

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Музыкальная школа № 56»

**РАСКРЕПОЩЕНИЕ ИГРОВОГО АППАРАТА,
УСТРАНЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ**

Автор работы:
И. А. Михалина
преподаватель по классу
аккордеона

г. Анжеро-Судженск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Раздел I. Методические принципы, вопросы развития и совершенствования игрового аппарата, основанные на опыте выдающихся музыкантов.....	4
Раздел II. Гимнастические упражнения, снимающие мышечные напряжения; работа над раскрепощением игрового аппарата.....	8
Раздел III. Собственный взгляд на решение этой проблемы применительно к аккордеону.....	18
Заключение.....	23
Список литературы.....	24
Приложения.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Проблема свободы игрового аппарата, преодоления мышечного напряжения встает перед исполнителем с самых первых шагов обучения и остается актуальной на протяжении всей его творческой деятельности. Формирование свободы игрового аппарата — одна из малоизученных проблем. Сюда входит целый ряд вопросов, связанных с педагогикой, психологией, анатомией, физиологией и другими смежными науками.

Многие специальные книги и статьи содержат с научной точки зрения неточные, расплывчатые формулировки, неконкретные, зачастую противоречивые термины и определения основных категорий исполнительского аппарата и критериев его деятельности. Уточнение, пояснение этих понятий и терминов требует преодоления узкопрофессионального подхода в исследовании вопроса, осуществления широкого теоретического обобщения.

Опираясь на методическую литературу, предлагаю собственный взгляд на решение этой проблемы применительно к аккордеону.

РАЗДЕЛ I. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВОГО АППАРАТА, ОСНОВАННЫЕ НА ОПЫТЕ ВЫДАЮЩИХСЯ МУЗЫКАНТОВ

История решения проблемы свободы игрового аппарата уходит своими корнями в XV век и связана с такими именами, как: Д. Дирута, Ж.-Ф. Рамо, Ф. Куперен, П. Роде, П. Байо.

Исторически сложились следующие направления:

- механистическое,
- анатомио-физиологическое,
- психотехническое.

В XVII–XVIII веках в музыкальной педагогике преобладала механистическая школа. Главные задачи — развитие силы и независимости пальцев. Характерным приемом в технических упражнениях было использование монеты, которую укладывали на тыльную сторону кисти. Монета, а иногда даже стакан воды служили индикатором неподвижности кисти при работе пальцев, что являлось целью занятий. Педагоги советовали даже читать книги во время занятий. Кроме пальцев пианиста, кисти его рук, локти, плечевой пояс должны были находиться при игре в почти неподвижном фиксированном состоянии. Чтобы развить непомерную силу пальцев, занимались по пальцевой системе 8–10 часов в день. Такие усиленные занятия часто приводили к профессиональным заболеваниям.

Поборники механистического подхода изобретали многочисленные приспособления, которые, по их мнению, могли способствовать скорейшему приобретению технических умений. Таковыми были «хиропласт» И. Б. Ложье, «рукостав» Ф. Кальбрэннера, «дактильон» А. Герца.

В конце XIX века возникла анатомио-физиологическая школа. Яркими представителями в этом направлении были: немецкий композитор и теоретик Людвиг Демпе, его соотечественники Т. Бандман, Р. Брейтхаупт, Эрвин Бах, Е. Тетцель, врач-физиолог Ф. А. Штейнхаузен. В России сходных воззрений придерживался Г. П. Прокофьев. Суть и смысл их заключались в естественности, целесообразности, экономности, музыкальной оправданности игровых движений музыканта-исполнителя.

Ценным достижением представителей анатомио-физиологической школы можно считать анализ игровых движений, разработку принципов «естественной» фортепианной техники, в том числе «весовой» игры.

Важнейшая ошибка заключалась в том, что они видели разрешение проблем в анатомии и физиологии, не учитывая диалектического единства функций организма, включающих психологические процессы. Они игнорировали то обстоятельство, что всеми действиями в конечном итоге управляет и распоряжается высшая инстанция, каковой является мозг человека; что движения музыканта есть исключительно сложное, многоуровневое, диалектическое по своей природе психофизическое образование [7, с. 23].

В первой трети XX века сложилась психотехническая школа. Ведущая роль признавалась за музыкально-художественными представлениями, а подчиненная роль отводилась двигательнo-игровым процессам. Провозвестниками ее были крупнейшие исполнители-музыканты: Шопен, Шуман, Лист, братья Рубинштейн. Новая школа в большей степени была связана с именами Ферручо Бузони и Иосифа Гофмана.

Основное отличие этой школы от анатомио-физиологического направления заключалось в отказе от идеи создания универсальных и физиологически оправданных приемов игры, в центре внимания находилось то, что Гофман назвал «умственной техникой», то есть умение проанализировать возникающие технические задачи и претворить их в исполнение [3, с. 50]. Эта техника, пояснял он, «...предполагает способность составить себе ясное внутреннее представление о пассаже, не прибегая вовсе к помощи пальцев... Добейтесь того, чтобы мысленная звуковая картина стала отчетливой; пальцы должны и будут ей повиноваться».

Анализ истории формирования теоретических представлений показал необъятный спектр понятий, касающихся данной проблемы.

Сегодня нельзя рассматривать игровой аппарат узко физиологически. В игровом процессе участвуют не только пальцы, кисть, предплечье, плечо, то есть костно-мышечный аппарат, но и нервно-двигательный аппарат, и мозговые центры, которые тоже управляют работой рук. Итак, делаем вывод.

Игровой аппарат — это пальцы, кисть, предплечье, плечо, корпус и другие части тела, а также все системы организма человека, участвующие в исполнительском процессе.

Работа над раскрепощением игрового аппарата, стремление сделать его гибким, послушным, добиться полной согласованности всех его звеньев и максимально эффективного использования имеющихся в человеческом теле источников силы должны неустанно находиться в поле зрения педагога [1, с. 140].

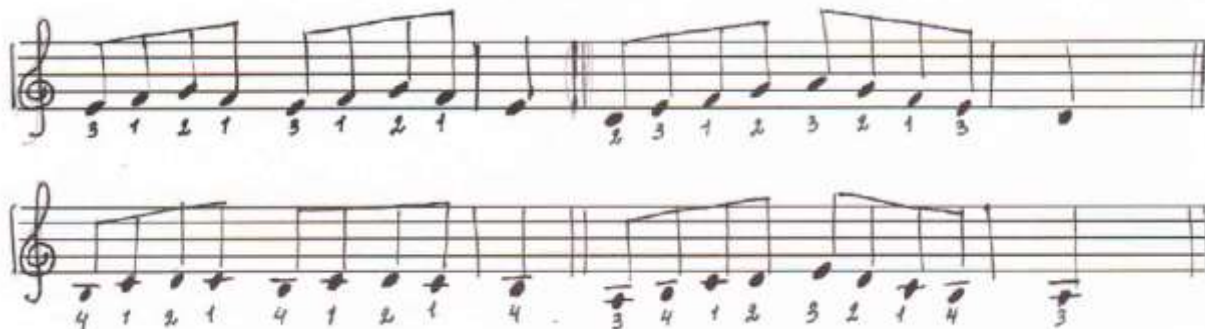
Работая над свободой игрового аппарата, нужно помнить, что освобождение от всяких лишних напряжений должно сочетаться с организованностью движений. То, что мы называем свободой, «...не есть отсутствие всякого напряжения мышц, но отсутствие напряжений излишних, являющихся помехой движению. Излишние напряжения могут возникать в мускулах пальцев, пястья, локтя, лица, шеи и различных других местах. Возникают напряжения легко, а избавиться от них трудно, нужно своевременно их распознать и уметь бороться с ними» [1, с. 127]. Педагог также должен уметь анализировать состояние ученика, понимать и чувствовать, что ему мешает, какие движения вызывают неудобства. Во время игры ученик увлечен исполнением и может не заметить напряжение, но педагог видит это по внешнему виду: растопыренные

пальцы, жесткое неподатливое запястье, прижатый или чрезмерно отведенный локоть.

Существуют различные методы борьбы с напряжениями. Надо внимательно вслушиваться в игру и добиваться требуемой звучности. Это будет помогать приспособлению мышечного аппарата к выполнению стоящей задачи и способствовать устранению излишней активности. Важно, чтобы ученик сам контролировал свое мышечное ощущение и осознавал ощущение свободы во время игры. Несомненно, большую пользу могут принести некоторые дыхательные приемы (например, «дыхание кисти»), если это не противоречит смыслу исполняемого.

Иногда снятию лишнего напряжения помогает беззвучное проигрывание пассажа, который не удастся. Это является как бы «противоядием» от излишнего напряжения и давления пальцев на клавиши. При этом каждый палец только касается клавиши, но не надавливает на нее — то есть пальцы не «вязнут», излишняя активность снята, движение протекает с меньшим сопротивлением.

Достигнуть согласованности работы мышц, устранить излишнее напряжение можно разными способами. Большую пользу могут принести упражнения. Например, подкладывание 1-го пальца в гаммообразных и многих других фигурациях. Для ученика это представляет трудность, так как, чтобы не было лишнего напряжения, палец к нужной клавише нужно подводить постепенно, плавно, без толчка, а не рывком, как часто бывает. Полезно поиграть упражнения, в которых повторяются те отрезки гаммы, где происходит подкладывание. Аппликатуру гаммы при этом необходимо сохранять.



После того как ученик сможет плавно в среднем темпе играть пятипальцевые последования, предлагается исполнить те же звуки другой аппликатурой, которая применяется в гаммах, а именно: 1, 2, 3, 1, 2. Когда ученик сможет ровно исполнить пять звуков новой аппликатурой, нужно перейти к фигуре из шести звуков, сыграв ее 1, 2, 3, 1, 2, 3 пальцами, и постепенно дойти до тонического звука.



Переходить к быстрому темпу надо с большой осторожностью, так как возникает напряжение и ровность утрачивается. Если такого рода недостатки появились, нужно сбавить темп и поработать над цельностью мелодической линии, играть хорошим легато полным певучим звуком. Этот способ благоприятствует естественному отбору мышц, нужных в том или ином случае, и предохраняет от появления излишних напряжений.

Переходить от медленного темпа к быстрому можно путем вычленения отдельных кусков, исполнения в подвижном темпе и постепенного их укрупнения. Полезно начинать с одного звука и далее прибавлять к нему последующие. Типичным случаем вычленения является разделение пассажа на группы по несколько звуков. Группируют так, чтобы последний опорный звук группы приходился на начало следующей тактовой доли и с этого же звука начиналась новая группа. Учить нужно по группам, добиваясь хорошего звука, свободного исполнения, постепенно увеличивая темп. Затем группы объединяются — по две, потом по три и так далее.



При этом нужно следить, чтобы не было излишнего напряжения в руке.

Применяются также ритмические варианты работы, состоящие из чередования коротких и длинных звуков. Они приносят пользу, если применять их правильно. Нужно объяснить ученику, что на длинных звуках рука освобождается и мысленно готовится к исполнению коротких, при этом короткие звуки исполняются решительно, четко, ровно и легко, длинные — выдержанно. Вводятся они обычно во втором-третьем классе, а более трудные — в старших классах.

Какие бы способы работы мы ни применяли, решая ту или иную задачу, необходимым условием успеха является свобода игрового аппарата. Привычка к освобождению должна сделаться у исполнителя как бы автоматической.

РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ МЫШЕЧНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ; РАБОТА НАД РАСКРЕПОЩЕНИЕМ ИГРОВОГО АППАРАТА

Педагог выдающегося дарования и незаурядный музыкант, ученица Ф. М. Блуменфельда Анна Абрамовна Шкловская сказала: «Кто не знает своего орудия, тот ни в коем случае не сможет сделать из него верного употребления и еще менее может научить такому употреблению» [8, с. 130].

Педагог должен уметь контролировать состояние ученика. При этом нельзя сковывать инициативу учащегося, требуя строго определенного исполнения или движения рук. Ученик может находить и свои приемы. Показывать приемы нужно в увлекательной форме, убедительно и доступно.

Обратившись к работе выдающегося педагога, незаурядного музыканта А. А. Шмидт-Шкловской, рассмотрим гимнастические упражнения, помогающие не только расслаблению мышечных напряжений, но и активизации и укреплению мышц.

Совершенно расслабленными руками играть нельзя, так же, как и выполнять какие-либо действия. Для успешной работы необходим упругий, активный тонус мышц. Общее состояние исполнителя должно быть бодрое, спокойное и уверенное.

При выборе положения пальцев необходимо учитывать индивидуальное строение рук ученика, а также конкретные особенности звучания и фактуры музыкального произведения. Например, кантилену, аккорды в широком расположении, пьесы в тональностях с большим количеством знаков удобнее играть более вытянутыми пальцами — особенно при небольшой кисти и коротких пальцах. Быстрые пассажи на белых клавишах, наоборот, лучше играть более закругленными пальцами.

Положение пальцев должно быть таким, чтобы его можно было изменить. Слишком вытянутые — трудно закруглить; согнутые, крючкообразные не способны разгибаться во второй фаланге. Предпочтительнее естественная, слегка закругленная форма пальцев, дающая возможность сокращать, свободно поднимать и опускать их.

В работе пальцев участвуют мышцы-сгибатели ногтевых и средних фаланг, расположенные на нижней стороне предплечья (от пальцев и кисти до локтя), и разгибатели, расположенные на тыльной его стороне. Все мышцы-сгибатели намного сильнее разгибателей (это видно хотя бы из положения кисти, когда она находится в расслабленном состоянии), и поэтому должны нести большую рабочую нагрузку.

В пясти, кроме мышц-сгибателей основных фаланг, находятся межкостные мышцы, усилиями которых осуществляется растяжение. Растяжение не следует делать насильственно, напрягая разгибатели и натягивая «перепонки» между пальцами. Оно должно быть естественным, иначе ткань грубеет и утолщается, уменьшается эластичность руки.

Особо следует сказать о роли первого пальца. Он обладает способностью противопоставляться другим пальцам и ладони, отводится от последней на значительное расстояние, он независим. Естественное положение первого пальца — слегка в стороне от ладони, но так, чтобы было возможно сближение его с остальными пальцами. Мышцы между пястными костями первого и второго пальцев — мягкие, ненапряженные. Первый палец работает легко, без усилий.

Пятый палец также имеет в ладони специальные группы мышц. Сильные мышцы пятого и первого пальцев дают им возможность сближаться и раздвигаться. Умелое использование этого свойства при игре арпеджио, октав, аккордов позволяют собирать пальцы после растяжения и удобно менять позиции руки на клавиатуре.

Чтобы привести игровой аппарат и весь организм в рабочее состояние, полезно проделать **ряд гимнастических упражнений.**

Предлагаемые упражнения активизируют и укрепляют мышцы. Они помогают найти правильное взаимодействие всех частей игрового аппарата.

1. Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса

Поднимаясь на носки, медленно и плавно, вместе со вздохом поднимите ненапряженные руки вверх; кисти висят свободно. Затем легко разведите руки в стороны и вместе с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело уроните расслабленные руки вниз. Голову также опустите. В таком положении предоставьте рукам возможность раскачиваться до тех пор, пока они не остановятся.

2. Дыхательное упражнение

Очень важно во время игры дышать спокойно и бесшумно, не задерживая дыхания, особенно в кульминациях.

Не поднимая плечи, сделайте глубокий вдох так, чтобы легкие до конца наполнились воздухом и грудная клетка расширилась. Выдох постепенный, бесшумный и полный. После небольшой паузы — снова вдох.

Выполняя эти упражнения, считайте про себя.

3. Упражнения для пальцев

Рисуйте в воздухе любые закругленные линии поочередно вторым, третьим, четвертым и пятым пальцами, ощущая палец как продолжение руки (вся рука как бы один длинный палец).

4. Круговые движения рук в разные стороны

Следите за осанкой, не поднимайте плечи. Руки собранные, легкие.

5. Активная супинация и пронация — повороты предплечья вокруг продольной оси (супинация — поворот в сторону пятого пальца, пронация в сторону первого).

Вместе с предплечьем поворачивается кисть. Движения имитируют ввинчивание и вывинчивание лампочки, запираение и отпираение двери ключом.

Супинацией и пронацией пользуются при игре боковыми движениями: арпеджио, трелей, тремоло, фигураций.

Следующие упражнения помогают почувствовать правильную работу пальцев и укрепляют мышцы, участвующие в ней.

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

7. «Иди ко мне»

Сгибайте к себе из ладони каждый палец отдельно (кроме первого) по два раза. Палец целый, не ломающийся в суставах.

Выполняйте упражнения в медленном и быстром темпе, лучше на вытянутой руке.

Упражнения 8, 9 дают ощущение подвижности и легкости пальцев.

8. Свободно и естественно помахайте всеми пальцами, подобно тому, как машут, прощаясь, дети.

9. Соберите пальцы в щепотку и затем мгновенно и очень легко, без всяких усилий, «откройте» их (как будто кто-то на них подул, и они «разлетелись», как пушинки одуванчика). Рука легкая (она тоже может взлететь вместе с пальцами). После взлета пальцы свободно «оппадают». Избегайте напряжения разгибателей на тыле кисти, чувствуйте ладонь, которая раскрылась полностью. В работе участвуют только пальцы, кисть не сгибать и не разгибать. Это упражнение легче делать на коленях, как бы сбрасывая «соринки». При его выполнении хорошо ощущается разъединенность пальцев.

10. «Щеточка»

«Отбрасывание соринки» с колен «открывающимися», легкими пальцами и затем быстрое обратное движение к себе, пальцы естественно собираются, как бы подметая и легко схватывая какой-нибудь невесомый предмет. Кисть в работе не участвует. Ладонь широкая.

11. Подготовительное упражнение для растяжения

Положив руки на колени, веерообразно разводите и собирайте пальцы, как бы разглаживая платье. Пальцы не натягиваются, двигаются без усилий, как бы сами собой. Запястье при этом не поднимать. Ладонь полностью соприкасается с материей — трение о материю помогает ощутить ее расширение и сужение.

12. Упражнение для ощущения подвижности первого пальца

а) «катайте» воображаемые хлебные шарики 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцами;
б) слегка прижимайте подушечки 2–5 пальцев к первому, как бы прощупывая их.

13. Упражнение, подготавливающее естественное исполнение стаккато

Быстро и легко аплодируйте, обводя при этом руками круг перед собой. Ладони держите близко друг к другу; плечи и руки совершенно свободные. Кисть и предплечье составляют единое целое.

Упражнения за инструментом

Эти упражнения охватывают различные виды техники и все возможные приемы звукоизвлечения. Благодаря своей лаконичности они легко запоминаются, исполнение не утомляет ученика, не притупляет внимание. Упражнения приносят пользу лишь при условии их точного выполнения — приблизительность здесь недопустима. Работа над ними требует полной сосредоточенности.

Для проверки отсутствия напряженности во всем теле полезно, не прерывая игры, время от времени поворачиваться, вставать, садиться.

Главный критерий правильной работы — качество звучания. Малейшее неудобство, напряжение, утомление сразу отражается на звуке. Естественный, свободно льющийся звук свидетельствует о верном движении рук. При этом не стоит прибегать ко всякого рода преувеличениям («чуть-чуть» всегда лучше, чем «слишком»).

Самое главное — ощущение удобства, и все внимание направить на звук.

1. «Взлет и приземление на опорный пункт» («Щелчок»)

Имеется в виду легкость и быстрота взлета пальцев, какие бывают при щелчке.

Раскройте ладонь, легко отталкиваясь подушечкой пальца от клавиши («отбрасывайте пылинки» всеми пальцами одновременно).

Палец «открывается» с исходного положения на самой клавише, при котором он как бы сливается с ней — никоим образом не движением сверху. Упражнение выполняется без усилий, без резких движений и натяжения разгибателей — как будто пальцы «разлетаются» сами собой.



Следите за тем, чтобы при отталкивании и взлете не поднималось запястье и не было толчков. Играйте всеми пальцами по очереди, кисть в работе не участвует. Можно выполнять это упражнение:

- а) всей рукой, «взлетающей» и опускающейся вместе с пальцами;
- б) одними пальцами, легко взлетающими и быстро «оппадающими».

2. Упражнение, условно названное «Щеточка»



Играть легко, одними пальцами, также без участия кисти. Рука ловкая.

Не теряйте четкости кончика пальца. Аппликатура — как в предыдущем упражнении.

3. «Полетные» движения (щелчки) — на одной черной клавише. Аппликатура: 1-2, 2-3, 3-4, 4-5, и обратно 5-4, 4-3, 3-2, 2-1.

4. «Полетные» движения на пяти белых или на пяти черных клавишах. Аппликатура: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 и обратно.

5. Легато на секундовых последованиях; короткие лиги по две ноты.

Играйте вверх на пяти нотах и обратно. Можно играть это же упражнение вверх на октаву каждой парой пальцев той же аппликатурой, что и вариант предыдущего упражнения.



Ощущайте в ладони, как один палец передает звук другому. Разрешение лучше брать «из ладони», слегка поглаживающим движением подушечки «целого» пальца к себе. Переносы с одной лиги на другую по дуге, но близко к клавишам.

6. Гаммообразные последования в пределах октавы. Исполняется каждым пальцем по очереди в медленном темпе.



Играйте в разных тональностях, плавно перенося руку с клавиши на клавишу скользящим движением, очень близко к клавиатуре, по возможности приближаясь к легато. Начинающим лучше играть всей рукой сверху. Играйте на хорошей опоре, чувствуя, как рука отдыхает на каждом звуке. Перенесение руки с клавиши на клавишу помогает найти меру усилий и веса, необходимых для достижения ровного звучания всех тонов гаммы. При выполнении этого упражнения ощущайте клавиатуру под ладонью (будто мы ладонью проводим по ней).

7. «Прогулка» — тренировка легкости, подвижности, упругости пальцев и всей руки.



Исполняйте каждым пальцем по очереди в разных тональностях на две октавы и обратно в подвижном темпе. Следите за качеством и ровностью звучания. Выполняется легким, как бы похлопывающим движением, очень близко к клавиатуре; кисть — в спокойном состоянии.

Кончик пальца — цепкий, без напряжения. Ладонь раскрытая, незанятые пальцы — легкие, живые, вибрируют одновременно с работающим пальцем. На нотах «до» — хорошее ощущение опоры и «проводимости» звука.

8. Легкое, подвижное стаккато. Легкая, упругая рука. Исполнять близко к клавиатуре. Движения пальцев неосязательны. Кисть и предплечье — единое целое.



9. Пятипальцевые последования на черных клавишах вверх и обратно — разными штрихами. От «до», «ре-диеза», «фа-диеза» и так далее.

Нон легато — движением от себя (погружаясь в клавиатуру) и движением на себя (как бы поглаживая клавишу, но цепким пальцем).

Тенуто — всей рукой сверху, как бы накладывая ее на клавиатуру.

Стаккато — «посапывающее», «похлопывающее» движение.

Щелчком — только «взлет», без «приземления». После «взлета» рука возвращается вниз, чтобы снизу взять следующий звук.

«Щеточкой» — дважды повторяя каждый звук, легато, спокойным, незаметным движением пальцев. Звук передавайте плавно, без толчков. Свободная ориентация на клавиатуре, мускульное ощущение расстояний.

Предлагаемые упражнения воспитывают свободную ориентировку на клавиатуре, мускульное ощущение расстояний. Рука при этом чувствуется как крыло и как бы «обнимает» расстояние. На опорных звуках отдыхайте и проверяйте упругость руки.

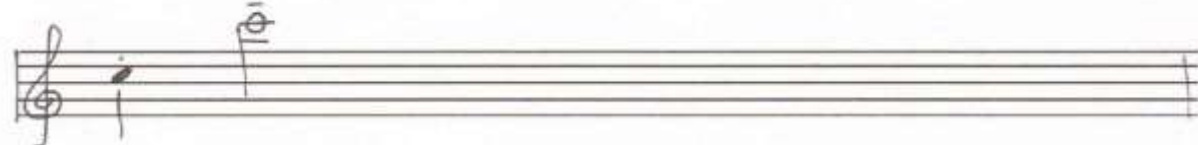
1. «Веселая дуга» — дуговые скачки на октаву вверх и вниз.

а) каждым пальцем по очереди; рука легкая и упругая, как мяч, как будто сама играет.



б) через 2 октавы.

2. «Полетная дуга»: на четверть — «взлет», на половинную — «приземление».



Играть одним пальцем, а также следующей аппликатурой в прямом движении: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5; в обратном движении: 5-4, 5-3, 5-2, 5-1. Вариант аппликатуры: 1-2, 2-3, 3-4, 4-5; обратно: 5-4, 4-3, 3-2, 2-1.

На «взлете» — пальцы «открываются» быстро, веерообразно. Палец, берущий опорный звук, описывает в воздухе дугу.

Упражнения, подготавливающие ровное исполнение фигураций и трелей

1. Повороты кисти с опорой на первый и пятый пальцы. На опорных звуках «открывайте» ладонь, слегка поворачивая кисть в сторону опорных пальцев. Добивайтесь ровности, четкости.



2. Укрепление пальцев в трелях.

а) в ровном темпе;

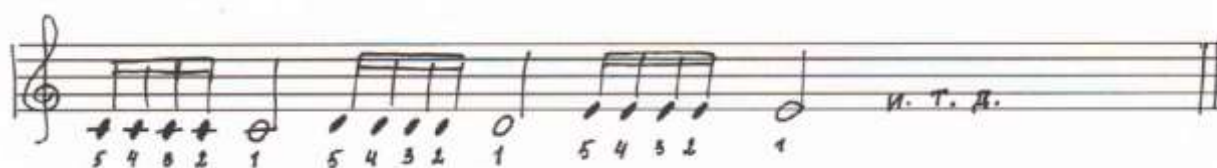
б) с ускорением.



3. Пальцевое тремоло. Для старших классов. Движения внутри руки пальцевые, внешне почти незаметные. На восьмых «открывайте» ладонь. Предварительно пружинящим движением всей руки проверьте опору на октаве.

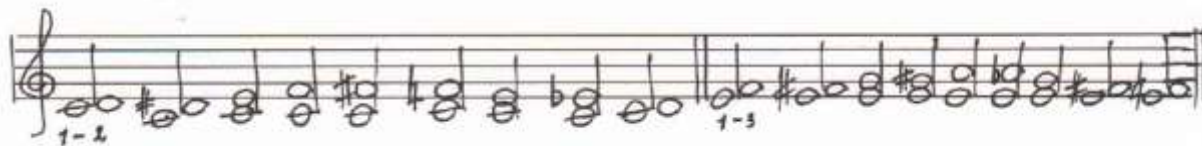


Репетиционная техника строится на ротационном движении, с помощью которого рука хорошо освобождается и приобретает наибольшую подвижность. Репетицию с переменной аппликатурой гораздо удобнее играть, не забирая пальцы под ладонь, а сменяя их на одном движении руки, при котором они отходят в сторону и освобождаются, уступая место друг другу. Движения пальцев незаметны и почти неощутимы.



Упражнения на растяжение

Разогревают руки, на них хорошо разыгрываться перед началом занятий. Растяжение должно осуществляться межкостными ладонными мышцами и никоим образом не за счет натяжения «перепонок» между пальцами.



Упражнение выполняется каждой парой пальцев. Аппликатура: 1-2; 1-3; 1-4; 1-5; 2-3; 2-4; 2-5; 3-4; 3-5; 4-5. Медленно расширяйте и сужайте ладонь с разведением пальцев наподобие движения ножниц, по два раза на каждом интервале.



Пальцы раздвигаются и возвращаются в исходное положение без усилий, без лишних движений. На клавиши не давить, но и не отпускать их, звук должен тянуться непрерывно. Рука растягивается и собирается, как резиновая, эластично, естественно. Проверяйте, остаются ли мягкими мускулы между первым и вторым пальцами и способен ли первый палец свободно отводиться и приводиться. Это упражнение нужно выполнять только на тех интервалах, на которых растяжение достигается легко, без усилий. Постепенно в результате упражнения рука становится более гибкой, растяжимой, способной без напряжения брать более широкий интервал.

Гаммообразные упражнения, арпеджио

Цель этих упражнений — добиться плавного непрерывного исполнения гамм без толчков, ровно по звучанию и временным соотношениям. Такое исполнение зависит от двух моментов: спокойного подкладывания первого пальца при смене позиций кисти и ровного текучего легато внутри позиции. Основная причина толчков, неровности игры гамм — малая подвижность и напряженность первого пальца. Поэтому, чтобы обеспечить ровное и беглое исполнение, необходимо развивать его ловкость и мягкость. Подкладывать его незаметно, готовя заранее, не меняя уровня кисти. При смене позиции кисть переносится через первый палец и свободно располагается на клавишах следующей позиции.

Легато при исполнении гамм ощущается как бы внутри ладони. Кисть ведется плавно и спокойно на одном уровне (в медленном темпе она слегка поворачивается, чтобы подготовить подкладывание первого пальца). Ровность и полнота звучания достигаются при постоянном ощущении опоры.

С целью выравнивания промежутков между звуками полезно учить гаммы в медленном темпе половинными нотами, считая вслух на две четверти. Можно также быстро и четко проговаривать названия нот: такой «приказ» заставляет пальцы работать подвижнее и четче.

Упражнение на подкладывание первого пальца

Играйте всю гамму двумя пальцами: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5. Играйте также гамму следующей аппликатурой: 2-3-2-3 и так далее; 3-4-3-4 и так далее.

Арпеджио

Арпеджио хорошо играть, «забирая в руку» все звуки, предварительно «открыв» ладонь и пальцы. Линия арпеджио — до первого, второго пальцев и так далее, обратно — с переключением через первый палец.



Первый палец подготавливайте вовремя и незаметно; кисть ведите на одном уровне и не поднимайте ее перед подкладыванием. Запястье широкое, свободное. После подкладывания вся ладонь переносится через первый палец и широко располагается на следующей позиции. На последнем звуке — «погружение» в клавиатуру с небольшим расширением ладони; запястье при этом не поднимайте.



Короткое арпеджио

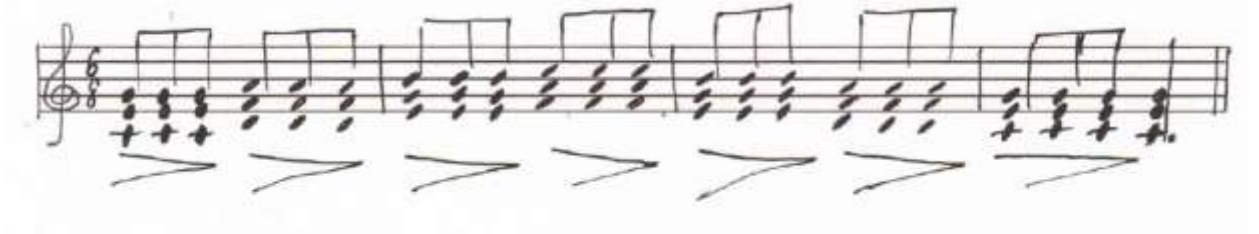
а) Каждое обращение короткого арпеджио играйте по два раза. Рука находится на позиции аккорда, и арпеджио играется как бы внутри этой позиции.

б) Так играть каждое обращение трезвучия. На задержанном аккорде проверьте пружинность и устойчивость всей руки. Почувствуйте, как вес руки передается через пальцы в клавиши.



Аккорды

Почувствуйте упругость свода и всей руки, легким похлопывающим движением пальцев берите звуки аккорда. Запястье сохраняйте спокойным, «широким» и податливым.



Система упражнений, разработанная А. А. Шмидт-Шкловской, помогает в работе над раскрепощением игрового аппарата. В ее основе воспитание рациональной техники, избавление от ненужных движений, зажатости, которая часто приводит к заболеванию рук пианистов. Главное — вовремя заметить неудобства и помочь выразить свое отношение к исполняемому.

РАЗДЕЛ III. СОБСТВЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА РЕШЕНИЕ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНИТЕЛЬНО АККОРДЕОНУ

Исходя из своего опыта работы, могу сказать, что процесс работы над игровым аппаратом — длительный. Начинаем с установки инструмента и постановки рук, дальше продолжаем работать над свободой рук при преодолении определенных технических трудностей на протяжении всего обучения.

Говоря непосредственно об аккордеонном исполнительстве, важно отметить, что большое значение имеет начальный этап обучения. Подбор инструмента, высота стула, положение ног, посадка, установка аккордеона, подгонка ремней, положение корпуса, постановка рук — все это слагаемые успешной работы над формированием свободного игрового аппарата.

Правильно и своевременно решая эти задачи, исполнитель закладывает прочный фундамент для приобретения исполнительских навыков и хорошую базу для дальнейшего роста.

Установка аккордеона зависит от физических данных учащегося. Она может изменяться с его ростом, улучшая контакт исполнителя с аккордеоном, устойчивость инструмента, комфортность, свободу и готовность рук к выполнению разнообразных игровых движений.

Игра на аккордеоне предполагает большой комплекс разнообразных игровых движений, формирующих постановку рук. Единой постановки нет, так как все зависит от индивидуальности учащегося, но общие нормы и правила не отрицаются.

При постановке руки можно рассмотреть следующие моменты:

а) свобода аппарата (движения должны быть естественными, разнообразными);

б) гармоничная взаимосвязь психофизиологических процессов (мера участия плеча, предплечья, кисти и пальцев зависит от темпа, фактуры, вида артикуляции, а также от физиологических данных аккордеониста, стиля его игры и темперамента);

в) естественность (при свободно опущенной руке кисть и пальцы принимают естественную форму, пальцы при этом немного закруглены — тогда они более работоспособны);

г) удобство (основная нагрузка у аккордеониста во всех видах техники приходится на кисть и пальцы, поэтому нужно предоставить им максимальное удобство);

д) рациональность (при работе наиболее подвижны пальцы; ногтевая и средняя фаланги должны использоваться лишь там, где без их участия исполнение невозможно; движения должны быть целесообразными, целенаправленными);

е) контактность (руки должны хорошо чувствовать клавиатуру, должен быть налажен контакт с клавиатурой).

На начальном этапе обучения выполнять все вышеперечисленное затруднительно. Основная задача — найти компромисс между свободой игрового аппарата и ограничениями, связанными с конструкцией аккордеона.

Необходимым условием для работы над свободой игрового аппарата является создание комфорта для правой руки, так как на ней чаще всего лежит основная техническая нагрузка. Перспективно, на мой взгляд, смещение аккордеона в левую сторону, для этого левый ремень короче правого.

Гриф клавиатуры упирается в бедро правой ноги, а часть правого корпуса и сомкнутый мех стоят на бедре левой ноги. Хорошо отрегулированные ремни обеспечивают устойчивость инструмента и не закрепощают дыхание. Первоначальные навыки игры на правой клавиатуре лучше осуществлять во второй октаве. Очень важно с первых практических уроков работать над развитием гибкости рук, подготавливая игровые движения на аккордеоне. Если руки гибкие — значит, они свободны, ведь при зажатой руке ни о какой гибкости нет и речи.

Упражнения

«Зарядка». Ученик встает, поднимает руки вверх. Затем наклоняется и бросает руки вниз. Руки свободно раскачиваются на уровне колен. Проверяется свобода всех мышц.

Вытяните перед собой одну из рук так, чтобы она была параллельно полу. Мышцы плеча и предплечья должны находиться в состоянии легкого напряжения, кисть и пальцы должны быть опущены и расслаблены. Расслабьте предплечье, а затем плечо до полного падения руки. Затем это же выполняют другой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Кошка». Наклониться к стене, упираясь не ладошками, а кончиками пальцев, чтобы почувствовать опору на них.

«Качающийся мостик» — ученик садится к столу так, как он будет сидеть с инструментом, затем вторым, третьим, четвертыми пальцами опирается на край стола. Напряжения в кончиках пальцев должно быть столько, чтобы не упала рука, которая безвольно висит с ощущением тяжести в локте. Покачать этой же рукой в разные стороны.

«Кузнечик». Кисть руки располагается на столе, пальцы немного закруглены, опираются подушечками, первый палец уголком фаланги. Мышцы ладони не касаются стола. Отталкиваясь пальцами и кистью от стола, рука описывает дугу и приземляется в другом месте.

«Прыжки». Рука прыгает вверх, отталкиваясь кистью, а затем свободно падает под своим весом. Вначале опора на три пальца, затем на один.

«Мячик». Рука, включая пальцы, кисть, предплечье, лежит на столе. Кистью легко «отпрыгивать», не отрывая от стола предплечье. Пальцы немного согнуты, бьют подушечками по столу. Вначале они прижаты, затем

разжимаются в процессе кистевых прыжков, как бы охватывая октаву, и сжимаются.

Во всех упражнениях не должно быть излишнего напряжения. Руки должны быть пластичными, красивыми. Упражнения 3, 4, 5, 6 полезно повторить на инструменте.

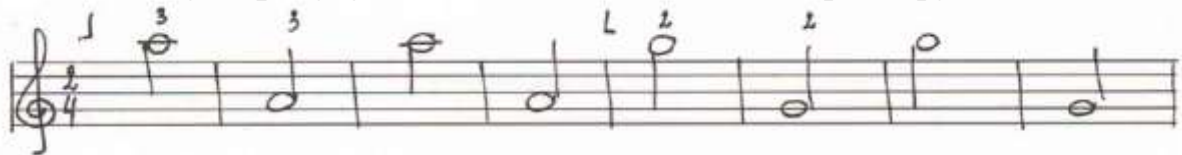
Упражнения для правой руки

В данных упражнениях воспитывается органичная работа всех звеньев руки. Перенос кисти осуществляется плавным движением по дуге от одной клавиши к другой. При этом локоть должен оставаться на одном уровне.

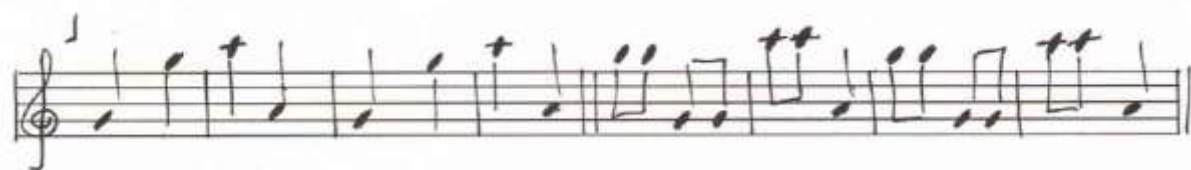
а) **«Птичка строит гнездышко»**. Кисть собрана, первый палец соприкасается со вторым. Выполняем дуговые движения вверх по клавиатуре и обратно к первоначальному звуку. «Взяла птичка соломинку и полетела в гнездышко».



б) **«Рисуем радугу»** — каждым пальцем по очереди, рука свободная.



в) **«Веселая дуга»** — дуговые скачки на октаву вверх и вниз. Рука легкая, упругая словно мяч, будто сама играет.



г)



Эти упражнения необходимы на первоначальном этапе обучения, так как способствуют расслаблению мышц руки. Их можно совершенствовать, используя на постепенно усложняющемся материале: переносить двойные ноты, аккорды. Они будут служить профилактикой против вредных напряжений и хорошим средством для развития «свободных рук».

Методические указания к приложениям № 1 и № 2

При работе над свободой игрового аппарата необходимо подчеркнуть важную роль штрихов, а именно штриха легато: с ним легче снять напряжение, ведь связная игра достигается благодаря гармоничному участию кисти и пальцев, органичности всей руки.

По окончании лиги рука, как бы осуществляя дыхание, снимается с клавиатуры. Последняя нота лиги, как правило, укорачивается примерно на половину звучания.

Примеры из Приложения № 1:

- Х. Лук «Всякое начало трудно»;
- Ф. Вольфарт «Этюд № 2».

Звук должен быть сочным и певучим.

В процессе работы, если ученик несовершенно выполнил требуемое задание, можно применить свободный перенос руки по дуге с освобождением запястья во время движения. Важно, чтобы палец опускался без предварительного «нащупывания» и без толчков.

Необходимо работать не только над расслаблением мышечного напряжения, но и над укреплением и гибкостью фаланг. Хорошо применять упражнения на развитие гибкости пальцев. Подкладывание и перекладывание пальцев должно осуществляться незаметно на слух. Наиболее просто это достигается при правильной группировке восьмьюми длительностями и игрой разными штрихами (Приложение № 2).

«Наилучшее игровое состояние можно до известной степени уподобить тому здоровому ощущению непринужденности и в то же время собранности, какую мы наблюдаем у спортсменов во время гимнастических упражнений.

Понятие «свобода» не есть нечто статичное. В действительности — это постоянная смена моментов напряжения и освобождения мышц» [1, с. 127].

В процессе работы иногда встречаются учащиеся, у которых наблюдается заторможенность, скованность различных частей руки.

Если зажаты мышцы плеча, для их расслабления нужно взять в работу аккордовые последовательности, при этом надо следить, чтобы ученик опирался на пальцы и чувствовал всю руку от плеча, как бы стоящую на пальцах. Пальцы, кисть — устойчивые, упругие; плечо и рука — свободные; в звучании — мягкость и сочность. Нужно проверить это сочетание свободы и устойчивости на одном-двух аккордах, затем перейти к последовательности. Аккорды лучше брать в узком расположении. Темп медленный, чтобы ученик мог себя контролировать, добиваться нужной свободы.

Если аккорд многозвучный и исполняется громко, выдерживается, то после его взятия нужно освободить руку, то есть ослаблять давление пальцев: это поможет снять лишнее напряжение.

При игре арпеджио растяжка часто вызывает напряжение. Нужно следить, чтобы рука находилась в собранном состоянии. При восходящем

движении арпеджио играется с движением от первого к пятому пальцу с последующим расслаблением, при нисходящем — наоборот.

Октавы играть свободно сложно, это под силу только в старших классах, если позволяет рука. Но если она маленькая, ни о каких октавах речи не может быть. Важный момент в работе — спокойное и свободное опускание руки на клавиатуру, это первый и пятый пальцы, реже — первый и четвертый пальцы.

Нужно свободно и немного сверху брать каждую следующую октаву. Темп медленный, ощущение свободы и удобства игры. Можно сначала играть даже несобранной кистью и пальцами, позже нужно слегка собрать пальцы и с подчеркнутой опорой на 1-м, 5-м или 1-м, 4-м пальцах добиваться точности звучания при большом контроле слуха. Средние пальцы приподняты, кисть свободна.

Без раскрепощения игрового аппарата, расслабления определенных групп мышц невозможно преодолеть технические трудности, возникающие в процессе исполнения. Свобода игрового аппарата — основа всего исполнительского процесса. Свободное, комфортное состояние аппарата способствует преодолению технических трудностей, раскрытию музыкально-художественного образа.

В процессе работы над свободой игрового аппарата сложились основные каноны успешного устранения этой проблемы, но в основном все зависит от индивидуальности ученика, и у каждого педагога есть свои пути решения этих задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматриваемые в разработке методы работы посвящены проблеме раскрепощения игрового аппарата.

Гимнастика, упражнения способствуют расслаблению мышечного напряжения, преодолению скованности, выработке рациональных движений.

Свободный игровой аппарат — это оптимальное состояние всех систем, процессов и навыков музыканта, участвующих в исполнительстве и обеспечивающих максимально беспрепятственное выполнение музыкально-художественных задач, — вот почему методы работы над раскрепощением аппарата необходимо применять на протяжении всего процесса обучения.

Правильно и своевременно решая задачи по достижению свободы игрового аппарата, педагог закладывает прочный фундамент и хорошую базу для дальнейшего профессионального роста ученика.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. Д. Методика обучения игре на фортепиано / А. Д. Алексеев. — Москва: Книга по Требованию, 2013. — 288 с. — Текст: непосредственный.
2. Бажилин, Р. Н. Школа игры на аккордеоне / Р. Н. Бажилин. — Москва, 2003. — Текст: непосредственный.
3. Гофман, И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре / И. Гофман; перевод с английского Г. Павлова. — Москва: Классика-XXI, 2002. — 188 с.— (Секреты фортепианного мастерства). — Текст: непосредственный.
4. Корто, А. Рациональные принципы фортепианной техники / А. Корто; редактирование, перевод с французского и комментарии Я. Мильштейна. — Москва: Музыка, 1966. — 108 с. — Текст: непосредственный.
5. Любомудрова, Н. А. Методика обучения игре на фортепиано: учебное пособие для музыкальных вузов / Н. А. Любомудрова. — Москва: Музыка, 1982. — 143 с. — Текст: непосредственный.
6. Тимакин, Е. М. Воспитание пианиста: методическое пособие / Е. М. Тимакин. — 2-е изд. — Москва: Советский композитор, 1989. — 143 с. — Текст: непосредственный.
7. Цыпин, Г. М. Музыкальное исполнительство. Исполнитель и техника: учебник / Г. М. Цыпин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 193 с. — (Серия: Авторский учебник). — Текст: непосредственный.
8. Шмидт-Шкловская, А. А. О воспитании пианистических навыков / А. А. Шмидт-Шкловская. — Москва: Классика-XXI, 2002. — 82 с. — Текст: непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Всякое начало трудно

Х. Лук

При правильной игре так слышится

так пишется

mf

f

2 3 4

3 2 4

2. ЭТЮД

Tempo di Valse [В темпе вальса]

Г. ВОЛЬФАРТ

p

mf

f

1. 2.

Приложение 2

1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2

3 2 3 B 4 2 4 B 2 B 3 2 3 2 4 B 4 2 4 3 B

1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3

3 2 3 B 4 2 4 B 2 B 3 2 3 2 B 4 B 2 4 3 B 2

1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1

3 2 3 B 4 2 4 B 2 B 3 2 3 2 B 4 B 2 4 3 B 2 3