



***XIII Областная
учебно–методическая конференция***

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

***Сборник
методических
статей.***

**29 марта 2024 год
г. Калининград**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Казак С.Н. Развитие феноменальной памяти.....	1
2. Казицкая Е.М. "Я работаю с ребенком". Психологические аспекты работы в Детской музыкальной школе».....	2
3. Морозова Л. Л. «Фингер-фитнес – как этап подготовки исполнительского аппарата к занятиям на музыкальном инструменте».....	48
4. Чуркин А.И. Особенности развития двигательного- слухового ориентирования при обучении незрячих и слабовидящих игре на гитаре.....	56
5. Шульдайс К.В. «Система специальных упражнений для физиологически правильной работы игрового аппарата».....	65



***Казак Светлана
Николаевна
«Развитие
феноменальной
памяти».***

Преподаватель по
классу гитары МБУ ДО
«Детская школа
искусств» г. Советска.

Чтобы улучшить свою память, я закончила интернет - курс «Феноменальная память 2:0», который вел Константин Дудин, обладатель двух мировых рекордов по запоминанию информации, победитель XXI Чемпионата России по мнемотехнике, участник трех проектов «Удивительные люди» на телеканале «Россия», телеведущий на канале «Наука» программы «Запомнить все», автор книги «Память, как у слона».

Увлечлась этой темой. Познакомилась с приемами запоминания других мнемотехников, взглядом на проблемы с памятью с медицинской точкой зрения. Эти техники помогают легче и лучше запоминать любую информацию (цифры, фамилии, имена, ноты, стихи, иностранный язык и др.). Если мы развиваем память, то и память развивает нас.

В этой работе делюсь полученными знаниями. Предлагаю практики и упражнения, которые улучшают

память, скорость принятия решений, скорость реакции, выстраивают новые нейронные связи в головном мозге (ГМ), помогают лучшему усвоению любых новых знаний. В одной работе нельзя охватить весь объем информации, но основные техники я постаралась кратко изложить.

До какой степени можно развить память техниками по запоминанию? Тут, как в музыке, все будет очень зависеть от врожденных способностей. Человек упрется в свой потолок. Но несколько ступенек вверх по развитию памяти непременно одолеет.

Предпосылки появления мнемотехники. Первые тексты.

Слово мнемоника (Μνημονικόν) переводится с древнегреческого как «искусство запоминания». Это совокупность специальных приемов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций, связей. А так же замена абстрактных объектов и фактов на понятия и образы, которые имеют визуальное, аудиальное или кинестетическое представление.

Искусство запоминания появилось в дописьменные периоды человеческой истории. Жрецы, шаманы, сказители должны были запоминать огромные объёмы информации. Но и после появления письменности искусство запоминания не утратило своей актуальности. Первые тексты по мнемонике создавали древние греки. В эпоху Возрождения, когда

знания стали считаться силой, способность держать их в голове ценилась очень высоко. Джордано Бруно напечатал во Франции книгу о мнемотехнике под названием «О тенях идей». Пифагор и Цицерон владели приемами мнемоники.

Основные методы, системы и приёмы мнемотехники.

- Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации;
- Рифмизация;
- Запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных;
- Нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией;
- Метод Цицерона, «Локки», «Люции» на основе пространственных мест;
- Система буквенно – цифровых кодов;
- Методы запоминания цифр: система «Эйдосов».

Память. Нейроны.

Память — это способность мозга, с помощью которой информация кодируется, хранится и извлекается при необходимости. Кратковременная память сохраняет события текущего дня. А долговременная отвечает за системные функции организма, старую информацию.

Нейрон или **нервная клетка** — это электрически возбудимая клетка, которая предназначена для приёма извне, обработки, хранения, передачи и вывода информации с помощью электрических и химических сигналов. В организме взрослого человека 90 миллиардов нейронов.

Нейронные связи — это особые контакты между нервными клетками, которые обеспечивают передачу информации в ГМ. Благодаря этим связям мы можем мыслить, запоминать, говорить, двигаться т.д. Чем больше нейронных связей в ГМ, тем лучше у человека память.

Если оценивать память, то статистически люди распределяются таким образом: 15% - это люди с отличной врожденной памятью, 15% - с плохой, 70 % - имеют средние возможности запоминания информации. Гении по запоминанию бывают врожденные. Такими были Горький, Ленин, Сталин. Они быстро читали книги, и запоминали все сразу. Никаких техник по запоминанию не применяли, это просто подарок их особенного мозга, который они получили от природы.

После 30 лет память становится хуже. А в наше время у детей со школы уже проблемы с ней. Это потому, что в школе не учат приемам запоминания. Нужно выучить материал – и все. Не объясняют, каким способом это сделать. Важно знать, что 80 % полученной информации – это образы, которые мы получаем через органы зрения, и храниться она в памяти в образах. Картинки – язык мозга. Не зря зрительный нерв в 2,5 раза больше слухового. Можно научиться быстрее разговаривать с ГМ на понятном ему языке, то есть всю полученную информацию превращать в образы, которые можно видеть, слышать, трогать, чувствовать их запах и т.д. Образ должен иметь объем, вес, цвет, размер.

Три кита мнемотехники.

Три кита мнемотехники – это:

- 1) Образ;
- 2) Ассоциации;

3) Связи.

Наша память очень быстро запоминает связь между образами, созданными в воображении. Главный метод – это приём образования искусственной ассоциации.

Ассоциации – это когда вспоминаем один объект информации, а он тянет за собой другой. Например, видим елку – вспоминаем праздник Новый год, если торт со свечками – то день рождения. И надо новую и старую информацию сделать неразделимой, чтобы одно напоминало другое. Скорость запоминания при этом достаточно низкая (в среднем 6 секунд на запись в память одной связи), но зато знания усваиваются прочно и надолго при правильном закреплении. Это похоже на образное конспектирование: запоминается самое важное и в виде зрительных образов.

Павлов И. П. Четыре принципа запоминания.

Русский ученый, биолог, физиолог, первый лауреат Нобелевской премии из России, Иван Петрович Павлов (1849 — 1936) больше ста лет назад сформулировал 4 принципа для хорошего запоминания:

- 1) Информация должна быть эмоционально значима для человека;
- 2) Человека ничто не должно отвлекать;
- 3) Информацию надо повторять, обязательно! Долговременная память формируется после изменений в нейроне на уровне ДНК, и тут нужны повторные стимулы;
- 4) Ресурсность ГМ. У него должны быть силы на формирование новых нейронных связей.

Повторение — мать учения. Система «Качели».

Информация в голове забывается не сразу, а скачками. В первый час после заучивания забывается уже большая часть, через 10 часов у вас останется примерно 15%, а к концу недели

вы забудете уже около 80% от всей информации, если ее грамотно не повторять. Есть классная система под названием "Качели". Для эффективного запоминания достаточно всего пяти повторений, но в правильное время!

1 шаг: воспроизвести информацию без ошибок;

2 шаг: повторяем через 30 минут;

3 шаг: повторяем через 3 часа;

4 шаг: повторяем через 8 часов;

5 шаг: повторяем через 24 часа.

С каждым новым повторением в нужный интервал вы будете все лучше усваивать материал. Благодаря этой системе информация сохранится в долговременной памяти.

При запоминании больших массивов информации применяется метод, который включает в себя:

- разбивку информации на известные и неизвестные для человека фрагменты;
- объединение каждого неизвестного фрагмента в единый целостный объект памяти;
- увязывание всех известных и объединённых фрагментов массива в целое;
- повторение действий по разбивке, объединению и увязыванию информации.

Итоговый результат получается в виде набора ассоциативно связанных объектов памяти, который обеспечивает удобный и лёгкий доступ памяти к содержимому исходного массива информации.

Хочется сказать о волшебном союзе, который существует между эмоциями и памятью. Когда мы переживаем яркие эмоции (радость, грусть или страх), то

мозг активирует особые области, отвечающие за кодирование и сохранение информации. Поэтому мы так ярко помним моменты, когда мы были наполнены чувствами.

Эмоции — это своего рода кисть, которая оставляет яркие краски в наших воспоминаниях. Исследования доказали, что чем сильнее эмоции, тем они глубже отпечатываются в нашей памяти.

Как работать с ассоциациями. Запоминаем созвездия.

Перейдем к практике. Предположим, нужно выучить 6 созвездий, которые видны с территории России. Это Большая и Малая Медведицы, Геркулес, Близнецы, Северная Корона, Кассиопея. Чтобы не «зубрить», нужно закрыть глаза и ярко, образно представить себе картинки (как кадры в фильме).

1) Вы приходите домой, хотите ключом открыть дверь, и не можете, потому что входную дверь царапает огромная медведица, а по замку скребет ее маленький медвежонок.

2) Отодвинули их, и проходите в коридор, а там везде толстым метровым слоем лежит геркулесовая каша, она вязкая, прилипает к ногам, лежит на стуле, на вешалке.

3) Пробрались в комнату, а там, прямо на столе, под веселую музыку, зажигательно танцуют два брата – близнеца в ярких костюмах.

4) Проходите на кухню, где на столе лежит огромная глыба льда, от нее веет холодом, она сверкает и переливается потому что на ее вершине лежит золотая корона, От нее расходятся во все стороны лучи.

5. Проходите в ванную комнату, а там стоит большой кассовый аппарат, как в магазине, который выдает деньги, когда вы споете. (Кассиопея = касса + пой).

Прокрутив в голове «кино» из образов вы легко вспомните все созвездия. Это можно делать с любой информацией.

Запоминание трудных слов.

Есть техника, которая позволяет увеличить свой словарный запас, запоминая труднейшие слова. Она даёт прекрасный результат. Много новых слов нам встречается каждый день. Это новые термины, имена, фамилии, новые места, лекарства и т.п. И почти ничего из этого многообразия не остается в нашей голове. Мы настолько привыкли, что эта задача "не по зубам", что уже смирились со своей забывчивостью и уже даже не пытаемся с ней справиться. Стараемся все записать в телефон. А зря. Можно потренировать ГМ. Нужно постараться найти в незнакомых словах знакомые созвучия, которые можно перевести в образы. Например:

1) ДУССУМИЕРИЯ — это род радужных сардин. Создаем образы и ассоциативный ряд.

ДУССУМИЕРИЯ = Дуся+сумка+мистерия.

(Дуся несла сумку и стала свидетелем мистерии).

2) АСТРАНЦИЯ – это растение с красивыми цветами.

АСТРАНЦИЯ = астронавт + унция

(астронавт привез унцию грунта)

3) ЗЕФИРАНТЕС – это западный ветер.

ЗЕФИРАНТЕС = Зефир + Дантес
(Кому зефир? А....Дантесу)

Система «Эйдосов».

Система Эйдосов позволяет запоминать даты, любые списки (дел, покупок), расписание ПИН – коды. Цифру нельзя потрогать. Это информация, которую надо записать. Для ее запоминания нужно каждую цифру представить в образе. Например: 1 – копье; 2 – лебедь; 3 – трезубец Посейдона; 4 – перевернутый стул; 5 – крюк от крана (или рука у капитана Крюка); 6 – открытый навесной замок; 7 – коса (которой косят); 8 – очки; 9 – поварешка (перевернутая); 10 – яблоко (попасть в яблочко, попасть в десятку); 0 – баранка.

Затем создаем ассоциативный ряд даты сегодняшней конференции 29.03.2024г. Лебедя (2) бьют поварешкой (9), но он все – равно ест баранку (0), которая надета на трезубец (3). Рядом плывет еще один лебедь (2) с баранкой (0) в клюве, за ним плывет еще один лебедь (2) сидя на стуле (4).

Чтобы запомнить ПИН – код 5284, можно представить, как из пруда крюком (5) тащили лебедя (2) в огромных солнечных очках (8). А когда вытащили – посадили на стул (4), чтобы обсох.

Можно запомнить список покупок. Например, надо купить: 1- хлеб, 2 – молоко, 3- капусту. Создаем цепочку образов. Копье проткнуло хлеб, лебедь пьет молоко из большого таза, Посейдон трезубцем крошит капусту. Можно придумать другие связи.

Римские цифры.

Для закрепления в памяти буквенных обозначений римских цифр в порядке убывания можно использовать, например, такую фразу:

Мы Дарим Сочные Лимоны, Хватит Всем Их.

Соответственно: **М** - 1000, **Д** - 500, **С** - 100, **Л** - 50, **Х** - 10, **В** - 5, **И** - 1.

Также цифры, идущие после **Х** (10), можно запомнить фразой Эл Си Ди Монитор (**LCD M**).

Буквенно-цифровой код (БЦК).

Суть его заключается в том, что каждой цифре ставятся в соответствие какие-то согласные буквы. Известно несколько таких алфавитов. Вот пример одного из них. Из слова выбираем только согласные буквы.

- **0** — буквы **Н** и **Л** в слове «**НоЛь**» или буква **Х** — крест, отсутствие числового значения.

- **1** — **Р** от слова «**Раз**» или буква **К**, которую легко дорисовать из цифры 1.

- **2** — **Д** — «**Два**» или **Г**, так как эта цифра больше всего напоминает данную маленькую письменную букву.

- **3** — **Т** от «**Три**», или **З** — по внешнему сходству, или **Ж** как тройка и её зеркальное отражение.

- **4** — **Ч** от слова «**Четыре**» и напоминающая её буква **Ц**.

- **5** — **П** — «**Пять**» по схожести звучания или **Б** по внешнему виду.

- **6** — **Ш** — «**Шесть**» или **Щ** (тоже по схожести звучания).

- 7 — С — «Семь».
- 8 — В — «Восемь» или как сходное по звучанию Ф.
- 9 — М от слова «Много», так как 9 самая большая цифра.

Закодируем дату конференции. 29 – ДоМ, 03 – НоТа, 20 – ГоЛ, 24 – ДоЧь. Сделаем связку образов. Из ДоМа слышны НоТы и крик ГоЛ, который издает ДоЧь.

Так можно запомнить адрес, номер телефона, индекс, пин - код и т.п. Важно, чтобы количество цифр в числе и количество согласных в слове – кодировке совпадали. Если число трехзначное, то в нем может быть три согласных: 241-ДоЧКа.

Метод «Лоции» или «Локи».

Лоции – это места, куда размещаем информацию, они должны быть хорошо известны. Например, части человеческого тела, расположение комнат в доме, предметы интерьера в них, объекты на хорошо знакомой дороге (из дома на работу, или в школу).

Цицерон перед выступлением в сенате ходил по своему дворцу и «привязывал» к предметам интерьера нужные ему единицы информации. И при выступлении он мысленно шел по дворцу и считывал ее. Если работать с интерьером в комнате, то надо соблюдать правила:

- присваивать номера, двигаясь против часовой стрелки, справа налево и сверху вниз;
- выбрать один объект из двух одинаковых;
- не использовать стены и окна;
- использовать предметы, которые имеют постоянное место.

Например, цифру 1 мы присвоили шкафу, а цифру 2 тумбочке. На работу надо взять паспорт и пульт. Представляем, как открываем шкаф, а он совсем пустой, только на полке лежит паспорт, в красной - красной обложке, а на тумбочке стоит пульт в собранном виде, он большой, до самого потолка. Это позволит взять нужные вещи. Чтобы потом стереть информацию, надо ярко представить себе, как паспорт растворяется в шкафу, а пульт складывается и исчезает.

Планеты Солнечной системы.

Если лоции – это части человеческого тела, то начиная с головы, нужно спускаться вниз. Это очень удобно, надо только определить порядок. Чем больше предметов надо запомнить, тем больше частей тела включаем в работу.



Например, нам надо выучить 9 планет Солнечной системы, да еще в порядке их удаления от Солнца: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

Составляем список лоций. Двигаемся сверху вниз.

- 1) Затылок;
- 2) Лоб;
- 3) Брови;
- 4) Нос;
- 5) Рот;
- 6) Шея;
- 7) Ямочка ключицы;
- 8) Плечи;
- 9) Правая рука.

Затем представляем планеты в виде образов. У каждого они могут быть свои.

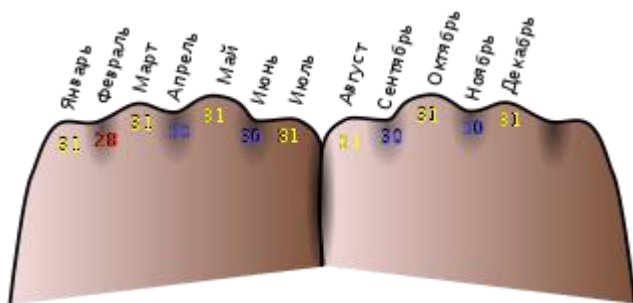
- 1) Планета Меркурий – это Фредди Меркьюри;
- 2) Венера – Венера Милосская;
- 3) Земля – глобус;
- 4) Марс – шоколадный батончик «Марс»;
- 5) Юпитер – мотоцикл «Юпитер»;
- 6) Сатурн – сатана;
- 7) Уран – урна для мусора;
- 8) Нептун – бог морей Нептун;
- 9) Плутон – собака Плуту из м/ф;

Теперь создаем ассоциативную цепочку. Представляем в деталях, как – будто кино смотрим:

- 1) Фредди Меркьюри ни с того, ни с сего к-а-а-к треснет вас по затылку. Вот он «нехороший какой»; еловек».
- 2) Венера Милосская своим лбом трется о ваш лоб. Ну, чешется там, а рук нет. Бедняжка!
- 3) У вас выросли огро-о-омные брови, они свисают на глаза. Они такие большие, что на них помещается глобус.
- 4) В нос себе засовываем батончик Марс. Это неприятно. Он торчит из носа.
- 5) Игрушечный мотоцикл с коляской «Юпитер» помещаем себе в рот. Он не влезает, коляска высовывается наружу.
- 6) На шее делаем татуировку с сатаной.
- 7) В ямочку ключицы поместите урну, и закиньте туда мусор.
- 8) Вдруг неожиданно вас за плечи схватили огромные, мокрые, холодные лапы Нептуна.
- 9) А в правую руку из всех сил вцепился Плутон. Вы машете рукой, но не можете его скинуть.

Представьте себе все связки еще раз, проживите их, вспомните ощущения. Повторить по системе «Качели».

Мнемоническое правило для запоминания количества дней в месяце по костяшкам пальцев.



Оно многим знакомо. Слева направо располагаются названия месяцев. На выступающих костяшках пальцев оказываются месяцы, в которых 31 день, а во впадинах между пальцами – месяцы, в которых 30 дней (или 28, 29 в феврале).

Использование зрительной памяти.

Можно использовать приемы, которые активизируют зрительную память. Очень эффективны для людей, у которых зрительная память преобладает над другими видами.

Многим знакома ситуация, когда нужно вспомнить имя или фамилию человека. Если фамилия была записана, то иногда достаточно взглянуть на место записи (телефон, блокнот, классный журнал), как нужная фамилия сразу вспоминается. Но если такого «костыля» для мозга под рукой не оказалось, можно его создать искусственно. Уж он всегда будет «под рукой».

Для этого нужно привязать фамилию, имя, отчество человека, которые надо запомнить к знакомым, друзьям, родственникам или знаменитостям. Например, чтобы запомнить имя Петр, можно представить человека в знаменитой треуголке Петра I.

Использование вспомогательных предметов.

Использование некоторых предметов позволяет облегчить запоминание информации. Для запоминания того, «растущей» ли является фаза Луны, можно использовать палец, «приставленный» к полумесяцу на небе: если получается буква Р — растущая, если С — стареющая (вариант: Р — ребёнок, С — старик или С — сходящая).

Использование звуковой памяти.

Можно использовать приёмы, позволяющие активизировать звуковую память. Примером кодирования

абстрактной информации звуком (напевом) является азбука Морзе.

Буква А: **точка тире** ассоциируется со словом «ай-дааа»;

Буква Б: **тире точка точка точка** ассоциируется со словом «баа-ки-те-кут»;

Буква С: **точка точка точка** ассоциируется со словом «само-лет», «си-не-ва»;

Рифма.

Некоторым людям сложно запоминать цифры. Если вместо них использовать рифмы, связанные с ними, то процесс запоминания упрощается.

Например, запоминание числового выражения величины числа π (~3,14159265358...) происходит легче, если использовать его стихотворные формы.

Число букв в каждом слове соответствует очередной цифре числа:

«Это (3 буквы) я (1 буква) знаю (4 буквы) и помню прекрасно Пи (2) многие (6) знаки (5) мне (3) лишни (5), напрасны (8)».

Также можно использовать диалог «Что я знаю о кругах?», предложенный **Я. И. Перельманом**:

- 1) Что я знаю о кругах? ($\pi \approx 3,1416$).
- 2) Вот и знаю я число, именуемое Пи. — Молодец! ($\pi \approx 3,1415927$).
- 3) Учи и знай в числе известном за цифрой цифру, как удачу примечать ($\pi \approx 3,14159265359$).

Можно рифмовать сами цифры:

«Чтобы ПИ запомнить, братцы,
Надо чаще повторять:

Три, четырнадцать, пятнадцать,
Девять, двадцать шесть и пять»

Есть другой вариант разбивки:

«Чтобы нам не ошибиться,

Надо правильно прочесть:

Три, четырнадцать, пятнадцать,

Девяносто два и шесть»

Можно рифмовать правила русского языка. Можно использовать систему «Эйдосов».

Иностранные слова.

Для запоминания иностранных слов создаются их яркие образы. Например, для запоминания слова **skirt** (англ. юбка) можно представить себе **скирду** сена в юбке (это русское слово похоже на английское skirt), и удивлённого крестьянина рядом. Или **collar** (кола). (англ. воротник). Представляем, как вам за воротник выливают напиток «Кола».

Шаги для запоминания иностранных слов:

- Выписать слово и его перевод;
- Выписать транскрипцию на русском языке;
- Придумать кодировки, т. е. яркие образы к словам;
- Повторить слово 5 раз с кодировкой;
- Повторить 5 раз с иностранного на русский;
- Повторить 5 раз с русского на иностранный;
- Для перевода в оперативную память повторить через 30 минут. 3 часа, и 8 часов.

Как музыка украшает нашу память?

Музыка имеет невероятную способность оказывать влияние на память. Существуют исследования, которые показывают, что есть связь между музыкой и памятью. Слушание музыки оказывает положительный эффект на процессы запоминания. Активируются различные области мозга, отвечающие за зрение, слух, движение и эмоции. Они вовлекаются в процесс обработки музыкальной информации и создают ассоциации. Это создает множество связей между музыкой и воспоминаниями или событиями.

Учеными доказано, что определенные типы музыки могут оказывать особенно положительное воздействие на память. Например, классическая музыка может создавать особую атмосферу, способствующую концентрации и улучшению запоминания. Но для кого-то эффективным может быть рок или джаз. У каждого человека может быть свой подход к выбору музыки, которая поможет улучшить память, поэтому важно находить то, что вас вдохновляет и помогает сосредоточиться.

Кодировка нот и аккордов.

Для кодировки нот надо в алфавитном порядке выстроить все согласные буквы. Затем разбить по октавам (по 7 букв). Сначала первая октава (б, в, г, д, ж, з, к) затем вторая (л, м, н, п, р, с, т) остальные (ф, х, ц, ч, ш) распределить частично на малую и третью октавы. Каждой ноте присваиваем букву. И в зависимости от мелодии подбираем слова на нужную букву и сочиняем историю. Если мелодия в одной октаве, можно сочинить рассказ, используя в качестве первого слога названия нот. Это

подходит только для начинающих учеников, когда изучают короткие мелодии. Мне не кажется это удобным, но такой способ есть. Можно его использовать в форме игры. Пока подберешь слова – кодировки, ноты запомнишь.

Чтобы выучить цепочку аккордов в песне, к каждому аккорду подбираем ассоциацию. Варианты:

Am – Америка (флаг), Амвей (сайт);

C – цепь, ценник, цех, цапля;

Em – Емельяненко (спортсмен), Емеля (сказочный персонаж), Емельян (Пугачев);

E – ель, енот, егерь, ерш;

D – дверь, дом, доска, дубина;

F – фартук, фляжка, фуражка, Филипп (Киркоров);

Dm – Дмитрий (Маликов, Нагиев, Медведев);

Hm – хам, химия, хомяк;

A – арбалет, Аладдин);

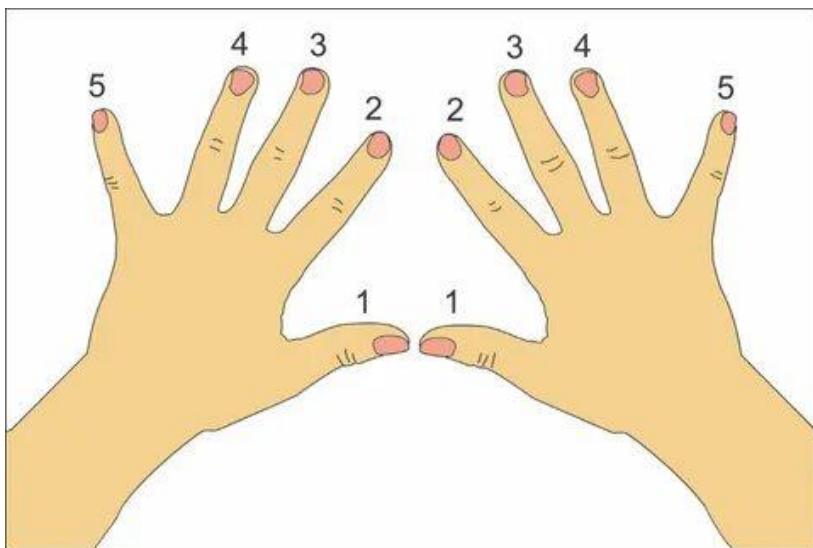
G – груша, горилла, гиря;

Например, в первой строчке песни последовательность аккордов такова: E Am G F = Ель + Америка + Гиря + Фляжка. Создаем ассоциативный ряд: Ель обмотали американским флагом, на верхушку повесили гирю, на которую надели офицерскую фуражку со звездой. И так кодируем аккорды в каждой строчке.

Асимметричная гимнастика для ГМ. Упражнения.

Всем музыкантам известны упражнения из «Пальчиковой гимнастики для рук». Они очень полезны для

технического совершенствования игрового аппарата. Но для развития памяти очень полезна



асимметричная гимнастика. В этих упражнениях скрыт глубокий потенциал для развития и сохранения наших интеллектуальных способностей. ГМ состоит из двух полушарий. Левое полушарие отвечает за работу правой части тела, а правое - за работу левой части тела. Эти упражнения активизируют и гармонизируют работу обоих полушарий.

Сокращенные слова. Обозначения пальцев рук.

УПР –упражнения. **ПР** - правая рука. **ЛР** - левая рука.

При выполнении всех УПР можно постепенно добавлять скорость. А для их усложнения сделать хлопок перед сменой положения рук.

1. Геометрические фигуры. ПР рисуем в воздухе воображаемый круг, а ЛР – крестик. Затем поменять фигуры. ПР – крестик, а ЛР – круг. «Рисовать» можно любые фигуры. Можно менять темп: делать медленно или быстро, можно одной рукой делать медленно, а другой быстро.

2. Одновременно двумя руками можно **рисовать** фигуры **на бумаге** или писать **буквы, слоги, цифры, слова**. ПР пишет цифру 4, а ЛР – 5. ПР пишет слово ЗИМА, а ЛР – ЛЕТО. Это делает ресурс для тренировки бесконечно вариативным, и не требует мелкой моторики.

Есть такие уникальные люди – амбидекстры, которые свободно владеют двумя руками одновременно с одинаковой скоростью и эффективностью. Для остальных людей эти упражнения помогают держать ГМ в тонусе.

3. Ходьба. Минимум 30 минут в день. 2/3 всех нейронов ГМ управляют нашими движениями. Поэтому, когда мы ходим, танцуем, играем, то активизируем кровоток в большей части ГМ. А значит, улучшается обмен веществ в клетках, что способствует их регенерации и улучшению работы. При движении в мышцах вырабатываются гормоноподобные молекулы – миокины (положительно влияют на ГМ) и эндорфины (вызывают положительные эмоции).

4. Нос – Ухо. ЛР касается кончика носа, а ПР – левого уха. Поменять положение. ПР – кончик носа, а ЛР- правое ухо.

5. Молодец – Фигушка. ЛР показывает сложенную фигу, а ПР сжата в кулак, большой палец поднят вверх. Можно

приговаривать: «Тебе - фигушка, а ты – молодец». Поменять фигуры в руках.

6. Фигушка – Кружок. В ПР 1 и 2 пальцы соединить в кружок (знак Окей), а ЛР показывает фигушку. Поменять фигуры в руках. Мозг в это время удивляется и включает в работу нейроны, которые спали.

7. Йога. В ЛР соединить 1, 4, 5 пальцы, а 2 и 3 смотрят вверх, как ушки у зайца. В ПР соединить 1 и 2 пальцы, а 3. 4. 5 смотрят вверх. Поменять фигуры в руках.

8. Пистолетик. ПР делает пистолетик, прижав 3.4.5 пальцы к ладони, 1 и 2 разведены в стороны. Пальцы ЛР выпрямлены на одной линии с запястьем, ладонь смотрит вниз, а 1 палец прижат к центру ладони. Поменять фигуры в руках. Асимметричная работа рук заставляет мозг работать активнее, активизируется кровоток.

9. Вот здорово! Пальцы ПР выпрямлены, ладонь расположена перпендикулярно к полу, большой палец прижат к центру ладони. ЛР показывает фигуру «Вот здорово», собрав пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Поменять фигуры в руках.

10. Наказание. В ЛР пальцы собраны в кулак, кроме выпрямленного мизинца. В ПР соединить 1 и 5 пальцы, а 2, 3, 4 выпрямить, и ими «наказать» мизинец ЛР, постучав по нему, приговаривая: «Ой, что ты сегодня натворил?». Поменять фигуры в руках.

11. Похвала. В ЛР пальцы собраны в кулак, кроме выпрямленного мизинца. В ПР соединить 1 и 5 пальцы, а 2, 3, 4 выпрямить, и ими погладить мизинец ЛР, приговаривая:

«Ты хорошо себя вел. Мы тебя погладим». Поменять фигуры в руках.

12. Ножки – Рожки. ПР делает «рожки», прижав 1, 3, 4 пальцы к центру ладони, а 2 и 5 выпрямив (как рок – н – ролл). ЛР делает «ножки», выпрямив 2 и 3 пальцы, направив их вниз, а 1, 4, 5 прижав к центру ладони. Поменять фигуры в руках.

13. Ок – Виктори. В ПР 2 и 3 пальцы подняты вверх, а 1, 4, 5 собраны в центр ладони (знак победы). В ЛР соединить 1 и 2 пальцы, а 3, 4, 5 выпрямлены (знак ОК). Поменять фигуры в руках. Приговаривать: «У меня все Окей, у меня все Виктори».

14. Пазлы. Руки расположены на уровне груди, параллельно полу, согнуты в локтях, ладонями к себе, пальцы выпрямлены. В ПР сначала раздвигаем их между 3 и 4 пальцами, В ЛР раздвигаем 2 и 5 пальцы. Соединяем руки, как пазлы. Поменять фигуры в руках.

15. Ладонки – Перевертыши. А) Ладонь ПР параллельна полу, смотрит вперед, пальцы выпрямлены. Б) Развернуть ладонь ПР перпендикулярно полу. В) Собрать пальцы ПР в кулак. Делаем эти движения по очереди, повторяя их А. Б, В, А, Б, В и т.д. ЛР делает такие же движения, только начинает со второй фигуры. Б, В, А, Б, В, А и т.д.

Если делать эту гимнастику 5-10 минут в день, то ГМ обязательно вас отблагодарит.

Что делать для улучшения памяти?

Можно восстановить гибкость мышления, способность быстро обрабатывать информацию, вернуть скорость реакции.

1. Делать что-то новое для ГМ, удивлять его разнообразием. Самое простое — это придумать себе прогулки по интересным местам, желательно с друзьями, в компании. Когда есть возможность обсудить новые события. Тогда вы будете нагружать свои рецепторы новизной - что-то новое услышите, что-то новое увидите, вам придётся поддерживать беседу, а это тоже труд.

2. Ежедневные прогулки. Невозможно придумать ничего полезнее физических нагрузок. При ходьбе, занятиями танцами, активируется 70% нейронов ГМ и это очень благоприятно скажется на работе памяти.

3. Интеллектуальные тренировки:

- занятие музыкой, игра на музыкальных инструментах;
- изучение иностранных языков;
- учить на память стихи, песни, музыку с помощью образов и ассоциаций;
- сочинять «перевернутые» скороговорки (слова меняются на антонимы, т. е. противоположные по смыслу слова)
- в известном изречении изменить по одной букве в каждом слове, чтобы получились новые слова;
- разгадывать математические ребусы;
- решать простые примеры на скорость;
- отгадывать кроссворды, sudoku и пр.

4. Использовать приемы мнемотехники.

5. Увеличить оптимальный баланс питательных веществ в организме. Насытить ГМ нужными витаминами и микроэлементами. 90 миллиардов нейронов ГМ должны получать ресурсы из крови. Состав которой зависит от питания.

6. Сократить лекарственные препараты и сократить их токсическую нагрузку.

7. Соблюдения правил здорового питания.

Правильное питание для ГМ – это 80% успеха. Полезны следующие продукты: жирный лосось, скумбрия, орехи (особенно грецкие), горький шоколад, зелень (особенно брокколи), чеснок. Пить простую воду.

Сказать «нет»:

- продуктам, содержащим дрожжи, консерванты, усилители вкуса, ароматизаторы;

- простым углеводам, сахару, сладким газировкам, майонезу;

- промышленным продуктам (полуфабрикаты долгого хранения).

8. Отказаться от вредных привычек.

9. Вести здоровый образ жизни;

10. Высыпаться;

11. Делать дыхательную гимнастику.

12. Делать гимнастику для шейного отдела. По шейным артериям кислород поступает в ГМ;

13. Свести к минимуму: электронное и световое «загрязнение», использование бытовой химии, косметики;

14. Вести борьбу с токсинами, воспалениями, вирусами, грибами, бактериями, плохим холестерином в организме, давлением, храпом;

15. Избегать стресса. С точки зрения биологии, стресс – это спазмированные сосуды, которые не снабжаются кровью. При хроническом стрессе вырабатывается кортизол, который убивает нейроны. После стрессовой ситуации надо обязательно подвигаться (быстрая ходьба, бег, приседания, гантели), тогда ее последствия утилизируются;

Важно понимать, что недостаточно только тренировки памяти для ее восстановления и улучшения. Нельзя оставить мозг один на один с атеросклерозом, воспалениями, вирусами, давлением, остеохондрозом, «нейромусором» (отработанные клетки ГМ) и прочими врагами памяти. Кровоток и кровь должны быть хорошими. Оздоровливая весь организм, мы оздоравливаем ГМ.

Рекомендованные книги о развитии памяти.

- 1) «Эйнштейн гуляет по луне. Наука и искусство запоминания», Джошуа Фоер.
- 2) «Думай, как математик: Как решать любые проблемы быстрее и эффективнее», Барбара Оакли.
- 3) «Быстрый ум. Как забывать лишнее и помнить нужное», Кристин Лоберг, Майк Байстер.
- 4) «Питание для мозга. Эффективная пошаговая методика для усиления эффективности работы мозга и укрепления памяти», Нил Барнард.
- 5) «Память не изменяет. Задачи и головоломки для развития интеллекта и памяти», Анхельс Наварро.

- 6) «Развитие памяти. Классическое руководство по улучшению памяти», Гарри Лорейн, Джерри Лукас.
- 7) «Помнить всё. Практическое руководство по развитию памяти», Артур Думчев.
- 8) «Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей», Роджер Сайп.
- 9) «Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга», Лоренс Кац, Мэннинг Рубин.
- 10) «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей», Кэрол Дуэк.

Список использованной литературы

- 1) Интернет – курс Константина Дудина «Феноменальная память 2:0» (обладатель двух мировых рекордов по запоминанию информации, победитель XXI Чемпионата Росси по мнемотехнике автор книги «Память, как у слона»);
- 2) Школа развития Константина Дудина «Память, как у слона»;
- 3) Блог Константина Дудина «Научи ребенка учиться» в ВК;
- 3) Интернет курс – «Наталья Бородина и школа здорового мозга» (мнемотехник, курсы скорочтения, курсы нейрофизиологии, нутрициолог);
- 4) Интернет – курсы Шишониной А. Ю. (кандидат медицинских наук, хирург, руководитель медицинского центра в Москве, автор серии научно – популярных книг, автор реабилитационной методики по восстановлению систем организма);
- 5) группа с бесплатными уроками по мнемотехнике:
https://vk.com/app5898182_-200032161#s=1827572;



**Козицкая Елена
Михайловна**

**"Я работаю с ребенком".
Психологические
аспекты работы в ДМШ.**

Преподаватель по классу
гитары

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

" В деле обучения и воспитания,
во всем школьном деле ничего нельзя
улучшить, минуя голову учителя".

К.Д.Ушинский

1.Взаимодействие педагогики и психологии играет ключевую роль в формировании современных образовательных методик. Для успешной реализации этого процесса важно осознавать, кого мы воспитываем и обучаем, что собой представляет ученик, а не просто ориентироваться на цели, задачи, содержание и методы образовательного процесса.

Образовательный процесс строится на взаимодействии нескольких субъектов: ученик, учитель, родитель, система образования. А везде, где есть система отношений, есть и психология. Соответственно, без учета психологических аспектов педагогическая деятельность может быть довольно однонаправленной, без разностороннего развития человека. Понимание психологии

помогает педагогам не просто передавать знания, но и влиять на личностное развитие учеников, способствуя их эмоциональному благополучию и социальной адаптации. Кроме того, знания в области психологии позволяют учителю лучше управлять поведением ребенка, разрешать конфликты и содействовать формированию позитивных межличностных отношений между учителем и учеником, а также со сверстниками. Это подразумевает применение психологических подходов к пониманию индивидуальных особенностей учащихся, мотивации, лидерству и коммуникации в образовательной среде. В итоге, взаимодействие педагогики и психологии не только способствует созданию эффективных образовательных методик, но и обогащает профессиональные навыки учителей, делая их готовыми к встрече с разнообразными образовательными вызовами современной школы.

Благодаря индивидуальной работе в обучение игре на музыкальном инструменте, отношения учителя и ученика, казалось бы, должны складываться лучшим образом вытекая из основного фактора - желания заниматься одного и научить - другого. Всегда ли так? Одна из глав книги «Об искусстве фортепианной игры» Генриха Густавовича Нейгауза называется «Учитель и ученик». Она содержит как педагогические истины, так и анализ сложностей, возникающих в педагогической работе: «Когда я часто возился с очень трудными учениками, я иногда терял терпение, кричал, кидал ноты, вообще «нервничал». Я знал, как это непедагогично, и упрекал себя, но мне было очень трудно себя переделать».

Мой опыт работы в должности преподавателя детской

музыкальной школы составляет 39 лет. Это говорит о том, что через мои руки прошло много детей, пришедших учиться в "музыкалку". Каждый день, каждый год твоей работы приносит новые наработки, опыт. Но порой они не срабатывают и я, как педагог, задумываюсь: "Почему?". В своем докладе я не буду говорить о привычных учебно-методических комплексах, они важны, безусловно, но сегодня меня интересуют конкретные вопросы: "Почему приходя в музыкальную школу добровольно и радостно, обучаются дети, порой, по принуждению. Почему такие занятия дают травмирующий опыт и как этого избежать?". "Почему падает интерес к музыкальной школе, и дети бросают обучение в ДМШ?" Эти вопросы очень волнуют меня. Сегодня я ищу ответы на них не с точки зрения музыканта профессионала, а через призму психологических аспектов, которые возникают внутри человека, влияют на его мысли, действия и взаимодействие с окружающим миром. Именно они помогут мне осознать и разобраться в различных аспектах психики ребенка, таких как восприятие, мышление, чувства и эмоции, мотивация и цели, взаимодействие с социумом. Существует много видов психологических аспектов, которые очень важны в педагогической работе. Сегодня я их только перечислю: социальный, эмоциональный, познавательный, мотивационный, культурный, здоровья и развития личности, эволюционный и персональный.

Когда я готовила доклад, я прочла множество статей по психологии и педагогике, в поисках истины соединяла разные странные, сложные и порой противоречивые друг другу слова, и понятия, и порой,

видимо, не совсем понятные компьютерному помощнику. Он был все время рядом в поисковой системе, и, в конце концов, написал мне: "Привет! Меня зовут Лампобот, я компьютерная программа, которая помогает делать Карту слов. Я отлично умею считать, но пока плохо понимаю, как устроен ваш мир. Помоги мне разобраться!" О, Лампобот, если бы я разгадала тайны человеческой психики, то получила бы Нобелевскую премию!

2. Обучение игре на инструменте многолетний, то есть долгий и сложный процесс, ребенок все время находится в динамике, меняются физические параметры, меняются его психологические характеристики, соответственно возрастным особенностям и изменению приоритетов в обществе. Как создать процесс, дающий возможность ученику чувствовать себя психологически комфортно, и при этом успешно развиваться в профессиональном плане? Современные предпрофильные программы предполагают срок обучения от 5 до 9 лет. За столь длительный срок, могут возникнуть проблемы в обучении: падает мотивация к обучению, присутствует изначально или возникает страх публичных выступлений, дети испытывают стресс от частых контрольных срезов, появляется конфликтность в пубертатный период. Подчас, возникающие ситуации требует быстрого и гибкого реагирования.

Начнем сначала. В музыкальную школу приходит ребенок. На гитару всегда большой список поступающих детей. Я очень подробно разговариваю с ребятами, пытаюсь разобраться в истинных мотивах желания "играть на гитаре". Как правило, у педагога и у ребенка, на тот момент,

совершенно разные представления об учебном процессе. Ребенок видит картинку с телевизора "взял гитару и заиграл". В поддержку этой картинки, с интернет - платформ, идет мощная пропаганда упрощения обучения "Гитара за 10 уроков", "Музыка без нот и учителей!" и так далее. Ребенок представляет процесс обучения быстрым и легким. Вступительные испытания, как правило, не определяют какой ученик приходит к нам на самом деле. И в большинстве, дети, которых мы получаем после "успешно пройденных испытаний" имеют следующие характеристики:

- не обязательно имеют высокую эмоциональную и социальную зрелость, плохо адаптируется, не имеют развитого самоконтроля, не является ответственными;

- не всегда способны заниматься самостоятельно, нуждаются в нашей помощи. Родители, отдав ребенка в школу, снимают с себя ответственность за домашние занятия под предлогом отсутствия времени на контроль или "я в этом ничего не понимаю";

- могут иметь некоторое отставание в физическом развитии, проявляющееся, например, в плохой координации движений, маленькая кисть;

- им не всегда присуща высокая мотивация к достижениям, стремление быть лучшими;

- им могут быть свойственны пассивность, отсутствие желания интеллектуального развития, чрезмерная застенчивость;

- отсутствует понимание серьезного обучения в музыкальной школе, имеет место представление о кружке.

В свою очередь, преподаватель мыслит приоритетами строгого классического образования, выработанного годами. Образовательная система консервативна, любые изменения требуют длительного времени. Педагог ждет от ученика, как и прежде, послушания, трудолюбия и исполнительности. А мир уже поменялся и внес изменения в психологию ученика. Это важный психологический барьер, отсутствие готовности ребенка погружаться в обучение глубоко и серьезно, который вступает в действие в первых минут пребывания в школе. И поэтому, моя формула работы с детьми звучит так: **"Ты не можешь быть "вчерашним"**. Эти слова сказал руководитель Академии русского балета имени А.Я. Вагановой, Николай Максимович Цискаридзе и был прав. Это касается знаний, навыков и принятия инноваций, когда серьезно развивается технологический сектор, расширяются глобализационные процессы, увеличивается сетевое общение. Все это неизбежно постоянно влияет все сферы нашей жизни, и особенно на детей и молодежь, формируя их потребности, цели и ценности. Я не хочу говорить слово "надо" или "должен" меняться! Я говорю: «Я хочу принимать изменения, идущие в жизнь». Люби и сохраняй свои традиции, но меняйся. Если ты хочешь быть созвучным современному поколению, надо понимать их интересы. Искать нестандартные подходы, проводить творческие уроки, раздвигая установленные временные рамки.

2.1 Мы живем в удивительное время, в эпоху IT. Что же дала простым людям эта эпоха? Сегодня события развиваются очень стремительно, не быстро, а именно стремительно. Считается, что среда жизни современного

человека, очень сильно поменялась за последние 30 лет. Современный человек должен постоянно контролировать, отслеживать и оценивать большие объёмы информации. Интернет в корне изменил способы познания мира.

- 40 лет назад многие не имели домашнего телефона, звонили с телефона - автомата в соседнем квартале, школьники считали в уме, переводили тексты с помощью бумажных словарей, домашний компьютер и мобильный телефон в нашей стране были роскошью, об электронной почте многие даже не слышали. Сейчас почти норма – двух-трёхлетний малыш с айпадом. Плюсы и минусы таких перемен очевидны. Хотя, вероятно, часть из них нам станут яснее еще через какое – то время.

Мгновенные, в масштабах истории, перемены привели к резкому разделению поколений как минимум, на четыре категории:

1. Мало пользующиеся гаджетами и интернетом - старше 65 лет;
2. Активные пользователи цифровыми технологиями (для работы, отдыха, и т.п.) - от 25 до 65 лет;
3. Постоянные «обитатели» интернета - от 7 до 25 лет;
4. Пока не предсказуемые "наше будущее" – те, кто младше 7 лет и почти всю свою жизнь с легкостью общаются с гаджетами.

Как же работать нам, взрослым педагогам, которые учили психологию и педагогику, а заодно и методику преподавания «по старинке», в другой, не «цифровой» эпохе?

Большое количество людей не задумывается о том, что в условиях таких резких перемен нужно менять и школу. Современность ставит перед ДМШ очень сложную задачу: выдержать конкуренцию, за свободное время ребенка и его сознание, с телевидением, интернетом, компьютерными играми, многочисленными репетиторами, изучением языков, бесконечным множеством кружков. Изучая работы ведущих музыкантов, современных психологов, коучей по развитию коммуникативных способностей, на основе собственного практического опыта, наблюдениями в ходе педагогической практики, у меня постепенно сложился свой взгляд на систему работы. Не думаю, что я "изобрела велосипед", я лишь обобщила опыт многих специалистов.

2.2. Сошлюсь еще на одну цитату талантливого руководителя и педагога Николая Цискаридзе. В своем интервью он отметил: "Часто слышу от учеников: "Слишком долго...долго учиться, читать, смотреть. Современные дети привыкли к 25 кадру". «25 кадр» — это вымышленный метод воздействия, с помощью «лишнего» кадра в пленке с видеозаписью. Считается, что человеческий мозг может уловить и осознать только 24 кадра в секунду, а 25-й «отпечатывается» в подсознании. Соответственно, с его помощью можно заставить людей во что-то верить.

В музыкальной школе ученики не видят быстрого результата своей деятельности. Современные дети не всегда умеют трудиться терпеливо и продолжительно. Информационные технологии коренным образом продолжают изменять образ жизни людей. С появлением интернета значимость формата достигла пика: короткие

видео на ютуб, быстрые текстовые твиты из 1-2 предложений и «бесконечная лента» минутных развлекательных роликов на популярных площадках вроде TikTok, Reels и др. Все это постепенно адаптировало мышление пользователей под новую информационную реальность. Современные виды "искусства" формирует клиповое мышление, которое связывают с зависимостью от гаджетов. Клиповое мышление — это сформированная привычка человека воспринимать информацию фрагментарно, короткими и яркими образами. Большое значение при этом играет визуальный ряд: видео или картинка, с которыми подаются одна или несколько простых мыслей. Считается, что обладателям клипового мышления крайне сложно сосредоточиться на больших текстах и методично изучать последовательный материал в течение продолжительного времени. Впервые о феномен обозначили социальные исследователи еще в 1980-е, с появлением нарезок с быстро сменяющимся видеорядом и музыкой - клипов, которые распространялись на музыкальных и развлекательных каналах. Социолог и философ Элвин Тоффлер предложил термин «клиповая культура»: ее особенность заключается в создании и потреблении коротких, и при этом ярких, запоминающихся и концентрированных нарезок информации.

Плюсы и минусы такого мышления:

- человеку с клиповым мышлением сложнее учиться и усваивать новые знания;

- снижена концентрация, тянет постоянно переключить внимание на следующий “клип”;

- восприятие информации поверхностно, нет возможности полноценно вдуматься в материал, проанализировать и уложить в общую картину;

- снижено критическое мышление: времени на анализ быстро полученной информации не хватает;

- забывание, человек не структурирует полученные знания и не укладывает их логическую цепочку, из-за этого фрагменты изученного могут так же быстро удаляться из воспоминаний.

Есть ли плюсы клипового мышления? Как ни странно, очень весомые:

- скорость реакции. Именно люди, которые привыкли к высокой скорости запросов и получения информации, более адаптивны к изменениям и внештатным ситуациям;

- многозадачность. Мозг привыкает к одновременной работе с несколькими источниками и способен быстро переключаться между ними, сохраняя в фокусе внимания достаточно широкий спектр событий;

- интеллектуальная разгрузка. Отсутствие стресса, который сопутствует глубокому познанию, бережет психологическое благополучие, и человек легче возвращается к освоению новых материалов.

Значит ли это, что можно обратить преимущества такого мышления для пользы ребенка вместо того, чтобы бороться с ним? Ученые считают, что да. Как обучать людей с клиповым мышлением? Специалисты сообщают следующее:

1. Раздробите учебный материал на короткие фрагменты. Чередуйте аудио, видео, фотографии, тексты и интерактивы - именно это является привычной средой для

обладателя клипового мышления и удерживает его внимание.

2. Пишите сочинения, спорьте, читайте книги, рассуждайте. Клиповое мышление не исключает логическое мышление.

3. Фиксируйте результат. После каждого обучающего действия должно следовать задание или интерактив, который потребует активных действий от ученика, например, анализ произведения.

Очевидно, что мы, педагоги, как профессионалы должны использовать плюсы и минимизировать минусы современного явления.

2.3. Что еще, по моему мнению, мешает поддерживать высокую мотивацию обучения и добрый микроклимат в связке «учитель – ученик»? Каким бы не показался странным мой ответ, но это страх. В современной психологии, в разделе гештальт - терапии («Gestalt» переводится с немецкого как «фигура», по-русски это звучит как «целостность»), есть термин "интроект". Интроекты – это отдельные мысли, взгляды, установки, убеждения и ценности других людей, которые были приняты индивидом без анализа и осознания. Убеждения, навязываемые нам социумом. Негативные интроекты могут вызывать страх, тревогу, беспокойство и другие негативные эмоции. Со временем интроекты могут стать правилом поведения, дабы избежать негативной реакции общества. Примеры известных интроектов гласят: "Мужчины не плачут!", "Хороший ребенок - послушный ребенок!", "Все дети как дети, а мой..". Один из мощных интроектов сегодняшнего дня - достижение социального успеха, то есть

быть "быстрее, выше, сильнее". Соответственно, это рождает, у неокрепшего психологически, ребенка страх быть неуспешным. Мы есть и есть наш страх. С одной стороны он выступает базовой (биологической) эмоцией и необходим людям, чтобы выжить, с другой, травмирует, выступая главным ограничителем достижений ребенка. Страх ошибки, страх быть худшим, страх сцены, страх быть не таким как все. Как с ним бороться? Психологи рекомендуют представить страх как конкретный орган своего тела. Мы же можем управлять рукой, ногой, значит, мы можем управлять и страхом. Человек обладает двойственным типом мышления, сознание понимает, что страхом можно управлять, а подсознание, имея тысячелетний опыт выживания, не расслабляется и говорит: " Не доверяй никому, не расслабляйся. Если ты ошибешься, то не будешь принят социумом". Мы боимся ошибок, и школа способствует поддержанию этого страха. Когда ребенок учится ходить и падает, мы его одобряем, когда коверкая слова, учится говорить, мы его подбадриваем, помогаем и НЕ РУГАЕМ. Когда ребенок учится в школе, вступает в силу оценочная система. Кто ты - успевающий или мне на тебя не тратить время? Приходя в музыкальную школу, как правило, ребенок уже научился реагировать на этот раздражитель. Отмечу, что в этом плане легче работать с детьми в возрасте 7 лет. В первом классе не ставят оценки, и дети не заиклены на них.

2.4. Итак, приходя заниматься к нам, ребенок, как в общеобразовательной школе, выучив один раз, ждет положительную оценку. В "музыкалке" же все не так. Мы ищем лучший звук, лучшее прикосновение к струне или

клавише, лучшую динамику и повторяем многократно, поправляем и исправляем ученика. Я заметила, что именно эта система вызывает "ломку" у детей. Позиция ребенка "Я все сделал, я не ошибся, зачем меня исправляют?" рождает непонимание действий учителя. С одной стороны, тебе говорят, что ты молодец, а с другой стороны, ты постоянно делаешь все не так: «мало занимался», «не так прикоснулся к струне», «звук должен быть другим». Дети постоянно слышат в свой адрес фразы, которые изо дня в день убивают их самооценку.

С первых уроков я стала объяснять своим ученикам, что все, чем мы занимаемся на уроках правильно. В нашем обучении исправление ошибок — это рост, не надо бояться исправлений. С годами мы становимся лаконичнее и редко хвалим учеников. Я стараюсь на уроке отметить, положительные моменты, все, что у нас получилось, тем самым не "убить" веру в свои силы. Ребенок не должен бояться ошибок и последующей "кары". Я убираю оценочный барьер в наших отношениях с учеником. Стараюсь не ставить оценок в дневник, только в журнал для поддержания требований, я не даю ребенку негативную обратную связь. Здесь скорее уместна система вознаграждений - участие в концертах, конкурсах, творческих проектах. Хотя, я могу проговорить, о том, что "если бы я оценивала урок, то поставила бы такую оценку, но мне важнее качество, оценка сиюминутна и не показывает твоего роста, качество игры с тобой останется навсегда. Поэтому, идем к качеству, а оценка по конечному результату".

Но вернемся к страху. Есть такой психологический прием "войти в свой страх". Что это значит? Необходимо представить самое страшное, что будет если... Например: "Я ошибся на зачете" Что за этим последует? Порицание со стороны учителя, гнев родителей, они перестанут тебя любить, тебе напишут на лбу: "Позор!», тебя не будут уважать друзья? Нет, ничего этого не произойдет. Надо изменить отношение ребенка к результату выступления - признать право на ошибку, дать установку на то, что ошибки будут, это естественно, а **мы вместе** будем их исправлять. Быть уверенным в себе человеком — значит не сомневаться в своих способностях, принимать свои мысли и чувства такими, какие они есть. С учетом этого понимания процесс обучения идет гораздо спокойнее - совсем другой эмоциональный фон. Самооценка ученика не страдает. Заниматься таким разбором надо постоянно, и тогда мы научим ребенка побеждать сначала маленький страх, а затем появится и уверенность в своих силах. Наши занятия в школе наряду с развитием музыкально - исполнительского комплекса, дают возможность приобрести и развить коммуникативные навыки. Да, на это нужно время, которого так не хватает всегда на уроке. Но для меня, совершенно точно, важнее насколько комфортно себя чувствует ребенок на уроке в общении со мной и школой в целом.

Для меня, очевидной, стала необходимость научить детей анализировать свою игру. Это также, способствует, понимаю оценочной системы в музыкальной школе. Часто можно слышать от детей: «Я сыграл без ошибки, почему четыре, а не пять». У ребенка изначально не сформирован внутрислуховой анализ. Надо научить его умению ставить

перед собой задачу, определять технические недочёты, музыкально - образный план. Сначала на уроках мы разбираем, что получилось, что не получилось сделать в произведении. Затем ребенок, в качестве домашнего задания, записывает видео и слушает себя, анализирует уже без моей помощи. Иногда я провожу групповые уроки с игрой и последующим анализом пьес каждым участником. Не всегда получается сразу высказать мысль, точнее не получается сразу никогда. Постепенно вырабатывается критическое мышление и понимание конечной цели. Мы учимся подбирать правильные слова и говорить грамотно о своей игре, о произведениях и об ошибках спокойно. Анализ, беседа помогает также преодолевать клиповое мышление, как я писала выше.

Сегодня я не затронула частую причину желания бросить школу - лень ребенка. Но это также связано с мотивацией, незаинтересованностью, страхом неудачи и банальной скукой, что тоже может изменить педагог.

2.5. Еще одна причина, которая может мешать, или наоборот, помогать педагогу в работе с ребенком на уроке, называется - эмоциональная устойчивость. В последнее время в интернете ходят множество «страшных историй» родителей учащихся или бывших самих учащихся ДМШ, о том, как на уроках учителя кричат на детей и бьют линейкой по рукам играющего. Демонстрация эмоциональной реакции педагога на событие, на мой взгляд, является определяющей в успешности в нашей деятельности. Все мы сталкиваемся с тем, что ученик, в какой - то момент, не делает домашнюю работу. Если ребенок имеет опыт посещения различных кружков, то знает, что в кружках

дополнительного образования чаще всего не требуют выполнения домашнего задания, которого требует музыкальная школа. Для нас же их регулярное выполнение — это 90 процентов успеха обучения. Если ученик и родители не понимают этого еще на начальном этапе, то музыкальная школа действительно может обернуться тем, что портит ребенку жизнь. Именно в этот момент в классе могут возникнуть антипатия или неприязнь между учителем и учеником.

Мы, педагоги, по привычке ждем радостного и постоянного ответа на вложение своих знаний в ребенка. И если этого не происходит, постепенно накапливается негатив. Что советует психология? Иметь гибкое поведение и уметь сдерживать бурную эмоциональную реакцию на нарушения, не запуская маятник конфликта.

Современный психолог, Татьяна Мужичкая, говоря об эмоциональной стороне нашей психики, предлагает придерживаться следующей формулы: **"Эмоции = факт - ожидания"**. Что это значит? Ребенок, в силу различных причин, может не выполнять задание, совсем не имея ничего против учителя, а значит, нужно поменять свое отношение к этому факту. На своих уроках мне иногда приходится разговаривать с детьми, не всегда о музыке. Бывают случаи, когда необходимо посвятить, какое-то время на уроке, беседе с учеником на другие темы. Иногда в момент проблемы, обусловленность которой неясна, разговор с учеником очень важен. Перед педагогом стоит задача выяснить, почему так происходит, чтобы иметь возможность изменить ситуацию. Ведь причиной могут быть методы преподавания, которые можно корректировать

по мере индивидуальных потребностей и возможностей ученика. Но также, проблема может крыться в той области его жизни, которая выходит за рамки ответственности учителя. В таком случае проработать проблему сложнее, но в любом случае - важно её определить. Главное понять, есть ли вам до этого дело?

Что посоветовать педагогу? Думать! Отойду от привычных методов и приведу пример, который помог мне в работе с детьми, да и не только. Мы есть то, что мы думаем. И часто мы думаем, путая понятия факта и интерпретации.

Факт (лат. factum) - событие или результат; реальное, а не вымышленное.

Интерпретация (лат. interpretatio) – объяснение, истолкование текста с целью понимания его смысла.

Например, на улице жарко — это факт? - нет, это интерпретация. А фактом является, что на улице $t + 35$. Северянин скажет, что это жарко, а человек, живущий в пустыне, скажет, что температура воздуха нормальная.

Так же и с детьми. При любом поступке ученика, надо найти конструктивное решение, обезличенное слово, которое поведет нас в определенное поведение. Научиться, эмоционально, верно, реагировать на любую ситуацию, не вводить себя в конфликт с ребенком, формировать у себя правильный фокус видения ситуации.

Упражнение "Шляпы" (методика психолога, тренера - мотиватора И.Ковалевой) которое дает представление о разных реакциях человека на одно и то же событие.

Перед вами три шляпы: белая — это факт, красная - эмоции негатива и стресса, зеленая - нужно найти

несомненный плюс в событии. Создаем ситуацию - человек упал. Факт озвучивает белая шляпа, красная шляпа утверждает: "Ужас, я упал, это катастрофа". Зеленая шляпа говорит, что очень удачно упал, ничего не повредив себе.

Другой факт: ученик не сделал домашнюю работу. Красная шляпа дает эмоцию агрессии - бессовестный ученик, зеленая шляпа признает достоинства: "учится и хорошо, не раз не остался на второй год". То есть, в зависимости от нашего умения думать и выстраивать правильные отношения, ситуация с учеником может развиваться в разных направлениях.

Рассмотрите для себя ситуации: "Мне не дали премию на работе, а всем дали", "Родитель ученика не ответил на ваше сообщение". Продумайте, что есть факт и как отреагируют разные шляпы, точнее люди.

3. Можно долго говорить о психологических аспектах нашей работы. Я затронула лишь малую их часть. Но главное, что я хотела сказать сегодня, заключается в том, насколько сегодня преподаватель готов работать по новым стандартам, готов к постоянному профессиональному росту и личностному развитию, созданию атмосферы творчества на уроке. Индикаторами успешной работы станут дружественное взаимодействие между участниками образовательного процесса, желание учиться и достижения каждого ребенка, приходящего в музыкальную школы.

Ярослав Тимофеев, музыковед, главный редактор журнала "Музыкальная академия, рассуждая в статье "Почему музыкалка пытка для учеников", заметил: " В музыкальной профессии 90% успеха зависит от личности педагога. Главное качество хорошего педагога - ощущение

перманентной влюбленности в свой предмет, когда он не просто отрабатывает и не просто показывает детям свою влюбленность, а когда сам этим живет в свои 35, 50 или 70 лет. Этот нерв, эти электроды быстро передаются ребенку.

Только педагог может показать ребенку, как можно любить музыку не на уровне физических упражнений - беглости пальцев, а мир в который хочется погружаться, прежде всего, головой и сердцем. Фактор педагога очень важен. Все остальное мелочи".

Литература

1. Гриндер М. Исправление школьного конвейера или НЛП в педагогике. М., 1995.
2. Значение психологических знаний для педагогических теорий и практики.
https://spravochnick.ru/psihologiya/znachenie_psihologicheskikh_znaniy_dlya_pedagogicheskoy_teorii_i_praktiki/?ysclid=ltluvl569r583429679
3. Зачем водить ребенка в музыкалку?
<https://kazved.ru/news/zachem-vodit-rebenka-v-muzykalku-4777336><https://kazved.ru/news/zachem-vodit-rebenka-v-muzykalku-4777336>
4. Ивонина Л.Ф., Морозова Н.В. «Педагог и ученик: созвучие двух индивидуальностей» методические размышления и рекомендации. Пермь, 2001.
5. Ковалева И. Факты и их интерпретация в психологии.
<https://www.youtube.com/watch?v=NS2imdP67Co>
6. Осауленко Т.Г. Психологические знания в деятельности музыканта-преподавателя

http://vugi10art.ru/index.php?catid=9&func=view&id=887&option=com_kunena&Itemid=516

7. Петербургский детский исторический журнал "Автобус"
<https://journalavtobus.ru/games/kak-izmenilsya-i-kak-izmenitsya-mir/>
8. Психологические аспекты музыкальной педагогики
<https://mikova-dshi-zagor-schel.edumsko.ru/articles/post/2851260>
9. Подробнее на «Меле»:
<https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/6235817-ne-khochu-v-muzykalku-pochemu-deti-brosayut-zanyatiya-muzykoy-i-kak-eto-izmenit>
10. 5 причин, из-за которых дети не хотят ходить в музыкальную школу
<https://dzen.ru/a/Y3Z6yJUJZQHWq61Q>
11. Психология в школе: зачем педагогу знать психологию
<https://dpogti.ru/psikhologiya-v-shkole-zachem-pedagogu-zna/>



*Морозова Лилия
Лукьяновна
«Фингер-фитнес – как
этап подготовки
исполнительского
аппарата к занятиям на
музыкальном
инструменте».*

Преподаватель по классу
гитары
МАУ ДО ГО «Город
Калининград» «Д.Д.
Шостаковича»

Что такое Фингер-фитнес?

Чтобы добиться успехов в музыке необходимы три обязательных навыка: слуховой (возможность слышать), интеллектуальный или ментальный (возможность чувствовать гармонию, мелодию и ритм), и физический (т.е. сила, ловкость и координация). В музыкальной школе мы развиваем первые два навыка, а развитию физических навыков уделяется мало времени. В дополнение к практической игре на инструменте, для улучшения самоконтроля и координации пальцев, а также выносливости была создана программа фингер-фитнес.

Упражнения, описанные в данной программе, при правильном применении, могут быть полезны при различных болезнях и недомоганиях рук. Польза известна и

установлена в медицинских кругах. Одно из ключевых преимуществ фингер-фитнеса — это развитие силы, быстроты, координации и независимости пальцев рук. Постоянные тренировки расширяют физические возможности пальцев и кисти, возникает цепочка **пальцы – мозг** (мозг вовлекается в процесс и тренируется не меньше, чем рука). Второе преимущество – профилактика перенапряжения, травмы, вызванной накопленным перенапряжением (кумулятивная травма) – в наше время актуальная тема. Кумулятивная травма чаще всего возникает из-за длительного пребывания рук в напряжении в неудобных, нефизиологических положениях, в неудовлетворительных условиях. Занятия фингер-фитнесом позволяют хорошо разогреть и размять руки перед выполнением определенной работы, независимо от того режете вы мясо или играете на музыкальном инструменте. Еще одно преимущество то, что данные упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте, и все что для этого надо – это ваши руки. Это очень неосцимемо в нашем современном обществе, испытывающим нехватку свободного времени. **Рука — это инструмент, и как любой инструмент, если его поддерживать в отличном состоянии- он будет работать с максимальной отдачей.** Наточенный нож режет лучше, значит развитая рука покажет лучшие результаты.

Как использовать Фингер-фитнес?

Это методическая программа, которая начинается с разогревающих упражнений, они полезны не только для разогрева рук перед любыми занятиями, в которых задействованы кисти и пальцы рук – такими, как игра на

музыкальном инструменте, хирургия, массаж и т.д. Чтобы правильно применять эту программу необходимо первое – определить какие группы мышц надо развивать, второе – определить текущий уровень и гибкость ваших пальцев и кистей рук. Это поможет понять с какого уровня программы вам следует начинать. Всего четыре уровня сложности. Лучше начинать с первого уровня, для того чтобы руки привыкли и постепенно вошли в ритм тренировок, затем переходить к следующему уровню.

С чего начать?

В первом разделе в 1 главе речь пойдет об исходных позициях и разогревающих упражнениях. Всего три исходные позиции – те позиции, с которых вы начинаете выполнять упражнения. 1. Прямая; 2. Развернутая; 3. Закрытая.

Во втором разделе после того, как вы хорошо размялись в исходных позициях, вы готовы приступить к выполнению основных упражнений, которые вы подберете для своего уровня подготовки. Все упражнения являются возможными, просто многие требуют времени и практики для их овладения.

Глава 2. Замки.

Замковые упражнения являются самыми естественными позициями для наших рук. В одиночных замках участвует одна пара пальцев, в двойных и тройных замках складываются различные комбинации пальцев по 2-3 пары. Примечание: упражнения полезны для проработки разгибателей и сгибателей. 2 уровень сложности.

Глава 3. Хлопки.

Данная глава вводит в комплекс упражнений постукивания и хлопки. Также как предыдущая глава она включает в себя разделы: «Одиночные», «Двойные», «Тройные» хлопки. Примечание: упражнения концентрированы на проработке сгибателей и разгибателей. 1 и 2 уровень сложности.

Глава 4. Сгибания.

Данные упражнения развивают независимость и силу пальцев. Примечание: упражнения направлены на проработку сгибателей и разгибателей. От 2 до 4 уровней сложности.

Глава 5. Разводки.

Эти упражнения хороши для развития независимости, силы и гибкости пальцев. Они трудны для овладения, но возможны. Примечание: Проработка сгибателей и разгибателей с концентрацией на АВ-аддукторах, 2 и 3 уровни сложности.

Глава 6. Комбинация сгибаний и разводов.

Скомбинированы навыки сгибаний и разводов. Эти упражнения отлично повышают уровень независимости, силы и гибкости пальцев. Примечание: Проработка АВ-аддукторов, сгибателей и разгибателей. 3 и 4 уровни сложности.

Глава 7. Оппозитивные движения.

Требуются навыки, полученные в 6 главе, но уже на новом уровне. Одна рука выполняет движения прямо противоположные тем, что будет выполнять другая рука. Приложение: Проработка АВ- аддукторов, сгибателей и разгибателей. 3и 4 уровни сложности.

Глава 8. Тасования.

Тасования – это еще один способ развить независимость пальцев. В начале главы подготовительные упражнения, затем тасования. Одиночные, двойные, тройные, оппозитивные двойные, оппозитивные тройные. Примечания: Проработка АВ-аддукторов на червообразных мышцах. 3 и 4 уровни сложности.

Об авторах.

Грегори Г. Ирвин – эстрадный артист, преподаватель, бизнесмен, талантливый человек, посвятивший себя изучению и преподаванию программы Ф.Ф. Музыкант-перкуSSIONист. В 1981г. закончил университет Майами, Окфорд, Огайо. В качестве эстрадного артиста его приглашали на многочисленные шоу, где он изумлял миллионы зрителей своими упражнениями и «Балетом пальцев». Позднее Грег расширил свою программу до медицинской области, проводил семинары для терапевтов, массажистов, специалистов по охране труда. Музее истории и науки в Луисвилле штат Кентукки Грег Ирвин признан человеком с самыми ловкими руками. Ф.Ф. стал настолько популярен, что его признали новым видом искусства и Грега приглашали на международные шоу в Канаде, Англии, Франции, Германии, Италии, Испании и Японии.

Лорейн Ирвин.

Лорейн Ирвин по профессии антрополог, отвечала за становление бизнеса, связанного с программой Ф.Ф. Является управляющей копаний. В свободное время занимается графикой и рисованием. Грег и Лорейн Ирвин живут в Грейт Цинциннати со своими тремя роскошными кошками.

Мег Робинсон.

Мег Робинсон специалист по охране и медицине труда. Занималась оценкой и анализом программы Ф.Ф и приведением ее к медицинским стандартам.

Профессии, в которых рекомендуется применять программу «Фингер-фитнесс».

Музыканты: духовики, барабанщики, гитаристы, пианисты, струнники. **Спортсмены:** армрестлеры, баскетболисты, бейсболисты, боулеры, гимнасты, штангисты, атлеты.

Другие профессии: художники, скульпторы, ювелиры, иллюзионисты, актеры кукольного театра, стоматологи, хирурги, массажисты, мануальные терапевты, скалолазы, секретари, рабочие-сборщики, автомеханники, портные, биржевые брокеры, столяры, кассиры, электрики, парикмахеры, ветеринары, официанты.

Подходящее время для занятий фингер-фитнесом.

1. смотрите ТВ;
2. слушаете музыку;

3. стоите в очереди;
4. едите в транспорте;
5. стоите в пробке;
6. пытаетесь заснуть;
7. как часть физической нагрузки в спорт. зале;
8. как разогревающие упражнения перед концертом;
9. когда вам больше нечем заняться...

**Соединим же наши руки, а вместе с ними - и сердца»
В. Шекспир.**

Заключение.

Современная исполнительская школа достигла впечатляющих успехов, гармонично сочетая виртуозную технику и художественное мышление, воспитание музыкального вкуса и культуру исполнения. Свидетельством тому служат неизменные победы на различных конкурсах. Вместе с тем, в массовой педагогической практике (музыкальных школах и училищах) активно развивают такие навыки, как музыкальный слух, интеллектуальные или ментальные, а физическому развитию пальцев и кистей рук уделяется мало времени. В дополнение к практической игре на инструменте, для улучшения контроля и координации рук и физической выносливости, рекомендуется использовать программу «Фингер-фитнес».

Очень важно правильно подготовить учащихся к концертному выступлению. Так вот упражнения фингер-фитнеса — это прекрасная разминка и подготовка исполнительского аппарата не только к занятиям на

музыкальном инструменте, но и к концертам. Регулярные тренировки расширяют возможности пальцев и кисти рук, возникает цепочка пальцы – мозг, соответственно улучшается память. Польза от занятий фингер-фитнеса доказана в медицинских кругах. Профилактика перенапряжения (кумулятивная травма) является актуальной темой в наши дни, программа «Фингер-фитнес» полезна при различных болезнях и недомоганиях рук. Чтобы добиться успеха в музыке преподаватели закладывают основу виртуозной техники буквально с первого прикосновения к инструменту, а затем постоянно ее совершенствуют. Чтобы руки музыканта работали с максимальной отдачей их необходимо поддерживать в отличной физической форме. Развитие силы, быстроты, координации и независимости кисти и пальцев рук поможет достичь новых побед на музыкальном олимпе.

«Позвольте ему ценить свои руки и ноги, ведь они у него одни». Ральф Эмерсон.



***Чуркин Александр
Игоревич***

***«Особенности развития
двигательно-слухового
ориентирования при
обучении незрячих и
слабовидящих игре на
гитаре».***

Преподаватель по классу
гитары МАУ ДО ДШИ
«Гармония»

Для лиц незрячих и слабовидящих детей, инклюзия – даёт возможность оказаться в одной среде со сверстниками, получить образование и приобрести профессию, которая сделает их равноправными участниками социальной жизни и трудовой деятельности.

Особенности музыкального ДОП образования позволяют осуществлять индивидуализированный подход к каждой личности, формируя способности, наиболее точно соответствующие уникальному для каждого человека сочетанию задатков, что открывает широкие возможности для практической реализации инклюзии. Важным фактором успешного включения детей с нарушением зрения в образовательное пространство музыкальной школы,

является методическая готовность преподавателей к обучению детей с ОВЗ по зрению [7,8].

Одной из важнейших задач преподавателя музыкальной школы является постановка исполнительского аппарата и воспитание правильных исполнительских движений. Очевидно, что выпадение зрительного анализатора из перцептивной сферы музыканта значительно затрудняет этот процесс, и требует от преподавателя знаний специальных методов педагогического воздействия.

Ю.М. Гохфельд [2,3] в своей работе основательно изложил методику формирования фортепианной техники незрячих и частично видящих учащихся с опорой на слуховые представления. Автор отмечает, что «Чувство расстояния» в фортепианной игре у незрячих должно основываться на осознании ими высотных соотношений между отдельными звуками, на умении «предслышать» предстоящий к взятию звук. Таким образом, для установления связей слух-движение используется линейная зависимость между звуком и расстоянием, обусловленной устройством фортепианной клавиатуры. Использование такого подхода при обучении игре на гитаре сильно затруднено тем, что связь направления движения мелодии с аппликатурой сложнее, многовариантностью аппликатурных решений. Данное обстоятельство обуславливает необходимость разработки методик, позволяющих сформировать дополнительные двигательнo-слуховые опоры у детей с ООП по зрению. Большинство произведений, которые играют ученики музыкальных школ, имеют ладовую основу. По этой причине нами была разработана **методика воспитания дополнительных**

тактильно-слуховых опор у незрячих и частично видящих учеников на основе ладовых слуховых представлений.

Прежде чем перейти к описанию нашей методики, следует ответить на вопрос, на сколько сильно меняется методика работы с незрячими и частично видящими учащимися, направленная на преодоление вышеуказанных сложностей, связанных с конструктивной особенностью гитары, ведь зрячие учащиеся сталкиваются ровно с этими же проблемами.

Однако, тогда как со зрячим учеником преподаватель может компенсировать такую сложность за счёт зрительного восприятия нотного материала во время чтения с листа или разбора нотного текста. В нотной записи учащийся может видеть графическое отображение мелодической линии со всеми её особенностями, и преподаватель, акцентируя внимание учеников помогает установлению более сложных связей слух-движение характерных для гитаристов. Незрячие ученики лишены такой возможности. Слабовидящие ученики могут их реализовать лишь частично.

Таким образом, мы полагаем, что отсутствие возможности зрительного контроля во время игры на гитаре, как за исполнительским аппаратом, так и за нотным текстом, требует целенаправленного педагогического воздействия для установления связей слух-движение характерных для гитаристов.

В практике гитарной школы уделяется большое внимание развитию слуха [5], однако говоря о развитии слуха музыканта в контексте исполнительской техники,

подразумевается, прежде всего, слуховой контроль за качеством исполняемого звука. Слуховой контроль тесно связан с развитием тембрального слуха.

Методическими основаниями для разработанной нами методики является **принцип интеграции работы над техникой и развитием ладового чувства, принцип моноладотональности.**

Значительную часть времени, уделяемого на постановку и развитие исполнительских навыков, занимает работа над гаммами, арпеджио и техническими упражнениями. Важность такого рода работы на этапе постановки исполнительского аппарата сложно переоценить. Н. Михайленко [5, с. 94-95] отмечает, что работа над гаммами, этюдами и упражнениями должны быть основной частью ежедневной работы музыканта исполнителя. В разработанной нами методике мы предлагаем интегрировать целенаправленную работу над постановкой исполнительских движений и развитием мелодического слуха. Таким образом, преподаватель сможет в полной мере использовать эти значительные временные ресурсы на развитие слуха обучающихся на самом начальном этапе их обучения.

В контексте интеграции развития слуха с технической работой музыканта исполнителя, мы видим наиболее перспективным подход П.Н. Бережанского [1] и М.Г. Ефремовой [4], заключающийся в применении принципа моноладотональности на начальном этапе работы. Таким образом, мы педагог может использовать наиболее легко развиваемое [9] чувство тоники, как естественную дополнительную тактильно-слуховую опору

при формировании навыков двигательно-слуховой ориентации незрячих и слабовидящих детей. С учётом конструктивных особенностей гитары и задач, которые необходимо решать педагогу на начальном этапе

Глубокое погружение на начальном этапе обучения в выбранную преподавателем тональность, основываясь на легко вырабатываемом двигательно-слуховом ощущении тоники, позволяет вырабатывать навыки ориентации в тональности. Таким образом, опираясь на позиционную технику, преподаватель последовательно развивает двигательно - слуховые навыки ориентации учащегося на грифе гитары.

Очевидное затруднение вызывает и невозможность полноценно видеть педагогический показ исполнительских приёмов. По мнению А. П. Щапова [10], усвоение целесообразных исполнительских движений происходит при во время того, когда ученик видит игру педагога. Одним из важнейших средств для решения этой задачи является педагогическое воздействие, направленное на связывание слухового представления о характере, качестве звучания и тактильно-кинестезическом ощущения исполнительского аппарата. При работе с незрячими и слабовидящими гитаристами, для решения этой задачи большое значение имеет её богатая тембрально-колористическая палитра. Кроме того, большую помощь в этом плане может оказать работа над различными исполнительскими приёмами - вибрато, глиссандо, бенды, техническое легато и др.

Для того, чтобы компенсировать невозможность зрительного восприятия музыкального текста мы использовали следующий приём:

Тактильный показ звучащей мелодии (фразы, мотива). Таким образом, незрячий (слабовидящий) учащийся может почувствовать на своей руке своеобразный «тактильный образ мелодии», во многом схожий с тем, что зрячие музыканты видят на нотном листе.

В классической гитарной школе рекомендуется осваивать гаммы в аппликатуре А. Сеговия [5]. Однако работа с гаммой в аппликатуре А. Сеговия предполагает, что ученик довольно быстро начинает переходить от позиции к позиции. Переход между позиции учеников, не имеющих возможности визуального контроля грифа, значительно более сложная задача, чем для зрячих учеников. Поэтому мы в нашей практике основывались на 5 аппликатурных моделях (блоках), принятых в практике джазовых гитаристов [6]. При этом мы в своей работе придерживались принципа строгой дифференциации позиций, который подразумевает следующее:

Перед осуществлением перехода учащиеся тщательно изучали соседнюю позицию, и лишь затем, когда ученик обретал определённую уверенность, осуществлялась работа с учеником на смену позиций. Изначально смену позиций мы осуществляли через тонику, поскольку предслышание тоники развивается легче и быстрее. Переход в другие позиции мы в своей практике осуществляли лишь со второго года обучения. Отметим, что в практике работы со зрячими строгое соблюдение этого принципа не обязательно, потому что педагог может опираться на зрительный контроль при смене позиций. Педагогическими средствами реализации вышеуказанных принципов в нашей методике выступают:

- методические материалы по развитию слуха на уроках специальности, наиболее применимые, по мнению авторов, в контексте нашей методики;
- ряд адаптаций методических разработок преподавателей теоретических дисциплин;
- Тактильный показ мелодий при затруднениях в развитии слуховой сферы;
- Модификация технических упражнений в соответствии с целями укрепления ладового чувства, принципом моноладотональности;
- Модификация технических упражнений на смену позиции в соответствии с принципом строгой дифференциации позиций;
- Подбор репертуара ученика, позволяющий придерживаться принципа моноладотональности на начальном этапе обучения и принципа дифференциации позиций;
- Активное использование тембрового разнообразия звучания гитары и исполнительских приёмов (вibrато, глиссандо, бенды, техническое легато и др.) для увеличения дифференциации тактильно-кинестезических ощущений исполнительского аппарата при игре на гитаре.

Практическое применение нашей методики показало успешное развитие навыков двигательного-слухового ориентирования на гитаре у незрячих и слабовидящих детей. Отметим, что перечисленные выше средства педагогического воздействия должны дополнять просто

хорошее обучение исполнительскому мастерству. Именно умелый синтез, представленных в методике специфических (инклюзивных) средств педагогического воздействия, и достижения классической гитарной школы дают высокие результаты.

Список используемой литературы:

1. Бережанский П.Н. Абсолютный музыкальный слух (сущность, природа, генезис, способ формирования и развития). — М., 2000. — 101 с.
2. Гохфельд Ю.М. Об обучении слепых детей игре на фортепиано // «Дефектология», 1975, № 2. С. 11-37.
3. Гохфельд Ю.М. Развитие двигательных приёмов, умений и навыков у слепых и частично зрячих учеников в процессе обучения их игре на фортепиано: автореф. дис. ... канд.пед. наук. М., 1975. 21 с.
4. Ефремова М. Г. Технология формирования звуковысотного слуха учащихся детской музыкальной школы: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: Санкт-Петербург, 2013. - 20 с.
5. Михайленко Н.П. Методика преподавания игры на шестиструнной гитаре. – Киев, 2003, с 247.
6. Манилов В.А. Молотков В.А. Джазовая импровизация на шестиструнной гитаре. - Киев.: Музична Укараина, 1987, с151.
7. Симаева И.Н., Чуркин А.И. Отношение преподавателей дополнительного музыкального образования к инклюзивному образованию слепых и слабовидящих детей// Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия:

- Филология, педагогика, психология. 2023. № 2. С. 107-118.
8. Смирнов А.А. Инклюзивное музыкальное образование: мониторинг, оценка, перспективы / А. А. Смирнов // Среднее профессиональное образование. – 2020. – № 3(295). – С. 41-44. – EDN RBUTTE.
 9. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей: учебное пособие / Б. М. Теплов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 488 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129241> (дата обращения: 17.02.2024).
 10. Щапов А. П. Фортепианная педагогика. – М.: Советская Россия, 1960, с. 73.



***Шульдас Кристина
Вячиславовна***

***«Система специальных
упражнений для
физиологически
правильной работы
игрового аппарата».***

Преподаватель по классу
гитары МАУ ДО ДМШ
им. Глинки М.И.

Введение

После углубленного изучения, как именно мышцы, сухожилия и суставы участвуют в движении при игре на музыкальном инструменте, мне бы хотелось подробнее остановиться на проблемах, провоцирующих нервно-мышечные зажимы, спазмы, гигромы, тендиниты, деформацию суставов и прочие профессиональные болезни и травмы музыкантов, которые приносят физические неудобства, боли, душевные страдания, существенно влияют на качество исполнения, а порой приводят к расставанию с профессией.

Подробному изложению проблем, связанных с постановкой корпуса и рук музыканта, обоснованию ведущей роли мышечных групп спины при организации этого процесса, связи костно-мышечного аппарата рук с состоянием

позвоночника посвятил свои исследования профессиональный музыкант и педагог Владимир Хананович Мазель.

Он окончил Ленинградскую консерваторию по классу профессора В.И.Шера в 1953 году, более 25 лет работал педагогом по классу скрипки в музыкальном училище при Ленинградской консерватории им. Римского-Корсакова, руководил отделением методической работы и курсами повышения квалификации педагогов-струнников детских музыкальных школ города и области. Автор ряда публикаций по теме физиологии рук музыкантов. С 1992 года проживает и работает в Израиле, где продолжает исследования.

Совместно с ведущими специалистами-физиотерапевтами Национального медицинского исследовательского центра травматологии и ортопедии имени Р.Р. Вредена Владимир Мазель разработал комплексы специальных упражнений, направленных на формирование взаимодействий частей корпуса и рук музыканта.

В своей работе я приведу основные из них.

Для понимания материала и грамотной работы с упражнениями необходимо узнать несколько физиологических правил двигательных процессов.

1. Двигательный цикл имеет трёхфазовую схему.

Рассмотрим её на примере подъема руки начинающим учеником, исходя из закономерностей этих фаз:

Фаза первая: подготовка действия - концентрация внимания на определенные группы двигательных мышц, готовые совершить то или иное действие. Внимание ученика концентрируется на определенных мышечных

группах - зонах плечевого сустава и лопатки - до подъема руки.

Фаза вторая: конкретное действие - активное (волевое) включение в работу мышечных групп, совершающих действие. Происходит подъем руки за счет силовых действий мышечных групп зоны плечевого сустава и лопатки, поднимающих,двигающих руку в правильном - физиологически обоснованном - направлении.

Фаза третья: освобождение после действия - максимальное расслабление работавших мышечных групп после конкретного полезного действия. Падение руки в исходное положение. Двигательные навыки, формирующиеся на основе такой цикличности, легко поддаются контролю и в должной мере управляемы.

Следует еще раз особо подчеркнуть, что третья фаза (расслабление) - одна из наиболее сложных и наиболее важных проблем двигательного-игрового процесса. Процесс расслабления мышц крайне труден. Но если для человека, не играющего на музыкальном инструменте, неумение расслаблять в должной степени напряженные мышцы не является столь уж важной жизненной проблемой, то для человека играющего это вопрос профессии. Музыкант, не руководящий (осознанно) процессом расслабления мышц, не может быть профессионалом в полном смысле этого слова. Одно из неперемных условий виртуозного владения инструментом - быстрота реакции на процессы напряжения-расслабления. В конечном счете не столь уж опасно излишнее напряжение в момент действия (довольно частое во время игры, особенно на начальной стадии обучения) -

сколь опасна недостаточная его компенсация, то есть необходимая степень расслабления после действия.

Исходя из того значения, которое приобретает максимальное овладение цикличностью двигательного процесса, основная задача педагога в начальный период обучения - научить ученика активно владеть всеми фазами цикла. Необходимо обращать максимум внимания ученика на те ощущения, которые появляются у него на каждой из трех фаз двигательного цикла. Тем самым игровой аппарат подготавливается к возможности сознательного управления им.

2. Четкое чередование процессов *напряжений* и *расслаблений*.

Это основа естественного и здорового функционирования мышечной сферы организма. Напряжения, возникающие в мышечной сфере, подразделяются на произвольные – волевые - и непроизвольные - стихийные.

Произвольные напряжения - управляемые, они полностью компенсируются расслаблениями.

Непроизвольные напряжения - практически неуправляемые, или, в лучшем случае, управляемые в весьма малой степени. Они весьма трудно поддаются расслаблению. Накапливаясь постепенно в той или иной зоне мышечной сферы организма, некомпенсированные или недостаточно компенсированные остаточные напряжения становятся постоянными «спутниками» организма. Они не дают возможности оптимально расслаблять мышечные группы, и таким образом человек не может в должной степени управлять своими мышечными-двигательными действиями.

Основные причины, провоцирующие возникновение непроизвольных напряжений у музыкантов, связаны, в первую очередь, с дефектами постановки - неправильным положением корпуса, и, соответственно, неправильными двигательными действиями рук.

3. Движения целенаправленные и целесообразные.

Целенаправленные движения совершаются человеком для выполнения определенного действия. Они не контролируются активным сознанием, носят чисто силовой характер и малоуправляемы. Выполняются такие движения по принципу: главное - цель, а не оптимальные средства для ее достижения. Количество сило-приложения при совершении подобного действия не учитывается - как правило, оно всегда лишнее.

Целесообразные движения - в отличие от целенаправленных - характеризуются их осознанностью, а следовательно, управляемостью. Осознанность, то есть активный психологический контроль, позволяет регулировать напряжение локальных мышечных групп и совершать действия с минимально необходимой затратой силы, что содействует воспитанию стабильных профессиональных навыков.

Однако сознание должно, особенно на первом этапе обучения, активно контролировать не только само движение, но и те локальные ощущения в мышечных группах, на основе которых это движение формируется. Следовательно, воспитание первичных двигательных навыков ученика необходимо начинать не с самого движения, а с поисков ощущений в соответствующих локальных мышечных группах. Это и есть основная цель

каждого упражнения в предпостановочный и постановочный периоды обучения. Начальный период занятий по формированию двигательных навыков будущего музыканта должен строиться на базе конкретных тактильных (осозательных) ощущений.

Как осуществлять это практически?

Упражнение 1.

Ученик свободной рукой (ладонью) фиксирует те локальные мышечные группы или отдельные мышцы, которые должны формировать конкретное целесообразное движение. Фиксация рукой локальных мышечных групп помогает ученику не только контролировать конкретные ощущения, но и удерживать их в памяти.

Постепенно конкретные тактильные ощущения приобретают ассоциативный характер, движения автоматизируются, и необходимость фиксации рукой отпадает. Полная автоматизация движений превращает их контроль в подсознательный. Таков путь формирования новых управляемых - волевых движений. Аналогичен путь и корректировки (перестройки) двигательных ощущений в процессе исправления дефектов двигательного аппарата.

Упражнение 2.

Для начала четко разграничить понятия: *«бросок руки»* и ее *«свободное падение»*. В основе этих отличий - мышечные ощущения в момент подъема и падения руки.

Если подъем руки производится с лишней затратой мышечной силы - а это неизбежно на начальной стадии обучения - то полного, а тем более автоматического расслабления мышц плечевого пояса в момент падения руки не наступает. В подобных случаях ученику приходится прилагать определенные волевые

усилия с целью освободить чрезмерно напряженные мышцы, чтобы дать руке возможность упасть.

Этой цели и служит активный (волевой) бросок руки, который помогает преодолевать сопротивление напряженных мышц. Активные броски рук необходимы в начальном периоде обучения, особенно в предпостановочной фазе. Весьма эффективны активные броски рук в период исправления недостатков, связанных с зажатостью плечевого пояса у играющих учеников.

Анализируя процессы подъема руки и ее падения, можно наблюдать, что чем меньше ученик затрачивает физической силы в момент подъема руки, тем легче он руководит процессом расслабления мышечных групп плечевого пояса в момент ее падения. В этой связи педагогу следует особо строго контролировать момент подъема руки и добиваться от ученика четкого исполнения этого приема с минимально необходимой затратой физической силы.

На начальной стадии обучения активный бросок руки необходимо воспитывать сознательно, добиваясь минимально необходимой степени напряжения мышечных групп плечевого пояса во время подъема руки и максимального расслабления их при ее падении, и лишь затем доводить это действие до полного автоматизма - свободного падения руки.

В процессе подготовительных занятий необходимо добиваться такого состояния руки, при котором ощущение ее в опущенном и поднятом положениях были бы максимально идентичными. Стабильное ощущение руки в подвешенном ее положении позволяет ученику легче регулировать степень ее нажимающих действий на струну и тем самым регулировать плотность извлекаемого звука. Ощущение веса руки должно неизменно

сохраняться при любой динамике и служить первичной базой, на основе которой формируются действия нажима руки.

Упражнение 3.

Создание единой напряженной мышечной сферы в спинной части корпуса.

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 4.

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.

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.

Упражнение 5.

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.

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.

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.

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.

Упражнение 6.

Воспитание ощущений руки как составной части корпуса.

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;

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 7.

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 8.

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.

Упражнение 9.

Точки опоры руки - конкретные и ассоциативные.

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 10.

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.

Упражнение 11.

Кисть и различные виды ее движений.

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.

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.

Упражнение 12.

Воспитание пальцевых ощущений.

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.

Это упражнение формирует основополагающее ощущение максимальной опоры корпуса на прогнутые пальцы.

Упражнение 13.

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 14.

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, я 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 (устава и сделать аналогичные сгибания и разгибания кистевого сустава. Сравнивая ощущения, приходам 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;

В заключении хотелось бы ещё раз перечислить основные физиологические причины, вызывающие перенапряжения в мышечно-игровом аппарате музыканта и приводящие впоследствии к профессиональным заболеваниям.

I. Неправильное положение корпуса играющего, возникающее при игре стоя или сидя. Вследствие неверного распределения веса частей туловища и перегрузки области спины, особенно зоны позвоночника, возникают смещение точек опоры корпуса и нерациональные двигательные его действия, неизбежно ведущие к зажатости всего плечевого пояса.

II. Нарушение физиологических закономерностей, неправильные направления двигательных действий как всей руки, так и отдельных ее частей:

- 1) неправильный подъем руки, провоцирующий изоляцию лопаточной зоны мышц от остальных частей руки;
- 2) неправильные сгибания и разгибания локтевого сустава (в отрыве от двигательных действий плечевой части руки), провоцирующие его изолированные действия;
- 3) изолированные, чрезмерно активные действия пальцев и особенно кистевого сустава, несвойственные им физиологически;
- 4) крайние положения суставов отдельных частей руки при их двигательных действиях;
- 5) горизонтально-прямолинейные движения рук при горизонтальных размаховых движениях, вызывающе перенапряжения мышц в зонах лопаток, плечевых и грудных суставов.

III. Изолированные движения головой, особенно ее активный (самостоятельный) наклон вперед:

IV. Нарушения периодичности процессов напряжений и расслаблений;

V. Неправильно воспитанные игровые навыки, противоречащие физиологическим закономерностям двигательных действий организма.

Еще в начале прошлого столетия Ф. Штейнгаузен писал: «Мы ничему не можем научить наше тело, мы можем только учиться у него, ибо «всеобщая обязательность естественных законов в доказательствах не нуждается».

«Учиться у тела» — значит: учиться не только неукоснительно соблюдать физиологические закономерности двигательного процесса организма, но и воспитывать все инструментальные приемы, строго следуя этим закономерностям.

Сборник методических статей составлен для преподавателей по классу гитары ДМШ и ДШИ в рамках **XIII Региональной учебно-методической конференции «Актуальные вопросы гитарной педагогики» 2024 год**

