

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Школа искусств №8 им. Н. А. Капишникова»**

**«СКОВАННОСТЬ В ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ЮНЫХ
ДОМРИСТОВ И МЕТОДЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ»**

Методическое сообщение

Выполнила:
Трифорова Нина Анатольевна
преподаватель высшей категории,
класс домры

Мундыбаш 2020г

ПЛАН

1. О направленности педагогической работы в классе домры
2. Об основных причинах появления скованности в двигательном аппарате домриста
3. Методы предотвращения и устранения скованности в двигательном аппарате домриста
4. Практические упражнения
5. Заключение
6. Литература

1. О НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В КЛАССЕ ДОМРЫ.

Работа в начальных классах детских музыкальных школ и школ искусств имеет свои особенности. Организация учебного процесса в начальных классах направлена, прежде всего, на преодоление специфических сложностей звукообразования на инструменте.

Музыка – искусство звука. Она не дает видимых образов, не говорит словами и понятиями. Музыка говорит только звуками.

Работа над звуком – первая и важнейшая обязанность любого исполнителя – зрелого или юного. Работа над звуком тесно связана со слуховыми и душевными качествами ученика. Таким образом, добиваясь улучшения звука, мы влияем на слух и совершенствуем его. Всякая игра на инструменте, поскольку целью ее является звукоизвлечение, – есть неминуемая работа над звуком, вернее со звуком. Необходимая предпосылка хорошего звука – полная свобода и непринужденности предплечья, кисти, всей руки и корпуса играющего, свободное владение навыками игры на инструменте.

Воспитание первоначальных навыков игры на домре – самый трудный и малоинтересный этап для учащихся. В то же время от качества усвоения этих навыков во многом зависит развитие будущих музыкантов. Основное и решающее условие профессионального роста юных музыкантов – повседневные систематические занятия, без которых разговор о воспитании и методике беспредметен, а усилия педагога в значительной мере напрасны.

Педагог должен найти такую форму занятий, при которой трудное и не интересное стало бы для ученика увлекательным и не сложным и, в результате, хорошо усвояемым. «Урок» – основная форма организации учебного процесса. На уроке ученик овладевает не только системой знаний и навыков игры на инструменте, но и методами познавательной деятельности. Поэтому классные занятия должны быть направлены на воспитание у учащихся навыков сосредоточенности, внимания в работе, на развитие самостоятельности в решении музыкальных задач.

Работа на уроке – «совместный поиск решений учитель-ученик». Ученик должен научиться различать мышечную свободу игрового аппарата от мышечного напряжения. С помощью различных упражнений педагог и ученик добиваются на уроке положительных результатов в освоение основных игровых навыков. И домашняя работа должна стать повторением и продолжением того, что начато в классе. Начинаящий домристу должен уметь контролировать свои движения и много работать над мышечной свободой, особенно на начальных этапах обучения.

2. ОБ ОСНОВНЫХ ПРИЧИНАХ ПОЯВЛЕНИЯ СКОВАННОСТИ В ИСПОЛНИТЕЛЬСКОМ АППАРАТЕ ДОМРИСТА.

«Скованность» - это зажатость (сокращение) мышц, не принимающих участия в звукообразовании, которое в силу излишнего напряжения сковывает сокращение «рабочих» мышц.

С первых же уроков необходимо обратить внимание на правильную посадку ученика. Неудобная посадка – одна из причин скованности игрового аппарата.

Причинами скованности на начальном этапе могут быть также:

- «Чуждость» инструмента;
- Неестественное положение рук, т.е. неправильная постановка игрового аппарата;
- Размер или форма медиатора;
- Слабое владение приемами звукоизвлечения;
- Не организованная самостоятельная работа;
- Задание дается педагогом не конкретно;
- Отсутствие слухового контроля над качеством звука;
- Отсутствие внимания над контролем равномерного движения правой руки.

Типичные ошибки в посадке за инструментом:

1. Ученик сильно прижимает инструмент к груди. Желание прижать грудью корпус инструмента, как бы удержать его крепче, приводит к дугообразному прогибу позвоночника, что влечет за собой нарушение кровообращения в области груди и общему перенапряжению мышц торса, шеи, лица, рук. Иногда наблюдается обратное явление – страх прижатия инструмента, отчужденность, вялость, инертность.
2. Излишний наклон головы к грифу, неестественный поворот шеи и корпуса влево, а бывает и наоборот, излишний наклон головы вправо. Продиктовано желанием проконтролировать работу пальцев левой руки и также физиологическими привычками.
3. Неправильно подобранная высота подставки для правой ноги, также и пульта для нот.

Кроме посадки необходимо обратить внимание на правильную постановку правой и левой рук домриста.

Типичные ошибки в постановке правой руки домриста:

1. Неправильное положение правой руки по отношению к подставке:
 - «Игра на грифе», ученик отодвигает кисть в сторону грифа, что приводит к слабому, тусклому звучанию инструмента;
 - ученик отодвигает руку в сторону подставки, излишне открытое звучание.
2. Ученик прижимает запястье правой руки к струнам (внутренний прогиб запястья), при этом получается «демпферный» звук.
3. Внешний прогиб запястья. Такая ошибка зачастую возникает из-за стремления ученика играть громко.

Типичные ошибки в постановке левой руки домриста:

1. Прогибы запястья:
 - внешний прогиб запястья - часто происходит из-за болевых ощущений, вызванных прижатием струн подушечками пальцев левой руки;
 - внутренний прогиб запястья - когда ученик прижимает запястье и даже всю ладонь к грифу инструмента.
2. Прижимание локтя левой руки к корпусу туловища исполнителя.
3. Неправильная постановка пальцев левой руки, когда ученик ставит пальцы не «молоточками», а кладет на гриф, не сгибая первый сустав.
4. Скованность, зажим кисти левой руки на грифе.

3.МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ СКОВАННОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ДОМРИСТА.

Важными предпосылками успешного музыкально-исполнительского развития учащегося являются:

- выработка у него свободного и естественного положения за инструментом;
- правильная посадка и исходное положение рук, а так же всего корпуса;
- освоение целесообразных движений, обусловленных техническими и художественными задачами.

Чтобы не было ошибок при первом же контакте с инструментом необходимо сразу объяснить ученику, что свобода – это понятие относительное. Нельзя допускать напряжения в мышцах при посадке за инструментом, постановке рук при игре. Мышцы должны быть свободными, но не вялыми. Излишняя инертности и вялость за инструментом недопустимы так же, как и скованность игрового аппарата.

Ученик с самого начала занятий должен обратить серьезное внимание на посадку, а так же на постановку правой и левой рук, причем необходимо строго следить за тем, чтобы не было напряжения в руках и во всем корпусе.

Посадка.

Посадка играющего и положение инструмента должны способствовать свободному движению его рук и возможно меньшей утомляемости при игре. С этой целью ученик должен сесть на край стула, приблизительно на половину или треть. Для обеспечения свободной посадки домра должна находиться в устойчивом положении.

Очень важно подобрать стул с учетом роста ученика. Левая нога, согнутая под прямым углом, должна всей ступней упираться в пол. Правая нога кладется на левую, в случае отсутствия подставки для ноги, но желательно иметь подставку. Нижний край корпуса домры кладется на правую ногу, верхний край корпуса прижат грудью. Край нижнего порожка придерживается серединой предплечья правой руки, гриф придерживается основанием указательного и тыльной частью большого пальца правой руки. Начинающему домристу особенно важно контролировать правильность посадки. Не следует сутулиться или откидываться на спинку стула, приподнимать или опускать плечи, прижимать к туловищу локти или слишком отводить их в сторону.

Перед тем, как взять инструмент в руки, полезно проделывать упражнения на расслабление различных групп мышц. Например, упражнения «Штангист», «Мячик», «Кулачки».

Если при посадке ученик слишком разворачивает корпус влево, наклоняет голову, значит он не готов к постановке левой руки.

Гримасы на лице играющего часто связаны с болевыми ощущениями от нажатия струны. В данном случае не рекомендуется слишком рано начинать постановку левой руки домриста.

Избавляться от гримас можно с помощью разговоров на отвлеченные темы с учеником во время упражнений. При низком наклоне головы привлекать внимание к тембру, длительности, динамике, характеру. Желание прижать грудью корпус часто бывает продиктовано общим напряжением мышц торса,

шеи, лица, рук. В этом случае рекомендуется посадить ученика на стул по глубже и объяснить, где находятся точки опоры при посадке и постановке рук. Поделаться упражнения «Встать – сесть».

«Иногда правильное положение инструмента у более высоких или низких ростом учащихся изменяет основную посадку. Тем, кому приходится наклоняться вперед, чтобы правильно держать инструмент, следует приподнимать правую ногу так, чтобы верхней частью голени она опиралась на левую ногу. А тем, кто откидывается на спинку стула, следует слегка отодвинуть ступню левой ноги назад» - это рекомендации для тех классов, в которых отсутствуют подставки для ног и современные пульта. При наличии же их, нужно индивидуально подходить к физиологическим особенностям ученика (пульт, подставка, стул). Для самых маленьких домристов рекомендуется сделать скамеечку под ноги.

Постановка игрового аппарата.

Главное правило занятий, особенно на начальном этапе обучения – постепенность. Не стоит спешить с переходом с одного этапа на другой. На начальном этапе очень важно заложить основы свободной посадки и постановки игрового аппарата, правильного звукоизвлечения.

Итак, постановку аппарата нужно начать с постановки правой руки. Во время работы правой руки, левая, кладется на корпус домры у основания грифа.

Чтобы не допустить ошибок в постановке, необходимо объяснить ученику и показать правильное положение правой руки.

Предплечье правой руки опирается на край деки домры чуть выше нижнего порожка. Запястье чуть приподнято, кисть должна быть свободна. Медиатор нужно держать первыми фалангами указательного и большого пальцев правой руки. В полусогнутом положении образуется промежуток овальной формы. Все остальные пальцы, как и указательный, находятся в полусогнутом положении, они согнуты, свободны и не прижимаются к ладони. Движение медиатора производится кистью, по направлению от себя и к себе. Оно должно быть естественным, без участия предплечья.

Величина медиатора.

Медиатор (от латинского mediator-посредник) служит для извлечения звука.

Медиатор – это твердая пластина из панциря морской черепахи, целлулоида, кожи или пластмассы. Лучшая форма медиатора – овальная. Важно, чтобы высота медиатора не превышала размеры правой фаланги полусогнутого указательного пальца, ширина приблизительно равнялась половине основания этой фаланги. Толщина медиатора зависит от

инструмента, на котором предстоит играть. Чем тоньше верхняя часть медиатора, тем легче им управлять. Большую роль при звукоизвлечении играет фаска – запыленный и тщательно зашлифованный с обеих сторон правый край медиатора.

Медиатор выполняет две функции – передает энергию руки струне и передает упругую энергию струны руке. Для лучшего соскальзывания медиатора со струны необходимо следующее:

- медиатор должен быть хорошо отшлифован;
- фаски медиатора нужно располагать под углом к струне;
- давление большого пальца правой руки должно быть направлено ближе к краю медиатора.

Приближение давления к основанию медиатора вызывает неустойчивость в пальцах и ухудшает соскальзывание, медиатор застревает в струнах и правая рука начинает зажиматься.

Если медиатор маленький и отсутствует неработающая часть (у основания), равновесие достигается излишним мышечным напряжением. При игре нюансом *P* особенно необходима устойчивость медиатора в пальцах, что обеспечивается достижением равновесия между кончиком и тыльной стороной медиатора.

Неправильное положение правой руки по отношению к звуковой подставке.

Если ученик отодвигает правую руку, необходимо привлечь к работе его тембровый слух и объяснить, что тембр – это окраска звука. Тембр зависит от способа и места звукоизвлечения и определяется количеством обертонов, возникающих от колебания струны. Чем быстрее колебание, тем резче тембр и, наоборот.

Извлекать звук на домре можно от подставки до грифа. На различных отрезках струна звучит по-разному. Если мы будем извлекать звук с одинаковой силой, начиная от подставки и постепенно перемещая руку к грифу, то тембр инструмента заметно изменится.

В верхней части (у грифа) сила звука тихая, тембр мягкий. Самое яркое звучание в середине (у нижней части звуковой розетки). Здесь в основном и извлекаются звуки. В нижней части (у подставки) инструмент звучит довольно сильно и резко. Если ученик отодвигает руку в неверное положение, нужно привлечь его внимание к звучанию инструмента, т.е. усилить звуковой контроль, развивать тембровый слух учащегося.

Скованность правого плеча и лопатки.

При поднятии правого плеча и скованности в плече нужно вернуться к упражнениям на «расслабление» без инструмента и с инструментом в руках. Перед постановкой правой руки – опустить руку, обратить внимание на естественное положение кисти, стараясь не менять этого положения, положить руку на инструмент. Когда ученик запомнит естественное положение руки, можно переходить к звукоизвлечению.

Слабое владение приемами звукоизвлечения.

Если начинающий с первых же уроков усвоит правильные приемы, это послужит ему хорошей основой для развития техники. Движения правой руки при игре вызываются сокращением мускулов. Их напряженность должна быть постоянной. При первых же признаках утомления, усталости нужно сделать не большой перерыв в занятиях и прибежать к первому средству расслабления, которое используется во всех упражнениях – опускать руку вниз.

Звуки на домре извлекаются:

1. Ударами в одну сторону (вверх или вниз);
2. Переменными ударами;
3. С помощью тремолирования.

При изучении приема «удар» нужно обращать внимание, чтобы ученик играл только кистью правой руки.

«Удар вниз» - кисть и медиатор несколько наклонены к деке. Сначала делается подготовительное движение – взмах кисти вверх и затем основное, почти вертикальное движение – четкий, отрывистый удар по струне вниз до следующей струны.

«Удар вверх» - кисть в наклонном положении. Сначала делается подготовительное движение медиатора вниз, и затем основное движение – удар по струне вверх. Медиатор проходит над нижней соседней струной, не задевая ее.

«Переменные удары» - чередующиеся равномерные удары от струны к струне вниз и вверх. При игре переменными ударами следует избегать остановок движения кисти в верхнем и нижнем положении. «Глубина» погружения медиатора в струны при этом равно примерно 3 мм. Следить за полнотой звучания ударов и вниз и вверх. Удары должны быть равны по силе.

«Тремоло» - быстрое многократное повторение одного звука. Тремоло окрашивает звук ритмической, динамической и интонационной пульсацией. Этот прием требует большой передачи энергии струне.

Для выработки хорошего тремоло требуется более продолжительное время и регулярные занятия. Если двойные удары, исполняемые медленно и непрерывно один за другим, получаются достаточно равномерно и свободно, следует попытаться исполнить их несколько быстрее, то есть тремолировать, избегая при этом напряжения кисти правой руки. Рекомендуется время от времени вновь переходить на медленные удары, чтобы проконтролировать движение кисти. Кисть должна быть свободной и гибкой.

Иногда начинающие домристы испытывают напряжение в правой руке от игры твердым медиатором. В этом случае, возможно, некоторое время поиграть бумажным медиатором, сделанным из квадрата бумаги со сторонами 5 см. Квадрат складывается по диагонали, полученный треугольник далее дважды складывается по оси симметрии. Каждый угол бумаги, сложенной таким образом, пригоден для извлечения звука.

Можно также воспользоваться мягким целлулоидным медиатором.

Когда медиатор станет свободно скользить по струнам, а кисть правой руки не будет ощущать сопротивления струны, следует перейти на извлечение звука твердым пластмассовым медиатором.

На первых порах тремоло не должно быть чистым и долгим. Опасно также извлечение судорожным тремоло-вибрацией на первом этапе. Поэтому переходить к этому приему нужно осторожно и сочетать его в пьесах с другими приемами, например:

- переменные удары;
- удары вниз;
- тремоло.

Чтобы во время исполнения пьес не возникало скованности в правой руке, нужно достаточно времени уделить подготовительным упражнениям. Основные приемы звукоизвлечения нужно отработать сначала на открытых струнах. При исполнении упражнений для правой руки на открытых струнах нужно добиваться правильной постановки и верных движений кисти, следить, чтобы звук получался красивым, полным.

Применяя различные способы извлечения звука, мы осваиваем не только практику звукоизвлечения, но и знакомимся со звуковыми результатами применения того или иного способа звукоизвлечения.

При игре упражнений необходимо следить за тем, чтобы движения были ровными, одной силы и лаконичными.

Часто скованность в правой руке возникает из-за чрезмерного старания играть громко, а также из-за не правильного распределения мышечной энергии. Поэтому очень важно научить учеников следить за напряжением нужных и расслаблением не нужных мышц.

Соединить в одной руке два ощущения:

«цепко» - на кончике медиатора и «гибко» - в запястье правой руки.

Неестественное положение левой руки и неправильная работа пальцев левой руки.

От правильной постановки левой руки зависит правильность и свобода движений пальцев левой руки, а также и дальнейшее развитие техники исполнителя.

Не следует спешить с постановкой левой руки, так как это может привести не только к скованности мышц руки, но и к изменению в посадке. Часто дети начинают сильнее разворачивать корпус влево, напрягаются мышцы спины, шеи и даже лица. Необходимо обратить внимание на то, чтобы локоть не прижимался к корпусу играющего, чтобы пальцы играющего стояли не параллельно ладовым перегородкам, а были направлены на правое плечо домриста. Предплечье левой руки следует слегка разворачивать в сторону движения пальца – это залог развития техники левой руки.

Локоть должен научиться совершать свободные движения, следующие от запястья. Хорошо поиграть упражнения со сменой позиции из 1-ой в 12-ю, когда руга скользит вдоль грифа и обратно из 12-ой в 1-ю, по каждой струне.

При постановке пальцев левой руки обратить на главные правила:

1. Фаланги пальцев ставятся перпендикулярно на лады, как молоточки. Первый сустав пальца не должен прогибаться;
2. Большой палец левой руки не должен слишком прижиматься к грифу, а только свободно прикасаться к нему;
3. Сразу же научиться ощущать вес руки на каждом ладу через кончик игрового пальца.

Основной секрет снятия мышечного напряжения в левой руке:

- прижимать струну за миллиметр от порожка;

- иметь сильные пальцы и твердые мозоли;
- регулярно заниматься, чтобы подушечки пальцев левой руки привыкли к струнам.

В особо сложных случаях, если скованности не проходит и ученик прижимает локоть к корпусу или зажимает запястье, можно рекомендовать приблизить гриф ближе к плечу, сесть полностью на стул и опереться на спинку стула.

О функциях рук домриста.

Музыкальный звук обладает четырьмя характеристиками: высотой, длиной, тембром и динамикой.

Левая рука обеспечивает управление высотой звука (постановка пальцев на определенные лады), длительностью звука (струна звучит, пока палец прижимает лад) и тембром (игра на разных струнах).

Правая рука озвучивает материал, поэтому управляет динамикой, тембром, длительностью и частично высотой (при выполнении приема «вибрато»).

Важно обращать внимание ученика на то, что каждая рука, и каждый палец выполняют определенные функции. И если, например, в исполнении упражнения, этюда или пьесы требуется громкая динамика, то усилия должны быть направлены в правую руку. В данном случае часто случается ошибка в распределении функций рук. Ученик при громкой динамике начинает сильнее давить на лады, что вызывает скованность мышц левой руки. При тихой динамике, наоборот, вслед за расслаблением правой руки слабее прижимает струны, что нарушает качество звука (появляется треск или приглушение, демпферные звуки) и координацию левой и правой рук.

Координация.

Координация (лат.) – согласование, соподчинение.

Игра на инструменте немислима без координирования. Основное требование одаренности домриста – наличие координации движений рук.

Неряшливость, некоординированность – результат либо зажатого (скованного) аппарата, либо инертности слуха в ритмическом отношении. Часто причина кроется в расслабленности падения пальцев левой руки на лады.

Совпадение импульсов – необходимое условие достижения четкости игры. Обращать внимание ученика на то, чтобы момент удара медиатора точно

совпадал с моментом нажатия пальцем левой руки на струну. При проигрывании упражнений направлять слуховой контроль не на анализ качества звука, а на ощущение ритмического импульса при строгой синхронности.

На стадии освоения движений необходимо запоминать элементы каждого движения и количество затрачиваемой энергии.

Основное правило при работе над координацией движений – следить за правильной работой пальцев левой руки. Даже в тихой динамике пальцы левой руки должны активно работать и добросовестно прижимать лады. Чем активнее левая рука, тем легче будет работать правой. Если в нотном тексте необходимо сделать акцент, ударение или выделить определенную ритмическую группировку, рекомендуется совершать акцент одновременно двумя руками.

Поскольку в левой руке чаще встречается скованность мышц и зачастую это нарушает правильную работу правой руки, хочется подробнее остановиться на функциях пальцев левой руки домриста и принципах правильной работы пальцев.

Функции пальцев левой руки.

Левая рука домриста выполняет разнообразные функции, определяющие качество исполнения на инструменте.

Необходимо уделять особое внимание работе пальцев левой руки, их подвижности. Чтобы представить сущность движений той или иной части пальцев, кисти, предплечья, следует принимать во внимание анатомическое строение. Руки большие, маленькие, а пальцы длинные, средние, короткие и т.д. Но при любом строении руки, функции пальцев домриста остаются одинаковыми, например, большой палец левой руки выполняет следующие функции: поддерживает гриф инструмента, противопоставляет свое давление снизу вверх нажатию пальцев на струну, при смене позиции скользит вдоль грифа инструмента, облегчая перемещение руки.

С первых же шагов обучения игре на домре следует уделять внимание вышеперечисленным функциям большого пальца, следить за тем, чтобы он не был прижат к грифу, что сковывает работу остальных пальцев, затрудняет смену позиций всей руки и т.д.

У детей положение большого пальца левой руки часто бывает более упругое, чем у взрослых, из-за слабого развития пальцев.

Указательный палец – как бы определяющий и связующий для всех остальных пальцев. Он более развит и подвижен, чем другие, хотя по силе своей уступает среднему (второму).

Указательный палец, или первый, выполняет различные движения и функции (вертикальное положение при нажатии струны к ладам, прямое движение пальца при смене позиций на грифе, боковое движение пальца при смене струн).

Средний палец (второй), а также безымянный (третий) в основном выполняют те же функции, что и первый палец. Эти пальцы также поддаются физическому развитию и самостоятельности движений.

И, наконец, четвертый палец – мизинец. Он слабый, с трудом поддается развитию. Поэтому следует стремиться укрепить его с первых шагов обучения. Практика показывает, с каким трудом разучивает домрист какое-либо сложное произведение или этюд, если у него слабо развит мизинец. Между тем другая аппликатура данного отрезка подчас бывает весьма нежелательной (нарушается музыкальная мысль, усложняется положение пальцев с вводом лишних движений).

Зачастую, когда мизинец слабо развит, нарушается темп, ощущается неритмичность исполнения. Если мизинец плохо прижимает струну к ладу, нарушается либо частота звуков, либо эти звуки совсем не прослушиваются. Следовательно, ученику необходимо развивать активность четвертого пальца и не избегать его применения при проигрывании упражнений и этюдов.

Сильное напряжение левой руки, крепкий нажим пальцев на струну и большого пальца к грифу зачастую приводит к ограниченности технического развития. Чтобы приемы и упражнения, рекомендуемые с целью достижения необходимой свободы движений, в действительности приводили к намеченной цели, следует помнить о том, что человеческий организм представляет собой единую систему. Достижение свободы, например, левой руки, невозможно без одновременного обеспечения свободы для правой руки, плеча, корпуса. В процессе технической работы необходимо постоянное наблюдение за тем, чтобы ни в одной части исполнительского аппарата домриста не появлялась скованность.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Прежде чем приступить к упражнениям, направленным на предотвращение появления скованности или на ее устранение, необходимо убедить ученика в необходимости систематических занятий дома и точности выполнения заданий педагога.

Ученик должен понять цель и пользу каждого упражнения и научиться преодолевать трудности, а не эпизодически обращаться к ним.

Игровые упражнения на инструменте следует выполнять энергично, со «спортивным интересом».

Упражнения на расслабление различных групп мышц правой и левой рук.

Это упражнение выполняется без инструмента, одновременно двумя руками и отдельно каждой рукой по очереди.

Исходное положение – встать прямо, поднять две руки вверх и вытянуть их до самых кончиков пальцев.

На счет «раз» - расслабить и «уронить» кисти рук. При этом мышцы плеча и предплечья остаются в напряжении. Попросить ученика свободно пошевелить всеми пальцами, покрутить кистями рук, чтобы убедиться в их полном расслаблении.

На счет «два» - расслабить предплечья рук, оставив мышцы плеча в напряжении. Проверить – полностью ли расслаблены мышцы предплечья – покачать свободной частью руки как маятником часов.

И на счет «три» - расслабить всю руку, «уронить» ее. Для самых маленьких начинающих домристов можно превратить зарядку в игру:

- из исходного положения «солдатик» на счет «раз» расслабляется кисть, и дети показывают, как летят птички;

- на счет «два» играем в «Кощея бессмертного»:

- и на счет «три» - «упали».

Детям очень нравятся такие упражнения, они раскрепощают юных домристов, оживляют обстановку на уроке и избавляют излишне застенчивых детей от боязни педагога и инструмента.

Силовые упражнения для подготовительных групп учащихся.

Силовые упражнения нужны для выработки упругости пальцев, их цепкости и в то же время гибкости.

1. Выстреливание каждым пальцем левой и правой руки по столу и в воздухе.

Следить за гибкостью каждого движения, не допускать вялых движений.

2. Щелчки пальцем – выполняются аналогично.

Для тренировки координации правой и левой рук рекомендуется делать не только отдельно каждой рукой, но и вместе двумя руками. При этом добиваться строгой синхронности движений и одновременности выстреливания и щелчков.

Тренироваться не только на четкость, но и на скорость повторения «выстреливаний» и «щелчков».

Гимнастика юного домриста.

Домристу нужны не только цепкие пальцы, но и гибкие, тренированные руки. Для тренировки мышц запястья рекомендуется выполнять упражнения с эспандером поочередно каждой рукой. Для цепкости кончиков пальцев – упражнения с ученической резинкой (ластиком). Согнуть и расслабить резинку, стараясь не уронить ее при этом.

Для локтевых и плечевых суставов рук рекомендуется вращательная гимнастика (по китайской методике).

Аналогично предыдущим упражнениям выполнять вращательные движения сначала отдельно каждой рукой, затем одновременно, добиваясь точной координации движений рук по кругу.

Движения рук при игре на инструменте неестественны по своей природе. Поэтому подготовительные упражнения принципиально важны для приобретения навыков, необходимых для игры на домре и для выполнения разнообразных работ мышц.

Кроме перечисленных выше подготовительных упражнений рекомендуется гимнастика для грудного отдела позвоночника, дыхательные упражнения, а также обязательный водный режим (посещение бассейна, теплые расслабляющие ванны).

Кроме упражнений, преследующих цели подготовительные, общеукрепляющие и общеоздоровительные, существуют упражнения, направленные на выработку конкретных движений пальцев, необходимых при игре на инструменте. Эти упражнения также рекомендуется выполнять в воздухе или на столе.

Подготовительные упражнения для правой руки на столе и в воздухе.

1. Упражнения с медиатором.

а) Взять медиатор в левую руку, положить его на ногтевую фалангу указательного пальца. Прижать подушечкой большого пальца. Без участия

остальных пальцев и без помощи левой руки крутить медиатор вокруг своей оси;

б) Медиатор в исходном положении. На счет «раз-два» спрятать медиатор в ладонь. На счет «три-четыре» вернуть в исходное положение. Упражнение повторить несколько раз;

в) Медиатор в исходном положении. На счет «раз-два» поместить медиатор между указательным и средним пальцами. На счет «три-четыре» вернуть в исходное положение.

2. Упражнения на столе.

а) Положить предплечье на стол. Собрать пальцы в исходное положение. Постучать кистью по столу;

б) В том же положении проделывать движения «вправо-влево»;

в) Приподнять запястье над столом. Кончики пальцев касаются стола. Упражнения а), б) выполнять с приподнятым запястьем;

г) Упражнение на отодвигание и придвигание мизинца для подготовки игры на нижней струне.

После выполнения упражнений а), б), в), г) можно взять медиатор, повторить ранее пройденные движения. Следить за тем, чтобы медиатор не выпадал из пальцев. Запястье должно быть гибким, а пальцы цепкими.

Часто скованность возникает, когда ученик старается крепче держать медиатор и при этом зажимает запястье и даже локоть правой руки. Поэтому рекомендуется выполнять упражнения с медиатором и в воздухе.

3. Упражнения в воздухе.

Собрать пальцы, взять медиатор. Выполнить круговые движения кистью. Следить за свободой запястья и цепкостью большого пальца правой руки. Большой палец должен быть согнут и крепко держать медиатор.

4. Упражнения на щитке домры.

К этим упражнениям следует переходить после того, как упражнения в воздухе и на столе станут получаться легко и свободно.

Отрабатывать вертикальные и горизонтальные движения кисти с медиатором, а также упражнение на отодвигание и придвигание мизинца.

5. Упражнения за инструментом.

Прежде чем приступить к упражнениям за инструментом, надо правильно сесть, придать нужное положение инструменту и правой руке.

Проверить положение корпуса и плеча, зафиксировать свободу игрового аппарата.

Проверить баланс левой и правой рук.

Показать ученику точки поры инструмента, покачать домру, перемещая вес с одной точки на другую.

Выработка игровых движений кисти (упр.1, 2)

Упражнения играют на открытых струнах, необходимо постоянно следить за правой рукой. Правая рука не должна напрягаться в кисти. На начальных этапах педагог может придерживать ученику руку, чтобы он не прижимал запястье к струнам. В трудных случаях, педагог берет инструмент в свои руки, кладет руку ученика на свою и дает ему почувствовать ощущение свободы.

Упражнения надо играть медленно, следить за тем, чтобы звуки были чистыми, достаточно громкими, упр.1,2 рекомендуется выполнять не только на струне «ля», но и на остальных струнах.

Подготовительные упражнения для левой руки.

1. Упражнение без инструмента на сгибание фаланг всех пальцев.
2. Упражнение на сгибание и растяжение пальцев.
3. Упражнение на столе на развитие самостоятельных движений пальцев и силовых ударов каждого пальца в отдельности. Внимание ученика направлять на то, что усилие должно быть только в одном пальце. Остальные пальцы лежат свободно на столе.
4. Упражнения на закрепление правильной постановки левой руки:
 - а) Нахождение 3-х опор – подушечка пальца, 3-й сустав, большой палец левой руки. На счет «раз-два» - зафиксировать правильное положение. На счет «три-четыре» - расслабить руку и опустить вниз. Повторить упражнение несколько раз.
 - б) «Покачаться на крючке»

Определить точку контакта с грифом и ладом, прижать палец. Свободно покачать кистью и предплечьем левой руки. Ощутить вес левой руки на каждом ладу через подушечку игрового пальца.

5. Выработка экономичных и точных движений пальцев левой руки. Это упражнение следует выполнять без участия правой руки.

Цель беззвучных упражнений для левой руки – добиться свободных и организованных движений руки и пальцев, устранить излишнее напряжение мышц и суетливость движений.

Сесть на стул, положить домру на колено. Поставить пальцы левой руки на струну, указательный палец на 2-ой лад, средний палец на 4-ый лад, безымянный палец на 5-ый лад, мизинец на 7-ой лад (упр.3).

Так же поочередно снять все пальцы и в обратном порядке, начиная с мизинца.

Проделать это упражнение на всех струнах теми же пальцами. Струна должна коснуться ладов. Следить за экономичной и точной работой пальцев левой руки – напряжение мышц должно быть минимальным. Подъем пальцев незначительный, нерабочие пальцы не убирать с ладов, а только расслаблять их.

После того, как исполнение этого упражнения станет совершенно свободным и легким, можно подключить к игре правую руку. Играть ударом вниз, ударом вверх и переменными ударами.

Для выработки прямых и боковых движений пальцев левой руки также необходимы специальные упражнения.

Упр.4 – прямые движения пальцев левой руки (поперек грифа).

Упр.5 – боковые движения пальцев левой руки (вдоль грифа).

При выполнении этих упражнений необходимо добиваться свободного перемещения пальца от ноты к ноте.

Такие упражнения приносят значительную пользу. Приобретается самостоятельность движения пальцев, появляется их независимость. Следует помнить, что излишние усилия имеют обратный эффект: вызывают скованность и ограничивают исполнительские возможности. Поэтому важно заниматься регулярно, делать перерывы в работе и не допускать переутомления.

Упражнения на координацию движений правой и левой рук.

При проигрывании упражнений на координацию движений необходимо следить за точным совпадением атаки медиатора с падением пальца левой руки на струну и направлять слуховой контроль ученика на ощущение

строгой синхронности. Не допускать вялости бросковых движений руки и следить за «цепкостью» кончиков пальцев левой руки.

Чем медленнее темп, тем активнее должна быть работа пальцев.

1. Тетрахорды на одной струне (упр.6).
2. Хроматическая гамма на одной струне.
3. Хроматическая гамма по всем струнам.
4. Ритмика в диатонических гаммах:
 - а) играть по 4 удара на каждый звук;
 - б) играть по 2 удара на каждый звук;
 - в) играть по 1 удару на каждый звук.

Звуки должны быть равными по силе и громкости. В гаммах при переходе со струны на струну кисть должна делать вращательное движение. Это способствует возникновению точного мышечного ощущения нужной амплитуды замаха. Полезно играть арпеджио в первой позиции.

Подготовка к тремоло.

При подготовке к игре приема тремоло рекомендуется взять бумажный медиатор.

Толщину бумажного медиатора увеличивать постепенно. Под запястье правой руки можно подложить спичечную коробку. Это особенно полезно, если ученик выворачивает предплечье правой руки. Когда игровые навыки сформируются, от спичечной коробки можно будет отказаться. В трудных случаях – закрыть корпус домры листом бумаги и отрабатывать боковые движения кисти с постепенным ускорением или чередованием медленных движений с быстрыми (игра разными длительностями).

1. Ритмические упражнения на открытых струнах (упр.7).
2. Выполнение переменных ударов на открытой струне с постепенным ускорением и доведением до максимального темпа. Правая рука не должна зажиматься. После максимальной скорости переменных ударов постепенно замедляя вернуться к первоначальному темпу.
3. Ритмические группировки по гамме (4,8 нот на каждый звук).

При подготовке к «тремоло» важно выполнять основное правило – делать акцент на первый удар ритмической группировки, остальные звуки играть легко. Не стремиться сразу играть мелкое тремоло. Для овладения этим приемом необходима хорошая подготовка и полная свобода исполнительского аппарата. Поэтому прием «тремоло» не рекомендуется давать ученикам на начальном этапе обучения.

5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Одной из очередных задач правильного преодоления всех проблем, связанных с выработкой необходимых навыков работы рук домриста, является разумная организация не только уроков в классе, но и домашних занятий учащегося. Педагог должен правильно определить возможности воспитания на данном этапе обучения и давать ему посильное задание к каждому уроку.

К ограничению творческих возможностей учеников чаще всего приводит скованность исполнительского аппарата, вызванная не правильной постановкой и посадкой, нерегулярностью занятий, быстрые темпы при разучивании трудных мест, отсутствие контроля за движениями, не достаточно четкая отработка неудобных мест.

Огромный вред приносит завышение сложности даваемого ученикам материала. Поэтому правильная организация классной и домашней работы, конкретность домашних заданий, хороший психологический контакт педагога с учеником – необходимая предпосылка правильной работы по предотвращению возникновения скованности в игровом аппарате домриста. Каждый педагог должен выработать определенные методы обучения и применять их с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Этими методами он должен воздействовать не только на техническое, но и на музыкантское совершенствование своих подопечных.

6.ЛИТЕРАТУРА

Вольская Т.И. «Организация игровых навыков и системы занятий ученика-домриста».

Гелис М.М. «Методика обучения игре на домре».

Зеленый В.П. «Характеристика основных приемов звукоизвлечения на домре».

Фомченко И.П. «Об организации двигательного аппарата домриста».

