МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

основной профессиональной образовательной программы высшего образования

по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)
«Дополнительное образование (музыка, музыкально-компьютерные технологии, хореография)»

Присваиваемая квалификация выпускника
Магистр

Год начала подготовки 2020

Методические материалы ОПОП 44.04.01 - 2020.

Инструментальное исполнительство.

Игра на музыкальном инструменте представляет собой один из сложнейших видов человеческой деятельности, который требует для своей реализации и высокой степени личностного развития в целом, и отлаженную работу психических процессов - воли, внимания, ощущений, восприятия, мышления, памяти, воображения, - и безупречную согласованность тонких физических движений. Высокого художественного результата невозможно достигнуть, если музыкант не владеет техникой игровых движений, через которые он и передает при помощи музыкального инструмента свои мысли и чувства.

В истории исполнительского искусства существовало много школ и направлений, пытавшихся найти наиболее рациональные приёмы игры на том или ином музыкальном инструменте. Каждое новое поколение музыкантов вносило на рассмотрение этой проблемы свои новые взгляды и представления о том, как надо правильно играть на инструменте, что способствует проектированию и реализации образовательного процесса по музыкальному образованию по программам начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного, в том числе профессионального образования. Первыми теоретиками в области методов освоения двигательной исполнительской техники были пианисты и скрипачи, представляющие собой наиболее массовые музыкальные профессии. Сначала исследователи полагали, что для достижения наилучшей двигательной техники музыканту необходимо как можно больше двигательных упражнений, отчего этот подход получил название "механический". Его поддерживали французский композитор и клавесинист Ж.Ф.Рамо и профессор Парижской консерватории Р.Крейцер. Однако уже в то время известные педагоги говорили о необходимости подчинения технической стороны дела художественной. Знаменитый педагог Ф.Э.Бах писал: ‘’Нельзя играть, как дрессированная птица, - исполнение должно идти от души’’. Много было найдено и совершенно правильных методических принципов, значение которых не теряет смысла и в наши дни. Известный австрийский композитор, педагог и пианист-виртуоз Иоганн Гуммель писал, что достичь совершенства в игре на этом инструменте "можно лишь путем тончайшего внутреннего ощущения пальцев, вплоть до самых их кончиков... Если исполнитель приобретает это тончайшее внутреннее ощущение и ему станут доступными все виды туше..."

Бурный период развития фортепианной и скрипичной техники отмечен в середине прошлого века, после блистательных концертов Ф. Листа и Н. Паганини, которые опрокинули все представления о том, как можно и нужно играть на этих инструментах. Так появились на свет упражнения Ш.Ганона (для пианистов), Л.Шпора, О.Шевчика (для скрипачей и виолончелистов). Начало 20 в. ознаменовалось анатомо-физиологическим подходом к технике

построения исполнительских движений. Его представителями стали Н.Тетцель, Ф.Штейнхаузен.

Постановка рук, взятие звука рассматривались с позиций анатомии строения человека и его физиологии. Сторонники этого подхода недооценивали управление движением со стороны художественного образа. Но и здесь мы видим поразительно точные наблюдения природы техники музыканта. (Приоритет упражнениям). Я тоже при работе с учащимися, особенно при постановке рук 4 начинающим ученикам, уделяю большое внимание упражнениям, а также при последующем обучении, где упражнениями продолжает развиваться техника рук ученика.

Два основных метода освоения игровых движений.

В истории рассматриваемого вопроса использовались два основных метода освоения игровых движений - **слуховой и двигательный**. Первый из них исходил из приоритета музыкально-слухового образа над конкретным движением. По мнению его сторонников, **слуховой** образ сам обеспечивал нахождение наиболее правильных игровых движений. Так, известный теоретик пианизма Г.Коган пишет, что ученика надо учить "Только одному, но самому существенному, тому, что направляет эту работу и определяет её результат. Этот направляющий и определяющий всю приспособительную, всю техническую работу фактор есть слух... Не делать ни одного движения, не брать ни одной ноты "мимо" слуха, вне требовательного слухового контроля - вот основное правило, от соблюдения которого зависит успех в технической работе исполнителя». И.Гофман: "Добейтесь того, чтобы мысленная и звуковая картина стала отчётливой, - пальцы должны будут повиноваться". Ф.Бузони говорил: «Для технического совершенствования требуются в меньшей степени физические упражнения, а в гораздо большей – психически ясное представление о задаче – истина, которая может быть ясна не всякому фортепианному педагогу, но которая известна каждому пианисту, достигшему своей цели путем самовоспитания и размышлений».

Двигательный метод в овладении игровыми движениями основывается на их автоматизации в результате многократных упражнений. Великий фортепианный педагог К.Черни писал: «Изучение трудностей на фортепиано совсем не так ужасно и утомительно, как думают многие... Для достижения этой важной цели в возможно кратчайший срок в предложенных упражнениях назначено и предписано число непрерывных повторений в несомненном убеждении, что упражняющийся уже в течение нескольких месяцев достигнет такой степени беглости, какой на обычном пути он едва ли добьется во столько же лет". Считаю, что в педагогической работе необходимо использовать оба метода, так как без слухового контроля невозможно достичь хорошей техники.

Физиология движения.

Какой же из этих двух подходов наиболее рационален? В поисках ответа на этот вопрос музыкальные педагоги обращаются к разделу психологии, который изучает принципы двигательной активности человека, что проектирует образовательный процесс в области музыкального образования

в соответствии с ФГОС конкретного уровня образования, планирует и корректирует содержание, способы и формы организации деятельности обучающихся. Большой вклад в изучение этой проблемы внесли, помимо упоминавшихся западных учёных, отечественные исследователи - И.П. Павлов, Н.А.Бернштейн, П.К. Анохин. Например: известный отечественный физиолог П.К. Анохин разработал 5 концепцию “акцептора действия”, согласно которой в нашем мозге присутствует специальный афферентный механизм, в котором содержатся все признаки будущего результата.

Действия, приближающие человека к этому результату, закрепляются, а отдаляющие - отбрасываются. Можно заключить, что успешность выполнения какого-либо движения достигается только в случае, если его выполнению предшествует наличие в мозге образа предстоящего действия, на достижение которого и направлено данное действие. Исследования в этом направлении показывают, что построение движения только на основе высших психических образований, к каковым надо отнести и музыкально - слуховой образ, далеко не всегда может приводить к нахождению наиболее правильного, точного и целесообразного движения.

Если перевести эти данные в область музыкальной педагогики, то мы придем к выводу, что слуховой образ не может сам по себе привести к наиболее точным исполнительским движениям, так как он направляет главным образом смысловую сторону и не может отвечать за тонкие целенаправленные движения. Известно, что к одной и той же цели (например, чтобы взобраться на вершину горы) можно прийти разными путями. Но одни из них будут кратчайшими и экономичными, а другие - длинными и требующими больших затрат сил. Видеть цель - вершину горы - это одно. Найти к ней кратчайший путь - другое. То же самое и в музыкальном исполнительстве. В силу большого количества степеней свободы один и тот же звуковой результат, может быть, достигнут и при использовании нерациональных движений.

Значит, решая проблему преимущества либо слухового, либо чисто двигательного метода в достижении нужных технических навыков, скорее всего, надо остановиться на промежуточном варианте, что и было сделано в работе О.Ф.Шульпякова. «Единственно возможный путь в данном направлении видится в распределении внимания на работу разных уровней, отвечающих, с одной стороны за смысловое решение задачи (слуховая сфера), с другой - поставляющей необходимый двигательный состав (двигательная сфера)».

Вследствие такого подхода достигается необходимое единство технического и художественного развития, ведущее ученика к высокому профессионализму. В то же время недостаточная осознанность учащимся своих двигательных ощущений (с точки зрения их траектории, положения руки, скорости движения), равно как и смутность слухового образа, уводят его от этой желанной цели. Чем более одарен ученик, тем проще ему этого достичь.

Значение экономии сил.

Наиболее целесообразными в практической деятельности музыкантаисполнителя должны быть экономные движения. (Наилучший результат с наименьшей затратой сил.) И.Гофман: ‘'Хорошо можно играть только при наибольшей экономии сил. 6 Экономия эта совершенно отсутствует у многих пианистов, играющих напряженной рукой. У меня расслабление следует тотчас после прикосновения к клавишам". К. Игумнов: «Надо постоянно работать над освобождением всех своих мышц так, чтобы они были абсолютно свободны и подчинялись приказам мозга... Пока мышцы натянуты, как канаты, ничего путного не выйдет". Какие движения наиболее экономичны? Для ответа на этот вопрос надо проанализировать различные приемы звукоизвлечения, встречающиеся в практике музыкального исполнительства.

Основные способы звукоизвлечения.

Основными способами звукоизвлечения на большинстве клавишных и струнных инструментов являются **толчок, удар, нажим и взятие**.

Толчок чаще всего встречается в игре начинающих музыкантов, не обладающих еще тонкими пальцевыми и кистевыми движениями. Кончики пальцев при этом остаются пассивными, не участвующими как в осуществлении точных и мелких движений, так и в формировании нужных двигательных представлений.

Удар по сравнению с толчком представляет собой более тонкое действие, включающее в себя активные движения пальцев. Для осуществления удара пальцем необходимо сначала сделать замах, при котором палец наиболее активно работает на уровне третьей фаланги. Однако при этом наиболее чувствительная часть пальца - первая фаланга и сами кончики пальцев, как и при ударе, остаются пассивными.

При **нажиме** кончик пальца с излишней силой давит на клавишу или струну, что на характер звука не влияет, но чувствительность пальцев ухудшает. К нажиму пальцев часто присоединяются мышцы локтей и предплечий, что ведёт к общей мышечной зажатости и потере свободы в игре. Наиболее естественные движения пальцев имеют свою основу в хватательном рефлексе, который, будучи приспособленным к игровым движениям музыканта, может дать наилучший технический результат. Отличительным признаком этого движения являются движения кончиков вовнутрь, в ладонь, что делает движения одновременно и экономичными, и чувствительными. Наиболее распространенный приём исполнения на музыкальных инструментах - legato основан на плавных, переходящих друг в друга движениях пальцев, напоминающих по своему характеру процесс ощупывания незнакомого предмета, когда информация о нем добывается на основе тактильных ощущений. Г.Нейгаузу принадлежат прорицательные слова о том, что хорошее ощущение клавиатуры схоже с ощущением, когда держишь в руках прекрасную вещь. Для того, чтобы учащийся более тонко и точно понял технологию и принцип исполнения часто тоже прибегаю к образным сравнениям, например: «легато» - движение лодки по реке и другое. О важности таких ощущений говорит и известный чешский методист

Йозеф Гат: " Наша задача - воспитать в себе такое 7 ощущение, будто мы играем непосредственно самой клавишей на струне. Кончик пальца должен, как бы срастись с клавишей, ибо только так может возникнуть ощущение, будто клавиша есть продолжение нашей руки, при помощи которой мы играем на струнах ". Из всего этого следует, что музыканту во время игры необходимо контролировать как игровые движения-ощущения, так и создаваемый ими музыкальный образ. Рассмотрим теперь, какими преимуществами обладает прием звукоизвлечения **хватание-взятие** по сравнению с другими способами. Это движение характеризуется движением кончиков пальцев в ладонь. Наибольшая чувствительность пальца достигается в момент его еле заметного скольжения по клавише, которое при этом способе звукоизвлечения обязательно присутствует. Это движение очень экономично, потому что не требует большого замаха на уровне третьей фаланги и амплитуда движения пальца становится минимальной. (Дает возможность более эффективного управления движением, хорошая ощущаемость движений). Важно отметить, что при помощи этого игрового приема легко формируются синтестезические связи, (от греч. synaisthe-sis — соощущение) — термин, обозначающий в психологии межчувственную связь; в музыковедении — зрительные образы при восприятии звуков (такие образы рождаются, напр., при восприятии произв. К. Дебюсси, Н. А. Римского-Корсакова, А. Н. Скрябина, О. Мессиана), в которых звуковые и тактильные ощущения сливаются воедино. Мягкие прикосновения, легкие касания, нежное взятие - с одной стороны, энергичное sforzando, мощное pesanto, воинственное martellato с другой - во всем многообразии промежуточных оттенков этот прием себя оправдывает. Г.Нейгауз приводит совет Ф. Листа: хватать аккорд, слегка втягивая пальцы внутрь, к ладони, не опускать их как мертвые "тыкалки" на рояль. Нейгауз не любил выражения "рука падает", но предпочитал - "рука ложится, или опускается, или хватает", так первое выражение отдает мертвечиной, а остальные подразумевают живое действие. Таким образом, в данном приеме достигается единство двигательного технического и художественного начал.

Мышечные зажимы.

Итак, мы установили, что способ звукоизвлечения хватание-взятие наиболее естественный, удобный и эффективный в овладении техническими навыками. Что же мешает их освоению? Практика подсказывает, что самым серьезным препятствием являются **мышечные зажимы**, возникающие в момент психических, умственных и физических затруднений. Мобилизуясь на решение проблем, организм естественно напрягает мышцы, когда одна мышца сокращается, то другая должна расслабляться. Работающая мышца называется агонистом, а противоположная расслабляющая - антагонистом. Чтобы движения человека были 8 четкими и координированными, должна быть уравновешенность в действиях мышц сгибателей и разгибателей - агонистов и антагонистов. А такая слаженная работа достигается уравновешенностью процессов возбуждения и торможения в головном мозге.

Если мышцы зажаты, то мышцы агонисты и антагонисты не могут работать непринужденно и легко.

На стадии разучивания новых движений, которые непривычны и необычны, подобная иррадиация (переход) наблюдается в общей скованности движений. Когда навык вырабатывается, ненужные движения исчезают, и все тело играющего становится свободным от мышечных напряжений. К.С.Станиславский писал: «Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса является мышечная судорога и телесные зажимы... Пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании".

Одна из распространенных ошибок, допускаемых молодыми музыкантами во время исполнения - это подмена выражаемого чувства мышечным напряжением. Для многих из них слово "стараться" имеет смысл "напрягаться". Но напряженными должны быть слух и внимание к образным и двигательным ощущениям, но только не мышцы. Л.Баренбойм приводит случай из своей практики, когда одаренный пианист в кульминации пьесы имел привычку подпирать языком щеку. Это отрицательно сказывалось на его игре. После устранения этого недостатка ученик стал играть значительно лучше. У меня тоже есть ученица, которая от старания поднимала одно плечо, происходил зажим, и это очень мешало исполнению. Помогла сосредоточенная игра "медленно и крепко".

Единственный способ преодоления мышечных зажимов - это постоянный контроль над ними и моментальное их сбрасывание при работе. Вот что по этому поводу мы находим у К.С.Станиславского: «нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком (мышечным напряжением) и никогда не прекращать ее. Уничтожить зло нельзя, но бороться с ним необходимо. Борьба заключается в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролера. Роль контролера трудна; он должен неустанно следить за тем, чтобы нигде не проявлялось излишнего напряжения, зажимов, судорог. Этот процесс самопроверки и снятия лишнего напряжения должен быть доведен до механической прирученности.

Причинами, вызывающими излишнее мышечное напряжение у музыканта, являются следующие факторы:

- высокий исходный уровень личностной тревожности;
- преждевременная, до выработки необходимых двигательных автоматизмов, игра разученного произведения в быстрых темпах;
- фактурная сложность произведения, превышающая возможность играющего преодолеть ее;
- разучивание произведения в медленном темпе не теми игровыми движениями и не той аппликатурой, которая используется в быстром темпе;
-исполнение произведения на волевом усилии, вызывающем мышечное напряжение;
-публичное исполнение слишком трудных произведений;

-использование в игре неверных двигательных приёмов, сформированных на ранних стадиях обучениях (неудобная посадка, слишком высокое или слишком низкое положение кисти, прижатые локти и т.д.);

-отсутствие навыков сбрасывания мышечных напряжений во время исполнения эмоционально насыщенных произведений; -недостаточная разыгранность психомоторного аппарата перед исполнением.

Какие условия необходимо соблюдать помимо использования в игре приёма "хватания-взятия" и постоянного сбрасывания мышечных зажимов для достижения хороших двигательно-технических навыков?

Условия формирования двигательных навыков.

Наибольшую пользу приносит игра по принципу "медленно и крепко", сохраняя при этом ощущение полной мышечной свободы. Известные пианисты, Гилельс и Рихтер в юности много занимались согласно этому принципу. Я.Флиер: «Я заставляю себя медленно и сосредоточенно учить виртуозные куски вещи". Э.Гилельс: «Весь процесс выучивания вещи проходит в виде крепкой и медленной игры". Л.Оборин: «Я не могу обойтись без медленного темпа. Даже работая над медленной частью сонаты, я играю ее еще медленнее".

В ритмическом плане медленная игра должна быть идеально ровной, что тренирует координированную работу мышц агонистов и антагонистов. В быстром темпе технически не получаются, как правило, те места пьесы, которые неритмично играются в медленном. Двигательные погрешности исполнения, как считает Г.М.Цыпин, возникают там, где учащиеся спешат, ускоряют игру. Дав указание учащемуся замедлить темп, выправив неудающееся место в ритмическом отношении, сделав ритмически ровную игру привычной, устоявшейся, пальцевые неполадки исчезают сами собой.

Важным навыком виртуозной игры является навык исполнения с предусмотрительностью и быстрым соображением. На практике это означает умение заранее готовить пальцы к нужной клавише, а руку - для соответствующей позиции. Выражение С.Савшинского "Голова должна идти впереди рук" означает, что внимание должно подготовить последующий фрагмент, когда руки играют то, что положено играть в данный момент. «Заранее обдуманным намерением" готовить расположение каждого пальца к нужной клавише - одно из важных условий выработки хорошей игры на любом музыкальном инструменте. Быстрое соображение подразумевает умение хорошо слышать самые мелкие длительности в быстрых пассажах,- во время игры достигается за счет четкости сформированного звукового образа в слуховых представлениях и быстроты переключения от одной опорной точки исполнения к другой.

Игра в быстрых темпах невозможна без выработки двигательных автоматизмов, которые вырабатываются в процессе медленной и точной игры и многократных повторений. Если в начале разучивания быстрого пассажа сознание вынуждено контролировать работу каждого пальца, то по мере выработки автоматизма внимание переходит на опорные точки данного пассажа, а впоследствии - только на начальную ноту и общий рисунок этого

пассажа. При больших скоростях в чередовании звуков сознание не в силах контролировать работу каждого пальца, хотя слух может и слышать, что из-под них выходит. Поэтому возможен только контроль действий, идущий по опорным точкам пассажа. В этом случае работа сознания разгружается и облегчается, потому что вместо десятка приказов на каждый звук пассажа достаточно одного, чтобы включить всю двигательную автоматизированную цепочку. Быстрые движения пальцев достигаются исполнителем за счет отсутствия их замаха, легкости прикосновения к клавише, полной свободы от лишнего мышечного напряжения.

Системы специальных двигательных упражнений включают игру в различных темпах - от медленного до быстрого, с различными амбициями - от piano до forte, с различными способами артикуляции - от legatissimo до staccatissimo, с различными ритмическими группировками и акцентами - вот пути, ведущие к достижению технической беглости.

Большую помощь в развитии быстрой и ритмически ровной игры может оказать подключение к выработке техники игровых движений речевого аппарата. Дело в том, что наш язык в произнесении потока слов оказывается часто гораздо лучше натренированным, чем пальцы руки. Соединение движения пальцев с речевым произнесением, какого-либо слога, в частности, с названием нот при сольфеджировании, значительно дисциплинирует движения пальцев в смысле ритмической точности и определенности взятия звука. Многие педагоги практикуют со своими учениками предварительное сольфеджирование трудных пассажей, и это дает хорошие результаты.

Весьма распространенным в практике педагогов оказывается и прием подтекстовки трудных пассажей различными стихотворениями. Мы находим его в педагогических рекомендациях Г.Когана и известного нашего педагога А.Артоболевской. Вот как "оживляют" ее ученики довольно скучные упражнения Ш.Ганона, представляя себе непрерывные движения пальцев подобно бесконечному движению гусениц танка:

Брат Василий - очень смелый
Доблестный танкист умелый.
К ратному труду привычный,
Пограничник он отличный,
Самый лучший на заставе.
И представлен был к награде.
Едет в танке на параде!

Наконец, на увеличение скорости движения в игре положительно влияет игра по дирижерскому жесту, при котором на один взмах проигрывается сразу большое количество нот. Мышление не отдельными нотами, а четвертями и половинными позволяет, как бы спрессовывать большое количество нот в единое целое, что значительно облегчает игру. Над этим работаем с учащимися младших классов, что повышает интерес к занятиям и происходит связь с другими предметами.

Идеомоторная подготовка.

В структуре игровых движений, как и любого действия, всегда присутствуют два элемента - программирующий, связанный с формированием нужных представлений в головном мозге, и исполнительный, связанный с непосредственным выполнением движения. Между ними существует неразрывная связь. Мысль, идея, рожденная в мозге, вызывает моторную реакцию, отчего подобные явления получили название идеомоторных актов.

Точность исполнительских действий, т.е. игровых движений, напрямую связана с точностью и ясностью программ этих движений в сознании музыканта. Выполнение игрового движения без предварительного его осознания - очень распространенная ошибка даже среди подвинутых в техническом отношении учащихся. Но освоение новых видов техники игры на музыкальном инструменте происходило бы значительно скорее, если бы музыканты знали о пользе идеомоторных актов, отражающих умение применять инновационные формы, методы, технологии, приемы организации деятельности обучающихся, обеспечивающие повышение качества образования.

Об использовании этих приемов в своей педагогической практике свидетельствуют Т.Лешетинский, Г.Гинзбург, И.Гофман. Внимательное продумывание игровых движений помогало им и их ученикам добиваться высоких 12 технических результатов в игре с наименьшими физическими и психическими затратами. При использовании идеомоторных образов необходимо соблюдать ряд условий:

Первое. Сначала необходимо сформировать движение в мысленном плане и только потом пытаться выполнять его в реальном действии. При неудачных попытках следует возвратиться к программирующей части, проверить содержание мысленного действия и скорректировать его.

Второе. Мысленные представления необходимо пропускать через двигательный аппарат, вызывая при этом соответствующие ощущения.

Третье. Точности выполнения движения помогает проговаривание его в громкой речи. Например: "Эти аккорды играть цепко", «Поставить высоко первый палец на ми-бемоль", «Октавы играть свободной кистью"...

Четвертое. Выполнение движения в идеомоторном плане надо начинать с медленного темпа, чередуя его впоследствии со средним и быстрым. Для выполнения идеомоторного представления надо спокойно сесть, расслабиться, закрыть глаза и мысленно проиграть движение с проговариванием его вслух или про себя. Даже когда движение освоено хорошо, идеомоторные проигрывания не следует прекращать, так как они помогают поддерживать программирующий элемент игровых движений в надлежащей форме.

Пятое. При выполнении движения в реальном плане следует сосредоточиваться не на общей успешности или неуспешности выступления, а на конкретных действиях, которые должны привести к искомому результату. «Здесь добавить звук", «Выделить подголосок", «Ярче мелодию" - подобные самоприказы и самонаставления, ведущие исполнение от одного

опорного пункта к другому, - лучший способ добиться желаемого высокохудожественного исполнения.

Исполнение музыкального произведения на основе точных идеомоторных представлений, формируемых в сознании музыканта до начала выполнения игрового движения, представляет собой более рациональный прием работы по сравнению с распространенным способом работы, который психологи называют "метод проб и ошибок". В этом методе музыкант сначала играет, выполняет движение и потом замечает, что он взял не ту ноту. В этом случае осмысливается уже допущенная ошибка, исправить которую уже, увы, никак невозможно. Но, работая таким способом, исполнитель должен всегда помнить, что каждое неверно и неточно выполненное движение оставляет в программирующей части нервный след, связанный с прохождением электрического импульса. Такой же след остается и в нервно-мышечной памяти технического аппарата. В состоянии нервного напряжения, например во время эстрадного исполнения, эти следы могут растормозиться, оживиться, и в результате исполнение пойдет по неверному пути.

Таким образом, «метод проб и ошибок", который сегодня изживается в спортивной педагогике, должен изживаться и в музыкальной. Одна из ошибок, которая может поджидать музыканта, осваивающего идеомоторные проигрывания, заключается в том, что он во время выполнения такого упражнения не стремится сам сыграть данное произведение точно, уверенно и без ошибок, а наблюдает себя со стороны, находясь в позиции стороннего наблюдателя. При таком подходе к данному виду тренировки мозг знает, как выполнить то или иное движение, но нужная программа действий не переходит на исполнительский уровень, т.е. на уровень конкретных движений. Только пропуская нужное движение через мышечно-суставной аппарат, вызывая нужные в себе ощущения, можно преодолеть этот разрыв.

В педагогической практике встречаются ученики, которые испытывают неудобство и скованность при игре на инструменте, у них быстро устают руки. У меня есть одаренная ученица, но у нее возникла проблема с руками, - при игре они стали уставать. Мы сразу стали работать над поиском рациональных приемов игры. Помогла нам книга «О воспитании пианистических навыков» А.Шмидт-Шкловской. Мы постоянно на уроках и дома делали упражнения на преодоление зажима мышц, пока ученица сама не почувствовала и не нашла удобного ощущения руки и прикосновения к клавиатуре. Сама Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская преподавала в Ленинграде. У нее была целая система лечения профессиональных заболеваний пианистов, помогала избавиться от неудобства во время игры, найти необходимые средства для проявления своей индивидуальности.

Отличительная особенность системы А.А.Шмидт-Шкловской – ряд упражнений, представляющих собой преувеличенные приемы звукоизвлечения.

Целью всей работы ее в области воспитания пианистических навыков было помочь каждому ученику индивидуально приспособиться к

инструменту, найти свои удобные ощущения, научиться осознавать и культивировать их в себе.

А.А. Шмидт–Шкловская начинала работу с восстановления рабочего тонуса, активизации всего мышечного аппарата:

- Чувствуя прогнутую спину и не поднимая плечи, потрясите поднятыми вверх кулаками (тыльной стороной вперед) – «погрозите» ими. Упражнение помогает почувствовать «включенность» рук и всего корпуса.

- Рисуйте в воздухе любые закругленные линии поочередно 2, 3, 4, 5 пальцами, ощущая палец как продолжение руки. - Повороты вытянутых вперед рук ладонями вверх – ребром – ладонями вниз. (Работа мышц плечевой кости).

- Супинация – поворот предплечья в сторону 5 пальца, пронация – в сторону 1 пальца. Движения имитируют ввинчивание и вывинчивание лампочки, запирание и отпирание двери ключом. (при игре арпеджио, трелей, тремоло, фигураций.)

- Супинация и пронация свободно опущенных рук. Такие движения хорошо освобождают руки. Далее шли упражнения на правильную работу пальцев и укрепление 14 мышц, участвующих в ней.

- Работа «целого» пальца «из ладони». Свободно, без усилий «открывайте» и «захлопывайте» все пальцы одновременно, чувствуя, что ладонь как бы сгибается посередине, а пальцы «растут из ладони».

-«Иди ко мне». Сгибайте к себе «из ладони» каждый палец отдельно (кроме 1-го) по два раза. Выполняйте упражнение без всякого напряжения, в медленном и быстром темпе, лучше на вытянутой руке.

- Укрепление разгибателей. Соберите пальцы в щепотку и затем мгновенно и легко, без всяких усилий, «откройте» их (как будто кто-то на них подул, как пушинки одуванчика). После «взлета» пальцы свободно «опадают». Упражнение легче делать на коленях, как бы сбрасывая с них воображаемые соринки.

-Упражнение для нахождения правильной опоры. Сядьте боком к клавиатуре или к столу, положив всю руку ладонью вниз на закрытую крышку рояля (или стол). Полулежа, опираясь на плечо (плечевая кость), постепенно приподнимаясь, последовательно переносите опору с плеча на предплечье, с предплечья в ладонь, ладонную поверхность пальцев и оттуда – в кончики 2-5 пальцев. (Как бы встать на пальцы). Все части руки включаются друг в друга, звук «переливается» из спины в кончик пальца.

-Освобождение рук. Зацепись за крышку, закрывающую клавиатуру, кончиками пальцев и, держась на них, почувствуйте свободное провисание рук. Раскачивайте руку во все стороны. Чтобы убедиться в том, что цепкий кончик способен выдержать вес руки, можно предложить ученику зацепиться кончиками пальцев за такие же цепкие кончики пальцев педагога и раскачать этот сцепленный «висячий мост».

Далее шли упражнения за инструментом.

- Проверка опоры и «проводимости звука». Неиграющей рукой «покачайтесь» сверху на кисти, предплечье, плече играющей руки, чтобы почувствовать, как вся рука пружинит и «пропускает звук» в клавишу.

-Проверка свободы незанятых пальцев и всей руки. Взять звук одним пальцем, остальными легко, без напряжения повибрируйте в воздухе или похлопайте по клавишам и т.д. Затем упражнения на дуговые, боковые движения, на различные фигурации, «на станках», на трели, репетиции, вибрато, интервальные, гаммовые упражнения.

Методика Шмидт-Шкловской используется очень активно среди преподавателей, в ней много положительных моментов для решения технических задач.

Техника игры на музыкальном инструменте одним своим концом упирается в высокую поэзию, а другим – в мастерство циркового артиста, демонстрирующего высокую точность, скорость и скоординированность движений. Достижение предельной степени технического совершенства исполнения должно быть непрестанной и каждодневной заботой музыканта – исполнителя.

Наибольшим злом для музыканта при освоении техники игровых движений являются мышечные зажимы, непроизвольно возникающие в различных частях тела. Единственный способ их преодоления – тщательный контроль действий и мгновенное расслабление зажатых мышц по мере их обнаружения в процессе исполнения.

Всякое игровое движение состоит из двух элементов – программирующей части и исполнительной. Чем выше квалификация музыканта, тем лучше у него оказывается сформирована программирующая часть игрового движения. Специальные упражнения, направленные на формирование и развитие способности к программированию движения – залог и условие роста технического мастерства музыканта. А потому практически все педагоги-музыканты начинают обучение со специальных упражнений на «освобождение» руки, избавление её от чрезмерной мышечной скованности.

Все усилия, сопровождающие ежедневную работу пианиста над совершенствованием своего технического аппарата, требуют много времени и упорства. Но какое удовольствие доставляет осознание того, что, то, что не получалось прежде или достигалось с большим трудом, теперь начинает выходить всё легче и свободнее.