволяют укрепить спину без чрезмерного переутомления мышц. Польза данного упражнения в том, что мышцы начинают держать позвоночник, устраняется проблема быстрой усталости и болей в спине, а также улучшается крово- и кислородоснабжение головного мозга, что тоже способствует большей выносливости при занятиях и лучшей концентрации.

Для укрепления мышц спины, а также (что очень важно знать музыканту) для развития силы и выносливости мышц ног, нужно использовать упражнение: приседание со штангой или грифом от штанги на плечах. Начинать упражнения можно с грифом небольшого веса 7 кг по 3-4 подхода с 3-4 повторениями в каждом подходе. Со временем с увеличением силы и выносливости можно использовать грифы 10 кг, 15 кг и 20 кг, а также увеличить количество повторов упражнения до 4-5 c 4-5 повторениями в каждом подходе.

Следует знать, что при выполнении вышеуказанных упражнений присутствует шейнотонический эффект, который положительно сказывается также на укреплении мышц шеи и, как следствие, на сохранении правильной осанки и держании головы музыканта.

Для развития плечевого пояса рекомендую использовать такое упражнение как швунг жимовой рывковым хватом из-за головы стоя. Начинать можно с небольшого веса - грифа 7 кг по 3-4 подхода с 3-4 повторениями в каждом сете. С увеличением силы и выносливости мышц рук и плеч можно использовать грифы 10, 15 и 20 кг с увеличением количества подходов до 4-5 и количества повторений по 4-5 в каждом подходе.

Данное упражнение не закрепощает мышцы рук и оказывает на их связки и сухожилия укрепляющее воздействие.

Очень полезное упражнение – силовая (рывковая) протяжка или силовая протяжка + приседания. Данные упражнения используются тяжелоатлетами для разминки, а для музыканта будут оказывать, в первую очередь, влияние на развитие мышц ног и спины. При стартовом положении тело находится в низком седе, гриф взят ладонями в «замок» (большой палец обхватывает гриф снизу, но находится внутри под пальцами, а не над ними), плечи свободно опущены, руки свободны, кисти не напряжены и гриф просто висит на свободных ненапряженных руках. Спина прямая, таз немного отведен назад, что способствует поддержанию этого положения спины, не допускает ее расслабления, и плечи не сведены вперед, а наоборот, расправлены; взгляд направлен прямо. Подъем начинается только ногами с сохранением положения тела и головы.

При приближении грифа к паху включаются руки. Гриф поднимается над головой на вытянутых руках. В верхнем положении проекция грифа проходит не через макушку головы, а через плечи. Для этого плечевой пояс следует сохранять раскрытым, а гриф в верхнем положении на вытянутых руках немного отводить назад за голову.

Из этого положения можно делать приседания. Спина остается прямой, взгляд устремлен вперед, руки вытянуты, плечи развернуты. В приседании работают только мышцы ног. Положение тела остается неизменным. Кроме тренировки мышц ног и спины также развиваются гибкость тела, координация, равновесие, сосредоточенность и концентрация на правильном выполнении упражнения. Не следует забывать про взгляд вперед, который способствует шейнотоническому эффекту и помогает сохранить правильное положение спины и равновесие.

Данное упражнение можно начинать выполнять не с грифом, а с обычной легкой деревянной или пластиковой палочкой длиной 1-1,5 метра. Хват можно использовать сначала немного шире плеч, а с развитием чувства равновесия, координации и гибкости плечевых суставов использовать хват шире. Со временем можно переходить к выполнению данных упражнений с грифом 7, 10, 15, а при достаточной тренированности 20 кг. Рекомендую делать по 3-4 подхода с 3-4 повторениями в каждом и с последующим увеличением до 4-5 подходов по 4-5 раз.

Все вышеперечисленные рекомендации будут приносить пользу даже при занятиях 2 раза в неделю.