

М. А. КОНЯЕВА

*Саратовская государственная консерватория
им. Л. В. Собинова*

УДК 378.037

DOI: 10.17674/1997-0854.2016.4.157-162

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

едущая концептуальная особенность современной системы физического воспитания представлена установкой на комплексное формирование основ физической культуры, которая рассматривается во взаимосвязи со всеми составляющими общей культуры человека. Важное место в данном процессе отводится культуре здорового образа жизни, во многом определяющей фактор здоровья. Модернизация системы высшего профессионального образования диктует решение вопросов сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Как отмечает И. Е. Коновалов, изучающий особенности физического воспитания студентов-музыкантов, модернизация направлена на развитие «мотивационно ценностной ориентации, ... профессионально значимых психофизических и функциональных способностей, повышение качества профессионального обучения» [5, с. 25].

Занятия профессиональным искусством для музыкантов нередко становится источником заболеваний. При этом для студентов вузов музыкального профиля «...состояние здоровья и низкая физическая подготовленность становятся тормозом в совершенствовании исполнительской техники...» [2, с. 23]. Чтобы этому не подвергаться, преподавателям физического воспитания следует уделять особое внимание физической подготовке студентов вузов музыкального профиля, так как «органичное и естественное музыкальное искусство возникает только тогда, когда тело исполнителя достаточно тренировано и гибко, чтобы чутко реагировать на смену душевных переживаний...» [там же].

Учёные-практики не раз обращали внимание педагогов-музыкантов на негативные последствия перенапряжения, являющиеся причиной многих заболеваний. К снижению профессиональной работоспособности ведёт переутомление. Как отмечает С. Тац, «...профессиональные

болезни могут быть зачастую в связи с неправильно сформированными профессиональными навыками, недостаточным потенциалом соматического здоровья и морфофункциональных резервов адаптации организма» [9, с. 11].

Самое распространённое профессиональное заболевание среди музыкантов – дискинезия, характеризующаяся расстройством координации двигательных действий, в том числе и при выполнении профессиональной работы. Заболевание проявляется как сбой физиологической работы мышц, причиной чего становятся физические особенности организма, а также недостаточная тренированность исполнительского аппарата¹.

От профессиональных болезней испытывают дискомфорт и теряют работоспособность многие музыканты, в связи с чем проблемами двигательного аппарата должны заниматься не только врачи, физиологи, но и вузовские преподаватели музыки и физической культуры. В то же время вопросы профилактики профессиональных заболеваний всё ещё недостаточно разработаны.

Ряд исследователей считают, что важно изучение взаимосвязи между физической активностью и отсутствием болезней среди молодёжи, поскольку это может обеспечить преимущества для образовательных организаций по всему миру². Физическая активность имеет много преимуществ по отношению к здоровью, включая снижение риска ожирения и негативного воздействия стресса, играет важную роль в предотвращении хронических заболеваний. Доказано, что систематическое выполнение физических упражнений способствует укреплению как физического, так и психического здоровья³.

Сегодня специалисты признали, что занятия спортом, активный отдых, регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на ряд факторов риска, снижая их. Здоровый

образ жизни помогает избежать многих заболеваний⁴. Следовательно, большую часть проявлений нездоровья можно предотвращать, если реализовывать эффективные программы профилактики, опираясь в том числе и на достижения спортивной медицины.

К сожалению, педагоги-музыканты не находят времени для занятий вопросами профилактики профессиональных заболеваний у своих студентов, кроме того, они не имеют зачастую необходимой теоретической подготовки, касающейся данной области.

Актуальные исследования со всего мира, касающиеся различных аспектов воздействия упражнений, нацеленных на улучшение показателей здоровья, представлены в журнале «Наука тренировки и фитнес»⁵. Учёные показывают преимущества регулярных физических упражнений, снижающих риски гипокинетических заболеваний, таких, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, остеопороз, радикулит, ожирение. В то же время регулярные тренировки значительно улучшают общее самочувствие, помогают преодолеть стресс, лёгкую депрессию.

Современные представления о пользе физической активности в предупреждении ликвидации последствий различных заболеваний, которые вызывают озабоченность во всем мире, изложила в своей статье Ш. Танака [14, с. 1150]. «Физическая активность является одним из наиболее важных шагов в том, что американцы всех возрастов могут предпринять, чтобы улучшить свое здоровье», – отмечает Х. Коуэлл в сборнике «Рекомендации по физической активности для американцев и обзор научной литературы» [11, с. 115].

Специальные комплексы упражнений по лечебной гимнастике, предназначенные для студентов-исполнителей, имеющих профессиональные заболевания, предлагают отечественные педагоги-музыканты (см.: [4, с. 69]). В процессе упорной работы исполнителей над техническими трудностями произведений музыкальный инструмент порой становится не помощником в творчестве, а неким подобием спортивного тренажёра. Результатом этого оказывается накапливающаяся усталость, появление болей, развитие профессиональных заболеваний. На пути поиска выхода из подобных ситуаций оригинальный способ совершенствования техники музыкантов разработала А. А. Шмидт-Шкловская. Для работы над технически сложными местами произведений она

предложила использовать «элементарные технические формулы» (см. подробнее об этом: [10, с. 60]).

Иметь развитые, натренированные мышцы для исполнителя является профессиональной необходимостью. Этого можно достичь, занимаясь физической культурой и различными видами спорта. Одно из главных физических качеств, важных для музыкантов – выносливость. Как показывает анализ профессиональной деятельности, существенно развить выносливость можно при регулярных занятиях плаванием. Данный вид спорта помогает координировать, согласовывать движение всех основных мышц. Плавание также помогает расслабить те мышцы, которые находятся в постоянном гипертонусе и наиболее подвержены большим нагрузкам во время продолжительных занятий на музыкальном инструменте.

Преимущественным видом спорта для музыкантов считает плавание О. В. Бессонова [3]. Положительное влияние занятий плаванием на повышение эластичности суставов отмечает в своих работах И. Е. Коновалов, подчёркивая, что это «позволяет исполнителю эффективно овладеть ... техническими элементами, освоение которых ввиду слабой развитости качеств было затруднительным» [5, с. 25].

Зарубежные исследователи свидетельствуют о том, что среди спортсменов немалую популярность набирает погружение в холодную воду после тренировки, поскольку снижает утомляемость и ускоряет послетренировочное восстановление⁶. Спортивный опыт благотворного влияния воды на организм возможно использовать и музыкантам в практике занятий физической культурой.

Профессиональному совершенствованию музыкантов через развитие динамической координации, силы и гибкости кисти, регулирование функций зрения способствуют такие спортивные игры, как бадминтон и настольный теннис⁷.

Исследования состояния здоровья студентов, проведённые нами в Саратовской консерватории, характеризуются следующими показателями: первое место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз); второе место – заболевания рук (дискинезия, болезнь Рейно, синдром кистевого туннеля, невромиозит); далее следуют мышечные заболевания (мышечный спазм, мышечная невралгия, статическая контрактура мышцы), заболевания сосудов (варикоз-

ное расширение вен), голосовых связок, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, стоматит. У студентов I–II курсов, согласно наблюдениям, на первой позиции стоят заболевания позвоночника (сколиоз), далее – заболевания рук, сосудов, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, голосовых связок (острый ларингит, хронический ларингит), стоматит, сердечно-сосудистые и мышечные заболевания.

Общая картина по некоторым профессиональным заболеваниям у студентов III курса отличается от карты заболеваний студентов младших курсов. Так, у вокалистов-третьекурсников чаще встречаются заболевания острым ларингитом, переходящие в хроническую форму. В группу риска по данному заболеванию, как известно, входят представители «высказанной речи» (певцы, учителя, дикторы). На старших курсах чаще болеют бронхитом вокалисты, музыковеды и студенты, играющие на ударных и духовых инструментах (бронхитом, трахеитом). Первое место так же, как и у студентов I–II курсов, занимают заболевания позвоночника (сколиоз). У пианистов развиваются различные заболевания рук и в целом мышечные заболевания: дискинезия, мышечный спазм, мышечная невралгия, невромиозит.

При исполнении виртуозных произведений музыкантам необходима выносливость, без которой музыкант не мог бы выдерживать большую нагрузку и напряжение репетиционной работы, а также продолжительную игру во время концертных выступлений. Однако тренировка на выносливость должна быть строго регламентирована, так как при перенапряжении могут проявиться негативные последствия, приводящие к профессиональным болезням, требующим специализированного лечения. Перенапряжение может привести не только к болевым ощущениям, но даже к ограничению трудоспособности, а изредка и необходимости переквалификации.

Изучение данного вопроса вынуждает, к сожалению, констатировать факт увеличения про-

фессиональных заболеваний у старшекурсников художественных вузов. Одна из причин данного негативного явления заключается в том, что большинство первокурсников не ведут здоровый образ жизни. Стремится к нему лишь малая часть студентов (основными элементами считая занятия спортом, отсутствие вредных привычек). Студенты, занимающиеся в спортивных секциях и имеющие спортивные разряды, считают, что их эти проблемы их не касаются. Некоторые студенты называют элементы ЗОЖ, которые не всегда удаётся реализовать: соблюдать правильный режим питания и проводить время на воздухе.

Результаты социологических исследований учёных различных вузов перекликаются с анкетированием студентов Саратовской консерватории.

Среди основных факторов риска здоровья студенты консерватории называют курение и злоупотребление алкоголем, как стереотипы пропаганды здорового образа жизни, а также отмечают перегруженность учебного процесса, недостаток физической активности, состояние окружающей среды [6, с. 6083].

Большинство студентов, ведущих условно нездоровый образ жизни, употребляют алкоголь, курят, неправильно питаются и проводят много времени за компьютером. Некоторые из студентов интересуются вопросами здорового образа жизни, но большинство даже не задумываются над пользой подобной информации. Часть студентов считают, что они слишком молоды, чтобы заботиться о здоровье. Очевидно беспечное отношение молодёжи к своему здоровью и дефицит пропаганды средствами массовой информации здорового образа жизни. При этом недостаточное осознание студентами младших курсов важности физической культуры не имеет тенденции к изменению. Многие молодые люди считают, что занятия физической культурой полезны, но не обязательны.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Об этом пишут А. А. Нестеров и С. Тац (см.: [7, с. 12]).

² См., в частности: Amlani Neha Mukesh, Fehmidah Munir. Physical activity affects the absence of disease? // Journal of Sports Medicine, July 2014, Volume 44, Issue 7, p. 887.

³ См.: Brymer Eric, Davids Keith. Designing the environment to promote physical and psychological benefits of physical activity: a Multidisciplinary perspective // Journal of Sports Medicine July 2016, Volume 46, Issue 7, pp. 925–926; Amlani Neha Mukesh, Fehmidah Munir. Physical activity affects the absence

of disease? // Journal of Sports Medicine, July 2014, Volume 44, Issue 7, pp. 887–907; Mutikainen Sara, Fer Tiina, Karhunen Leila, Marjukka Kolehmainen, Kainulainen Heikki, Lappalainen Raimo, Koala M. Urho. Predictors of increased physical activity during the 6-month observation period among overweight and sedentary healthy young men // Science & fitness. Pte Ltd, 2015, Volume 13, Issue 2, pp. 63–71.

⁴ См.: Jacobsson Jenny, Timpka Toomas. Classification of prevention in sports medicine and epidemiology // Journal of Sports Medicine, 2015, Volume 45, Issue 11, p. 1483.

⁵ См.: Wang Jianxiong, Sijie tan b Liquan Cao b. Training with maximum intensity of oxidation of fat, improvement of health related physical fitness in obese middle-aged women // Science & fitness. Pte Ltd, 2015, Volume 13, Issue 2, pp. 111–116.

⁶ См.: [15, с. 1095]. По мнению Иэна Уилкока, Джона Кронина, Вейна А. Хинга, «холодная вода погружения, в отличие от контрастирующей терапии воды, ведёт к более быстрому возвращению исходного уровня упражнения» [12, с. 747].

⁷ На это указывает, в частности, О. В. Бессонова [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасенко Е. Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 25 с.

2. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1972. 28 с.

3. Бессонова О. В. Физическое воспитание – основа борьбы с профессиональными заболеваниями у студентов-музыкантов. URL: http://nsportal.ru/sites/default/files/fizicheskoe_vospitanie_osnova_borby_s_professionalnymi_zabolevaniyamiu_studentov-muzykantov.doc, 2016 (дата обращения: 21.08.2016).

4. Воропаев Е. П. Проблемы и методы психофизического совершенствования музыкантов и актеров // Образование личности. М., 2012. № 3. С. 68–78.

5. Коновалов И. Е. Особенности физического воспитания студентов музыкальных вузов: состояние и проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 3. С. 25–30.

6. Коняева М. А. Исследование мотивационно-ценностных отношений студентов Саратовской консерватории к вопросам формирования и сохранения здоровья // Фундаментальные исследования: электронный научный журнал. 2015. № 2 (ч. 27). С. 6083–6087. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38623>.

7. Нестеров А. А., Тац С. Средства и методы системы восстановления специальной работоспособности представителей сценического искусства // Вестник Балтийской педагогической академии. СПб., 2004. Вып. 56. С. 11–17.

8. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 23 с.

9. Тац С. Средства и методы системы восстановления специальной работоспособности музыкантов и танцоров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2004. 19 с.

10. Шмидт-Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков. 2-е изд. Л.: Музыка, 1985. 70 с.

11. Cowell, Hailey A. Recommendations on Physical Activity for Americans and a Review of the Research Literature // Public Health in the 21st century. Hauppauge, New York: Publishing house “New Science”, 2011, pp. 115–120.

12. Wilcock Ian M., Cronin John B., Hing Wayne A. Physiological Response to Immersion in Water // Journal of Sports Medicine. September 2006, Volume 36, Issue 9. pp. 747–765.

13. Hopkins, Gabriel. Sports Injuries: Prevention, Management and Risk Factors // Sports and Athletics Preparation. Performance and psychology. Publishing house “Science new”, 170, 2015, pp. 56–58.

14. Tanaka, Shigeho. Evaluation of Physical Activity and Sedentary Lifestyle // Physical Activity, Exercise, Sedentary Lifestyle and Health. Springer, Heidelberg, Tokyo, New York, London, Dordrecht, Japan, 2015, pp. 1150–1165.

15. Ihsan Mohammed, Watson Greig, Abbiss Chris R. What are the Physiological Mechanisms Exercise, Cold Water Immersion and Recovery after Prolonged Exercise in Endurance and Intermittent Exercise? // Journal of Sports Medicine, 2016, pp. 1095–1109.

REFERENCES

1. Afanasenko E. E. *Formirovanie motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kul'ture u studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy: dis. ... kand. ped. nauk* [The Formation of a Motivational and Value-

Oriented Attitudes towards Physical Training among the Students of a Special Medical Group: Thesis of Dissertation for the Degree of Candidate of Education]. Moscow, 2006, 25 p.

2. Baturina V. G. *Fizicheskoe vospitanie studentov-pianistov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Physical Education of Piano Students: Thesis of Dissertation for the Degree of Candidate of Education]. Leningrad, 1972. 28 p.
3. Bessonova O. V. *Fizicheskoe vospitanie – osnova bor'by s professionalnymi zabolevaniyami u studentov-muzykantov* [Physical Education – the Basis for Combatting Occupational Diseases among Music Students]. URL: http://nsportal.ru/sites/default/files/fizicheskoe_vospitanie_osnova_borby_s_professionalnymi_zabolevaniyami_u_studentov-muzykantov.doc, 2016 (21.08.2016).
4. Voropayev E. P. *Problemy i metody psihofizicheskogo sovershenstvovaniya muzykantov i akterov* [Problems and Methods of Psycho-Physical Perfection of Musicians and Actors]. *Obrazovanie lichnosti* [Education of Personality]. Moscow, 2012, N. 3, pp. 68–78.
5. Konovalov I. E. *Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov muzykal'nykh ssuzov: sostoyanie i problemy* [Peculiarities of Physical Training of Students of Musical Colleges: the Condition and the Problems]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training]. 2011, No. 3, pp. 25–30.
6. Konyaeva M.A. *Issledovanie motivacionno-tsennostnykh otnosheniy studentov Saratovskoy konservatorii k voprosam formirovaniya i sokhraneniya zdorov'ya* [Research of Motivational and Value-Oriented Relations of Saratov Conservatory Students to the Formation and Preservation of Health]. *Fundamental'nye issledovaniya: Elektronnyy nauchnyy zhurnal* [Electronic Scientific Journal “Basic Research”]. 2015, No. 2 (part 27), pp. 6083–6087. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38623>.
7. Nesterov A.A., Tats S. *Sredstva i metody sistemy vosstanovleniya spetsial'noy rabotosposobnosti predstaviteley stsenicheskogo iskusstva* [The Means and Methods of Recovery of Special Working Capacity among Representatives of the Performing Arts]. *Vestnik Baltiyskoy pedagogicheskoy akademii* [Bulletin of the Baltic Pedagogical Academy]. St. Petersburg, 2004. Issue. 56, pp 11–17.
8. Ryazansev A.A. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov muzykal'nykh vuzov, ispolniteley na dukhovykh instrumentakh: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [The Professional Applied Physical Preparation of Students of Musical Institutions of Higher, Performers on Wind Instruments: Thesis of Dissertation for the Degree of Candidate of Education]. Moscow, 2009. 23 p.
9. Tats Samuel. *Sredstva i metody sistemy vosstanovleniya spetsial'noy rabotosposobnosti muzykantov i tantsorov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [The Means and Methods of Recovery of Special Working Capacity of Musicians and Dancers: Thesis of Dissertation for the Degree of Candidate of Education]. St. Petersburg, 2004, 19 p.
10. Shmidt-Shklovskaya A. A. *O vospitanii pianisticheskikh navykov* [About the Upbringing of Pianistic Skills]. Edition 2. Leningrad: Muzyka, 1985, 70 p.
11. Cowell, Hailey A. *Recommendations on Physical Activity for Americans and a Review of the Research Literature. Public Health in the 21st century*. Hauppauge, New York: Publishing house “New Science”, 2011, pp. 115–120.
12. Wilcock Ian M., Cronin John B., Hing Wayne A. *Physiological Response to Immersion in Water. Journal of Sports Medicine*. September 2006, Volume 36, Issue 9. pp. 747–765.
13. Hopkins, Gabriel. *Sports Injuries: Prevention, Management and Risk Factors. Sports and Athletics Preparation. Performance and Psychology. Publishing House “Science New”, 170, 2015, pp. 56–58.*
14. Tanaka, Shigeho. *Evaluation of Physical Activity and Sedentary Lifestyle. Physical Activity, Exercise, Sedentary Lifestyle and Health*. Springer, Heidelberg, Tokyo, New York, London, Dordrecht, Japan, 2015, pp. 1150–1165.
15. Ihsan Mohammed, Watson Greig, Abbiss Chris R. *What are the Physiological Mechanisms Exercise, Cold Water Immersion and Recovery after Prolonged Exercise in Endurance and Intermittent Exercise? Journal of Sports Medicine*, 2016, pp. 1095–1109.

Профессиональные заболевания студентов вузов культуры и искусств и их профилактика средствами физической культуры

В статье рассматриваются результаты исследования причин и факторов развития профессиональных заболеваний у студентов консерватории. Установлено, что причинами их являются неправильно сформированные профессиональные навыки, недостаточный потенциал соматического здоровья. Исследования выявили факт увеличения профессиональных заболеваний и расширения карты самих болезней к старшим курсам. Чтобы достичь высоких результатов в профессии музыканта необходимо поддерживать активный тонус мышц и их эластичность. Следовательно, актуален вопрос повышения и постоянного поддержания высокого уровня физической подготовленности студентов. Музыкальное искусство будет органичным и естественным в том случае, когда исполнитель физически достаточно тренирован и гибок. Из этого следует, что развитие и тренированные мышцы у музыкантов – это жизненная и особенно – профессиональная необходимость. Достичь этого можно, занимаясь зимними и летними видами спорта, гимнастикой, спортивными играми.

Для музыкантов всех специальностей главным физическим качеством является выносливость. Как свидетельствует анализ профессиональной деятельности музыкантов, развить её можно при регулярных занятиях плаванием, как физиологически обоснованным профилирующим видом спорта. Тем не менее, у студентов консерватории не происходит осознания роли физической культуры (большинство считают физическую культуру делом полезным, но не обязательным).

Ключевые слова: профессиональные заболевания, двигательные расстройства рук, перенапряжение мускулатуры, тонус мышц, эластичность мышц, мышечная невралгия, физическое здоровье, физическая подготовленность, исполнительский аппарат, профилирующий спорт.

Professional Diseases of Students of Educational Institutions of Culture and the Arts and their Preventive Maintenance by Means of Physical Culture

The article examines the results of research of the causes and factors of development of professional diseases among students of artistic educational institutions and conservatories. It is ascertained that the reasons for this are presented by improperly formed professional skills and insufficient potential of somatic health. Research has revealed the fact of increase of professional diseases and expansion of the card of the diseases themselves to senior university courses. Professional diseases of musicians start developing at the stage of formation of the musician's personality or, in other words, during the period of development of performing and artistic skills as a result of the violation of the natural physiological laws of the work of the muscles and their functions. This may be caused both by distortion of work skills and physical features of the organism, as well as the insufficiency of training of the performing apparatus. Successful work on the part of musicians requires active tension of muscles and their elasticity, so this results of the constant rising of the question of improving the level of students' physical preparedness, which presents the basis for a high level of physical health. An organic and natural sound of music happens only when the body of the musician is sufficiently trained and is flexible to respond to changing emotional experiences. It is necessary to develop and train the muscles, to practice various varieties of sports, gymnastics and athletic games applicable for the winter and the summer. Analysis of professional and artistic activities of musicians shows that physiologically grounded profiled sport for them is swimming, which is conducive to development of stamina. This presents the crucial physical quality for musicians of all specialties. Nevertheless, conservatory students do not come to an awareness of the role of physical culture: most of them consider physical activity to be a useful but not indispensable activity.

Keywords: professional diseases, movement disorders of the hands, muscular neuralgia of the performing musician, the musician's physical health, the musician's performing apparatus, profiling sport.

Коняева Марина Алексеевна

ORCID: 0000-0002-8883-5736

кандидат педагогических наук,
профессор кафедры гуманитарных
дисциплин и физической культуры

E-mail: konyaevama@mail.ru

Саратовская государственная консерватория
им. Л. В. Собинова

Саратов, 410012 Российская Федерация

Marina A. Konyaeva

ORCID: 0000-0002-8883-5736

PhD (Pedagogical),
Professor at the Department
of Humanitarian Disciplines
and Physical Culture

E-mail: konyaevama@mail.ru

Saratovskaya gosudarstvennaya konservatoriya
im. L. V. Sobinova

Saratov State L. V. Sobinov Conservatory
Saratov, 410012 Russian Federation