



***XIV Открытая региональная
учебно–методическая конференция***

***«Актуальные вопросы
гитарной педагогики»***



***Сборник
методических
статей.***

**14 марта 2025 год
г. Калининград**

Содержание

1. Козицкая Е.М. Ритмические особенности исполнения эстрадно – джазового репертуара в ДМШ.....2
2. Калинина Ю.В. Работа над полифонией в классе гитары.....21
3. Чуркина А.И. Влияние особенностей психического развития незрячих и слабовидящих детей на индивидуализацию процесса их обучения музыкальному исполнительскому искусству.....28
4. Шульдас К. В. Постановка корпуса у музыкантов.....36

**Козицкая Е.М. «Ритмические особенности
исполнения эстрадно – джазового репертуара в ДМШ»**

*МБУ ДО ДМШ им. Таривердиева М.Л., г.Гвардейск,
преподаватель.*

1. Введение
2. Джаз искусство ритма.
3. Основные понятия джазовой ритмики: бит, драйв, свинг.
4. Ознакомление с джазовой ритмики на основе свинга.
5. Практическое применение изученного материала.
6. Заключение.
7. Приложение.

«...Обучение начинается не с детей, а с тех, кто их учит»
Даниил Крамер, народный артист России,
музыкант, педагог.

1. Все чаще в своей практике преподаватели ДМШ и ДШИ обращаются к эстрадно - джазовому репертуару. Репертуар в школе должен и может быть разнообразным. Помимо необходимой классики, исполнение вышеназванного репертуара дает познание нового стиля, метроритмического, интонационного, гармонического и эмоционального языка музыки. Все больше современных авторов пишут джазовые пьесы не только для старших классов, но и для начинающих. Все чаще на конкурсных выступлениях разного уровня можно услышать пьесы, в качестве обязательных или с целью разнообразить программу выступления, одного из ярких жанров XX века - джаза. Нельзя сказать, что в СССР ничего не знали о развитии эстрадно - джазовой музыки, в 80-е годы в Союзе проходило 64 джазовых фестивалей. Другое дело, что информация была крайне скудна и программа обучения в ДМШ шла строго по классическому направлению. Все

выше сказанное особенно относится и к шестиструнной гитаре. В перестроечной эпохе стала доступна информация о том, что происходит в мировом музыкальном пространстве, появились в широкой продаже аудио и видео записи гитаристов, играющих в различных жанрах.

Под словосочетанием «эстрадно - джазовый» часто подразумевается конкретно джазовый репертуар. С эстрадным жанром и его исполнением более-менее все понятно. Хотя, по мнению известного джазового музыканта, пианиста, народного артиста России, педагога и композитора Даниила Крамера, название «эстрадно - джазовое» звучит не верно. Привожу часть его интервью:

«- Есть много мифов о советском джазе... Есть всем известная фраза: «Сегодня он играет джаз, а завтра Родину продаст». Она была актуальна только очень короткий промежуток времени, о котором я расскажу. Я об этом много знаю. Почему? Потому что на канале «Россия 1» читаю цикл лекций об истории советского джаза. О подлинной истории. Например, мало кто знает, что джаз очень любил Иосиф Сталин. Он даже награждал джазовых музыкантов за особо удачные соло. Такие случаи зафиксированы. Он считал джаз музыкой прогресса, музыкой перехода Советского Союза в золотой век. Когда говорят, что джаз в Советском Союзе был не в чести, обычно вспоминают знаменитую статью Максима Горького «О музыке толстых». Но в этой статье Горький употребил слово «джаз» только один раз и без всякого отрицательного смысла. Он на самом деле написал про громкий музыкальный ансамбль, который играл по соседству в отеле и мешал ему делать его литературную работу. И поэтому он написал про «толстых буржуа, которые играют какую-то хаотическую музыку». Но советские чиновники в конце 1930-х годов все это перевернули. Дело в том, что в этот период у СССР испортились отношения с Америкой. Джаз как элемент американской культуры в 1940 году оказался под запретом. Но этот запрет действовал меньше полугода!

А потом джаз вернули. Правда, поступило указание: пусть джаз у нас будет, но само слово «джаз» лучше не употреблять, будем вместо этого говорить «эстрада». Вот отсюда пошло это странное сочетание, эстрадно - джазовый (оркестр). Это все равно, что говорить «оловянно - восковой». Потому, что есть классика, есть фольклор, есть джаз, а есть эстрада. Это все совершенно разные вещи».

Как бы то ни было, репертуар исполняем, и требует внимательного подхода.

2. Джаз (англ. jazz) — это форма музыкального искусства, возникшая в конце XIX начале XX века в США, в результате синтеза африканских ритмов и европейской гармонии, получившая впоследствии повсеместное распространение. Именно этот синтез сделали музыку джаза привлекательной, но сложной в исполнении.

Играть джазовые пьесы нравится многим учащимся музыкальных школ. Но на сцену выходит главное противоречие: джаз — это музыка ритма, а, как правило, ученики не любят считать и вникать в метро - ритмические основы. Другая проблема в исполнении джаза: академический подход преподавателей в ДМШ к исполнению джазовых композиций, как говорится, исходя из классических основ ритма. Не поняв ритмические основы джазовой ритмики, невозможно сыграть джаз. В классической музыке акцентирование идет на сильную долю. Джазовый ритм это, прежде всего счет на слабую долю. Билли Тейлор, американский джазовый пианист, композитор, в работе «Искусство джаза» написал: «Чувствуем сильную долю, но акцентируем слабую». Надо заметить, что акцентирование на слабую долю иногда прослушивается в русской народной, романсовой и цыганской музыке. В некоторых произведениях Моцарта, как отмечают джазовые музыканты, тоже можно услышать эти акценты. Но является ли эти произведения джазом? Конечно, нет. Ритмическое начало в джазе является приоритетным над мелодией и гармонией. Для музыкантов,

джазовая ритмика представляет собой комплексную музыкальную способность, включающую в себя восприятие, понимание, исполнение ритмической стороны музыкальных образов и понятий джазовой музыки.

3. Что составляет основу джаза? Какие важные джазовые понятия и способы игры джазовой музыки должен знать педагог, чтобы донести смысл исполнения ученику. Наши термины – бит, драйв и свинг.

Что такое бит? В переводе с английского языка «beat» значит «удар, отбивать», в джазе это слово и имеет два значения.

Первое значение - тип акцентировки. Существует два основных типа акцентировки.

Off-beat. Смещение акцента с первой и третьей доли такта на вторую и четвертую. Применяется в основном в старых видах джаза, регтайме, стиле страд. Если для академического стиля в размере 4/4 свойственно ударение на 1 и 3 доли, то здесь идет смещение на слабые доли. В старых формах джаза эти доли игрались ровнее, и это напоминало движение в польке, но с развитием джаза акценты стали резче.

Four-beat. Акценты на каждую долю, равномерное акцентирование инструментами ритмической группы четырех долей такта. Характерен для стиля свинг. Есть один нюанс. Если работать в размене 4/4, наш мозг не может быть постоянно в ровном состоянии. Он обязательно выделит, какую-либо долю через некоторое время. Но помочь себе можно. Даниил Крамер считает, что секрет акцентировки в джазе состоит в том, чтобы вместо счета на 1,2,3,4 начинать считать на «раз», а все слабые доли пропускать как бы «вовнутрь» - «и раз, и раз, и раз, и раз».

Второе значение слова бит – соотношение между реальным и ощущаемым темпом. Мы слышим синкопы, паузы, акценты, которые в джазе, как бы слегка опаздывают, и догоняю основной ритм. И, тогда мы говорим об отставании. Игра ощущений при совпадении или

несовпадении ритмов в бите, это часть того, что мы называем свингом. Отставание в музыке можно услышать и в других стилях музыки. Но в джазе это происходит внезапно, и тема обычно догоняет основной ритм либо на паузе, либо на мелкой ноте, а в вышеупомянутых стилях все происходит постепенно.

Драйв. От английского слова «*drain*» водить, двигаться. И обозначает неостановимый ритмический поток, т.е. делание ритма. Впервые об этом заговорили на основе возникновения стиля Буги-вуги. Интересный факт, многие джазовые музыканты считают, что первым джазменом был И.С. Баха, так как его идеи темы и вариаций основана на неостановимым ритмическом потоке, то есть драйве, а гармонии, лежащие в основе повторяющейся структуры – это основы импровизационных стандартов в джазе.

Драйв есть в латино, свинге (на основе индивидуального ритма стиля), есть в любой джазовой музыке и является обязательной частью джазовой ритмики. Из понятия драйва вытекает следующее понятие свинг.

Свинг. Являясь одновременно поджанром джаза и уникальной техникой исполнения джазовой ритмики. Ритмика свинга пронизывает множество стилей джаза, за исключением латино.

Свинг (англ. *Swing* - *раскачка, покачивание*) джазовый ритмический рисунок, при котором первая из каждой пары играемых нот продлевается, а вторая сокращается. В большинстве разновидностей классического джаза существует соглашение, при котором в паре нот, записанных как ноты одинаковой длины, первая нота играется в два раза длиннее второй, воспринимаясь на слух как триоль.

Вот другое определение свинга от Даниила Крамера: «Свинг – естественное акцентирование и синкопирование мелодии на основе постоянного бита на непрерывном

драйве». Еще одно определение: «Свинг - искусство акцентов» Билли Тейлор.

С одной стороны, о свинге известно все - ритмическая пульсация, осваивай и играй. С другой стороны, иллогичная природа данной пульсации позволяет неустанно рассуждать о ней, давать различные формулировки и проводить множество часов за инструментом в поисках точности по смещению второй восьмой или всей фигуры и т.д. Обычно под свингом подразумевают определённую пульсацию, но музыканты джазисты считают, что это упрощённый взгляд. Свинг – это целая философия, недаром целое направление в джазе получило такое же название. Для большинства джазменов свинг — это неуловимое понятие, скорее что-то интуитивно, что - то приходит с опытом. При том, это понятие применимо не только к отдельным солистам, но и коллективам. Как про рок-группу говорят, что она играет драйвово или есть “кач”, так про джазовых говорят, что они «свингуют» или просто ничего нет!

4. Вначале было слово» (Евангелие от Иоанна), а в музыке вначале был ритм. Проще говоря, музыкальный ритм — это последовательность звуков и пауз в музыкальном произведении, так же как равномерный бой барабанов, тиканье часов, ритм обеспечивает структуру и организацию музыки. Это то, что заставляет нас притопывать ногами, прихлопывать в ладоши и танцевать под любимые мелодии.

В джазовой терминологии ритм, исполнительская манера, называется свингом. Он является выразительным средством в джазе и имеет свои особенности, которые и создают сложность и привлекательность свинга одновременно.

Характерные особенности свинга:

а) ритмическая интерпретация восьмых при помощи восьмых триолей;

б) акцентировка, перемещение акцента с сильной доли на слабую;

в) артикуляция;

г) синкопирование. Синкопа требует стилистически правильного ее исполнения;

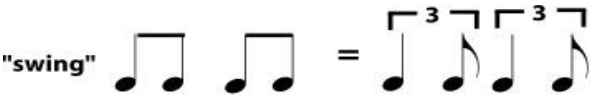
д) конфликт между акцентировкой в импровизационной линии солиста и акцентами ритм – группы.

За счет этих музыкальных средств, создается определенное напряжение между одновременно звучащими ритмическими построениями, а именно мелодией и ритмом. В импровизационных линиях можно заметить частое повторение ритмических рисунков.

Итак, рассмотрим более подробно, что называется «джазовый стандарт», то есть элементарные особенности джазового исполнительства, джазовой ритмики.

Джазовые триоли. Триоль - группа из трех нот одинаковой длительности, в сумме по времени звучания равная двум нотам той же длительности. Джазовая триоль отличается от академической триоли. Записывается нотами как восьмые, пунктир, но фактически исполняется триоль (рис.1). Также, естественнее и правильно, ее следует исполнять не от первой ноты к третьей «раз-два-три» с акцентом на первую, а наоборот: от третьей к первой - «три, раз, два». Счет от нечетной к четной. При этом мы не теряем сильную долю, но все наши акценты идут от слабой.

1.

"swing" 

"swing" 



Несовпадение ритмических и метрических акцентов образует **синкопу**. В джазе синкопа является одним из основных элементов музыкального языка и присутствует буквально в каждом такте. **Основные моменты, характеризующие синкопу:**

а) смещение акцента: главный принцип - перенос удара со сильной доли на слабую;

б) неожиданность: синкопа создает эффект неожиданности, нарушая привычный ход ритма;

в) динамика: она придает музыке динамику, импульс и ощущение движения;

г) выразительность: синкопа является мощным выразительным средством, делающим музыку более интересной и запоминающейся (рис.2).



2.

Синкопы бывают внутритактовыми: синкопа часто записывается одной нотой, которая объединяет слабую и сильную доли. Это означает, что нота начинается на слабой доле и продолжается на сильной. Синкопа также может быть записана двумя нотами, связанными лигой. Лига

показывает, что две ноты должны звучать как одна продолжительная нота, при этом акцент переносится на вторую, «слабую» ноту. Межтактовые синкопы переходят с одного такта на другой, всегда записываются двумя нотами, соединенными лигой. Это наглядно показывает, что акцент переносится на начало следующего такта.

Синкопы в джазе используются немного иначе, чем в академической музыке. В классике синкопа используется точно посередине доли, в джазе это или триоль, или еще более отставание, где синкопа, тормозя и нагоняя тему, превращается как бы в шестнадцатую ноту или даже тридцать вторую.

5. Если говорить о классической гитаре и исполнении на ней джазовых пьес, то надо отметить, что гитара инструмент полифонический и наши пять пальцев правой руки это наш ансамбль. С одной стороны, мы можем и хотим играть джаз, с другой стороны возможности гитариста ограничены. Если у пианиста задействованы все 10 пальцев рук, то у гитариста, только восемь. Но 4 пальца левой руки прижимают лады и только четыре пальца правой руки извлекают звук. Значит, при игре джазового репертуара, все функции пальцев должны быть точно распределены. Свинг предполагает активное участие большого пальца, так как он является метрической основой для всех остальных. Если провести параллель голосов с джазовым ансамблем, то бас (палец «р») ведет партию контрабаса.

В начале изучения ритмики джаза я обычно беру гамму До мажор в первой позиции. Удобное исполнение на ладах, без знаков альтерации. Сначала ученик играет гамму четвертями, дуолями-восьмыми, триолями, квартолями в академической манере, акцентируя привычные сильные доли. Далее обращаю внимание на акценты в размере 4/4 на слабые доли, и постепенно усложняя ритм, меняю акценты (рис.3).

3.

1. | | Даун-бит

2. | | Оф-бит

3. | |

4. | |

5. | |

} перенос акцента с сильной доли на слабую

1. | |

2. | |

3. | |

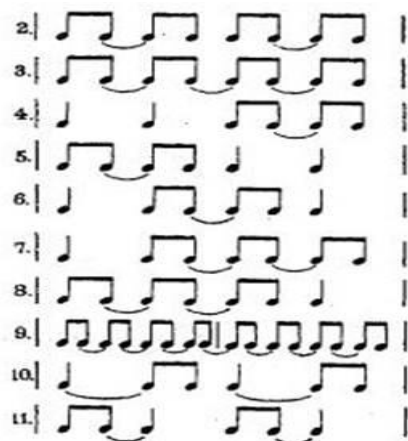
4. | | Группировка из 3-ех по 2.

5. | | Группировка из 3-ех по 2.

Пробуйте играть гамму фразой, с движением к чему-то. Дети часто думают тактами, одним, двумя. Это можно назвать точки мышления. Точки остановок. Именно они убивают драйв, то есть неостановочный ритмический поток. Играйте в разных темпах, это меняет слуховые ощущения.

Исполняем триоли, постоянно меняем акценты (рис.4)

5.



Осваиваем синкопы
и постепенно переходим к
более сложному ритму
свинга (рис.5)

Следующее упражнение интересно тем, что оно может исполняться разными способами:

1. верхняя сточка -1 струна, тема, нижняя строчка бас –палец «р»;
2. верхняя строчка исполняется на любой струне, нижняя исполняется ногой как рекомендовано в таблице;
3. исполнение дуэтом, строчки делятся между участниками по желанию. (рис.6)

Упражнения

1. Исполнить ритмические контрпункты для рук и ног в размере $\frac{3}{4}$:

а) рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Left hand: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

б) рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Left hand: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Note 11 (пятка-носок) is marked.

в) рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Left hand: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

г) рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Left hand: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

д) пр. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Лев. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

е) пр. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Лев. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

ж) пр. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Лев. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

з) пр. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures. Лев. рука: $\frac{3}{4}$ time, 8 measures.

Развитие этих навыков даст возможность ученикам музыкальных школ постигнуть азы джаза, и не только в старших классах, но и начиная первыми и вторыми годами обучения. Упражнений на развитие джазовой ритмики можно подобрать много. В конце доклада в Приложениях 1, 2, 3. Я размещу различные варианты упражнений от А. Виницкого и О. Хромушина. Причем, последний не является гитаристом и его примеры приведены для фортепиано. Но так как обе строчки использованы в скрипичном ключе, упражнения можно играть в ансамбле: ученик+ ученик+ученик. Они достаточно интересны и доступны в изучении для первого - второго класса

Меняются акценты да, музыканты постигают новую науку, а главное, им не до скуки...

Не нашла автора этих строк, но согласна с ним на сто процентов.

6.В заключении хочу сказать, что я согласна с Корневой В.Н., которая пишет в своей методической работе «Эстрадно - джазовые пьесы на классической гитаре»: «Исследованию джазовой ритмики посвящены многие научные работы, однако вопрос, определения ее сущности открыт потому, что до сих пор четко не определены сами джазовые категории. Шестиструнная гитара в современном музыкальном мире является мульти-стилевым инструментом. В нашей стране обучение игре на шестиструнной гитаре, в государственных учебных заведениях (ДМШ/ДШИ), осуществляется по программе, разработанной на базе методики обучения игре на классической гитаре. Это подразумевает освоение способов и приемов игры на педагогическом репертуаре, разработанном за время становления классической гитары как академического музыкального инструмента». Знаний по джазовому инструментальному музицированию не хватает, в первую очередь, самим педагогам. Большую работу по обучению и созданию школьного детского репертуара проделал Александр Иосифович Веницкий. Создание трех детских Джазовых альбомов, сборников джазовых этюдов предоставляют большую возможность по изучению стилей латино (босса - нова, румба и т.д.), блюз, свинг, страйд. Лекции, семинары и мастер классы на интернет площадках Телеграмм, Rutube открывают потенциал изучить предметную деятельность более глубоко. Большое количество литературы есть для обучения игре на фортепиано, ударных. При желании за основу оттуда можно взять любые упражнения.

Исполнительская манера джаза не поддается точной фиксации. Выучить одни лишь приемы игры мало, они не цель, они лишь средства к ней. Музыка должна родиться в душе, развиваться, как развивается наша речь, наша мыслительная деятельность. Надо научиться создавать руками музыкальный образ, который проникнет в глубину души слушателей. Все опытные джазмены, пройдя большой

путь джаза, однозначно утверждают, что его нельзя изучить, читая учебники и играя пьесы. Это необходимо, но только прослушивание музыкальных композиций различных стилей джаза, композиторов и исполнителей даст вам понимание «как надо исполнять джаз». Закончить хочу цитатой Билла Эванса, американского джазового пианиста и композитора:

«Меня беспокоит, когда люди пытаются анализировать джаз как интеллектуальную теорему. Это чувства».

Список литературы:

1. Виницкий А. Детский джазовый альбом №1, Москва ,2001.
2. Виницкий А. Детский джазовый альбом №2, Москва ,2001.
3. Виницкий А. [Пост от 03.02.2025 | Александр Виницкий. Классическая гитара в джазе.](#)
4. Кунин Э. Секреты ритмики в джазе, рок, поп-музыке. - ООО "Синкопа", 2001.
5. Академия развития творчества «АРТ-Талант» [Методическое сообщение "Эстрадно-джазовые пьесы на классической гитаре"](#), Корнева В.Н.,2021 г.
6. Образовательный маркетплейс «Инфоурок», «Развитие джазовой ритмики на уроках гитары в средних классах ДМШ, Ермолаев Сергей Михайлович, 2018г.
7. <https://infourok.ru/otkrytyj-urok-razvitie-dzhazovoj-ritmiki-na-urokah-gitary-v-srednih-klassah-dmsh-5239158.html?ysclid=m76lzdhtc972402130>
8. Питерсон О. Джаз для юных пианистов. Комментарии Д.Крамера - М.:
9. Файн Г. Искусство джазовой импровизации. Для музыкантов и преподавателей музыки. Самара, 1999.
10. Статья с сайта Алексея Устинова "Как научиться импровизировать? Легко!
11. Статья "Работа над ритмом на примере джазовых пьес" Галиева А.А.
12. Хромушин О. «В джазе только дети» Санкт-Петербург, изд. «Союз художников», 2001.

13. Даниил Крамер: Я бы не сказал, что русский джаз уже возник — он сейчас в процессе становления Музыкальная жизнь
14. Уроки джаза от Даниила Крамера: о джазе .

Приложения.



Упражнения для развития чувства ритма и координации движения пальцев правой руки

Упражнения, которые предлагаются вам, представляют четыре модели ритма, записанных двумя партиями. Каждая модель выписана в трёх нотных вариантах. Прежде, чем вы начнёте играть нотные варианты, необходимо научиться выстукивать модель пальцами правой руки — нижняя партия пальцем P, верхняя пальцами i, m, a (любая комбинация).

После того, как пальцы «запомнили» ритмический рисунок, можно играть нотные варианты. При этом помните, что важным элементом в игре является метро-ритмическая связь нижней и верхней голосов.

Упражнение 1

УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ В ДЖАЗОВОМ СТИЛЕ

Нотная запись в джазовой музыке имеет одну очень важную особенность — восьмые ноты, записанные обычным способом, как в классической музыке, исполняются по-джазовому.

Нотная запись

Джазовое исполнение

Такой стиль исполнения называется «синг». Его обозначение: выставляется над ключом в начале произведения или после темпа. Ритм является главным элементом джазовой музыки, поэтому необходимо научиться чувствовать джазовый ритм, получать от этого удовольствие. Свои занятия по нотам необходимо сочетать со слушанием джазовой музыки. Это поможет вам в музшировании.

Упражнение № 1

Обычное исполнение

Исполнение в джазовом стиле «синг»

Обратите внимание! Если записывать нотный текст, исполняемый в джазовом стиле «синг», так, как он должен звучать, то это запись заведомо нечестна. Поэтому условимся, что нотная запись будет обычной, но исполняются восьмые ноты должны в джазовом стиле «синг», то есть в стиле «синг» так:

Все последующие упражнения и этюды исполнять в джазовом стиле.

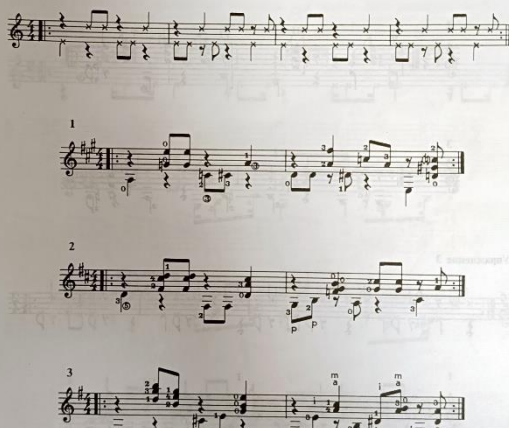


Упражнения для развития чувства ритма и координации движения пальцев правой руки

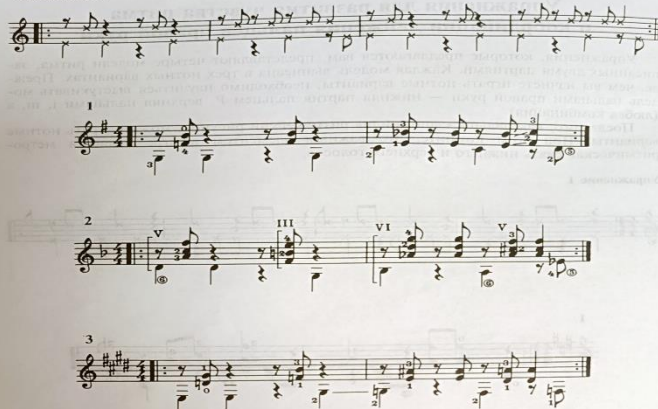
Упражнения, которые предлагаются вам, представляют четыре модели ритма, записанных двумя партиями. Каждая модель выписана в трёх нотных вариантах. Прежде, чем вы начнете играть нотные варианты, необходимо научиться выстукивать модель пальцами правой руки — нижняя партия пальцем P, верхняя пальцами i, m, a (любая комбинация).

После того, как пальцы «запомнили» ритмический рисунок, можно играть нотные варианты. При этом помните, что важным элементом в игре является метроритмическая связь нижнего и верхнего голосов.

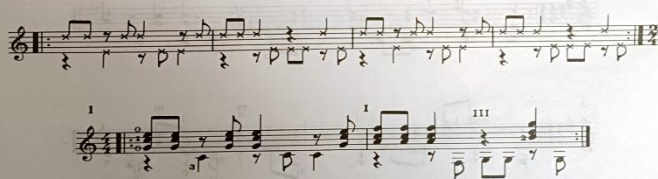
Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



2

3

Упражнение 4

1

2

3



1. Тител: «В джазе только девушки»

1. ПЕРВАЯ ПЕРИОДА (СТРАНА №10)

2. Тител: «В джазе только девушки»

3. Тител: «В джазе только девушки»

4. Тител: «В джазе только девушки»

5. Тител: «В джазе только девушки»

6. Тител: «В джазе только девушки»

7. Тител: «В джазе только девушки»

8. Тител: «В джазе только девушки»

9. Тител: «В джазе только девушки»

10. Тител: «В джазе только девушки»

II. РЕПЕТИЦИИ (отходы №№ 11-20)

11 Озвучивание

12 В манере марша

13 Акробаты

14 В манере марша "Утренняя песенка"

15 Темп свободный "Соткала"

16 Мелодия "У забавного врача"

17 Темп марша, выделены ноты в правой руке

18 "Вопрос - ответ"

19 Лобиком быстро "Скакала"

Калинина Ю.И. Работа над полифонией в классе гитары

*ГБПОУ КОМК им.С.В. Рахманинова
МАУ ДО ДШИ им.П.И.Чайковского
Преподаватель по классу гитары*

Полифония – это склад многоголосной музыки, определяющийся функциональным равноправием отдельных голосов (мелодических линий, мелодий в широком смысле) Полифония в чистом виде присуща только музыкальному искусству. Ее изучение необходимо для развития полифонического мышления, которое основано на осмыслении одновременно происходящих процессов. Существует три вида полифонического изложения – подголосочное, контрастное, имитационное. Одновременное звучание нескольких вариантов мелодий образует подголосочную полифонию (иначе – вариантную). Жанры полифонии делятся на полифоническую прелюдию, инвенцию, фугу, вариации на мелодию и бас *ostinato*.

Полифония в классе гитары (Композиторы и жанры).

На текущий момент в классе гитары нет такой же единой, стройной и последовательной системы обучения полифоническому мастерству, как для фортепиано. И если в фортепианных программах обязательно прописано исполнение фуг, то в гитарных программах нередко отсутствует даже слово полифония, а есть только формулировка «старинная музыка», которая не обязывает рассматривать и изучать полифонические приемы. Нередко гитаристы начинают узнавать про полифонию на должном уровне только в музыкальных училищах, при этом у них отсутствует первоначальный навык, такой необходимый для исполнения этой непростой музыки. Учитывая, что в

высшем звене изучение полифонии является обязательным, необходимо начинать этот процесс с ДМШ и ДШИ, продолжать в музыкальном колледже и совершенствовать в высших учебных заведениях. Рекомендуется включение в репертуар музыки следующих композиторов: И. Кригер, А. Молино, Г.Ф. Гендель, Р. Де Визе, В. Харисов, Я.А.Лози, Д.Доуленд, Г.Санз, Д.Скарлатти, С.Л.Вайс, И.С.Бах, М.Понсе, С.Кравчук. Это могут быть переложения и оригинальные сочинения.

Старинные танцы, прелюдии, фугетты, инвенции, а также фуги, которые прорабатываются с продвинутыми учениками.

1

Полифония в ДМШ.

Для того чтобы грамотно выстроить процесс изучения полифонии в классе гитары необходимо подобрать репертуарный список, выстроенный от простого к сложному. Включать в программу переводного экзамена пьесу полифонического характера. Уровень трудности произведения должен варьироваться в зависимости от данных ученика. *Я бы рекомендовала начинать включение пьес с элементами полифонии, начиная со второго года обучения, когда у ученика сформирован исполнительский аппарат, освоены азы теории, навыки чтения нот.*

Примерные варианты программ включающие произведения с элементами полифонии.

Варианты программ для переводных экзаменов:

2 класс

И. Кригер Менуэт

А. Коттин Сонатина

3 класс

Р. Де Визе Менуэт

М. Каркасси Андантино

4 класс

Г.Ф. Гендель Сарабанда

А. Иванов – Крамской вариации на тему р. н. п. Как у наших у ворот

5 класс

Р. Де Визе Менуэт

Ф. Таррега Аелита

6 класс

1. Д. Доуленд Гальярда

2. Э. Вила - Лобос Бразильский танец

7 класс

1. С.Л. Вайс Фантазия

2. М. Джулиани Сонатина

8 класс

1. И.С.Бах Сарабанда

2. Г. Альберт Соната 1 часть

Данные варианты являются примерными и могут изменяться по усмотрению педагога.

2

Способы работы над имитационной полифонией в классе шестиструнной гитары.

Как же выстроить комплексный подход или систему изучения полифонической музыки? В качестве примера возьмем Менуэт И.С.Баха (Соль мажор) и попробуем выстроить подход к грамотному изучению этой пьесы и аналогичной музыки.

План работы над пьесой полифонического характера:

1. Прослушивание пьесы.
2. Прослушивание, проигрывание по голосам.
3. Разбор текста по голосам или видам фактуры:
Разбор линии баса (ритм, ноты, интонирование мелодии, исполнение на гитаре различными вариантами аппликатуры);
Разбор верхнего голоса (ритм, ноты, интонирование мелодии, исполнение на гитаре различными вариантами аппликатуры);
4. Исполнение нижнего голоса с одновременным интонированием верхнего голоса или называнием нот.
5. Исполнение верхнего голоса с одновременным интонированием или проговариванием нижнего голоса.
6. Исполнение по голосам в дуэте с педагогом.
7. Соединение голосов и подбор окончательного варианта аппликатуры при котором будут выдержаны все длительности и голоса будут звучать полноценно и равноправно.

3

На классической гитаре аппликатура левой руки имеет много вариантов это связано с тем, что одну и ту же ноту на гитаре можно исполнить на разных струнах. От подбора аппликатуры в левой руке зависит звучание мелодии. Соответственно при соединении двух голосов аппликатуру необходимо подобрать так чтобы все длительности были соблюдены. В случае, если мы исполняем двухголосие, то длительности должны выдерживаться в обоих голосах.

Аппликатура правой руки подбирается исходя из основных аппликатурных принципов и вытекает из левой руки в зависимости от того на каких струнах исполняются звуки,

После разбора текста и подбора аппликатуры наступает этап работы над техникой исполнения, который включает в себя различные методы.

Но какой уровень сложности музыкального произведения полифонического характера мы бы не изучали принципы работа над ними сохраняются

Наиболее трудный этап работы — это запоминание текста наизусть. Все вышеперечисленные этапы работы должны в этом помочь.

Варианты программ, включающие имитационную полифонию, выстроены от простого к сложному.

4

Что дает работа на полифонией музыканту?

Результатом освоения полифонической музыки в классе шестиструнной гитары является:

1. Формирование понятия о полифонической музыке.
2. Положительная мотивация к дальнейшей работе и самосовершенствованию.
3. Достигается свободное динамическое и артикуляционное исполнение голосов в музыке полифонического характера;
4. Грамотное и техничное исполнение полифонии.
5. Развитие диапазона музыкального мышления.

Развитие и совершенствование исполнительских навыков:

1. Гитара-молодой полифонический инструмент с большим и далеко не до конца раскрытым потенциалом и поэтому

возможно обучение имитационной полифонии детей возможно уже в музыкальной школе.

2. При голосовом пении человек инстинктивно правильно интонирует, что очень помогает впоследствии музыкально играть на инструменте пропетые голоса.

3. Методы работы над имитационной полифонией в большинстве случаев универсальны на разных инструментах и поэтому в работе над имитационной полифонией в классе гитары с большим успехом может быть использован комплекс, применяемый в хоровых и фортепианных классах, который уже прошел проверку временем.

4. Полифоническое мышление формируется целенаправленно. Развитое полифоническое мышление позволяет учащемуся сознательно исполнять полифонические произведения, при этом проводя голоса самостоятельно и вместе в контексте взаимодействия этих голосов, а также позволяет значительно расширить кругозор, самостоятельно обновлять свой репертуар, знакомиться с произведениями разных стилей. Полифоническое мышление необходимо формировать на протяжении всего периода обучения. Некоторые методы и приемы его развития представлены на данном уроке.

5.

В реальности данная тема осваивается в течении определенного времени, но в данном случае объединена в один урок, с целью показать полный и последовательный комплекс работы. Используются типичные методы работы над полифонией в хоровых и фортепианных классах. Для раскрытия темы урока музыкальный материал подбирался специально на произведении, которое в данный момент уже пройдено по программе. Описанные приемы универсальны

не только для старинной музыки, прелюдий, фугет, фуг, инвенций, но и всей полифонической музыки. Умение грамотно исполнять полифонию сказывается впоследствии и при игре других музыкальных стилей.

В процессе обучения используется как технический, так и художественный материал.

Показана тесная связь последовательного развития полифонического мышления при поэтапном освоении приемов, освещенных в теме.

Развитие полифонического мышления на уроке осуществляется по следующим направлениям:

- 1) развитие умения музыкально петь или проговаривать один голос, исполняя при этом другой;
- 2) развитие умения музыкально исполнять громко один голос, исполняя при этом другой тихо;
- 3) развитие умения исполнять два голоса одновременно музыкально, и чтобы при том, чтобы каждый голос был динамически и артикуляционно развит;
- 4) самостоятельная работа над вышеуказанными приемам способствует получению учащимися опыта от практического использования приобретенных навыков и расширения границ владения музыкальными навыками до развития творческих способностей.

Применение методов и приемов развития полифонического мышления учащихся обусловлены целями и задачами урока. Их широкий спектр позволит с разных точек зрения показать учащимся как важность и необходимость работы над полифонией, так и способы проведения подобной работы. В целом методы и приемы способствовали развитию системного полифонического мышления учащихся.

Список методической литературы:

1. Браудо И. «Об изучении клавирных сочинений И.С. Баха в музыкальной школе». – Москва., 2001г.
2. Калинина Н. «Клавирная музыка И.С. Баха в фортепианном классе». – Москва., 2004г.
3. Клобова Е.Ф "О работе над полифонией в младших классах фортепиано в музыкально-хоровой студии". Н.Новгород 2019

Список нотной литературы:

1. С. Кравчук «Инвенция ля минор»
2. С. Привалов «Полифонические пьесы для шестиструнной гитары» Издательство «Композитор. Санкт-Петербург» 2013
3. Alexandre Tansman «Posthumous works for guitar» edited by Angelo Gilardino and Luigi Biscaldi. Copyright 2003 by Berben, Ancona (Italy)

Чуркин А. И. Влияние особенностей психического развития незрячих и слабовидящих детей на индивидуализацию процесса их обучения музыкальному исполнительскому искусству.

МАУ ДО «ДШИ «Гармония», преподаватель

В настоящее время идеи инклюзии укрепляют свои позиции в системе образования Российской Федерации. Права людей с особыми образовательными потребностями на доступное и качественное образование закреплены в Конституции, ФЗ №273, ФЗ № 181, и различных

международных документах. Музыкальная школа имеет высокий потенциал для воспитания и социализации детей с ООП по зрению, в процессе их предпрофессиональной подготовки.

Важнейшим фактором эффективности обучения детей исполнительскому мастерству в условиях музыкальной школы является индивидуализация средств педагогического воздействия на ученика с учётом особенностей его психического и физического развития.

Вопросы особенностей развития психики людей с нарушением зрения освещены в контексте их обучения и воспитания освещены в работах В.З. Денизкиной [2], Л.А. Дружининой [3], М.И. Земцовой [4], А.Г. Литвака [5], Л.И. Солнцевой [6], и др.

Учитывая тематику настоящей работы, рассмотрение особенностей восприятия музыки с детьми с ООП по зрению следует вести в контексте психических и физиологических качеств, необходимых для полноценной деятельности музыканта исполнителя, профессионально важных качеств (ПВК).

Ю.А. Царгателли [7, С. 19-20] выделяет общемузыкальные ПВК (характерные для любого вида музыкальной деятельности), включающие в себя качества, связанные с перцепцией, запоминанием, сохранением, воспроизведением, творческой обработкой музыкальной информации. Учитывая направленность нашей работы нам необходимо рассмотреть профессионально важные качества музыканта исполнителя, которые включают в себя как общемузыкальные, так и профессионально важные качества исполнителя. Для музыканта исполнителя важную роль играют психомоторные качества, определяемые быстротой, точностью исполнительских движений, их координацией и выносливостью, волевые качества, развитие устойчивости внимания, саморегуляция, психологическая устойчивость и адекватная самооценка личности. Последнее особенно важно для концертирующих музыкантов. Для гитариста так

же имеет большое значение тактильная и кинестезическая перцепция.

Методической основой обучения незрячих и слабовидящих музыке выступает использование механизма компенсации. Компенсация — это действие по возмещению неполных или поврежденных психических навыков у детей с разными видами нарушений развития с помощью использования существующих или измененных функций. Это помогает им приспособиться к условиям жизни и учебы, справляться с трудностями, вызванными недостатком, и развивать собственные способности и таланты.

Перейдём к рассмотрению психических и физических особенностей детей с нарушением зрения в контексте ПВК музыканта исполнителя. Отметим, что необходимо дифференцировать тотально незрячих обучающихся с рождения, тотально незрячих, потерявших зрение в сознательном возрасте (то есть имеющих представления о свете, цвете и движении) и слабовидящих.

Перцепция:

Преобладание олуха или осязания над зрением у некоторой части частичнозрячих (при наиболее низкой остроте остаточного зрения) и их абсолютное доминирование у незрячих приводит не только к перестройке межанализаторных связей, но и к образованию нового, иного по сравнению с нормой ядра сенсорной организации. В процессе деятельности у слепых складывается тактильно-кинестезическое ядро сенсорной организации. Так же исследователи отмечают усиление связей слухового и тактильно-кинестезического восприятия, что особенно важно при воспитании ПВК музыканта.

Мышление восприятие

Характерным для слепых и слабовидящих является неспецифическое узнавание. Затруднения в установлении тождественности образов памяти объектам восприятия

связаны с особенностями осязательного или дефектного зрительного восприятия. Данное свойство особенно важно при работе над музыкальным образом, изучении музыкального инструмента.

Важно учитывать при общении с учащимися с ООП по зрению возможное наличие вербализма, когда произносимое слово не связывается с определённым образом.

Наличие остатков зрения у слабовидящих учащихся принципиально не меняет ситуацию в рассматриваемом контексте. Для них характерны схематизм и фрагментарность восприятия, затрудняющие визуальный контроль исполнительского аппарата, сужение и искажённость образов. Вышесказанное означает необходимость компенсаторного вербального воздействия педагога при работе с такими учениками

Особенности внимания у незрячих детей

Ю.М. Гохфельд [1] отмечал о возможности развития высокого уровня музыкального слухового внимания у незрячих. Под слуховым вниманием мы подразумеваем способность дифференцировать, сохранять и структурировать слуховую информацию. Эта возможность обуславливается тем, что незрячие слушают музыку, не отвлекаясь на зрительные впечатления.

Отметим, однако, что развитие указанного слухового внимания происходит не "естественным" путём, в результате компенсаторного действия оставшихся анализаторов, а требует целенаправленного педагогического воздействия. По мнению Ю. М. Гохфельда [1], развитию слухового внимания и, связанную с ним слуховую память способствует вовлечение педагогом учащегося в музыкальный процесс, воспитание живого интереса к музыке, прежде всего, через эмоциональную отзывчивость. При этом педагогу следует учитывать наличие не музыкальных звуковых раздражителей, и их отвлекающее воздействие на ученика.

Особенности образной памяти

Физиологическим механизмом процесса запоминания является образование временных нервных связей. Этот процесс связан с выработкой дифференцировки между раздражителями и зависит от количества повторений. Как отмечает А.Г. Литвак [5, с. 277-279], дефекты зрительного анализатора нарушают у незрячих соотношение нервных процессов – возбуждения и торможения – и замедляют процесс запоминания, по сравнению с нормой, что обуславливает необходимость большего количества подкреплений. Процесс запоминания у незрячих имеет свои специфические особенности. Однако, в целом, он подчиняется тем же закономерностям, что и у зрячих. Большую роль в нём играют осмысленность и активность.

Кроме того, у слепых и слабовидящих учеников слабее, чем у нормально видящих, проявляется действие «закона края», согласно которому лучше запоминаются начало и конец материала. Наиболее продуктивно слепые и слабовидящие запоминают начало материала, что, вероятно, объясняется их повышенной утомляемостью.

Однако, преподавателю в своей работе надо учитывать, что развитие памяти детей с нарушением зрения подчиняется тем же законам, что и у зрячих. К примеру, большую роль в запоминании играют осмысленность и активность.

Зависимость развития типа и вида памяти от доминирующего характера деятельности даёт незрячим и ряд преимуществ в области музыкального искусства. Сам образ жизни незрячих подталкивает их к развитию слухового внимания, способности дифференцировать запоминать, структурировать и сохранять звуковую информацию.

Однако, следует отметить, что отсутствие возможности эскизного охвата произведения незрячими и

слабовидящими музыкантами вызывает определённые затруднения в их анализе и запоминании.

Моторика

Исследователи [1;4;5] отмечают у людей с нарушением зрительного восприятия определённое недоверие к окружающему миру. Педагоги практики [1] отмечают, что невозможность полноценного зрительного охвата инструмента приводит к возникновению эффекта «нащупывания». Суть эффекта нащупывания заключается в том, что исполнитель прежде, чем исполнить следующую ноту, пытается её нащупать. Очевидно, это вызывает затруднение в воспитании правильных исполнительских движений.

Однако, сами условия жизнедеятельности незрячих, когда восприятие мира осуществляется через их руки, позволяют в большей мере развить дифференциацию кинестетических ощущений по сравнению со зрячими [5].

Таким образом, ведущую роль в развитии музыкального образного мышления у детей с ОВЗ по зрению должны играть кинестетические ощущения.

Тифлопсихологи [4] отмечают, что развитие двигательной сферы и мелкой моторики детей с ООП по зрению, зависит от времени получения слепоты и её степени.

При работе со слабовидящими, преподавателю следует учитывать, что использование ими остаточного зрения в качестве анализирующего восприятия затрудняет развитие мелкой моторики. Способом преодоления указанной проблемы может служить целенаправленное развитие двигательно-слухового ориентирования, путём компенсаторного включения тактильно осязательной перцепции.

Специфика воспроизведения музыки незрячими детьми

Воспроизведение музыки – это сложный процесс, включающий в себя музыкальное мышление, воображение, перцепцию и психомоторику.

Очевидно, что нарушение зрительной перцепции влияет на протекание мыслительных процессов. Однако, данное обстоятельство можно преодолеть за счёт компенсаторных возможностей других перцептивных систем. Следует отметить, что мышление является одним из средств компенсации в условиях нарушения зрительной сенсорной сферы [5]. Это обстоятельство может выступать в качестве позитивного драйвера в грамотно организованном педагогическом процессе.

В исследованиях Л.С. Денискиной [2], Л.А. Дружининой [3] показано, что у детей с нарушением зрения возникают сложности с восприятием невербальных средств общения. Данное обстоятельство затрудняет работу над созданием эмоциональных образов произведений, изучение взаимосвязи между характером звучания инструмента и пластикой исполнительских движений.

Одним из действенных путей компенсации отсутствия зрительного восприятия эмоциональной составляющей музыкального образа, воплощённого в исполнительских движениях, жестикуляции и мимике, является более частый педагогический показ, словесное пояснение. При этом словесное объяснение необходимо умело сочетать с педагогическим показом, поясняя, акцентируя внимание на ключевых эмоциональных моментах пьесы

Преподавателю, при воспитании музыкального мышления тдетей с ООП по зрению следует учитывать возможное несоответствие между понятиями и их словесным выражением.

Волевые качества.

Адекватная самооценка, саморегуляция, самоконтроль, сила воли играют важную роль в становлении будущего музыканта.

В современной науке преобладает точка зрения, исходя из которой уровень развития указанных качеств зависит от условий воспитания. [3;5].

Исходя из анализа своей педагогической практики, мы можем выразить мнение о том, что те учащиеся с ООП по зрению (и их родители), поступившие в ДШИ, чаще рассматривают обучение в музыкальной школе как первую ступень профессионального музыкального образования.

Таким образом, можно заключить, что у незрячих и слабовидящих детей есть ряд существенных особенностей психического развития понимание и учёт которых, является критически важным условием для воспитания профессионально важных качеств музыканта исполнителя.

Список используемых источников:

1. Гохфельд Ю.М. Развитие двигательных приёмов, умений и навыков у слепых и частично зрячих учеников в процессе обучения их игре на фортепиано: дис. ... канд. пед. наук. – М.: Науч.-исслед. ин-т содержания и методов обучения АПН СССР, 1975. – 172 с.
2. Денискина В.З. Содержание и методы коррекционной работы по развитию осязания / В. З. Денискина, Н.С. Костючек. Особенности проведения занятий со слепыми детьми в часы коррекции: учебно-методич. пособие / под ред. Л.И. Солнцевой. – М., 1990. – С. 25–45.
3. Дружинина Л.А. Модель индивидуализации медико-психолого-педагогического сопровождения дошкольников с нарушениями зрения. Монография. – М.: Нац. кн. центр, 2009. - 190 с.

4. Земцова М. И. Учителю о детях с нарушением зрения / М. И. Земцова. – Москва: Просвещение, 2003. – 320 с. [51]
5. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. - Санкт-Петербург, Изд-во КАРО, 2006. - 324 с.
6. Солнцева Л.И. Психология детей с нарушениями зрения (детская тифлопсихология) / Л.И. Солнцева. - М.: Классикс стиль, 2006. – 254 с. [134]
7. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности: учебное пособие / Ю. А. Цагарелли. - Санкт-Петербург: Композитор - Санкт-Петербург, 2008. - 367 с.

Шульдас К. В. «Постановка корпуса у музыкантов»

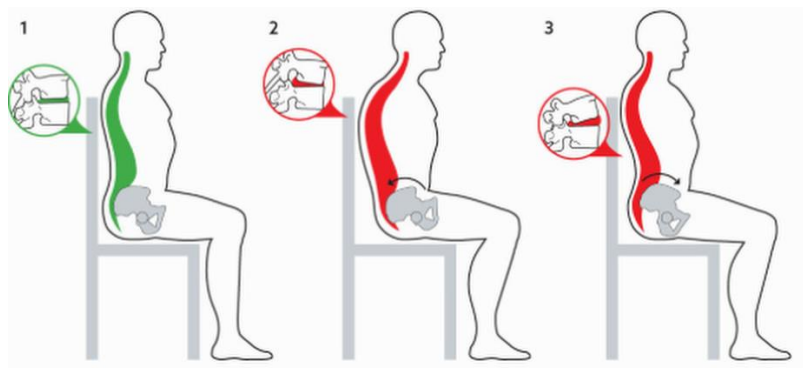
МАУ ДО ДМШ им. Глинки М.И., преподаватель

Корпус человека - целостная от природы система, в которой все ее части должны работать как единый, хорошо сбалансированный механизм. При организации постановочного процесса все должно быть подчинено главной цели - воспитанию единой, управляемой двигательной сферы, где каждое локальное действие/движение взаимосвязано с действиями всего организма. В первую очередь сказанное относится к постановке корпуса ученика - его умению садиться с учетом специфики музыкального инструмента. Подчеркиваю - не сидеть, а

садиться. Корпус ученика необходимо подготовить к той позе, которая ему будет необходима при контакте с инструментом.

Формирование новой осанки корпуса музыканта должно базироваться на ощущениях, помогающих приведению верхней части корпуса в состояние сбалансированного равновесия. Это позволит ему не только сформировать требуемую осанку, но и, при необходимости, легко ее корректировать. Правильная постановка — это положение равновесия, а то, что хорошо сбалансировано, легко приводится в движение.

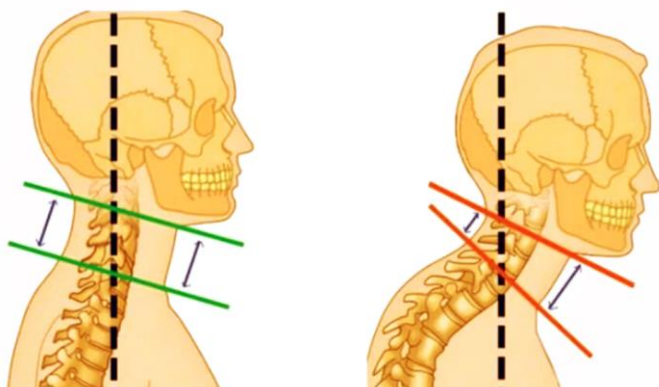
Фундаментальное ощущение, которое необходимо воспитать у ученика - ощущение **поставленной опоры верхней части корпуса на нижнюю**, опоры плечевого пояса на мышечные группы тазовой части корпуса и тазобедренных суставов.



Каждому суставу свойственна определенная степень **автономной подвижности** - нейтральные движения, не выходящие за пределы естественной амплитуды сустава. Крайние положения суставов, выходящие за эти пределы, весьма опасны, ибо неизбежно провоцируют перенапряжения мышечных групп, приводящих сустав в

движение. Эти перенапряжения, в свою очередь, провоцируют патологические изменения и деформацию суставов.

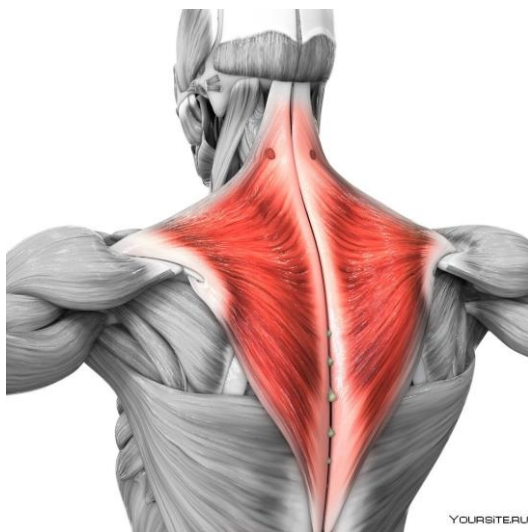
Сказанное в большей степени относится к позвоночнику: неправильное распределение нагрузки корпуса приводит к быстрому изнашиванию дисков, их истончению и деформации.



Наиболее уязвима область шеи. Семь позвонков, расположенных в этой зоне позвоночника, очень подвижны. Их излишняя подвижность постоянно провоцирует изолированные движения головы, особенно ее чрезмерные наклоны вперед. Мышечные группы шеи от природы очень слабые, при изолированном наклоне головы вперед происходит их перенапряжение - эти мышцы не выдерживают нагрузки, которую оказывает на них очень тяжелая голова.

Очаг перенапряжений в этой зоне шеи один из наиболее опасных, ибо он быстро распространяется на

другие мышечные группы и провоцирует зажатость в области мышечных групп рук и спины.



Критерием правильности ощущений в области шеи служит не-напряженное состояние ее мышц.

Эти ощущения сохраняются при условии, когда шея и плечевой пояс совершают **совместные**

односторонние - синхронные движения.

Отведение головы назад и особенно наклоны ее вперед должны происходить ***одновременно с движениями верхней части корпуса.***

Укрепление мышечных групп шейной области

Исходная позиция, предваряющая выполнение комплекса упражнений для шеи:

Зафиксировать ладонями тазобедренную часть корпуса и свести до предела лопатки, создавая тем самым единую напряженную мышечную зону лопаток. Благодаря этим действиям, движущаяся в разные стороны голова - весьма тяжелая по весу - чувствует стабильную опору на мышечные группы плечевого пояса, при этом мышечные

группы шеи напрягаются минимально необходимо.

Упражнение 1

Из исходной позиции: опустить голову и коснуться подбородком груди. Плавно поворачивать голову по дуге влево и вправо, доводя подбородок до передней границы плеча; подбородок от груди не отдалять.

Упражнение 2

Положение головы прямое: вращать голову последовательно в левую и правую стороны по дугообразной линии, несколько приближая подбородок к плечу. Плечи навстречу подбородку не поднимать. Слегка коснувшись подбородком плеча, глаза скосить назад.

Упражнение 3

Слегка откинуть голову несколько назад, однако, не перенапрягая шейные мышцы. Плавно наклонять голову последовательно в сторону левого и правого плеча по дугообразной линии; голову наклонять не до предела. Как и при выполнении предыдущего упражнения, плечи не поднимать навстречу движениям головы.

Движения головой следует производить медленно, предельно плавно и без остановок. Необходимо концентрировать внимание на ощущениях в мышечных группах зоны шейных позвонков и постоянно контролировать их ненапряженное состояние.

Пять позвонков, расположенных в зоне поясницы, - также весьма подвижный и уязвимый участок позвоночника. Поэтому активный резкий, а тем более чрезмерный наклон корпуса вперед непосредственно в зоне поясничных позвонков значительно увеличивает нагрузку на диски позвоночника и травмирует их.

Необходимо поддерживать в пояснице *нейтральный изгиб* при любых занятиях. Слишком глубокий прогиб в пояснице или сутулость приведут к боли и зажимам.



Движения, разгружающие спину, предусматривают *дополнительную нагрузку на мышцы ног*.

Для музыкальных профессий последнее указание весьма актуально: нагрузка на мышцы ног, особенно их бедренные части, позволяет не только разгрузить спину - особенно в области плечевого пояса, но и значительно легче организовывать двигательные действия рук, требующие особой свободы и точности. Большая концентрация нагрузки на мышцы ног дает возможность найти оптимальные точки опоры для корпуса.

Упражнение 1

1. Садиться на край стула, максимально наклоняя верхнюю часть корпуса вперед и плотно опирая его посредством ладоней на колени - бедренные части ног;
2. Зафиксировав наклонное положение верхней части корпуса, несколько выпрямлять его и возвращать в исходное - нижнее положение. При этом плотно опираться на ладони и не двигать их с места. Движение повторять 3-4 раза.

3. Полностью выпрямлять верхнюю часть корпуса и возвращать ее в исходное положение - ладони при этом плотно фиксируют колени. Сидя на стуле, следует сохранять ощущение постоянной опоры верхней части корпуса на бедренные части ног.

Спину, особенно ее нижнюю часть - область поясницы - тазовой части корпуса - необходимо держать в ненапряженном состоянии. Благодаря такому способу посадки ученик приобретает навыки постоянного контроля за ненапряженным состоянием спины, особенно области ее плечевого пояса и поясницы, а также возможность регулировать степень напряжений в процессе игры.

Упражнение 2

1. Сесть на стул - корпус наклонить вперед и опереться ладонями на колени; ноги в узком расположении;
2. Почувствовав опору корпуса на колени, откинуть его назад, не отнимая при этом ладони от колен;
3. Раздвинуть ноги на ширину плеч; в этом расположении ног наклонять корпус вперед и откидывать его назад 3-4 раза; при наклонах корпуса вперед плотно опираться ладонями на ноги;
4. Раздвинуть ноги шире плеч;
5. Все последующие действия аналогичны пунктам 1, 2, 3, 4.

Достигнув крайнего положения разведенных в стороны ног, движение продолжать в обратном направлении - в сторону сближения ног. Сравнивая ощущения, появляющиеся при опоре верхней части корпуса на бедренные части ног при их различном положении, найти для себя наиболее оптимальное.

Предлагаемые упражнения позволяют воспитать стабильное ощущение постоянной опоры верхней части корпуса - особенно рук и плечевого пояса на бедренные части ног (колени), а также постоянное ощущение лопаток при игре сидя.

Воспитание ощущений руки как составной части корпуса

Ощущение всей руки как единой двигательной системы целесообразно воспитывать у ученика первоначально при опущенном - нейтральном ее положении. В дальнейшем - во время подъема руки в рабочее положение - исключительно важно организовать двигательные действия руки в физиологически правильном направлении и сохранить те фундаментальные ощущения единства всех частей руки, которые были воспитаны при опущенной руке. На этой основе в дальнейшем будут воспитываться все сложнейшие двигательные действия руки.

Специфической особенностью, обуславливающей ощущение руки как составной части корпуса, является стабильное ощущение зоны лопатки как начала руки.

Мышечные группы руки, двигающие ту или иную ее часть, всегда расположены на один сустав выше того сустава, который они приводят в движение. Так, движение пальцев и кистевого сустава осуществляется мышечными группами, расположенными на предплечье; мышечные группы, двигающие плечевую часть руки, расположены в зонах лопатки плечевого сустава. Все двигательные действия руки осуществляются за счет силовых действий мышечных групп зоны лопаток, плечевых суставов и плеча.



Как видим,
цепочка двигательных
ощущений,
формирующих то или
иное движение частей
руки, стремится снизу
вверх: от пальцев к
зоне лопатки.

Благодаря
восходящей цепочке,
все двигательные
ощущения,
возникающие в любой
из частей руки,
взаимосвязаны, и
каждый двигательный
импульс,
возникающий, к
примеру, в пальцах
или другой части
руки, непременно
направлен *на зону
лопатки.*

В то же время
автономные,
изолированные
двигательные действия какого-либо из суставов вне контактов с остальными
частями руки неизбежно приводят к нарушениям взаимодействий всех
частей руки, перенапряженному состоянию мышечных групп, окружающих
данный сустав.

Учитывая, что область лопатки является началом
руки, наиболее естественное для руки первичное движение
- отведение ее назад.

Упражнение 1

Исходная позиция: положение корпуса прямое; руки выпрямлены, локти фиксированы к бокам, пальцы сложены в кулаки;

1. Активным движением сгибать верхнюю часть корпуса, отбрасывая вытянутые руки за спину;

2. Зафиксировав положение «1», тремя-четырьмя энергичными толчками двигать руки в сторону головы, сводя при толчках лопатки (локти) до предела; голову при толчках двигать в сторону лопаток; спину держать постоянно в прямом положении; несколько прогибая ее в пояснице при каждом толчке рук;

3. Завершив толчки, активно бросать руки вниз, максимально расслабляя мышечные группы плечевого пояса; при бросках рук несколько сгибать колени, амортизируя этим движением верхнюю часть корпуса - особенно плечевой пояс.

Упражнение 2

Исходная позиция: плечевые части рук прижаты к бокам, локти согнуты - предплечья подняты; пальцы сложены в кулаки;

1. Поднимая плечевые части рук, разводить их в стороны, полностью разгибая при этом локтевые суставы; при разведении рук раскрывать кулаки и разворачивать ладони в сторону спины;

2. Возвращать руки в исходное положение; все движения по дугообразной линии.

Упражнение 3

Концентрация внимания на активизацию лопаточной области.

1. Повернуть голову направо; поднимать правое плечо до уровня подбородка и активно бросать вниз, чередуя напряжения и расслабления мышечных групп

зоны лопатки - плечевого сустава; при бросках плеча максимально опираться на правую ногу, прогибая ее несколько в колене.

2. Повернуть голову налево и делать аналогичные движения левым плечом.

Упражнение 4

Исходная позиция - руки опущены вдоль туловища и фиксированы к бокам, пальцы сложены в кулаки;

1. Активным движением наклонять верхнюю часть корпуса вперед. При наклоне корпуса руки свободно падают и провисают за счет минимальных усилий мышечных групп области лопаток - плечевых суставов.

2. При падении рук - максимально возможное расслабление перечисленных выше мышечных групп.

3. Почувствовав максимальное расслабление мышечных групп плечевого пояса и состояние провисших рук, делать вращательные движения рук на 360 градусов; корпус в наклонном положении.

Организация двигательного процесса игрового аппарата

Если мышечные группы двигают суставами в естественном, с точки зрения физиологии, направлении, они напрягаются минимально необходимо.

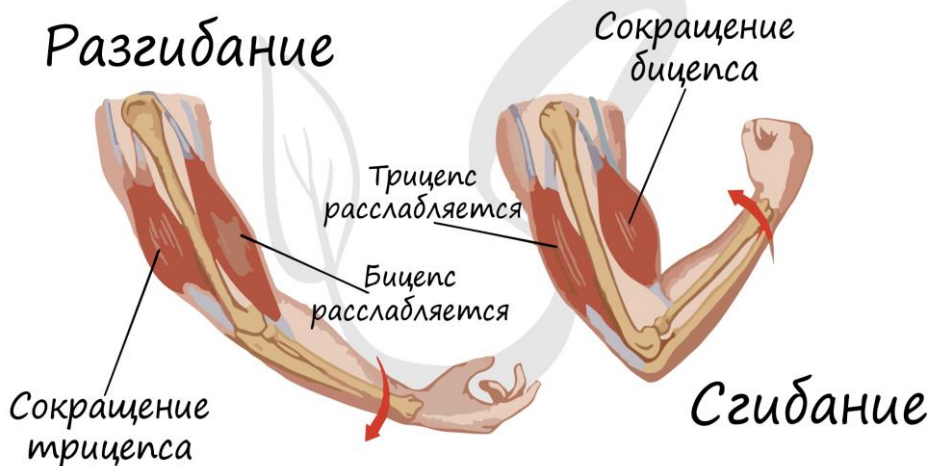
Следовательно, заставляя суставы двигаться в неправильную, с точки зрения физиологии, сторону, человек сам провоцирует перенапряжения мышечных групп в зоне суставов. Таким образом, при организации двигательного процесса музыканта, особенно его рук, следует помнить, что перенапряжения не возникают самопроизвольно, а провоцируются неправильным направлением движений.

Очень опасны *крайние положения кистевых*

суставов - их чрезмерные сгибания и разгибания, как в вертикальных, так и в горизонтальных плоскостях, а также резкие сгибания и разгибания локтевых суставов.

Существует еще один важный аспект, регулирующий правильность действий музыканта. Мышечные группы, окружающие суставы, относятся к категории **разнодействующих**, т.е. действующих в противоположных направлениях. Как правило, это мышечные группы - сгибатели и разгибатели.

Работа мышц-антагонистов



Известно, что сгибатели от природы физически более развиты, чем разгибатели. Следовательно, для уравнивания действий названных мышечных групп

необходимо всемерно **физически развивать мышцы-разгибатели**.

В противном случае непропорциональное развитие одной из мышечных групп будет вести к неизбежным перенапряжениям всех мышечных групп, окружающих сустав. Только одинаковая степень развитости мышечных групп-антагонистов позволяет четко регулировать их взаимодействия.

На передней стороне плечевой части руки расположены бицепсы - мышечные группы, сгибающие руку в локтевом суставе. Они функционируют в тесном контакте с определенными мышцами плечевого сустава, расположенными на передней его стороне, и **грудными мышцами, приводящими руку вперед**. Все они принимают активное участие **в сгибании локтевого сустава и синхронном выносе руки вперед**.

На тыльной стороне плечевой части руки расположены трицепсы - мышцы-разгибатели локтевого сустава. Они функционируют в тесном контакте с определенными мышечными группами задней стороны плечевого сустава и **зоны лопатки, отводящими руку назад**. Таким образом, естественное **разгибание локтевого сустава непосредственно связано с синхронным отведением руки назад**.

Существует единственный естественный вариант взаимодействия всех мышечных групп, участвующих в сгибании и разгибании локтевого сустава, особенно в период нахождения руки в поднятом рабочем положении. Этот вариант предполагает **синхронное движение всей руки вперед при сгибании локтевого сустава и назад - при его разгибании**. В данном случае все мышечные группы функционируют согласованно, а выполняемые ими силовые действия требуют минимальных затрат и в должной степени управляемы.

Все значительно усложняется в том случае, когда при сгибании или разгибании локтевого сустава плечевая часть руки остается в неподвижном - статичном положении. Неизбежно происходит раскоординирование действий всех мышечных групп, участвующих в этих движениях. В областях сгибателей и

разгибателей локтевого сустава возникают малоуправляемые перенапряжения, мгновенно резонирующие на все мышечные группы плечевого пояса.

При этом мышечные группы локтевого сустава теряют должный контакт с мышечными группами плечевого сустава, грудной и лопаточной областей. Не имея силовой поддержки перечисленных мышечных групп, сгибатели и разгибатели локтевого сустава работают в усиленном режиме, в то время как мышечные группы плечевого пояса и лопаточной зоны напрягаются «вхолостую» - там появляются так называемые «иррадиирующие напряжения», которые распространяются на близлежащие мышечные группы и негативно влияют на всю мышечную сферу организма.

Еще более мышечные группы руки перенапрягаются при неестественных направлениях движения ее частей: отведении руки назад при сгибании локтевого сустава или выносе вперед - при его разгибании. В результате неизбежны перенапряжения всех мышечных групп плечевого пояса и плеча, а также раскоординирование двигательных действий частей руки. Поэтому с первых же занятий необходимо воспитывать у ученика при сгибании и разгибании синхронные движения всех частей руки, не идущие в противоречие с усилиями мышечных групп зоны лопатки - плечевого и локтевого сустава.

Упражнение 1

Исходная позиция: подойти к стене на расстоянии вытянутых рук;

1. Поднять руки на высоту плеч и опереться основаниями ладоней в стену. Локти фиксированные, руки прямые. Опору плечевого пояса на руки следует направлять в сторону силовых зон кистей - оснований больших, указательных и средних пальцев. В этих целях локти необходимо несколько развернуть в правую и левую стороны. Разворот локтей позволяет в большей степени почувствовать зоны лопаток и с меньшей затратой

физической силы опереться всей рукой в стороны силовых зон кистей.

2. Сконцентрировать внимание на крайние зоны рук - зоны лопаток и зоны оснований ладоней - у начала предплечья;

3. Почувствовав в должной степени контакт между крайними зонами рук, добиваться ощущения плотной опоры лопаточной зоны на основания ладоней - в сторону их силовых зон;

4. С достаточной силой «толкать стену». Локти при этих толчках фиксированы и не прогибаются. При опоре корпуса на стену и толчках рук поясницу держать постоянно в прогнутом в сторону стены положении, отдаляя при этом назад только область плечевого пояса;

5. Толчки на вытянутые руки повторять неоднократно, несколько приближая корпус к стене и отдаляя его, увеличивая и ослабляя при этом нажим корпуса на основания ладоней.

Ощущения: верхняя часть корпуса - плечевой пояс - плотно опирается на вытянутые руки; опоры рук фокусируются на основания ладоней - в сторону их силовых зон.

Упражнение 2

Опора корпуса на руки при согнутых - разведенных в стороны локтях. При этом ощущения двух взаимозависимых зон при опоре рук на плоскость сохраняются. Исходная позиция - аналогичная первому варианту;

1. Опираясь на вытянутые руки, плавным круговым движением плечевых суставов развернуть локти в стороны и несколько их согнуть; при развороте рук ладони идут навстречу друг другу, и пальцы сближаются;

2. Максимально опираясь на постепенно сгибающиеся локти, плавным движением приближать

корпус к стене. При этом концентрировать все внимание на локтевые суставы, куда должна быть направлена максимальная опора корпуса; соответственно опора на основания ладоней становится минимально необходимой;

3. Приблизив корпус к стене несколькими пружинными движениями, разгибать согнутые локти, отжимая плечевую часть корпуса назад и сохраняя при этом неподвижное прогнутое положение области поясницы. Локтевые суставы сгибать и разгибать не полностью с целью сохранения постоянного ощущения опоры на них плечевого пояса.

Аналогичные упражнения следует проделать и с опорой рук на край стола.

Движения кистевого сустава и пальцев

Сгибания и разгибания пальцев должны отличаться особой точностью, ибо от этих действий полностью зависит исполнительское мастерство музыканта. Однако эта область - самая слабая и уязвимая часть руки. Необходимо добиваться ее максимальной гибкости и эластичности, строго соблюдая при этом двигательные физиологические закономерности.

Сгибатели кистевого сустава расположены на перед ней (ладонной) стороне предплечья, а его разгибатели - на внешней. Там же соответственно расположены сгибатели и разгибатели пальцев. Мышцы, отводящие кистевой сустав влево и приводящие его вправо, расположены на соответствующих боковых сторонах предплечья; там же находятся мышцы, отводящие и приводящие большой палец и мизинец влево и вправо.

Двигательные действия кистевого сустава - его сгибание и разгибание, ведение влево и вправо - должны быть строго подчинены силовым действиям соответствующих мышечных групп, расположенных на предплечье.

Запястье должно лежать максимально ровно. Сухо-

жилия, которые крепят пальцы к сгибаемым мышцам в предплечье, проходят через запястный канал. Если запястье при игре излишне согнуто, сухожилия встречают определенное трение каждый раз, когда пальцы приходят в движение. Постоянное трение и сжатие нервных окончаний в этом канале приводят к появлению острых болей, а затем к синдрому запястного канала, который печально известен тем, что плохо поддается лечению.

Приступая к организации двигательных действий кистевого сустава, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- избегать крайних положений кистевого сустава при любых формах его движений;
- помнить, что мышцы-сгибатели от природы более развиты, чем мышцы-разгибатели;
- учитывать, что для кистевого сустава естественны движения круговые или по дугообразной линии, но не нарочито (сугубо) прямолинейные.

Упражнение 1

1. Из исходного положения: зафиксировать левой рукой предплечье правой руки в районе кисти;

2. Активно поднимать кисть, разгибая кулак. Мягким, эластичным броском опускать ее вниз, складывая пальцы в кулаки - 8-10 раз;

3. Круговые движения кистевого сустава аналогичны движениям локтевого сустава - разводящие и сводящие, предплечье постоянно фиксировано;

4. Те же действия левой рукой.

Упражнение 2

Движения кистевых суставов обеих рук:

1. Подъемы и броски;
3. Круговые движения.

При выполнении упражнений необходимо сохранять ощущение подвешенного состояния рук и неподвижное положение их плечевых частей.

Во время подъема кистей допустимо напряженное состояние в зонах кистевых суставов при любых видах их движения; при бросках кистей (их падениях) - максимальные расслабления.

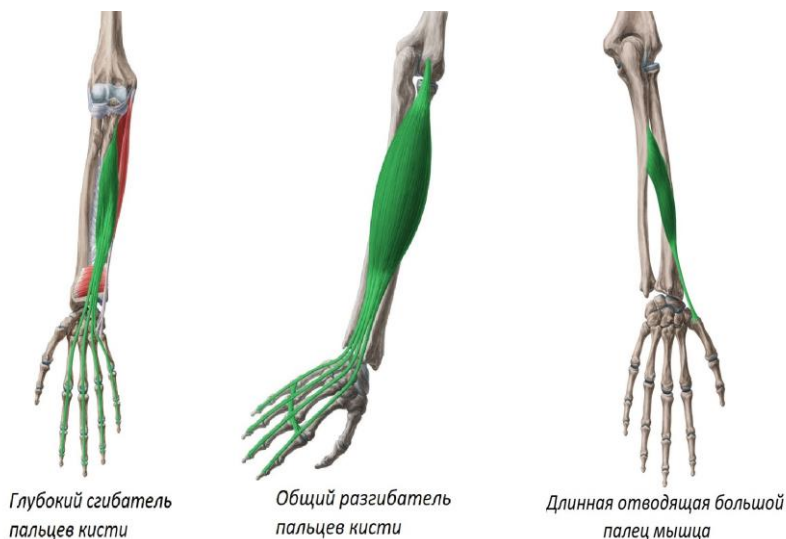
Движение пальцев

Сгибатели четырех пальцев расположены на передней (ладонной) стороне предплечья, а их разгибатели - на внешней.

Перечисленные мышечные группы сгибают и разгибают каждый из пальцев поочередно или вместе.



Короткая отводящая мизинец мышца



На боковой стороне предплечья, а также на крайних сторонах ладони - возвышения большого пальца и мизинца - расположены мышцы, отводящие большой палец и мизинец в стороны и приводящие их обратно; эти мышечные группы также принимают непосредственное участие в сгибании и разгибании большого пальца и мизинца.

При игре на музыкальных инструментах мышцы-сгибатели пальцев выполняют основную нагрузку. Учитывая, что они от природы более развиты, чем мышцы-разгибатели, педагог в работе над пальцевыми движениями должен уделять особое внимание противодействиям пальцев - **их активному разгибанию**.

Упражнение 1

1. Подойти к стене или к столу на расстояние вытянутых рук;

2. Поднять руки и опереться на плоскость ногтевыми фалангами вытянутых и несколько прогнутых внутрь пальцев. Ладони отведены от плоскости - не прикасаются к ней; кисть составляет с предплечьем единую линию; локти

выпрямлены, небольшой разворот локтей в сторону большого, указательного и среднего пальцев - основная опора корпуса в сторону этих пальцев. Безымянный палец и мизинец держать в ненапряженном состоянии; локтевые суставы постоянно фиксированы - неподвижны;

3. Зафиксировав прогнутое положение пальцев, несколькими пружинными движениями корпуса увеличивать и уменьшать его давление на прогнутые пальцы - особенно их ногтевые фаланги;

4. При движениях корпуса вперед опора полностью переносится на ногтевые фаланги прогнутых пальцев; ощущения в ногтевых фалангах аналогичны тем, которые появляются при опоре корпуса на основания ладоней. Однако, учитывая площадь опоры, на которую происходят нажимные действия, сила опоры на пальцы должна быть меньшей, чем на основания ладоней. При опорных движениях корпуса вперед пальцы следует несколько прогибать внутрь - пружиня их.

Эти упражнения формируют основополагающее ощущение максимальной опоры корпуса на прогнутые пальцы.

Упражнение 2

1. Исходная позиция: положить ладонь на стол, все пальцы развести несколько в стороны.

2. Из этого положения - активно поднимать до предела, последовательно, каждый палец и возвращать его в исходное положение свободным броском; при подъеме пальцев ладонь от плоскости не отводить. Упражнение делать правой и левой рукой; каждый палец поднимать и опускать 3-4 раза. При выполнении упражнения особое внимание обращать на активизацию подъема слабых пальцев - 5-го и особенно 4-го.

На первом этапе упражнений целесообразно

ладонью свободной руки сверху зафиксировать основание всех пальцев. Ощущения при подъёме пальцев: максимальное напряжение в зоне основных фаланг пальцев, при бросках - максимальное их расслабление.

Данное упражнение показывает, что активный подъем (отброс) позволяет падающим по инерции пальцам легко коснуться струны или клавиатуры и надавить на них силой своего веса - при минимально необходимом дополнительном нажиме.

Главные цели упражнения: укрепление основных фаланг пальцев; регулирование процессов их напряжений и расслаблений; всемерное развитие их самостоятельности и независимости при любых видах двигательных действий на музыкальных инструментах.

Упражнение 3

1. Исходная позиция: предплечье поднято ладонью вниз, пальцы вытянуты, локоть прижат к боку;

2. Активным движением последовательно опускать каждый из пальцев на основание большого и возвращать в исходное положение. Упражнение начинать с указательного пальца, доходить до мизинца и возвращаться в обратном порядке;

3. Обратный вариант: упражнение начинать от мизинца и возвращаться к указательному пальцу;

Ощущения, воспитываемые при сгибании основных суставов пальцев, а их падении на основание большого пальца, - максимальная свобода в падающих пальцах, их легкое касание ладони. При отбрасывании пальцев - максимальное напряжение в основных фалангах пальцев.

Для сравнения ощущений: положить пальцы традиционно на ладонь, вытянув их в сторону кистевого сустава и сделать аналогичные сгибания и разгибания кистевого сустава. Сравнивая ощущения, приходим к выводу: при традиционном методе расположения пальцев -

в сторону кистевого сустава - напряжения в кистевом суставе ощущаются больше, чем при нетрадиционном, когда пальцы расположены в сторону основания большого пальца;

Список использованной литературы:

1. В.Мазель, «Музыкант и его руки», СПб.,2002
2. Г, Нейгауз, «Об искусстве фортепианной игры», М., 1967
- 3.Н. Бернштейн, «Очерки по физиологии движений и физиологии активности», М., 1966
- 4.И. Лесман, «Пути развития скрипача», Л., 1934
- 5.Д. Диксон, «Игра без боли», газета «Ключ», февраль, 1994

