

Д. Е. Чернов D. E. Chernov  
Екатеринбург, Россия Ekaterinburg, Russia

**ПРОБЛЕМА  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
И МЫШЕЧНОЙ СВОБОДЫ  
МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ**

**THE PROBLEM OF MOTOR  
ACTIVITY AND MUSCLE  
RELAXATION  
OF A MUSIC PERFORMER**

**Аннотация.** Описывается терапевтический эффект музыки. Рассматривается проблема развития технических навыков музыкантов, их психомоторного развития в различных видах музыкально-исполнительской деятельности. Прослеживается взаимосвязь моторики и слухового представления музыкального образа, а также двигательной активности с мышечной свободой исполнителя. Обосновывается необходимость чередования напряжения и расслабления мышечного аппарата в процессе пения, дирижирования и игры на музыкальных инструментах. Обращается внимание на существующие различные авторские методики психомоторного развития музыкантов, включающие тренинг актерского мастерства К. С. Станиславского, гимнастику чувств (С. В. Гиппиус), комплекс упражнений по воспитанию пианистических навыков и лечению профессиональных заболеваний музыкантов (А. А. Шмидт-Шкловская), упражнения для лечения профессиональных заболеваний рук пианистов (В. А. Гутерман), методики гимнастики голосового аппарата (Э. М. Чарели, Оскар Гутман, Лео Кофлер). Многие из указанных систем и видов упражнений на развитие двигательных навыков можно применять в работе с учениками при условии их адаптации к определенной возрастной группе и музыкальному опыту учащихся. Проблема психомоторного развития должна быть в центре внимания всех тех педагогов, которые воспитывают музы-

**Abstract.** The article describes the therapeutic effect of music. It deals with the problem of the development of technical skills of musicians, their psychomotor development in different types of musical activities. The author traces the relationship of motor skills and auditory presentation of the musical image, and motor activity with muscular relaxation of the performer. The article substantiates the necessity of alternating tension and relaxation of the muscular apparatus in the process of singing, conducting and playing musical instruments. The article reviews various methods of psychomotor development of musicians including the training of the performing art by K. S. Stanislavskiy, gymnastics of feelings by S. V. Gippius, a complex of exercises in training piano playing and for treatment of professional diseases of musicians by A. A. Shmidt-Shklovskaya, exercises for treatment of professional diseases of pianists' arms by V. A. Guterman, method of voice gymnastics of the speech apparatus by E. M. Chareli, Oskar Gutman, Leo Kofler. Many of the above-mentioned systems and kinds of exercises for the development of motor skills can be used in the work with pupils on condition they are adapted to the definite age group and the musical experience of the learners. The problem of psychomotor development should be in the center of attention of all those teachers who train future musicians (instrument players, conductors, singers, etc. Relaxa-

канта-исполнителя (инструменталиста, дирижера, певца и т. д.). Релаксация, саморегуляция и самоконтроль, применение разного рода упражнений, правильное использование и распределение мышечной нагрузки во время исполнительской деятельности являются необходимыми условиями качественной реализации юными музыкантами поставленных художественных задач.

**Ключевые слова:** музыкально-исполнительская деятельность; двигательная активность; мышечная свобода; слуховые представления; психомоторика.

**Сведения об авторе:** Чернов Даниил Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент.

*Место работы:* кафедра анатомии, физиологии и валеологии Уральского государственного педагогического университета, г. Екатеринбург.

**Контактная информация:** 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.  
*E-mail:* foniatr@r66.ru.

В глубокой древности человечество воспевало музыку как прекрасный дар богов. В мифах и сказаниях разных народов встречается много рассказов о чудодейственной силе музыки. Философы, ученые, представители верховной власти вместе с людьми искусства наблюдали за ее действием на окружающих. Музыка нашла применение и в медицине: с давних пор у многих народов она использовалась для исцеления больных. Оздоровляющему действию искусства уделял значительное внимание Пифагор, широко применяя средства музыкального искусства не только для устранения душевных расстройств, но и для их предупреждения, т. е. с целью профилактики и психогигиены. К помощи музыки прибегали как при пси-

tion, self-regulation and self-control, use of various exercises and correct usage and shift of muscular tension in performing are the necessary conditions of high quality realization of creative tasks by young musicians.

**Keywords:** music performing activity, motor activity, muscle relaxation, auditory notions, psychomotor system.

**About the author:** Chernov Daniil Evgn'evich, Candidate of Pedagogy, Associate Professor.

*Place of employment:* Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg.

хических недугах, так и при физическом недомогании. Использование музыки в лечебных и профилактических целях постепенно получает прочные научные основы. На стыке нескольких наук (*нейрофизиологии, музыкальной психологии, музыковедения и др.*) появилась новая интегративная дисциплина «музыкотерапия». Признавая оздоровительную силу музыки, ее стали использовать и как средство педагогического воздействия на детей с проблемами здоровья. На основании анализа практических наблюдений ученые утверждали, что слух, развивающийся под воздействием музыки, важнее зрения, ибо лишенный слуха ребенок из-за глухонемоты резко отстает в своем развитии, гораздо заметнее, чем слепые от рождения.

© Чернов Д. Е., 2015

Действительно, из истории музыкального искусства известно, что среди слепых от рождения детей (тотальников) встречаются великолепные исполнители инструментальной и вокальной музыки. Это нашло отражение и в художественных произведениях: вспомним знаменитую повесть В. Г. Короленко «Слепой музыкант». Назовем также выдающихся мировых слепых музыкантов: это знаменитый итальянский оперный певец Андреа Бочелли (1958); великий чернокожий американский композитор Рэй Чарльз Робинсон (Ray Charles, 1930—2004), проложивший дорогу для афроамериканцев в музыкальную индустрию; Стиви Уандер (1950), также чернокожий американский композитор и певец, обладающий магическим сценическим обаянием, и многие, многие другие слепые музыканты зарубежья. В отечественной истории музыкального исполнительства также во все времена встречались удивительно одаренные слепые музыканты. Совсем недавно большой интерес у любителей музыки вызвал слепой от рождения Олег Аккуратов, виртуозно играющий джаз и классическую музыку (Людмила Гурченко посвятила Олегу свою дебютную режиссерскую работу — снятый в 2009 г. фильм «Пестрые сумерки»). Широко известны также стали незрячие певицы Диана Гурцкая и Патриция Курганова. Не меньшее удивление вызывают глухие музыканты — это флейтистка Руфь Монтгомери и шотландская перкуссионистка Эвелин

Гленни (играющая одновременно на разных ударных музыкальных инструментах, что требует специальных навыков и хорошей координации).

Итак, музыкальная деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья подтверждает терапевтический эффект музыки, ее педагогическое воздействие на детей с разными физическими возможностями не вызывает сомнения. В то же время исполнительская деятельность любого музыканта — дирижера, певца, инструменталиста — весьма сложна и разнообразна по своей структуре. Для ее реализации необходима согласованность отлаженных психических процессов с наличием тонких целесообразных физических движений. Двигательная активность играет существенную роль в музыкальном исполнительстве. Движения музыканта всегда должны отражать определенное исполнительское намерение. Решение многих художественных задач невозможно без правильной организации этих движений. Все действия музыканта-исполнителя так или иначе проявляются в мышечных сокращениях или изменениях мышечного напряжения (тонуса). Физиологи неоднократно указывали на единство познавательного процесса и двигательного акта. В результате физиологом И. М. Сеченовым было введено понятие «психомоторика». В практике изучения взаимодействия познавательного процесса и двигательного акта этот термин часто подменяется близкими понятиями: «двигательная ак-

тивность», «двигательная деятельность», «сенсомоторика», «идеомоторика» и т. п.

На протяжении всей творческой жизни исполнителя происходит процесс его духовного, интеллектуального, психического и психомоторного развития. Поэтому психомоторное развитие музыканта-исполнителя является изменением его управляемых действий, обусловленных морфофункциональными, физиологическими и психологическими особенностями. Изучение развития психомоторики у музыкантов затруднено в связи с постоянно возникающими вопросами исполнительского мастерства, сложного взаимодействия между интеллектуальной, эмоциональной сферой, музыкальным слухом и моторикой. Согласно мнению некоторых музыкантов-исполнителей и музыкантов-педагогов, наш организм иногда интуитивно отбирает самые целесообразные движения в процессе разных видов музыкально-исполнительской деятельности. Но основная масса исполнителей овладевает рациональными движениями только путем осознанной и кропотливой работы над ними, постигая их свободу через ощущения.

В самом начале выработки навыка слуховые представления, как правило, либо примитивны, либо недостаточно отчетливы. Вследствие этого в двигательной сфере должны закрепиться соответственно приблизительные и примитивные движения. Представление о музыкальном образе в процессе работы постоянно меняется, углуб-

ляется и совершенствуется. Именно этот фактор не позволяет даже думать о возможности интуитивного нахождения и закрепления какого-либо ряда движений на ранних этапах выработки навыка. Слуходвигательная связь в таком случае формируется в условиях подвижности слуховых представлений и вытекающей отсюда постоянной модификации самих движений. Таким образом, выбирая «слуховой» или «двигательный» метод обучения, педагог должен уяснить общий характер музыкально-слуховых данных ученика, характер его моторной одаренности, типологические особенности высших отделов центральной нервной системы, возраст ученика. В зависимости от этих данных и должен строиться общий метод преподавания. Реализация правильной организации и овладения двигательным аппаратом должна быть направлена на решение многих художественных задач. Правильно сформированные навыки во многом определяют профессиональные достижения музыканта-исполнителя. И наоборот, неправильное распределение и применение мышечных нагрузок, неправильное дыхание, перенапряжение организма в целом являются препятствием к реализации поставленных художественных задач. В связи с этим в отечественной и зарубежной науке разрабатывались и разрабатываются множество теоретических концепций и практических подходов для решения данной проблемы. Существуют различные авторские методики психомоторно-

го развития в разных видах художественной деятельности, изучение и рациональное использование которых может быть полезно музыканту:

- *система тренингов актерского мастерства К. С. Станиславского;*
- *гимнастика чувств (С. В. Гиптиус);*
- *комплекс упражнений по воспитанию пианистических навыков и лечению профессиональных заболеваний музыкантов (А. А. Шмидт-Шкловская);*
- *упражнения для лечения профессиональных заболеваний рук пианистов (В. А. Гутерман);*
- *дыхательная гимнастика для снятия мышечных зажимов в хореографии (Е. Я. Попова);*
- *лечебная гимнастика голосового аппарата певцов (Лео Кофлер, О. Г. Лобанова);*
- *система упражнений за роялем и без рояля (Йозеф Гат);*
- *гимнастика голоса (Оскар Гутман);*
- *упражнения для выработки дирижерской техники (С. Качков, И. Мусин) и др.;*
- *массаж и гимнастика голосового аппарата (Э. М. Чарели) и т. д.*

Во всех этих методиках, как правило, обращается внимание на то, что излишнее физическое напряжение парализует всю нашу деятельность, активность, напряжение мышц связывает психическую жизнь человека. Так, напри-

мер, К. С. Станиславский видел главное «зло» для творческого процесса в мышечных судорогах и телесных зажимах. «Когда они создаются в голосовом органе, — писал Станиславский, — люди с прекрасным от рождения звуком начинают сипеть, хрипеть или доходят до потери способности говорить. Когда зажим утверждается в ногах, актер ходит точно паралитик, когда зажим в руках — руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются точно шлагбаумы. Такие же зажимы, со всеми их последствиями, бывают в спинном хребте, в шее, в плечах» [15]. К. С. Станиславский подчеркивал, что мускульные напряжения мешают внутренней работе и тем более переживанию, тонкому чувствованию. Поэтому, прежде чем начать творить, надо привести в порядок мышцы, чтобы они не сковывали свободы действия.

В то же время многие музыканты-исполнители и педагоги осознавали, что в процессе исполнения возникает определенное мышечное напряжение, без которого никакое движение не может состояться. Они понимали, что полное владение своими движениями в процессе игры на инструменте, в пении, в дирижировании предполагает правильное и точное *чередование напряжения и расслабления*. Поэтому поиски музыкального звука связывались ими с поисками определенного тонуса мышц, мускульного ощущения от движения. Именно способ активизации мышечного тонуса использовала пиа-

нистка и педагог А. А. Шмидт-Шкловская для предупреждения и лечения профзаболеваний пианистов. В отличие от педагогов, начинающих лечение профзаболеваний с расслабления мышц, А. А. Шмидт-Шкловская почти во всех случаях начинала с организации рабочего тонуса, активизации всего мышечного аппарата. Она советовала ученикам делать гимнастику, развивающую общую ловкость тела, которая должна предшествовать работе за инструментом [17].

Прогрессивный деятель музыкальной культуры Венгрии профессор Музыкальной академии им. Ф. Листа по курсу методики фортепианной игры Йожев Гатакже отмечал, что развитию фортепианной техники во многом способствуют регулярные гимнастические упражнения. Хорошо подобранные упражнения обеспечивают правильную иннервацию наиболее существенных движений и гармоничность развития мускулатуры. Регулярная гимнастика дает более быстрые и прочные результаты, чем занятия только за инструментом. Полезно всякое упражнение, способствующее гармоническому развитию мышц, делающее наши движения свободными, живыми. Следует избегать только тех упражнений, которые основаны на перегрузке какой-нибудь одной группы мышц и могут иннервировать напряженность, судорожность. [6]. Этой же позиции придерживался дирижер-хормейстер С. Казачков при постановке дирижерского аппарата: «...свобода движений, —

писал он, — должна пониматься, как рациональное напряжение... Абсолютной мышечной свободы не бывает. Даже для отдыхающего, выключенного из действия органа характерно наличие мышечного тонуса. В процессе исполнения возникает определенное мышечное напряжение, без которого никакое движение не может состояться... Полное владение своими движениями предполагает правильное и точное чередование напряжения и расслабления, создающее в наших мышцах поток свободно льющейся энергии» [7]. Аналогично понимал принцип мышечной свободы симфонический дирижер И. Мусин. Для устранения всевозможных двигательных дефектов в начальной стадии обучения дирижера он применял специальные упражнения. При этом добивался не расслабленности мышц, а лишь отсутствия судорожности, скованности, неуклюжести, некоординированности движений [10].

Совершенно особой, по сравнению с другими мышцами и нервами тела, является работа голосовых мышц и нервного аппарата гортани. Вопрос их освобождения изучался не одно столетие и до сих пор волнует вокальных педагогов. Несколько способов, препятствующих мышечному утомлению певца, было предложено еще в конце XIX в. Оскаром Гутманом [4]. Это гимнастические упражнения для языка, нижней челюсти, небной занавески, губ, дыхания.

Примерно в это же время в Америке большой популярностью

пользовалась методика восстановления и лечения певческого голоса Лео Кофлера. Будучи певцом одного из театров Германии, он заболел туберкулезом и потерял голос. Изучив огромное количество работ по физиологии и медицине, а также систему йогов, Кофлер разработал собственный метод лечения голосовых расстройств при помощи дыхательной гимнастики. Его «школа дыхания» основывалась на речевых, певческих упражнениях и упражнениях с движением. В России его методику использовала и пропагандировала одна из его ученица — Ольга Лобанова.

В настоящее время в практике работы с голосами детей и взрослых, с исправлением недостатков в звучании мы успешно используем упражнения, составленные профессором Уральской государственной консерватории им. М. П. Мусоргского, автором целого ряда учебных пособий — Эдуардом Михайловичем Чарели. Кроме того, весьма эффективны его рекомендации для лечения и профилактики голосовых заболеваний.

Полагаем, что многие из указанных систем и видов упражнений на развитие двигательных навыков можно применять в работе с учениками при условии их адаптации к определенной возрастной группе и музыкальному опыту учащихся.

Таким образом, проблема психомоторного развития должна быть в центре внимания всех тех педагогов, которые воспитывают музыканта-исполнителя (инструменталиста, дирижера, певца и т. д.). Ре-

лаксация, саморегуляция и самоконтроль, применение разного рода упражнений, правильное использование и распределение мышечной нагрузки во время исполнительской деятельности являются необходимыми условиями качественной реализации юными музыкантами поставленных художественных задач.

#### Литература

1. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологической активности / Н. А. Бернштейн. — М.: Наука, 1966. — 172 с.
2. Гиппиус, С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. — СПб.: Речь, 2001. — 346 с.
3. Гутерман, В. А. Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук / В. А. Гутерман. — Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994. — 90 с.
4. Гутман, О. Гимнастика голоса. Руководство к развитию и правильному употреблению органов голоса в пении. Система правильного дыхания: перевод с 5-го немецкого издания / О. Гутман. — СПб.: Изд. Вега, 1899. — 74 с.
5. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
6. Йожеф Гат. Техника фортепианной игры / Й. Гат. — Будапешт, 1967. — 242 с.
7. Казачков, С. Дирижерский аппарат и его постановка / С. Казачков. — М.: Музыка, 1967. — 112 с.
8. Мазель, В. Х. Музыкант и его руки: физиологическая природа и формирование двигательной системы / В. Х. Мазель. — СПб.: Композитор, 2002. — 180 с.

9. Максимов, В. А. Баян. Основы исполнительства и педагогики. Психомоторная теория артикуляции на баяне / В. А. Максимов. — СПб. : Композитор, 2003. — 256 с.

10. Мусин, И. А. Техника дирижирования / И. А. Мусин. — Л. : Музыка, 1967. — 352 с.

11. Никандров, В. В. Психомоторика : учеб. пособие / В. В. Никандров. — СПб. : Речь, 2004. — 104 с.

12. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. — Дубна : Феникс+, 2002. — 320 с.

13. Перельман, С. М. Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов : сб. науч.-метод. зап. / С. М. Перельман ; под ред. И. В. Громовой. — Свердловск, 1959. — Вып. 11. — С. 264—284.

14. Сивазьянов, А. С. Проблема мышечной свободы дирижера хора / А. С. Сивазьянов. — М. : Музыка, 1983. — 55 с.

15. Станиславский, К. С. Работа актера над собой / К. С. Станиславский. — М. : Искусство, 1985. — 480 с.

16. Чарели, Э. М. Массаж и гимнастика голосового аппарата : учеб.-метод. пособие / Э. М. Чарели. — Екатеринбург : Академкнига, 2003. — 242 с.

17. Шмидт-Шкловская, А. А. О воспитании пианистических навыков / А. А. Шмидт-Шкловская. — М. : Классика-XXI, 2002. — 84 с.

#### References

1. Bernshteyn, N. A. Ocherki po fiziologii dvizheniy i fiziologicheskoy aktivnosti / N. A. Bernshteyn. — М. : Nauka, 1966. — 172 s.

2. Gippius, S. V. Trening razvitiya kreativnosti. Gimnastika chuvstv / S. V. Gippius. — SPb. : Rech', 2001. — 346 s.

3. Guterman, V. A. Vozvrashchenie k tvorcheskoy zhizni. Professional'nye zabolevaniya ruk / V. A. Guterman. —

Ekaterinburg : Gumanitarno-ekologicheskii litsey, 1994. — 90 s.

4. Gutman, O. Gimnastika golosa. Ruko-vodstvo k razvitiyu i pravil'nomu upotrebleniyu organov golosa v penii. Sistema pravil'nogo dykhaniya : perevod s 5-go nemetskogo izdaniya / O. Gutman. — SPb. : Izd. Vege, 1899. — 74 s.

5. Il'in, E. P. Psikhomotornaya organizatsiya cheloveka : ucheb. dlya vuzov / E. P. Il'in. — SPb. : Piter, 2003. — 384 s.

6. Yozhef Gat. Tekhnika fortepiannoy igry / Y. Gat. — Budapesht, 1967. — 242 s.

7. Kazachkov, S. Dirizherskiy apparat i ego postanovka / S. Kazachkov. — М. : Muzyka, 1967. — 112 s.

8. Mazel', V. Kh. Muzykant i ego ruki: fiziologicheskaya priroda i formirovanie dvigatel'noy sistemy / V. Kh. Mazel'. — SPb. : Kompozitor, 2002. — 180 s.

9. Maksimov, V. A. Bayan. Osnovy ispolnitel'stva i pedagogiki. Psikhomotornaya teoriya artikulyatsii na bayane / V. A. Maksimov. — SPb. : Kompozitor, 2003. — 256 s.

10. Musin, I. A. Tekhnika dirizhirovaniya / I. A. Musin. — L. : Muzyka, 1967. — 352 s.

11. Nikandrov, V. V. Psikhomotorika : ucheb. posobie / V. V. Nikandrov. — SPb. : Rech', 2004. — 104 s.

12. Ozerov, V. P. Psikhomotornye sposobnosti cheloveka / V. P. Ozerov. — Dubna : Feniks+, 2002. — 320 s.

13. Perel'man, S. M. Kharakteristika i osnovnye prichiny professional'nykh zabolevaniy ruk muzykantov : sb. nauch.-metod. zap. / S. M. Perel'-man ; pod red. I. V. Gromovoy. — Sverdlovsk, 1959. — Vyp. 11. — S. 264—284.

14. Sivaz'yanov, A. S. Problema myshechnoy svobody dirizhera khora / A. S. Sivaz'yanov. — М. : Muzyka, 1983. — 55 s.

15. Stanislavskiy, K. S. Rabota aktera nad soboy / K. S. Stanislavskiy. — М. : Iskusstvo, 1985. — 480 s.



16. Chareli, E. M. Massazh i gimnastika golosovogo apparata : ucheb.-metod. posobie / E. M. Chareli.— Ekaterinburg : Akademkniga, 2003. — 242 s.

17. Shmidt-Shklovskaya, A. A. O vospitanii pianisticheskikh navykov / A. A. Shmidt-Shklovskaya. — M. : Klassika-XXI, 2002. — 84 s.