

**Затынайченко Виктория Максимовна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная  
консерватория им. С. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Научный руководитель*

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ НА СТРУННО-ЩИПКОВЫХ ИНСТРУМЕНТАХ**

***Аннотация:** в статье представлен анализ профессиональных рисков гитаристов, связанных со специфическими физическими нагрузками. Рассматриваются типичные заболевания опорно-двигательного аппарата, вызванные асимметричной рабочей позой и перенапряжением. Обосновывается необходимость внедрения системного подхода к физической культуре как ключевому фактору профилактики и обеспечения профессионального долголетия исполнителей.*

***Ключевые слова:** гитарист, профессиональные заболевания, физическая культура, мышечно-тонический синдром, эргономика, профессиональное долголетие, асимметричная нагрузка, профилактика.*

Гитара, пройдя путь от народного музицирования до вершин академического и эстрадного искусства, остается одним из самых популярных и востребованных инструментов в мире. Однако за красотой звучания и виртуозностью исполнения скрывается тяжелый и монотонный ежедневный труд, сопряженный со значительными, а зачастую и специфическими нагрузками на организм музыканта. Растет понимание того, что профессия гитариста, как и спортсмена, требует особого внимания к физическому состоянию. Актуальность данной темы

продиктована необходимостью сохранения здоровья и продления активной творческой жизни исполнителей. Цель статьи – проанализировать профессиональные риски, сопутствующие игре на гитаре, и обосновать систему физической культуры как основу профессионального долголетия.

Работа гитариста – это сложный синтез статического напряжения и высокоточных динамических движений. В отличие от музыкантов многих других специальностей, гитарист зачастую принимает асимметричную рабочую позу. Исполнитель на классической гитаре фиксирует инструмент между корпусом, бедром и грудной клеткой, используя подставку для ноги. Это приводит к вынужденному развороту плечевого пояса, скручиванию позвоночника и постоянному статическому напряжению мышц спины, шеи и плеч. Даже в более свободных позах (при игре на электрогитаре стоя) сохраняется асимметрия в положении рук и корпуса.

Наиболее интенсивная нагрузка ложится на периферический аппарат – кисти и пальцы обеих рук, функции которых принципиально различны.

Левая рука отвечает за звукоизвлечение на грифе. Ее работа сочетает в себе сразу несколько направлений: применение силы к грифу для правильного прижатия струны; растяжку кисти и пальцев для широких аккордов или позиционных ходов; независимость пальцев для одновременной игры мелодии и аккомпанемента или полифонического произведения. Постоянная статическая нагрузка на мышцы-сгибатели предплечья может приводить к их перенапряжению.

Правая рука (или пальцы и кисть правой руки) выполняет щипковые, ударные и зашщипывающие движения. Здесь важна скорость, координация, а также выносливость мелких мышц кисти. Ногтевая пластина пальцев становится частью звукоизвлекающего аппарата, подвергаясь механической нагрузке. Стоит отметить, что классические гитаристы сохраняют удлиненные ногтевые пластины на пальцах правой руки для удобства и контроля звукоизвлечения.

К физическому напряжению добавляется значительная сенсорная и психоэмоциональная нагрузка: необходимость острого слухового контроля, тактильной чувствительности кончиков пальцев, концентрации внимания и управления волнением во время выступлений.

Хронические перегрузки, особенно при несоблюдении режима и неверной постановке, закономерно ведут к ряду профессиональных заболеваний.

Со стороны опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются:

- мышечно-тонические синдромы: хронические боли в области трапецевидных мышц, между лопатками, в пояснице, вызванные статическим напряжением;
- тендиниты и тендовагиниты – воспаления сухожилий и их оболочек в области предплечий и запястий («болезнь перегрузки»);
- туннельные синдромы, в частности, синдром карпального канала, возникающий из-за сдавливания срединного нерва в запястье, что проявляется болью, онемением и слабостью в пальцах;
- контрактуры и дистонии, выражающиеся в нарушении координации и непроизвольных мышечных спазмах пальцев.

Помимо этого, возможны и другие нарушения здоровья, такие как: формирование нарушений осанки (сколиоз), локальная дистрофия ногтей на правой руке, а также синдром хронической усталости, объединяющий физическое и эмоциональное истощение. Стоит отметить, что последнее характерно не только для гитаристов, но и для всех профессиональных исполнителей на музыкальных инструментах.

Таким образом, физическая культура для гитариста перестает быть просто хобби или средством общей тренированности. Она становится профессиональной необходимостью и частью гигиены труда. Ее основная задача – не развитие силы или скорости «вообще», а целенаправленная компенсация профессиональных деформаций и перегрузок.

Для поддержания здоровья в норме и предупреждения различных расстройств и заболеваний стоит уделять внимание некоторым аспектам физической культуры. Задачи физической культуры в практике гитариста носят комплексный характер и реализуются через системный подход. Ключевыми из них являются профилактика профессиональных заболеваний, компенсация мышечного дисбаланса и снятие напряжения, восстановление после интенсивных нагрузок, а также оптимизация функционального и психоэмоционального состояния перед

работой. Их эффективное внедрение обеспечивается осознанным применением практических методов и рекомендаций.

Для начала стоит обратить внимание на самое простое – на правильную посадку и постановку инструмента: необходимо уделить внимание высоте стула и использованию подставок, чтобы обеспечить максимальное удобство и комфорт во взаимодействии с инструментом, но, в то же время, правильно распределить нагрузку на поясницу, позвоночник и шею, чтобы не вызвать перенапряжение мышц. Крайне важен режим работы: обязательные 5–10-минутные перерывы каждый час, во время которых необходимо полностью оторваться от инструмента. Во время игры полезно развивать внутренний «сканер», отмечая области излишнего напряжения (плечи, челюсть), чтобы сознательно их расслаблять.

Общеразвивающие упражнения укрепляют весь организм гитариста. Для поддержки позвоночника в асимметричной позе необходимы упражнения для кора (мышцы кора – комплекс глубоких и поверхностных мышц в центральной части тела, которые стабилизируют позвоночник, поддерживают равновесие и обеспечивают слаженную передачу усилий между верхней и нижней частями тела, являясь основой для всех движений и профилактики травм) – например, планка или работа с фитболом, которые формируют сильный мышечный корсет. Общую выносливость и питание тканей улучшают кардионагрузки: плавание, ходьба или бег. Также обязательна растяжка крупных мышц – грудных, спинных и задней поверхности бедра, чтобы снимать характерные для музыкантов зажимы.

Профессиональным гитаристам стоит обращать внимание до начала занятий на музыкальном инструменте на то, что не стоит начинать занятия сразу со сложных пассажей, так как связки и суставы еще «не разогреты» – сперва можно разыграться на простых упражнениях, несложных пассажах или простых этюдах. Перед началом занятий рекомендуется провести общую суставную разминку (вращения в шее, плечах, кистях, голеностопах) и несколько динамических растяжек. В паузах стоит снимать напряжение с мышц, встряхнуть кисти рук, сделать круговые движения плечами вперед и назад, аккуратно потянуть пальцы другой рукой.

После завершения игры наступает наиболее важное время для восстановления. В этот период необходимо выполнить статическую растяжку для мышц предплечий, плеч и спины. Например, эффективным будет упражнение, в котором вытянутая вперед рука берется другой рукой за кисть и аккуратно отводится на себя, обеспечивая растяжение внутренней поверхности предплечья.

Для полноценного расслабления следует применять специальные техники. К ним относятся самомассаж с помощью фоам-роллера для мышц спины и теннисного мяча для точечной проработки триггерных зон, а также дыхательные практики, снимающие нервное напряжение. Важнейшую роль в профилактике перегрузок играет педагог, который на этапе обучения должен уделять внимание не только звукоизвлечению, но и правильной, безопасной биомеханике движений, поскольку предупредить проблему всегда проще, чем лечить ее последствия.

Профессиональная деятельность гитариста – это искусство, построенное на тонком балансе между творческим горением и физическими возможностями организма. Специфические асимметричные нагрузки являются неотъемлемой частью профессии, но их деструктивные последствия можно и нужно нивелировать. Осознанное, регулярное внедрение принципов физической культуры – от эргономики рабочего места до специальной гимнастики и восстановительных процедур – это не признак слабости, а показатель профессиональной зрелости и мудрости. Инвестиции в физическое здоровье становятся надежнейшей инвестицией в бесконечность творческого пути музыканта. Включение основ медицинских знаний, биомеханики и лечебно-профилактической физкультуры в программы музыкального образования представляется логичным и необходимым шагом вперед для всей системы подготовки исполнителей.

### ***Список литературы***

1. Профессиональные заболевания гитаристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pop-music.ru/articles/professionalnye-zabolevaniya-gitaristov/> (дата обращения: 21.12.2025).

2. Альтафова А.Р. О самостоятельной работе ученика по специальности «классическая гитара»: методическая разработка / А.Р. Альтафова. – М., 2021. – 44 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.tatar.ru/priv/page2399.htm/page2641797.htm> (дата обращения: 21.12.2025).

3. Бирмак А. О профессиональных заболеваниях пианистов и их лечении / А. Бирмак, И. Северцов // О художественной технике пианиста. – М.: Музыка, 1973.

4. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта / М.П. Галичаев. – Ростов н/Д: Ростовская государственная консерватория им. С.В. Рахманинова, 2006. – 248 с.