

Skrb za zdravje, počitek in redna gibalna aktivnost – ključni dejavniki v razvoju mladih glasbenikov

Znanstveni članek

UDK 78.071+613

KLJUČNE BESEDE: klasična glasba, etika, zdravje, glasbeniki, didaktika, poučevanje instrumenta

POVZETEK - Umetnost predstavlja enega izmed osrednjih elementov svobode izražanja, ki krepi tako osebno kot tudi kolektivno identiteto in vrednote ter jo priznavajo temeljni mednarodni akti varstva otrokovih pravic. Z empirično kvalitativno raziskavo smo želeli skozi osebna življenjska izkustva vrhunskih glasbenikov ugotoviti, kateri so osrednji dejavniki v njihovem otroštvu na poti do ustvarjalnih presežkov v instrumentalni glasbi. V raziskavi je sodelovalo 42 glasbenikov instrumentalistov, ki so odgovarjali na pol-strukturirani intervju v obdobju 2010-2015. Kvalitativna vsebinska analiza je pokazala štiri osrednje dejavnike, ki so vplivali na vrhunske dosežke pri mladih glasbenikih: 1) pomen ekspertov, ki prepoznajo nadarjenost, 2) dosleden režim življenja, 3) didaktika poučevanja glasbenega instrumenta ter 4) počitek in skrb za zdravje. Posebno pozornost pri izobraževanju mladih glasbenikov je treba v prihodnje nameniti njihovi skrbi za lastno telesno in duševno zdravje ter zdrav življenjski slog.

Scientific article

UDC 78.071+613

KEY WORDS: classical music, ethics, musicians' health, didactics of teaching a musical instrument

ABSTRACT - The field of art is one of the main elements dealing with freedom of human expression, which strengthens personal and collective identity as well as values in society, and it is recognised by the fundamental international children's right regulations. The empirical qualitative study was designed to get an insight into key factors influencing the elite achievements in classical music during childhood through personal life experiences of professional classical musicians. 42 classical musicians participated in semi-structured interviews during the period 2010-2015. Qualitative content analysis showed the four key factors of elite achievements development among the young musicians: 1) the role of experts who recognise the talent, 2) strict lifestyle regime, 3) didactics of teaching a musical instrument, and 4) rest and care for one's health. In the future, special attention should be focused on the education of young classical musicians regarding care for their own physical and mental health, as well as healthy lifestyle.

1 Uvod

Ženevska deklaracija o otrokovih pravicah je kot prvi mednarodni dokument leta 1924 priznala obstoj posebnih pravic, ki pripadajo otroku. Med njimi je priznala pravico, da je treba vsakemu otroku omogočiti ustrezen telesni in duševni razvoj (Jager Agius, 2014). Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah (Convention on the Rights of the Child, 1989; Šelih, 2014) pa je dobrih 60 let kasneje izpostavila zagotavljanje zdravja in ustreznega razvoja otrok tudi pri prostočasnih aktivnostih, in sicer, da je treba vsakemu otroku priznati pravico do počitka in prostega časa, do igre in razvedrila, primerneга njegovi starosti (Kalčina, 1999). S tem členom naj bila vsakemu otroku v državah pogodbenicah zagotovljena možnost prostočasnega udejstvo-

vanja, ki pa mora ustrezati njegovim razvojnim značilnostim v določenem starostnem obdobju in je namenjeno predvsem razvedrilu in sprostitvi.

Eno izmed najpopularnejših področij otrokovega prostočasnega udejstvovanja predstavlja ukvarjanje z glasbo oz. učenje glasbenega instrumenta. Umetnost je namreč ključni element svobode izražanja, ki krepi tako osebno kot tudi kolektivno identiteto in vrednote (Kroflič, 2007a). Young s sodelavci (2014) je na vzorcu 2339 ameriških otrok, starih od 11 do 12 let, ugotovil, da je šolska uspešnost pozitivno povezana z učenjem glasbenega instrumenta. Igranje glasbenega instrumenta je v navedeni študiji napovedovalo šolsko uspešnost ne glede na otrokov socialno-ekonomski status. Dobljeni raziskovalni izsledki pa niso presenetljivi, če imamo v uvidu značaj umetniške izkušnje, ki razvija otrokov notranji svet, prebuja globoka čustva o razumevanju sveta ter predstavlja enega izmed temeljnih medijev za vstop v posameznikova doživetja (Kroflič, 2007b; Kratsborn, 2007).

Učenje glasbenega instrumenta pa lahko na drugi strani preko izdelanega tekmovalnega in kariernega razvoja mladih glasbenikov (TEMSIG, 2017) preraste okvire prostočasne dejavnosti in postane otrokova osrednja preokupacija. Na tem mestu se postavlja vprašanje vrhunškega glasbenega udejstvovanja otrok, ki se razvije iz prostočasnih aktivnosti, prvotno namenjenih razvedrilu in sprostitvi. Te aktivnosti pri intenzivnem ukvarjanju ne predstavljajo več preživljanja prostega časa z namenom počitka, igre in razvedrila, ki jih kot temeljno otrokovo pravico priznava Konvencija o otrokovih pravicah (Convention on the Rights of the Child, 1989), temveč obratno, odvzemajo prosti čas za počitek in razvedrilo ter postanejo otrokova osrednja preokupacija, zaradi katere lahko trpi tudi redno šolanje in druge prostočasne aktivnosti. Pogosta posledica tovrstne intenzivne vadbe in igranja so tudi različne težave z zdravjem, ki so povezane z igranjem glasbenega instrumenta. Spletna anketna raziskava na vzorcu 98 dodiplomskih in podiplomskih študentov glasbe v Maleziji je pokazala, da skoraj 30 % glasbenikov redno in kar polovica anketirancev občasno občuti telesne bolečine kot posledico igranja glasbenega instrumenta. Težave z zdravjem so se pri glasbenikih najpogosteje pojavljale v predelu prstov rok in dlani, v rokah, vratu in ramenih (Lonsdale in Boon, 2016). Podobno je Steinmetz s sodelavci (2012) ugotovil visoko, 81-odstotno, pojavnost mišično-skeletnih obolenj pri glasbenikih. Le-ti so občutili več bolečin ter skoraj dvakrat višjo prisotnost mišično-skeletnih težav v primerjavi s kontrolno skupino neglasbenikov. Kljub navedenemu pa so glasbeniki statistično značilno bolj ocenjevali svoje zdravje.

Na področju razvoja mladih glasbenikov je vse do danes malo poznanega in raziskanega o različnih dejavnikih, ki zlasti v otroštvu spremljajo proces ustvarjanja vrhunskih dosežkov. Zgodnji vstop v resno delo, specializacija in tekmovalno okolje porajajo številna etična vprašanja o glasbenem udejstvovanju otrok (Zorc, 2015). Zato je nujna znanstvena refleksija o razvoju mladih glasbenikov, ki vključuje opazovanje dogajanja, analize zagovornikov različnih pogledov ter vrednotenje delovanja sistema, v katerem so obravnavani otroci (Štrajn, 2003). Na osnovi predstavljenih izhodišč smo zasnovali empirično raziskavo, v kateri so nas zanimala osebna življenjska

izkustva in pogledi vrhunskih glasbenikov na dejavnike, ki so povezani z njihovimi dosežki v instrumentalni glasbi z vidika zagotavljanja zdravja in razvoja.

2 Metode

Empirična raziskava temelji na kvalitativnem fenomenološkem pristopu, ki nam je omogočil razumeti konstrukte, s katerimi posamezniki (vrhunski instrumentalni glasbeniki) doživljajo svojo vsakodnevno realnost (Ritchie in Lewis, 2006). Raziskava je vključila posameznike, ki so bili v otroštvu izredno uspešni na področju instrumentalne glasbe. Osrednji kriterij vrhunskega dosežka je bila osvojitve prve nagrade na državnem ali mednarodnem glasbenem tekmovanju do 18. leta starosti v kategorijah klavir, harmonika, violina ali flavta.

2.1 Opis merskega instrumenta

V raziskavi je bil uporabljen pol-strukturirani, poglobljeni, retrospektivni intervju za glasbenike instrumentaliste, ki smo ga razvili na osnovi predhodne pilotne študije s poklicnim vrhunskim glasbenikom na harmoniki (Zurc, 2011). Intervju, s katerim smo zbirali podatke na celotnem vzorcu intervjuvancev, je bil sestavljen iz uvodnih navodil (predstavitev raziskave, kriteriji za vključitev in povabilo k sodelovanju), sledilo je šest vprašanj o demografskih značilnostih intervjuvanca (spol, starost, glasbeni instrument, status udejstvovanja, leto pričetka in morebitnega zaključka igranja) ter 17 tematskih vprašanj. Prvo tematsko vprašanje je bilo ne-strukturirano, in se je nanašalo na opis celotne življenjske poti v glasbi, od začetka in vse do izvedbe intervjuja. Ostala tematska vprašanja pa so se nanašala na posamezne dejavnike, ki so pripeljali do vrhunskega dosežka v glasbi. Vsako tematsko vprašanje je imelo tudi več podvprašanj. Celoten merski instrument je na vpogled dostopen v doktorski disertaciji (Zurc, 2015).

2.2 Opis vzorca

Upoštevali smo dve osrednji načeli neslučajnostnega namenskega vzorčenja: 1) vključiti vse posameznike, ki zagotavljajo relevantnost predmeta obravnave, in 2) zagotoviti določeno raznolikost vzorca, ki omogoča preučevanje vloge obravnavanih značilnosti (Ritchie in Lewis, 2006). Načrtovani vzorec je tako obsegal 40 intervjuvancev, od tega 10 pianistov, 10 harmonikarjev, 10 violinistov in 10 flavtistov. Dejansko pa je v raziskavi sodelovalo 42 instrumentalnih glasbenikov (105 % delež realizacije), kar je rezultat neslučajnostnega vzorčenja z metodo snežne kepe. Presek sta bila dva pianista.

Glede na spol je bilo vključenih več glasbenic (64,3 %) kot glasbenikov (35,7 %). Kot najbolj ženski glasbeni instrument se je med preučevanimi izkazala flavta, kjer so bile vse intervjuvanke ženskega spola, medtem ko je bilo na področju harmonike 80 % intervjuvancev moškega spola. Povprečna starost intervjuvanih glasbenikov je bila 29,21 let. Po posameznih glasbenih instrumentih pa so bili najstarejši intervjuvan-

ci pianisti (PV = 38,4 let), sledile so flavtistke (PV = 27,6 let), mlajši so bili harmonikarji (PV = 24,3 let) in violinisti (PV = 25,5 let).

2.3 Opis postopka zbiranja podatkov in analize podatkov

Etični vidiki raziskave so bili obravnavani in potrjeni na Komisiji za etiko Oddelka za psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani v maju 2010. Vsi sodelujoči v raziskavi so pred pričetkom intervjuja podpisali Izjavo o zavestnem pristanku udeleženca za sodelovanje v raziskavi o vrhunskih dosežkih otrok. V primeru nepolnoletnih otrok so Izjavo o zavestnem pristanku za sodelovanje v raziskavi podpisali tudi njihovi starši/zakoniti zastopniki.

Zbiranje podatkov s polstrukturiranimi intervjuji na celotnem vzorcu intervjuvancev je potekalo od julija 2010 do marca 2015 v dveh časovnih obdobjih. Prvo zbiranje podatkov, ki je vključevalo glasbenike na področju harmonike ($n = 7$), klavirja ($n = 2$) in flavte ($n = 1$), je potekalo od 12. 7. 2010 do 12. 10. 2010. Drugo zbiranje podatkov, ki je vključevalo violiniste ($n = 10$), flavtiste ($n = 9$), pianiste ($n = 10$) in harmonikarje ($n = 3$), je potekalo v obdobju od 6. 1. 2015 do 17. 3. 2015. Vseh 42 intervjujev je izvedla in posnela ena raziskovalka. Skupni čas vseh izvedenih intervjujev z glasbeniki je bil 45 ur, 45 minut in 50 sekund, povprečno je posamezni intervju trajal 1 uro, 5 minut in 23 sekund.

Vsi intervjuji so bili posneti v digitalni obliki zapisa MP3 in v nadaljevanju dobesedno prepisani v pisno obliko – transkribirani ter jezikovno in tematsko urejeni. V tej fazi urejanja zbranih podatkov je vsak intervju dobil tudi svojo šifro, ki je bila sestavljena iz treh enot. Na primer MK-A-1/5, kar pomeni: MK – glasbenik pianist, MV – glasbenik violinist, MF – glasbenik flavtist, MH – glasbenik harmonikar, R – upokojen, A – aktiven, 1/ – zaporedna številka intervjuja, /5 – številka strani v transkriptu intervjuja.

Transkripcije vseh izvedenih intervjujev so bile narejene in analizirane, ko so bili zbrani vsi podatki. Na ta način smo enakovredno analizirali podatke iz vseh izvedenih intervjujev. Z metodo kvalitativne vsebinske analize (Adam idr., 2012) smo v izjavah intervjuvancev iskali osrednje teme, ki odgovarjajo na postavljeno raziskovalno vprašanje o dejavniki na karierni poti vrhunškega instrumentalnega glasbenika.

3 Rezultati

Kvalitativna vsebinska analiza je kot osrednje dejavnike, ki so ključni za glasbeni razvoj otroka in ustvarjanje vrhunskih dosežkov na poti profesionalnega glasbenika pokazala štiri najpomembnejše dejavnike (slika 1): pomen ekspertov, ki prepoznajo nadarjenost, dosleden življenjski režim, didaktika poučevanja glasbenega instrumenta ter počitek in skrb za zdravje. Vsi dejavniki pa so podrejeni finančnim vidikom in zunanjim zgodovinskim vplivom oziroma vplivom družbenih dogodkov v sedanjosti.

Za bodočega profesionalnega glasbenika je predvsem pomembno, da so njegove prirojene danosti za ukvarjanje z glasbo prepoznane, kar mu omogoči pričetek ustre-

znega šolanja in napredovanje v glasbenem razvoju. V glasbenem svetu vlada velika konkurenca med najboljšimi, ki narekuje količino dela, ki je potrebna za solistično pot in možnosti mednarodne uveljavitve. Ne glede na vloženo delo in trud pa imajo ključno vlogo pri prepoznavanju glasbenikovih dosežkov in prirojenih sposobnosti glasbeni eksperti kot profesorji na glasbenih šolah, pomemben pa je tudi odziv poslušalcev na nastopih. Eksperti poskrbijo za selekcijo in razvoj nadarjenih, omogočajo pospešitev glasbenega šolanja (npr. preskakovanje razredov rednega šolanja) ter priznavanje sposobnosti glasbenika v širši družbi.

»Bila so obdobja, recimo, v zvezi s kakšnimi nastopi ali pa s skladbami, ki so mi bile všeč, ko sem se izjemno izkazal. Tako, da sem vsekakor že bil evidentiran kot talent. Določene sposobnosti sem imel in jih še imam, glasbene, pa tudi umetniške in To se je pokazalo na nastopih, ko je bilo očitno, recimo, slišiš po aplavzu. Se spomnim, da sem že na nižji glasbeni šoli izstopal zaradi igre, da sem bil sposoben doseči eno spontano navdušenje. In to je ena taka ..., nekaj česar se ne da naučiti« (MK-A-7/2).

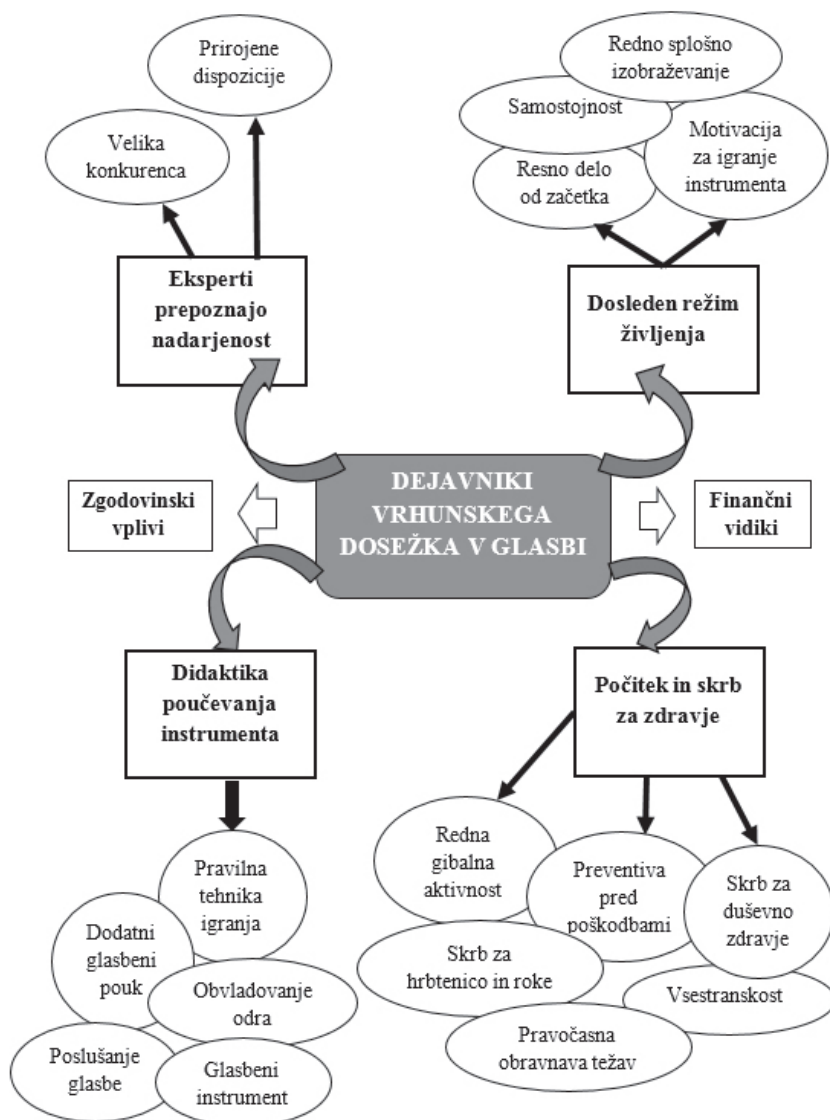
Intervjuvani vrhunski glasbeniki so izpostavili, da so za vrhunsko glasbeno udejstvovanje pomembne različne prirojene dispozicije. Med njimi sta tudi absolutni posluš in ustrezna telesna konstitucija oziroma usklajenost med telesno zgradbo in zahtevami fizične dejavnosti igranja na glasbeni instrument. Dobre telesne dispozicije so preventiva pred pojavom bolečin zaradi igranja instrumenta. Pri igranju klavirja ima tako pomembno vlogo velikost roke, zlasti pri zanesljivosti prijemov in premagovanju obremenitev ob večjih razponih tipk in akordov.

»Pa tudi moji profesorji so rekli, da imam zelo veliko roko, kar zelo ustreza v bistvu igranju samega klavirja, tako da, hm, je vse nekako šlo v to smer, da sem se potem odločil za klavir« (MK-A-5/2).

Glasbena nadarjenost predstavlja potencial za ustvarjanje vrhunskega dosežka, ključni element za njegovo realizacijo pa je *dosleden režim življenja*, ki določa urnik obveznosti, potek dneva in način življenja glasbenika. Usklajevanje številnih glasbenih in šolskih obveznosti zahteva rutino, vadenje instrumenta vsak dan, izkoristek prostega časa za vadenje in številna odrekanja.

»Prva velika sprememba je bila, da sem zamenjala osnovno šolo. Najprej sem hodila v ... [op. ime domačega kraja], potem smo se pa zaradi violine odločili, da bom začela v ... [op. ime kraja šolanja]. Zaradi tega, da bi imela več časa za vadenje, da ne bi toliko časa izgubili s prevozom, ker sem že bolj redno imela ure violine, potem ure teorije, klavir ... To je bila velika sprememba, novi prijatelji, prvo leto je bilo zelo težko, ker sem vse svoje prijatelje morala pustiti in smo se videli samo ob vikendih.... Takrat je bilo težko, ker v Sloveniji ni bilo veliko takih, ki bi se res tako intenzivno ukvarjali z nečim in v splošnem so otroci imeli počitnice takrat, ko so počitnice. In mogoče sem si želela več družiti in delati druge stvari kot normalni otroci. Ampak to je bilo samo v enem določenem obdobju ... Zdaj tega ne vidim več kot odrekanje, to je zdaj moj način življenja. In ja, kdor sprejme, sprejme« (MV-A-10/2-4).

Slika 1: Dejavniki ustvarjanja vrhunskega dosežka pri mladih glasbenikih instrumentalistih



Za uspeh je potrebno resno delo pri vseh aktivnostih in glasbenikova samostojnost, ki se kaže kot samostojnost pri vadenju in reševanju problemov s tehniko igranja ter je neposredno povezana z notranjo motivacijo za igranje glasbenega instrumenta. Gre za močno lastno voljo glasbenika, ki uravnava celotno glasbeno kariero, željo po nastopanju, izobraževanju in aktivnem delu v glasbi, samokontrolo pri odpravi težav ter visoke ambicije po napredovanju v glasbi. Za ustvarjanje vrhunskega dosežka je pomembno tudi resno delo od začetka učenja glasbenega instrumenta, ki se odraža v

intenzivnejšem glasbenem udejstvovanju v primerjavi z rednim splošnim izobraževanjem v otroštvu, poglobljenem oz. študijskem pristopu k igranju ter intenzivnem vadenju med počitnicami, ob koncih tedna in med prazniki.

»Igranje instrumenta je tudi ena spretnost in zahteva določeno število ponovitev. In ne glede, kako si talentiran, temu delu napredka oziroma šolanja se kot glasbenik ne moreš izogniti. Hm, resno delo, metodično, ki je naporno, še danes je naporno za mene. Če pripravljam koncerte, se moram zelo zbrati, razmišljati, kako stvari izdelati. Obrtniški del tega poklica je zahteven, naporen, zahteva razmislek in seveda je najbolje, če je prisoten že v otroštvu. Zato so in bodo uspešni glasbeniki vedno redkost. Če hočeš uspeti kot solist, moraš biti res izjemen, in seveda je potrebno instrument toliko ur vaditi, kar za seboj potegne zelo visoke standarde« (MK-A-7/3).

Osrednji dejavnik ustvarjanja vrhunskega dosežka, ki izhaja iz samih glasbenih aktivnost in glasbenega izobraževanja, pa je didaktika poučevanja glasbenega instrumenta. Uspešno glasbeno didaktiko odlikujejo poudarek na otroku prilagojenem in inovativnem pedagoškem pristopu, razvoj sproščenega igranja od začetka učenja glasbenega instrumenta, individualen pristop, uvedba novih tehnik igranja in samokritičnost učitelja do lastne usposobljenosti za poučevanje otrok. Intervjuvanci so tudi izpostavili, da za vrhunske rezultate v glasbi ne zadostuje redno glasbeno šolanje, ampak so potrebne dodatne pedagoške ure glasbenega instrumenta, ki se izvajajo kot dodatni pouk en dan ob koncu tedna, največkrat ob sobotah dopoldne, dodatni pouk ob pripravi na tekmovanja, redni pouk glasbenega instrumenta med šolskimi počitnicami, poletne šole doma in v tujini ter dodatno zasebno izpopolnjevanje z namenom priprave na sprejemne preizkuse za nadaljevanje glasbenega izobraževanja.

»Cilj je bil, da uspem med najboljšimi in da to, kar je profesor naredil, ker je veliko delal z menoj. Profesor je na primer po dvakrat, trikrat na dan imel uro harmonike z menoj. Zjutraj, popoldne in zvečer. Prizadeval sem si, da mu dokažem, da zmorem, da to dosežem in da bom izpolnil zadane naloge. Da ne bom obstal, če se mi pojavi ena ovira, da bo to konec, ampak da se stalno učim dalje, da stalno pridobivam znanje od njega ...« (MH-A-6/4).

Pravilna tehnika igranja je eden izmed osrednjih dejavnikov, ki ob primerljivi količini dela in nadarjenosti loči vrhunskega glasbenika instrumentalista od ostalih. Pravilno tehniko igranja tako odlikuje predvsem sproščeno igranje in pravilna telesna drža pri igranju. Zavestna uporaba gibov in sproščenost telesa pri igranju, ki se kaže v obliki sproščenosti rok iz ramen in čvrstih prstov, pomeni tudi temeljno preventivo pred poškodbami in bolečinami v hrbtenici in rokah.

»Jaz sem imela dobro tehniko, da imam sproščene roke iz ramen, spodaj pa imam čvrste prste. Tako, da pri meni nikdar ni roka bolela, drugi imajo te probleme« (MK-A-9/6).

Zakrčeno igranje kot tudi hitro in glasno vadenje intervjuvani glasbeniki označujejo kot zastarelo tehnično šolo, ki jo je izjemno težko odpraviti, saj postane del osebne telesne drže glasbenika instrumentalista, in se zato lahko pojavlja tudi v času visokošolskega študija. Sprememba napačne tehnike igranja je tako po mnenju in-

tervjuvancev dolgotrajni proces, za katerega je treba imeti visoko samozaupanje in verjeti v možnost spremembe. Pomembno vlogo pa igra tudi opozarjanje glasbenega učitelja na posledice nepravilne tehnike igranja instrumenta na glasbenikovo zdravje od prve učne ure dalje. Kakovost tehnike igranja se najbolje pokaže na odru. *Obvladovanje odra* je ključni dejavnik ustvarjanja vrhunskih dosežkov v glasbi, ki je po mnenju intervjuvancev neposredno povezan tudi z nadzorom treme. Priljubljeni pristopi vrhunskih glasbenikov za obvladovanje treme so dobra priprava, tehnična suverenost, dobro pomnjenje notnega zapisa, številni nastopi in zavedanje, da vedno obstaja možnost napake, temeljni cilj pa je dati vse od sebe.

»Vedno rečem, če si pripravljen, se nima kaj zgoditi. Se pa lahko zgodi, ker smo ljudje ... In s takim pristopom moraš iti pač na oder, da poskušaš dati vse od sebe« (MK-A-9/6).

Glasbeni instrument je osrednje sredstvo in medij, preko katerega glasbenik instrumentalist po svoje interpretira glasbo. Skozi intervjuje z vrhunskimi glasbeniki je zaznati tesno čustveno povezavo z njihovim glasbenim instrumentom kot tudi finančne težave pri pridobitvi kakovostnega instrumenta. Marsikateri vrhunski glasbenik je začel glasbeno kariero brez lastnega instrumenta ali pa na nizkocenovnem rabljenem instrumentu.

»Moram reči, da na začetku ni bilo neke posebne ljubezni do flavte ... Tako, prvi dve leti se mi nekako ni zdelo, da mi gre. Tako da moji začetki sploh niso bili, ne vem kako dobri. Posebej zato, ker sem imela eno staro flavto. Moji starši niso bili ravno premožni in smo gledali, da bi za nas je bila nova flavta strošek. Niti niso vedeli, koliko sem jaz resna. In potem smo kupili eno rabljeno flavto, ki pa ni v redu delala. In mogoče je bilo to s tem pogojeno« (MF-A-10/1).

Na izbiro glasbenega instrumenta in odločitev za ukvarjanje z glasbo je imelo pri intervjuvanih glasbenikih pomemben vpliv tudi poslušanje glasbe. Intervjuvanci so navedli, da so se za izbrani glasbeni instrument navdušili preko poslušanja internih nastopov v glasbeni šoli, koncertov orkestrov, glasbenih televizijskih oddaj in lutkovnih predstav. Pomembno vlogo pri začetku glasbenega šolanja pa sta imela tudi poslušanje in prisotnost glasbe v družini.

»Moja družina je nedvomno imela pomembno vlogo, zato ker smo veliko peli. Moj nono je igral harmoniko, moja mama je pela v pevskem zboru, moj nono je pel v pevskem zboru. Hm, tudi moj oče je igral harmoniko, ko je bil še majhen, takrat pred vojno ... Tako, da so me vsi spodbujali, da grem v glasbeno šolo« (MF-A-6/1).

Na poti glasbenega razvoja je pomembno poskrbeti tudi za počitek ter telesno in duševno zdravje glasbenika. Ključno vlogo na tem področju ima redna gibalna aktivnost, zlasti vaje za pravilno telesno držo in krepitev hrbtnega mišičja ter raztezne vaje za roke, dlani in prste kot preventiva pred poškodbami zaradi preobremenitev pri igranju. Pomembna je tudi splošna telesna kondicija, saj je igranje glasbenega instrumenta fizična aktivnost. Intervjuvanci navajajo, da na koncertu izgubijo tudi do 2 kilograma telesne teže. Zato poudarjajo, da bi gibalna aktivnost morala biti sestavni del glasbenega izobraževanja. Ob prisotnosti mišično-skeletnih težav pa glasbenikom

zelo pomaga pravočasna zdravstvena obravnava, fizioterapija in redni odmori. Pot razvoja vrhunskega glasbenika pomembno usmerja tudi njegov družinski zdravnik, ki ocenjuje zmožnosti glasbenega udejstvovanja glede na njegovo zdravstveno stanje.

»Se mi je pa zgodilo kdaj, zdaj ko gledam nazaj, včasih sem se zbudila tako, da me je vsaka mišica bolela. Komaj sem se vstala iz postelje. Po mojem prav zato, ker to je strašen fizičen napor, če vadiš violino ene šest do sedem ur na dan. In potem še to, da nismo raztegnili mišic in to se zakrči in to so lahko strašne težave potem ... Enostavno je prišlo do ene meje, telo potrebuje, da se odpočije. Tako, da to pogrešam, recimo, pri nas na Akademiji ni športne vzgoje, sploh ničesar. Ker konec koncev na en način smo športniki in to, in to je zelo, zelo žalostno, da je tako. Ker bi morali nekaj imeti. Ker včasih je bilo, vem da nekaj let pred menoj, preden sem šla jaz študirati, so še imeli kot izbirni predmet, vsaj tako, zdaj pa niti tega ni več« (MV-A-6/8-9).

Pomemben vidik skrbi za duševno zdravje pa je vsestranskost glasbenika oziroma ukvarjanje še z drugimi aktivnostmi v življenju, ne samo z glasbo. Intervjuvani glasbeniki so izpostavili, da je ob igranju glasbenega instrumenta nujna tudi širša splošna izobrazba, ki ključno prispeva k intelektualnemu razvoju v otroštvu ter daje glasbeniku samozavest, samostojnost, svobodo in neodvisnost od glasbene kariere. O pomenu rednega splošno-izobraževalnega šolanja se je zato treba pogovarjati že v nižji glasbeni šoli. Intervjuvanci so namreč poudarili, da so vrhunski glasbeniki v zgodovini vedno imeli tudi visoko splošno izobrazbo (npr. pravo, zgodovina, literatura) in so bili intelektualci. Za razvoj vrhunskega glasbenika je tako pomembno ukvarjanje še z drugimi aktivnostmi na področju glasbe (npr. obiskovanje opere, baleta) in tudi izven (npr. branje knjig, druga diploma), kar prispeva k duševni razbremenitvi vsakodnevne glasbene rutine, pa tudi k transferju znanja na glasbeno področje. Študij izključno samo glasbenega instrumenta so intervjuvanci označili kot intelektualno omejen in neperspektiven, ker je celotno življenje glasbenika odvisno od zdravja in zmožnosti telesa.

»Vedno sem bil samozavesten človek, zato ker sem imel vedno velik interes tudi za druga področja. Če ne bom dovolj uspešen na klavirju, bom uspešen kje drugje, zato ker sem izobražen in sem veliko študiral. Težko je tistim, ki se ukvarjajo samo z glasbo, bojijo se, kaj če jim ne uspe. Ne moreš biti celo življenje odvisen od enega prsta, če se slučajno zlomi, potem nimaš kaj delati v življenju. Pri vseh ljubezni do glasbe, danes svojim učencem svetujem, da je pomembno imeti dobro izobrazbo ... Veliki glasbeniki so bili vedno tudi veliki intelektualci ... Samo igrati klavir, je zelo omejeno« (MK-A-12/3-4).

4 Razprava

V raziskavi nas je zanimalo, kateri so ključni dejavniki razvoja mladih instrumentalnih glasbenikov z vidika njihovih življenjskih izkustev. Ugotovitve so pokazale štiri osrednje dejavnike, ki predstavljajo temelj za glasbeni razvoj otroka v profesionalnega glasbenika in ustvarjanje vrhunskih glasbenih dosežkov, in sicer: pomen ekspertov, ki

prepoznajo otrokovo glasbeno nadarjenost, dosleden režim v življenju, ki je podrejen in usmerjen k izbranemu cilju, kakovostna didaktika poučevanja glasbenega instrumenta ter počitek in skrb za zdravje. Navedeni dejavniki pa so pod vplivom finančnih in zgodovinskih oz. družbenih okoliščin, v katerih se glasbenik razvija.

Dosleden režim v življenju vrhunškega glasbenika s svojo specifično kulturo ustvarjanja vrhunškega dosežka, ki ga je pokazala naša raziskava, predstavlja okolje tveganja za zdravje in razvoj otroka, ki se glede na dobljene ugotovitve najpogosteje kaže v obliki poškodb in težav z duševnim zdravjem. Avtorica Farstad (2006) tveganja pri ustvarjanju vrhunskih dosežkov pripisuje predvsem otrokovi starosti. Vstop nedoraslih otrok v tekmovalno areno v kateri koli dejavnosti prinaša psihične in telesne obremenitve, ki praviloma presegajo otrokove razvojne in zdravstvene zmožnosti. Ugotovitve naše raziskave razkrivajo, da etika maksimuma (Šumič-Riha, 2002) in uresničevanje otrokovih pravic (Convention on the Rights of the Child, 1989) predstavljata konflikt v pedagoškem procesu, ko gre za ustvarjanje vrhunskih dosežkov v klasični instrumentalni glasbi. Na eni strani gre za maksimalno uresničevanje otrokovih potencialov in nadarjenosti, na drugi strani pa za varovanje otrokovih temeljnih pravic, zagotavljanje njegovega blagostanja in celostnega razvoja. Usmerjanje otroka v vrhunstvo na katerem koli področju človekove dejavnosti praviloma pomeni enostranski razvoj, pri katerem je otrok potisnjen v določen asketski režim življenja. Pri tem gre za etično vprašanje zoženja otrokovega splošnega razvoja na maksimalni razvoj na enem specialnem področju brez časa za druge vsakodnevne življenjske aktivnosti, ki so nujne za vsestransko razvito osebnost. Postavlja se vprašanje, kako pri otroku razviti njegovo nadarjenost ob istočasnem ohranjanju igrivosti in razvoju vsestransko celovite osebnosti.

Naša raziskava je pokazala, da je redna gibalna aktivnost ključni dejavnik preventive pred pojavom poškodb kot posledico preobremenitev pri igranju glasbenega instrumenta. Dobljene ugotovitve so v skladu s sorodnimi raziskavami, ki kažejo, da se mišično-skeletna obolenja pri glasbenikih pojavljajo tudi do 80 % (Steinmetz, Möller, Seidel in Rigotti, 2012) ter predstavljajo ob izgubi sluha in nastopne anksioznosti najpogostejše zdravstvene težave (Lonsdale in Boon, 2016). Kljub navedeni problematiki zdravja glasbenikov pa obstaja pomanjkanje presejalnih in preventivnih programov za zgodnje odkrivanje in obravnavo težav ter posredovanje znanja in dvig osveščenosti, ki bi mladim glasbenikom omogočili preventivo pred poškodbami. Pomembno je obvladovanje strategij, ki so potrebne za vzdrževanje zdravega igranja na glasbeni instrument skozi celotno glasbeno kariero (Steinmetz, Möller, Seidel in Rigotti, 2012; Lonsdale in Boon, 2016). Za ustvarjanje vrhunškega dosežka je zato nujno, da ima etika maksimuma vgrajeno tudi etiko prave mere (Šumič-Riha, 2002), ki je usmerjena na posameznikovo blagostanje in celostni razvoj. Brez etike prave mere se razvoj ustavi in posameznik ne more preiti čez novo mejo zaradi posledic poškodb, kriz in drugih težav z zdravjem, ki vodijo v zaključek kariere. Z etiko maksimuma se prestopi posameznikova meja, uspešnost prestopa pa je pogojena z etiko prave mere, ki omogoča ponovno vzpostavitev ravnotežja in harmonije otrokovega zdravja in razvoja.

Izvedena raziskava ima številne prednosti; npr. velikost vključenega vzorca vrhunskih glasbenikov, dolžina intervjujev in kvalitativni pristop. Vse to pa daje dragocen vpogled v dejavnike ustvarjanja vrhunskih dosežkov pri mladih glasbenikih instrumentalistih. Med osrednjimi omejitvami raziskave pa je različna starost intervjuvancev in s tem različen pričetek učenja igranja glasbenega instrumenta. Glede na povprečno starost so intervjuvani glasbeniki reflektirali svoje glasbeno udejstvovanje v otroštvu v razponu povprečno štirinajstih let, kar pomeni od konca osemdesetih let 20. stoletja do začetnih let prvega desetletja 21. stoletja. V raziskavo pa smo zajeli celo posameznike, ki so vstopili v glasbeni svet tudi do štiri desetletja pred navedenim obdobjem. Slednje neobhodno vodi v različne osebne refleksije in poglede na glasbeno udejstvovanje v njihovem otroštvu. V tem času se je korenito spreminjala tudi didaktika poučevanja glasbenega instrumenta, sistem izobraževanja glasbenikov ter odnos družbe do zdravja in življenjskega sloga, kar vse prispeva k različnim zornim kotom intervjuvancev pri vrednotenju dejavnikov, ki jih pri razvoju v vrhunškega glasbenika postavljajo v ospredje.

5 Zaključki

Izvedena kvalitativna fenomenološka raziskava na vzorcu vrhunskih glasbenikov instrumentalistov je pokazala štiri ključne dejavnike pri razvoju v vrhunškega glasbenika, ki se nanašajo tako na glasbeno šolanje kot tudi na posameznikov življenjski slog ter skrb za telesno in duševno zdravje.

Raziskava prikazuje vpliv glasbenega udejstvovanja na otrokov razvoj ter hkrati odpira etična vprašanja glede zagotavljanja otrokovega blagostanja pri njegovem razvoju v vrhunškega glasbenika. Za razvoj celostne osebnosti mladega glasbenika je ključno, da se med intenzivnejša tekmovalna obdobja in preseganje meja oz. etiko maksimuma vnesejo tudi obdobja zmernosti oz. etike prave mere z načrtovanjem rednih dnevnih, tedenskih in letnih odmorov. Posebno pozornost je treba v prihodnje posvetiti izobraževanju mladih glasbenikov, v katerem bo svoje mesto našla tudi skrb za lastno zdravje in ustrezen življenjski slog, zlasti redna gibalna aktivnost in počitek ter ustrezna rehabilitacija ob pojavu zdravstvenih težav.

Joca Zurc, PhD, PhD

Caring for Health, Rest and Regular Physical Activity – Key Factors of the Development of Young Musicians

The field of art is one of the main elements dealing with freedom of human expression, which strengthens personal and collective identity as well as values in society (Kroflič, 2007a), and it is recognised by the fundamental international children's right regulations (Convention on the Rights of the Child, 1989; Kalčina, 1999;

Šelih, 2014). Experience in art is developing the child's inner world and presents one of the fundamental media for entry in an individual's feelings experiences (Kroflič, 2007b). Particularly classical music creates deep emotions, which can bring about the exciting knowledge and emotions in understanding the world from the past, present, and future. Therefore, these experiences are very personal (Kratsborn, 2007). Young et al. (2014) found out that participation in leisure art activities, particularly playing classical musical instrument, among 11-12 old pupils is connected with their academic achievements. The survey included 2339 children in the USA. The study showed that playing a musical instrument is a significant predictor of academic achievements in school, regardless of the child's social-economic status.

However, in the field of classical music the assessment of art through competitions and career development of young classical musicians could be found as well. Until today, a little has been known and studied about different factors, influencing the development of young classical musicians and the process of creating elite achievements, especially in the period of childhood. The ethics of maximum (Šumič-Riha, 2002) is evident in this process, represented as the elite achievements in classical music competitions and performances, playing the musical instrument at a very early age, or at a very old age. Early entry in serious work, specialization and competitive environment brings up numerous ethical questions about children's participation in classical music (Zorc, 2015). Therefore, it is necessary to make scientific reflections on educational process in that field, including observation of activity, analysis of discursive perspectives, and evaluation of system principles in which the children are included and treated (Štrajn, 2003).

The empirical qualitative study was designed to get an insight into key factors influencing the elite achievements in classical music during childhood through personal life experiences of professional classical musicians. The selection of study respondents was based on the elite achievements criteria in classical music, represented by the first prize at the national (TEMSIG competition) or international classical music competition until 18 years of age in the following competition categories: piano, accordion, violin and flute. 42 classical musicians participated in the semi-structured interviews during the period 2010-2015. The average age of the interviewed classical musicians was 29.21 years. The total time of all recorded interviews was 45 hours, 45 minutes, and 50 seconds. On average, an interview lasted for 1 hour, 5 minutes, and 23 seconds. The interview transcripts were analysed after all data were collected. This approach allowed us to take an equivalent relationship in data analysis of all conducted interviews. Qualitative content analysis was used to find the main themes in the statements of respondents, answering the research question about the key factors of creating elite achievements in classical music (Adam et al., 2012). The ethical principles of study were investigated and confirmed in May 2010 by the Ethical Commission of the Department of Psychology at the Faculty of Arts at the University of Ljubljana. All respondents, who participated in the study, signed the "Written consent of the respondent for participation in the study about elite achievements of children in classical music". In the case of children under 18 years of age, the written consent for

participation was signed by a parent. The presented research is a part of the broader study for the doctoral dissertation, entitled "Ethical Questions on Top Achievements of Children", defended at the University of Ljubljana by the author of this article (Zurc, 2015).

Qualitative content analysis showed the four key factors of elite achievements development among the young musicians: 1) the role of experts who recognise the talent, 2) strict lifestyle regime, 3) didactics of teaching a musical instrument, and 4) rest and care for one's health. All listed factors are influenced by financial and external history or social impacts at present.

The role of experts, who recognise child's talent for playing musical instrument are critically important for the beginning of musical education, as well as later for the musician's promotion in musical career. The experts, who recognise the child's genetics disposition for music and musical achievements inside a big concurrence, have a crucial role in the musician's development regardless of their invested work or effort. The experts mostly come from music schools, sometimes they are also critics in the audience at musical concerts. The musical talent is only a potential for creating elite achievement in music, the key factor for talent development is a strict lifestyle regime. The strict lifestyle regime dictates a schedule of obligations, daily activities, and way of the musician's life. Managing numerous daily musical and school activities demands the child's independency, serious work from the first music class, inner motivation for practicing musical instrument every day, regular compulsory education, the use of every "free minute" for practicing the musical instrument, and other sacrifices.

Didactics of teaching a musical instrument is the main factor of creating the elite achievement in classical music, which is connected with musical activities and musical education. The successful didactics of teaching a musical instrument is recognised by the child's suitable, adjusted and innovative pedagogical approach, development of the correct playing technique on a musical instrument from the beginning of musical education, an individual approach, and a positive self-criticism of musical pedagogues towards their own competences for teaching children. The respondents emphasized that the regular musical education is not enough to reach the elite achievements in music. Additional teaching lessons during the weekends and school holidays are necessary, extra preparations for competitions, summer schools, and private lessons mostly for entry examinations to proceed to the higher level of musical education. Furthermore, considering musical education, very important factors for elite achievements are also managing stage performance and stage fright, mastering the musical instrument as the main tool for music interpretation, and listening to the music, which has the greatest impact on the selection of musical instrument and beginning of musical education.

For the elite classical musicians is additionally important to care for their health and rest. The essential impact in that area has regular physical activity, in particular exercises for proper body posture and strengthening the back muscles, stretching exercises for hands, palms and fingers, which serve as an injury prevention from the overuse of playing the musical instrument. General physical fitness is important as well,

since playing the musical instrument presents itself a physical body activity. Therefore, the respondents emphasized that physical activity must be an essential component of the musical education. In the case of musculoskeletal disorders emergence, a timely treatment, physiotherapy and regular breaks during playing of the musical instrument are very important.

A strict lifestyle regime of the elite classical musicians inside a specific culture of creating elite achievements, demonstrated in our study, represents a certain environment of risk for the child's health and development, which mostly results in forms of injuries and mental illness. S. Farstad (2006) attributes this risks primarily to the child's early ages. The entry of pre-adolescent children in the competition arena in any kind of activity provides the psychological and physical burdens, which typically exceed the child's developmental and health abilities. Our study findings reveal that the ethics of maximum (Šumič-Riha, 2002) and the respect of children's rights (Convention on the Rights of the Child, 1989) are in conflict when it comes to elite achievements in classical instrumental music. The ethical question arises, how to develop the child's talent while maintaining his/her playfulness and development of integrated personality. Caring for health of an elite child musician is one of the highest priorities of the child's welfare indicators, which is recognised by the Convention on the Rights of the Child, and implemented through the national governments, non-governmental organizations, UNICEF, and other international organizations (Gerschutz and Karns, 2005).

Our study demonstrated the importance of art experience for the child's development, but in the same time opened the ethical question on how to protect the fundamental children's rights and welfare in the development process of professional musicians. The essential importance for the development of integrated personality of young musicians is to implement the regular daily, weekly, monthly and yearly breaks in the process of elite achievements vs. ethics of maximum. In the future, it is necessary to focus special attention on the education of young classical musicians regarding their care for own physical and mental health and healthy lifestyle, such as regular physical activity, rest and sufficient rehabilitation after injuries.

OPOMBA

Članek predstavlja rezultate doktorske disertacije z naslovom »Etična vprašanja vrhunskih dosežkov otrok«, ki jo je avtorica članka obranila na Oddelku za filozofijo, Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani (2015).

LITERATURA

1. Adam, F., Hlebec, V., Kavčič, M., Lamut, U., Mrzel, M., Podmenik, D., Poplas Susič, T., Rotar Pavlič, D. in Švab, I. (2012). Kvalitativno raziskovanje v interdisciplinarni perspektivi. Ljubljana: Inštitut za razvojne in strateške analize.
2. Bandele, F. (2009). The contribution of schools to safeguarding children. V: Hughes, L. and Owen, H. (ur.). Good Practice in Safeguarding Children. London & Philadelphia: Jessica Kingsley, (str. 25–46).

3. Convention on the Rights of the Child: general assembly resolution 44/25. (1989). New York: United Nations General Assembly. Pridobljeno dne 9. 9. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>.
4. Farstad, S. (2006). Protecting children's rights in sport: the use of minimum age (Magistrsko delo). Fribourg, Švica: University of Fribourg.
5. Gerschutz, J. M. and Karns, M. P. (2005). Transforming visions into reality: the Convention on the Rights of the Child. V: Ensalcado, M. and Majka, L. C. (ur.). Children's human rights: progress and challenges for children worldwide. Oxford: Rowman & Littlefield, str. 31–51.
6. Jager Agius, I. (2014). Razvoj mednarodnega prava otrokovih pravic: uvodni prispevek. V: Jager Agius, I. (ur.). Otrokove pravice v Sloveniji: od normativnih standardov do učinkovitega varstva: Zbornik ob 25-letnici Konvencije o otrokovih pravicah. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV, Ministrstvo za zunanje zadeve Republike Slovenije, str. XVII–XXVII.
7. Kalčina, L. (1999). Otrokove pravice v Evropi. Ljubljana: Informacijsko dokumentacijski center Sveta Evrope pri Narodni in univerzitetni knjižnici, Zveza prijateljev mladine Slovenije.
8. Kratsborn, W. (2007). Pomen mnogoterih inteligenc in glasbe za oblikovanje identitete mnogoterih izbir v hibridni družbi. *Sodobna pedagogika*, 58, št. 3, str. 66–85.
9. Kroflič, R. (2007a). Umetnost v današnjih konceptih splošne izobrazbe. *Sodobna pedagogika*, 58, št. 3, str. 6–10.
10. Kroflič, R. (2007b). Vzgojna vrednost estetske izkušnje. *Sodobna pedagogika*, 58, št. 3, str. 12–30.
11. Lonsdale, K. and Boon, O. K. (2016). Playing-related health problems among instrumental music students at a University in Malaysia. *Medical Problems of Performing Artists*, 31, št. 3, str. 151–159.
12. Owen, H. (2009). From protection to safeguarding: bringing you up to date on statutory responsibilities. V: Hughes, L. and Owen, H. (ur.). *Good Practice in Safeguarding Children*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, str. 11–24.
13. Ritchie, J. and Lewis, J. (2006). *Qualitative research practice: a guide for social science students and researchers*. London: Sage.
14. Steinmetz, A., Möller, H., Seidel, W. and Rigotti, T. (2012). Playing-related musculoskeletal disorders in music students-associated musculoskeletal signs. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 48, št. 4, str. 625–633.
15. Šelih, A. (2014). Konvencija o otrokovih pravicah – Magna Carta otrokovih pravic in njeno izvajanje v Sloveniji. V: Jager Agius, I. (ur.). *Otrokove pravice v Sloveniji: od normativnih standardov do učinkovitega varstva: Zbornik ob 25-letnici Konvencije o otrokovih pravicah*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV, Ministrstvo za zunanje zadeve Republike Slovenije, str. 3–28.
16. Štrajn, D. (2003). Uvod: Kompleksno znanje za zapleteno reformo. *Šolsko polje*, 14, št. 5/6, str. 3–4.
17. Šumič-Riha, J. (2002). Mutacije etike: od utopije sreče do neozdravljive resnice. Ljubljana: Založba ZRC, Filozofski inštitut Znanstvenoraziskovalnega centra SAZU.
18. TEMSIG – Tekmovanje mladih slovenskih glasbenikov in baletnih plesalcev. (2017). Velenje: Zveza slovenskih glasbenih šol. Pridobljeno dne 15. 5. 2017 s svetovnega spleta: <http://www.zsgs.si/temsig/>.
19. Young, L. N., Cordes, S. and Winner, E. (2014). Arts involvement predicts academic achievement only when the child has a musical instrument. *Educational Psychology*, 34, št. 7, str. 849–861.
20. Zorc, J. (2011). Ustvarjanje vrhunškega dosežka – med samouresničevanjem in zlorabo. *Borec*, 63, št. 676/680, str. 216–239.
21. Zorc, J. (2015a). *Etična vprašanja vrhunskih dosežkov otrok (Doktorska disertacija)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.