

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детская школа искусств пос. Парковый муниципального образования Тихорецкий район

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Воспитание рациональной постановки у начинающих скрипачей в доигровой период, с помощью комплекса упражнений по принципу напряжения и релаксации мышц и комплекса методов при формировании двигательно-игровых навыков»

Выполнила: преподаватель
высшей квалификационной категории
Г.Н. Боковина

2024 г.

ПЛАН:

Введение

1. Общие принципы постановки.
2. Положение головы, корпуса, ног.
3. Рука, как составляющая корпуса.
4. Воспитание ощущения веса руки.
5. Воспитание мышечного чувства в работе с учащимися.
6. Значение приобретения постановочных навыков в доигровой период через освоение комплекса подготовительных упражнений.
7. Принцип движения, как основа формирования игровых навыков скрипача.
8. Заключение
9. Библиография.
10. Обобщение педагогического опыта. (Приложение № 1).
Мышечная релаксация по контрасту с напряжением.
11. Приложение № 2.
Комплекс методов при формировании постановочных и двигательных игровых навыков у начинающих скрипачей

Введение

На мой взгляд, в современной методической литературе и педагогической практике в целом проблеме предварительной двигательной подготовки ученика в доигровой период уделено недостаточно внимания. А ведь воспитание свободной и естественной постановки рук ученика, умение контролировать мышечную свободу и снятие мышечного зажима, способствует освоению им целесообразных движений, являющихся важной предпосылкой для его дальнейшего развития.

Известный педагог Д.Янкелевич считал, что «Постановка – это понятие динамическое. Главное предназначение постановки заключается в том, чтобы обеспечить свободу и целостность движений скрипача, направленных на достижение ясной звуковой цели. Все слагающие элементы исполнительского мастерства берут, таким образом, свое начало в первичной постановке».

Постановка в своей основе должна быть перспективной, в ней должны быть заложены основы, способные непрерывно развиваться и совершенствоваться. Это значит, что педагог должен ставить перед собой с первых уроков задачу воспитывать в ученике постановочные навыки, таким образом, чтобы обеспечить ему успешное развитие не только в школе, но достичь в дальнейшем высокого исполнительского мастерства.

*«Скрипичная игра –
это сила без судорожности
и эластичность без расхлябанности».
Джузеппе Тартини (XVIIIст.)*

1. Общие принципы постановки.

Двигательные навыки человек начинает приобретать с раннего детства: первая попытка охватить ручками рожок с молоком, первая самостоятельно взятая игрушка, первые ладушки, когда так трудно попасть ладонью в ладонь. Очень трудно первый раз сесть, встать, сделать первый шаг. Постепенно, не сразу, появляется ощущение движений, поз, потом вырабатывается автоматизм в исполнении простейших двигательных навыков. Появляются двигательные стереотипы. Они позволяют переключить внимание на освоение новых навыков, освободить сознание для решения иных задач.

Для учащихся в период формирования постановки наступает «период двигательных перестроек, связанный с приспособлением организма к новым двигательным условиям, отличающихся от их повседневных действий» (ак. П.И. Белоусов).

Главным принципом воспитания рациональной постановки – это ее природность. С учетом природности педагогу необходимо добиться от ученика такого положения корпуса и рук, которое было бы приближено к естественным для человеческого организма в повседневной деятельности. Однако в скрипичной постановке и ее двигательных функциях, движений-

приближенных к условиям повседневной деятельности встретить практически невозможно. Речь идет о природности сравнительной к близким к повседневности движениям, которую можно приспособить к профессиональным требованиям и условиям игры на скрипке.

«Под природной постановкой в скрипичной игре надо подразумевать постановку, которая помогает рационально овладеть всеми техническими способами игры при максимальной экономии энергии и не допускает значительных мышечных напряжений» считает В. Стеценко В то же время усилия, необходимые для выполнения того или иного постановочного приема, должны быть минимальными.

Важнейшим условием формирования постановки на основе природности является нахождение оптимальных точек опоры для корпуса и рук, взаимодействия верхней и нижней частей корпуса, мышечных групп спины, плечевого пояса, рук, области поясницы, тазовой части корпуса и тазобедренных суставов.

Недостаточно точное действие одного из звеньев цепи ведет к нарушению всей системы взаимодействия мышц и самым негативным образом влияет на качество игры исполнителя.

II. Положение головы, корпуса, ног

Очень важным сформирования общей постановки скрипача является положение головы, корпуса и ног.

Положение головы. Общеизвестное требование держать голову прямо, обусловлено тем, чтобы оба уха имели возможность слышать звуки с одинакового расстояния и воспринимать их с одинаковой громкостью, кроме этого наклон головы во время игры на скрипке может привести к искривлению позвоночника, особенно у детей.

Допускается только небольшой поворот головы влево, который обеспечивает равномерное восприятие звука как левым, так и правым ухом.

Нажатие головы на скрипку зависит напрямую от строения плечевого пояса. Вопрос использования подушечки или моста решается сугубо индивидуально. Если у ученика короткая шея и высокий плечевой пояс – подушечка будет лишней, а если шея длинная, плечевой пояс низкий – подушечка будет вполне уместной.

Применение подбородника рекомендуется всем ученикам, так как с его помощью легче достичь стойкости скрипки и добиться более выгодных условий для положения головы. Подбородник подбирают тоже с учетом индивидуальных особенностей строения подбородка. Здесь необходимо учитывать как высоту, так и углубленность подбородника. В связи с тем, что в промышленности выпускаются стандартные подбородники, то вопрос по индивидуальному подбору подбородника для каждого ученика уже становится проблемой педагога, его умения «подогнать» форму подбородника (педагог вынужден быть «мастером-умельцем»).

Требование к *положению корпуса* всегда остается одним – корпус прямой, без наклонов в какую-либо сторону, только такое положение корпуса

обеспечивает наилучшие условия для работы обеих рук. Наиболее рациональным *положением ног* является положение, когда скрипач равномерно стоит на обеих ногах («положение капитана на корабле»), такое положение наиболее выгодное для игровых движений и для сохранения свободы всего корпуса. Все выдающиеся педагоги придерживаются именно этого положения ног в своей практике. Некоторые изменения в положении ног и корпуса (перемещение веса корпуса с одной ноги на другую), зависят от характера игровых движений и могут считаться в рамках допустимого природными, они могут быть вызваны эмоциональным состоянием исполнителя, его характером, темпераментом.

Ш. Рука, как составляющая часть корпуса

Рука музыканта – это своеобразный преобразователь нервной и физической энергии, проводник мыслей и чувств. От тепени поворота кисти, от наклона запястья, от легкого нажатия смычка, от активности работы правой руки меняется сила звучания, характер передаваемого образа. Следовательно, рука – проводник эмоционального состояния музыканта.

Знаменитый актер кукол С.М. Михоэлс в своей книге «Пути к образу» писал : «Мысль проходит через мои пальцы, она сама находит образность». Это высказывание напрямую относится к действию рук скрипача.

Прежде, чем приступить к формированию постановки у начинающего скрипача, необходимо подготовить его к ощущениям мышечной свободы. Весь этот период является формированием доигровой постановки.

Б. Струве, анализируя причины внешнего различия постановки рук, отмечает частичное влияние на скрипичную постановку анатомо-физиологических особенностей строения рук.

Существует два типа строения руки:

1/ *пластичный* – когда при свободно опущенной руке локоть довольно близко прилегает к корпусу скрипки.

2/ *атавистичный* – когда при свободно опущенной руке локоть несколько вывернут от корпуса.

Каждый педагог должен учитывать индивидуальность строения рук учащихся и формировать постановку в зависимости от физиологических особенностей. При первом типе строения рук (пластичном) - можно формировать довольно не высокий локоть правой руки, а при втором – локоть может быть более высоким. Но это не единственная причина. Необходимо учитывать индивидуальные функциональные особенности подвижности плечевого сустава, строение плечевого пояса, что влияет на манеру держания инструмента.

На форму постановки влияет длина рук, длина пальцев. От этого зависит положение локтя правой и левой рук. Кроме всего перечисленного необходимо учесть ширину кисти, гибкость суставов, форму подушечек пальцев.

Все указывает на то, что в вопросах постановки необходимо избегать штампов.

По мнению В. Стеценко в этом и заключается умение педагога сформировать у каждого ученика природную (т.е.свойственную физиологическим особенностям) постановку.

В начале этой работы уже упоминалось, что проблеме предварительной двигательной подготовки начинающего ученика в современной методике уделено недостаточно внимания. И стремление педагога скорее приступить к обучению игре, зачастую приводит к форсированию накопления игровых навыков, что влечет за собой мышечное переутомление, а вследствие чего и техническое торможение.

Как правило, в начальный период педагоги стараются показать ученику на простейших упражнениях *ощущение свободы и веса* непосредственно рук, упуская при этом само состояние всего корпуса и мышечные взаимодействия спины, плеча, рук, умение ощущать не только свободу, мышц, а в первую очередь, мышечный зажим.

К *специфическим особенностям ощущения руки*, как составной части корпуса необходимо отнести:

- *стабильное ощущение силовых мышц* зоны лопатки, как начала руки;
- *взаимодействие мышечных групп* лопатки со всеми мышечными группами области спины;
- *ощущение свободы* весовых мышц плечевой, локтевой части руки – предплечья.

Таким образом, рука как составная часть корпуса ощущается только в ее непосредственной связи с мышечными группами спинной области – особенно силовыми мышцами зоны лопаток, мышцами плечевого пояса и весовыми мышцами плечевой части руки, предплечья, кисти.

Только после воспитания у ученика стабильных ощущений мышечной свободы, единства действий рук и корпуса, путем использования комплекса упражнений, следует приступить к формированию сложнейших специфических двигательных действий.

Один из ос новоположников современной скрипичной методики И. Лесман сформулировал принцип функционирования руки таким образом: «Рука должна работать вся целиком так, чтобы ни одна из ее частей не ощущалась в своей функции отдельно. В работе руки должны всегда принимать участие ее основные части: лопатка и ключица, они, однако, не должны ощущаться как отдельная функция в общей работе руки».

Только основываясь на принципы взаимодействия всех частей руки, могут быть созданы необходимые предпосылки для возникновения, как определяет физиолог Н. Бернштейн «фазы наивысшей игровой проводимости».

Учитывая, что область лопатки является началом руки, то наиболее естественным и удобным для руки является отведение ее назад. В то время как все двигательные действия рук скрипача происходят при вынужденном выносе их вперед, что само по себе провоцирует напряжение мышц – в этом и заключается основная трудность при формировании постановки и главное физиологически природное противоречие в движениях рук, провоцирующее мышечный зажим.

Основная задача доигрового (до инструментального) периода обучения – это воспитание у ученика стабильных ощущений единства в действиях рук и корпуса, умение ощутить мышечный зажим в конкретной части руки, плеча или спины и научиться снимать его.

Формирование двигательных действий рук вне их связи или без должной связи с силовыми действиями всего корпуса – особенно области спины – грубейшая ошибка педагогов, вслед за которой можно ожидать самых негативных последствий.

Трудность периода освоения навыков постановки заключается в том, что ученик еще не умеет фиксировать свои ощущения. Задача подготовительных упражнений в доигровой период – научить ученика отмечать легкость, свободу от зажатости, скованности, научить ощущать различное состояние мышц спины, плеча, рук.

Между этапами практической ориентировки в ощущениях и произвольного исполнения движений вклинивается промежуточное звено – его осмысление. Детский психолог А.В.Запорожец считает, что данное звено как раз и отсутствует в традиционной практике педагогов, которая при формировании движений исповедует принцип управляемости без ощущаемости: «...движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым».

IV. Воспитание ощущения веса руки.

Одна из трудностей обучения игры на скрипке состоит в том, что все ее двигательные действия происходят с поднятыми руками. При этом поднятые руки должны постоянно находиться в состоянии максимальной свободы и совершать сложнейшие по своей структуре действия. На какой принципиальной основе следует формировать процесс звукоизвлечения, учитывая специфику постоянно неестественного положения рук?

Современная методика убедительно доказывает, что весовой принцип звукоизвлечения наиболее рационален, прогрессивен и эффективен в отличие от силового. Управление процесса звукоизвлечения заключается в умении регулировать соотношения веса руки и силы ее нажима непосредственно на струну. Что подразумевает понятие «вес руки», каковы рациональные методы воспитания этого ощущения – понятие «вся рука» и «вес руки»?

Совершенно очевидно, что ощущения веса руки базируются на ощущениях веса всех ее частей как целостности единой системы и формируются на основе постоянных контактов двух крайних точечных зон руки – мышечных групп лопатки и мышечных групп кисти и пальцев. В опущенном положении рука яснее всего ощущается как часть корпуса. При этом точки опоры корпуса на ноги являются общими для всех его частей, в том числе и для рук. Если ощущение веса руки, провисшей вдоль корпуса, четко не зафиксировать в памяти ученика до ее подъема, то при подъеме руки оно неизменно теряется.

Формирование стабильного ощущения веса всей руки при опущенном ее положении и сохранение этого ощущения при ее подъеме предполагают три этапа действий:

1/ исходное положение: рука опущена вниз, пальцы округлены, расслаблены, плечевая часть руки несколько отведена в сторону лопатки и прилегает к корпусу, лопатки слегка сведены. Необходимо сосредоточить внимание на стабильном ощущении веса всей руки - от лопатки до кисти и пальцев. Добиться ощущения работы мышц спины, при легком покачивании руки с ощущением ее веса.

2/ плечевая часть руки остается в неизменном – опущенном положении, локтевой сустав сгибается и поднимает предплечье кверху, приближая его к плечевой части руки, пальцами касаясь плечевого сустава.

3/ из второго положения плечевая часть руки поднимается; при этом она отводится в сторону и несколько назад – движение плечевой части происходит под дугообразной линией.

Непременное условие сохранения формирующихся ощущений – соблюдение принципа подъема плечевой части руки в естественном, физиологически обоснованном направлении – отведение ее в сторону и назад. На первых двух этапах – при неизменном положении *силовой зоны руки* (лопатки) – первичные ощущения веса всей руки полностью сохраняются. Это достигается за счет того, что вес силовой зоны руки намного больше, чем игровой. В силу этого любые изменения положения *игровой зоны руки* при неизменном положении силовой не оказывают какого-либо существенного влияния на изменение ощущений веса всей руки.

При подъеме *предплечья* – концентрация внимания ученика на ее *плечевой части* дает возможность сохранить все конкретные базовые ощущения. Сохранить основные ощущения руки при подъеме *плечевой части* руки позволяет предельная концентрация внимания ученика на ощущении *силовой зоны руки*.

Плечевой сустав – самый подвижный в системе руки, он окружен со всех сторон активно действующими силовыми мышечными группами разно направленного действия. Совместно с мышечными группами плечевого сустава постоянно функционируют мышечные группы области лопатки, ключицы, груди, плечевой части руки и предплечья. Формирование ощущений плечевой части руки, как ведущей, дает возможность сохранять единство всех частей руки при подъемах и выносах ее вперед, т.е. в рабочее положение.

Двигательные действия руки начинаются с ее подъема, физиологический правильный подъем руки состоит из двух этапов:

1/ средние пучки *дельтовидной мышцы*, покрывающей плечевой сустав, поднимают руку, при этом отводя ее в сторону и назад. Совместно с дельтовидной мышцей работает *трапецевидная* – область лопатки и ключицы, которая принимает активное участие в подъеме руки и особенно в отведении ее назад. Отведение руки назад при ее подъеме (как уже отмечалось неоднократно) дает возможность ученику оптимально почувствовать мышечную зону лопатки, как начало силовой зоны руки, что способствует ощущению руки, как единой двигательной системы. В свою

очередь подъем руки с отведением ее назад позволяет ученику почувствовать единство всех частей руки – от лопатки до кисти и пальцев – их взаимосвязь и взаимозависимость.

2/ при выносе руки вперед включаются передние пучки дельтовидной мышцы. Передние пучки дельтовидной мышцы совместно с грудными мышцами выводят руку вперед. Мышечные группы зоны лопатки и задние пучки дельтовидной мышцы при этом движении освобождаются от активных напряжений.

Вывод: исходя из физиологических закономерностей, анализируемых двигательных действий, оптимальный вариант подъема руки заключается в определенной последовательности:

1/ *подъем руки* с отведением ее назад – как *первичное действие* – при этом неизбежно четкое ощущение области лопатки, как начала силовой зоны руки.

2/ *вторичное действие*: после отведения руки назад – *вынос поднятой руки вперед*. При выносе руки вперед все ее части – от лопатки до кисти и пальцев – двигаются автоматически как единая система. Такой вариант подъема руки дает возможность двигать всю руку: отводить ее назад и выносить вперед – наиболее естественный для мышечных групп лопаточной области и наиболее обеспечивающий ощущение веса всей руки.

V. .Воспитание мышечного чувства в работе с учащимися.

Ощущения подвешенного состояния руки относятся к категории фундаментальных, поскольку они позволяют организовать все ее силовые двигательные действия. В процессе подготовительных упражнений, а в дальнейшем и занятий на инструменте, необходимо добиваться такого состояния руки, при котором ощущение ее в опущенном и поднятом положениях были бы максимально приближенными. Ощущение веса руки должно неизменно сохраняться при любой динамике и служить первичной базой, на основе которой формируется звук.

Вывод: функционирование руки, как единой двигательной системы, полностью зависит от тех согласованных действий мышечных групп области плечевого пояса и плечевого сустава, которые возникают при подъеме, сгибании и разгибании локтевого сустава, а также сгибании и разгибании кисти и пальцев. Воспитание двух взаимозависимых зон основано на принципе подвешенного состояния всей руки. При этом формируется система двух подвесок:

- подвеска силовой зоны руки (лопатки, плечевого пояса, плечевой части руки)
 - подвеска игровой зоны руки (предплечья, кисти и пальцев)
- В свою очередь, в игровой зоне также возникает система двух подвесок:
- подвешенное положение предплечья формирует ощущение:
 - подвешенного состояния кисти и пальцев.

Таким образом, основополагающий принцип единой двигательной системы рук - от общего к частному.

VI. Значение приобретения постановочных навыков в доигровой период через освоение комплекса подготовительных упражнений

Как показывает опыт работы, наибольшую трудность составляют первые упражнения. Даже, такое простое, на первый взгляд, упражнение, как поднятие руки и резкое ее падение вниз, вызывает мышечный зажим и только затем расслабление, так как, в повседневной деятельности такие движения рук встречаются крайне редко. Надо помнить, что период рассогласованности между желаемым и выполняемым в упражнениях является естественным и неизбежным этапом, вытекающим из физиологической природы образования условных рефлексов. Когда организм встает перед задачей выполнения нового, незнакомого ранее навыка, в работу включается избыточное количество мышечных групп. Именно для этого периода характерна хаотичность движений и мышечный зажим. Со временем происходит постепенная дифференциация мышечных нагрузок, необходимых для выполнения конкретного действия, выделяются и закрепляются группы мышц, ответственных за конкретное действие, исчезает неорганизованность, импульсивность, неловкость.

Следующий этап – это возникновение временного двигательного стереотипа, который и служит фундаментом для освоения и приобретения новых двигательных навыков. Неприятные эмоции, связанные с плохо выполняемыми упражнениями непременно исчезнут, как только упражнение будет освоено, исчезнут мышечные и психологические зажимы. Условие успешного обучения – регулярность проводимых занятий. Длительные перерывы в занятиях способствуют исчезновению незакрепленного навыка и требуют дополнительного времени для его возобновления.

Предлагаемый комплекс упражнений по содержанию максимально приближен к будущим игровым движениям. Каждое упражнение должно выполняться учеником с пониманием для чего и на какую группу мышц оно направлено. При этом педагог постоянно анализирует те новые ощущения, которые появляются у ученика после каждого упражнения.

Упражнения выстроены таким образом, что сначала осваиваются крупные движения с участием мышц спины и плеча, а затем включаются мелкие мышцы и суставы.

Детский психолог А.В.Запорожец считает: «что ожидаемого эффекта невозможно добиться, если не учитывать индивидуальность ученика, его темперамент. Для детей с повышенной двигательной активностью, все упражнение следует проводить в более спокойных темпах и приглушенной интонацией голоса, а учащихся со спокойным темпераментом – наоборот – рекомендуется активизировать как в отношении темпа выполнения упражнений, так и в интонационной голосовой активности самого учителя».

Все упражнения необходимо использовать как в доигровой период, так и в процессе работы над постановкой и начальными игровыми упражнениями.

В предлагаемом комплексе упражнений трудно учесть все случаи, возможные в педагогической практике, так как я предлагаю использовать только те, что наработаны моей практикой и оказались очень полезными для

раскрепощения учащихся. Каждый педагог может сам дополнить, изменить те или иные упражнения на различные группы мышц. Все зависит от индивидуальности ученика.

Педагогу необходимо в этот период ориентировать ученика на творческое воображение, велика роль так же создание игровой ситуации при выполнении движений, чтобы в процессе было задействовано и двигательное воображение, становясь одухотворенным, осмысленным.

Известно, что организуемая ориентировка в задании повышает у учащегося эффективность обретения навыков, а также усиливает образное мышление и сравнительное ощущение. Здесь очень уместно выполнять упражнения с использованием четверостиший, которые читает педагог, так как ученику в момент выполнения двигательного задания, ничего не должно затруднять дыхание. Четверостишья помогут через предлагаемые обстоятельства пробудить двигательную активность у ученика и двигательные воображения – именно оно является основой творческой, осмысленной моторики.

VII. Принцип движения, как основа формирования игровых навыков скрипача.

Очень важно научить ученика воспроизводить заданное движение без контроля зрения, основываясь только на мышечном чувстве. Мышечное чувство, которое «...вместе с кожными и зрительными ощущениями служат, как говорится, главным руководителем сознания в деле координации движения»- И.М. Сеченов. Оно позволяет музыканту управлять руками как бы подсознательно. Важно на самых первых этапах обучения развивать у детей множество тонких и разнообразных тактильных ощущений. Необходимо предлагать им пощупать, погладить своими маленькими пальчиками поверхности с различной фактурой : пушистой, жесткой, бархатисто-нежной, колючей, шершавой и шелковисто-гладкой, а также дать возможность ребенку мышечным ощущением определить температуру различных предметов, выполненных из дерева, пластмассы, бумаги, стекла т.д. И надо приучать, чтобы полученное ощущение они пробовали бы перенести на струны. Пусть научатся с первых шагов прикасаться к струнам по-разному и вслушиваться в звуковой результат этих разнообразных прикосновений. Самое лучшее для ребенка- это ассоциации, образные сравнения исполнительских ощущений с тем, что им уже хорошо знакомо в повседневной жизни.

VIII. Заключение.

Во многих методических трудах, посвященных анализу скрипичной игры, подчеркивается роль движения как первооснова исполнительства. Достичь же успехов в приобретении профессиональных двигательных навыков мешает еще встречающаяся в педагогической практике статичность постановочного оформления, зажатость рук, недостаточная свобода движений.

Ю.И.Янкелевич считает, что «вопрос целесообразности постановки может рассматриваться лишь в непосредственной связи с теми движениями, ради которых эта постановка создается и свободу которых она должна обеспечить».

В процессе игры основные игровых приемов – движение и управляемое мышечное усилие находятся в постоянной взаимосвязи. Однако доминирующую роль всегда играет движение, сила же – фактор производный, подчиненный ему.

В каждом движении обычно объединяются в разных пропорциях две тенденции, которые условно можно определить как горизонтальное и вертикальное. Соотношение их должно быть очень гармоничным, без преобладания какой либо из них.

Например, горизонтальное движение правой руки во время ведения смычка по струне органично дополняется вертикальной направленностью веса руки и смычка, без чего невозможно образование звука. Горизонтальное держание скрипки в равной мере необходимо для свободы постановки как правой, так и левой руки. В правой руке оно обеспечивает естественное использование веса смычка и руки, а в левой – свободу движений плечевой части руки при смене позиций.

Смысл всего вышесказанного состоит в том, чтобы «привести основные примеры универсальности принципа движения в процессе воспитания игровых навыков и на этой основе направить методическую мысль педагогов на поиски путей эффективного решения проблем» В. Стеценко.

Принцип движения должен закладываться уже в доигровой период и являться одной из тех основ, осознание которой дает в руки педагогов верный компас в направлении их работы.

Библиография:

1. Н. Берштайн. «Очерки по физиологии движений и физиологии активности», М., «Медицина». 1966.
2. И. Лесман. «Пути развития скрипача», Л., «Тритон». 1934.
3. Л. Ауэр. «Моя школа игры на скрипке», СПб., «Композитор» .1965.
4. В. Гутерман. «О возвращении творческой жизни» (профессиональные заболевания.), Екатеринбург, 1994.
5. В. Стеценко. «Методика обучения игры на скрипке», Киев., «Музыкальная Украина». 1974.
6. В. Стеценко. «Принцип движения, как основа формирования игровых навыков скрипача», М., «Музыка». 1968.
7. Ю. Янкелевич. «Педагогическое наследие», М., «Музыка». 1983.
8. В. Мазель. «Музыкант и его руки», «Композитор. Санкт-Петербург»., 2002.
9. В. Мазель. «Музыкант и его руки» (формирование оптимальной осанки). Книга вторая. «Композитор. Санкт-Петербург»., 2006.
10. В. Мазель. «Скрипач и его руки» (правая рука). «Композитор. Санкт-Петербург»., 2006.
11. А. Марков. «Система скрипичной игры». М., «Музыка» 1997.
12. К. Флеш. «Искусство скрипичной игры». М., «Музыка» 1964.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Мышечная релаксация по контрасту с напряжением

Комплекс упражнений основан на методике Д. Джекобсона.

Методика Джекобсона применяется в целях снятия физического и психического напряжения, создания позитивного эмоционального настроения, овладения простейшими умениями коррекции состояния мышц.

Предложенный комплекс упражнений дает преподавателю возможность выбора того или иного упражнения с учетом индивидуальных особенностей ученика. Последовательность упражнений может изменяться в зависимости от необходимости уделения внимания конкретной группе мышц. Предлагаемые упражнения активизируют и укрепляют мышцы, так или иначе участвующие в работе скрипача. Они помогают найти и закрепить опору корпуса и правильное взаимодействие всех частей игрового аппарата.

1. Первоначальное состояние покоя.

Самое первое упражнение желательно начать с положения сидя, так как только в такой позе легче всего ребенку ощутить состояние покоя в условиях класса.

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки положить на колени, глаза закрыть. Педагог спокойным голосом читает:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Мы сидим - и нам понятно, расслабление приятно.

«Кулачки»

Руки лежат на коленях. Сожмите пальцы в кулачок покрепче, сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот так напряглись руки! (3 раза)

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем – опускаем, разжимаем,

Расслабляем, расслабляем.

И становится понятно – расслабление приятно.

(легко приподнять и уронить расслабленные кисти)

2. Упражнения для мышц шеи.

«Головатстики»

Упражнение выполняется сидя на стуле, с закрытыми глазами. Оно направлено на раскрепощение мышц шеи, мышц плечевого пояса.

Упражнение должно выполняться без напряжения мышц.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая,

Так, наклоны головы – вправо, влево, вправо, влево,

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Замедляется движение, исчезает напряжение,

И становится понятно – расслабление приятно.

Дышится легко, ровно, глубоко.

«Любопытная Варвара»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять повороты головы влево, вправо, расслабляя мышцы шеи при прямом положении головы.

Любопытная Варвара смотрит влево... и вперед.

Смотрит вправо... и вперед.

Так... немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена.

Вот Варвара смотрит вверх, выше всех и дальше всех.

А теперь посмотрит вниз, мышцы шеи напряглись.

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена.

3. Устойчивость корпуса.

(относительно положения ног)

«Мяч»

Упражнение на приседание. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Упражнение направлено на ощущение устойчивости корпуса в момент приседания при разном исходном положении ног. Педагог читает:

Я – большой футбольный мяч, *(выполнять приседания)*

Путешествую я вскач,

(Встать. Изменить положение ног – на ширине плеч)

По камням, песчаной крошке, по асфальтовой дорожке.

Напоролся вдруг на гвоздь. *(встать)*

Фу-у – сдулся, вышел воздух,

Значит можно отдохнуть

И зевнуть, и чуть вздремнуть.

(Почувствовать расслабление и устойчивость корпуса)

«Кораблик»

Представьте себе, что мы на корабле во время шторма. Качнуло. Исходное положение – ноги на ширине плеч. При наклоне корпуса влево, опереться на левую ногу, а пятку правой ноги поднять, упираясь в пол только пальцами, ощущая расслабление мышц правой ноги. При наклоне корпуса вправо, все движения выполняются в зеркальном отражении.

Ученик должен ощутить перенос веса корпуса с одной ноги на другую, сохраняя устойчивость корпуса.

Стало палубу качать, очень трудно устоять.

Надо ногу прижимать, а другую расслаблять.

Будем делать много раз, шторм не страшен нам сейчас.

Шторм утих – и мы спокойны, расслабляемся – довольны.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

«Ванька-Встанька»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняя наклоны поочередно в правую и левую стороны, при этом,

во время наклона влево, левая рука свободно свисает в расслабленном состоянии. При наклоне вправо, все движения выполняются в зеркальном отражении.

Ванька-встанька, Ванька-встанька.

Ты на левый бок ложись,

Ты на правый бок ложись.

Будь послушен! Ишь какой!

Мне не справиться с тобой.

А не хочешь, так постой, только ощути покой,

Подыши легко, ровно, глубоко.

4. Упражнения для формирования и коррекции осанки «Осанка»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, плечи расправлены, лопатки несколько сведены, подбородок слегка приподнят.

У нас славная осанка, мы слегка сведем лопатки,

И походим на носках, а потом на пятках.

Опустились и стоим, чуть расслабили лопатки.

Спину держим и молчим, плечиками шевелим.

Понимаем, что приятно стройным быть и быть опрятным.

5. Упражнения для мышц спины и рук. «Потягушки»

Ноги поставить на ширине плеч. Руки постепенно поднимаем вверх, сильно потягиваемся, поднимаясь на носочки, чуть прогнув спину, держим несколько секунд это напряжение. Оно должно ощущаться в мышцах спины и руках от плеча и до кончиков пальцев. Резко сбрасываем руки вниз. Почувствуйте растекающееся тепло по рукам.

Потягушки, потягушки

Мы проснулись, наши ушки стали слышать хорошо,

Глазки видеть далеко

Руки опускаем, покачаем, покачаем.

Очень лень нам, но опять надо руки поднимать.

«Штанга»

Будем заниматься спортом. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Сохранять ощущение тяжести в руках. Подержали штангу... устали руки и бросили штангу. Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища. Руки расслаблены, не напряжены, отдыхают. Контролировать спокойно дыхание. Обратит внимание детей на напряжение мышц спины, плеча и предплечья.

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом

Штангу с пола поднимаем, крепко держим – и бросаем!

Наши мышцы хоть устали, но зато послушней стали.

Нам становится понятно – расслабление приятно.

«Олени»

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить широко, расставить пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми, напряженными. Нам трудно, неудобно держать так руки. Быстро опустить руки, расслабить. Почувствовать тепло, растекающееся по рукам и расслабление мышц спины.

Посмотрите: мы – олени, рвется ветер нам навстречу
 Ветер стих, расправим плечи,
 Руки резко опускаем, отдыхаем, отдыхаем
 Руки не напряжены и расслаблены
 Знайте, девочки и мальчики: отдыхают ваши пальчики
 Дышится легко... ровно... глубоко...

6. Упражнения для мышц живота, мышц грудной клетки, спины

«Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите правую руку на живот, а левую на грудь, надуваем живот так, как будто это большой воздушный шар, мышцы живота напрягаются, выгнуть грудную клетку, лопатки слегка свести, ощутить сильное напряжение, плечи не поднимать, сделать резкий выдох, контролировать спокойное дыхание.

Вот как шарик надуваем
 А рукою проверяем: надувается живот,
 Колесом и грудь пойдет, и лопатки напрягаем
(хлопок преподавателя руками)
 Шарик лопнул – выдыхаем!
 Наши мышцы расслабляем
 Дышится легко, ровно, глубоко.

7. Упражнения для мышц спины, плечевой части руки, предплечья и плечевого сустава.

«Обнять весь мир»

Ноги на ширине плеч, руки расставить в стороны, как продолжение плеча. Затем постараться обнять себя как можно крепче.

Мир огромный – это знаю, этот мир я обнимаю,
 Обнимаю, обнимаю, все сильнее... И понимаю!
 Обнимаю я себя. Очень трудно мне, друзья.
 Ох, устал! Вот это – да!
 Обниматься прекращаю, отдыхаю, отдыхаю.

«Плотники»

Ноги на ширине плеч. Представим себе, что нам надо распилить огромное бревно. Необходимо ощутить работу плечевого сустава, мышц спины в зоне лопаток, плечевой части руки и предплечья.

Чтобы дом построить новый,
 Запасают тес дубовый
 Пилят, пилят, а потом начинают строить дом

Дом построили, устали.
 Сели в тень и задремали
(сесть на стул, откинуться на спинку стула)
 Дышится легко, ровно, глубоко.

Плечевой сустав самый подвижный в системе руки. Совместно с мышечными группами дает возможность руке совершать самое разнообразное движение во всех ее направлениях. Сочетание в упражнении естественного отведения локтя назад и вынужденного выноса вперед дает учащемуся возможность зафиксировать точку расслабления мышцы в естественно опущенном состоянии плечевой части руки, приподнятой локтевой части руки.

«Ветряная мельница»

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Поочередно правой и левой руками выполнять круговые движения прямой рукой. Сначала перед собой, а затем в боковом положении руки.

Ветряные мельницы, сказочные мельницы.
 Очень трудную работу выполняют целый день.
 Ваши крылья велики, хоть на птиц и не похожи,
 Но по кругу все летят, отдохнуть уже хотят.
 Руку резко опускаем, отдыхаем, отдыхаем.

В конце упражнения ученик должен ощутить тепло в кончиках пальцев.

«Гребцы»

Упражнение выполняется сидя на стуле. Руки согнуть в локтевом суставе, поднять чуть ниже уровня груди, запястья собраны в кулаки без напряжения. Имитация движений гребцов. Упражнения выполняются движениями рук на себя и от себя.

Мы на лодочке плывем, взяли весла и гребем,
 Уж и берег не видать, и успели мы устать,
 Вот немножко отдохнем и опять грести начнем.
 А сейчас мы отдыхаем, наши руки расслабляем.
 Дышится легко, ровно, глубоко.

8. Упражнения на вращение предплечья и запястий рук.

Супинация и пронация – повороты предплечья вокруг продольной оси.

Супинация – поворот в сторону пятого пальца.

Пронация – поворот в сторону первого пальца. Вместе с предплечьем поворачивается и кисть.

Супинацию и пронацию может совершать и вся рука.

«Кран»

Исходное положение – стать прямо, поднять руку, слегка согнуть ее в локтевом суставе. Выполнять горизонтальные вращательные движения, сначала в сторону пятого пальца, а затем в сторону большого пальца.

Кран с водой мы открываем
 И движенье называем «супинацией» -
 Вода потекла так, как всегда.
 Кран теперь мы закрываем

И движение называем мы «пронацией» -
 Вода перестала течь. Ура!
 Выучили мы слова, их музыканту знать пора.
 «Лампочка»

Упражнение на вертикальное вращательное движение.

Свет пропал! Что же случилось?
 Как же нам его вернуть?
 Очень просто, очень просто!
 Надо лампочку вернуть.
 Вот и свет! Рука устала,
 Значит надо отдохнуть.

9. Упражнения для мышц пальцев и запястья.

«Гребень»

Ладони сомкнуть, пальцы скрестить. Пальцами правой руки нажимать на основание пальцев левой руки, прогибая запястье. Выполнять это упражнение попеременно то левой, то правой руками.

Петя – Петя, петушок,
 Какой чудный гребешок!
 Его носишь набекрень,
 Влево, вправо и не лень.

«Петушок»

Пальцы сомкнуть в «замок», поочередно поднимать пальцы каждой руки.

Петушок, петушок, покажи свой гребешок,
 Гребешок горит огнем.
 Сколько зубчиков на нем?
 Раз, два, три, четыре, пять, *(разжимать поочередно пальцы правой руки)*
 Ой, запутались, опять:
 Раз, два, три, четыре, пять, *(разжимать поочередно пальцы правой руки)*

Мне никак не сосчитать.

Снова надо повторять:

Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимать в замок одновременно пальцы обеих рук)*

«Художник»

Руку вытянуть перед собой ладонью вниз, пальцы раздвинуть. Выполнять круговые движения каждым пальцем.

Я пока что неизвестный, лишь учусь я рисовать.

Мама мне купила кисти: раз, два, три, четыре, пять,

Но устал я очень быстро – значит надо отдыхать.

«Одуванчик»

Ладони сомкнуть у основания запястий, пальцы обеих рук закруглить и сомкнуть их подушечками.

Круглый, нежный одуванчик думал – будет так всегда:

Солнце, чистая вода, *(выполнять вращательные движения запястий)*

Но ветер дунул *(подуть на пальцы)*- фу-у! Вот беда!

Парашютики его разлетелись – кто куда. (*Раскрыть ладони, вытянуть пальцы*)

10. Упражнения для цепкости пальцев.

«Воробей»

Преподаватель берет карандаш кончиками пальцев рук с обеих сторон. Ученик цепляется первыми фалангами пальцев за карандаш. Преподаватель выполняет хаотичные движения карандашом, ученик, при этом не должен отпустить карандаш.

Серый, шустрый воробей сел на тоненькую ветку.

Ветку ветром клонит влево, ветку ветром клонит вправо,

Он цепляется сильнее, все сильнее и сильнее.

Но вдруг ветку отпускает, сел на землю – отдыхает.

11. Упражнение для разогрева ладоней и пальцев.

«Разогрев»

Исходное положение: руки согнуть в локтях, пальцы сильно сжать в кулаки.

Кулачки мы разжимаем, пальчиками мы вращаем,

Вот ладошки потираем, а теперь похлопаем.

Научились понимать, руки как разогревать.

Это нужно, чтоб играть и никогда не уставать.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Комплекс методов при формировании постановочных и двигательных игровых навыков у начинающих скрипачей.

I. МЕТОД - релаксации мышц по контрасту с напряжением.

(из комплекса упражнений по методике Д. Джекобсона. Приложение № 1)

1. Упражнения: «КУЛАЧКИ», «ПОТЯГУШКИ», «ПЛОТНИКИ», «КОРАБЛИК»,

«ВЕТРЯНЫЕ МЕЛЬНИЦЫ» и др.

II. МЕТОД – поиска двигательных ощущений при формировании постановки скрипки и левой руки.

1. Учимся удерживать скрипку головой. Проговариваем стихи.

ЦЕЛЬ:

Научиться удерживать скрипку без помощи рук.

Надо маме показать,

Надо папе показать

Как сегодня научилась

Скрипочку держать.

Голову, чуть к левому

Наклону я плечу,

Чтоб играть могла свободно

Чтобы было легче мне.

2. Учимся поддерживать скрипку. «ПАЛЬЧИКИ ТАНЦОРЫ».

ЦЕЛЬ: Избавиться от хватательного движения и тянущего движения скрипки вниз и как результат формирование правильной постановки левой руки на шейке скрипки. Поочередный активный отскок и опускание пальцев на верхнюю деку скрипки.

2. «МАЯТНИК» - скользящие движения большого пальца по нижней деке.

ЦЕЛЬ – не позволять большому пальцу выполнять давление на деку.

Научиться чувствовать каждый палец при подъёме над декой.

4.. Упр. Перенос левой руки с деки на шейку скрипки.

Здесь танцоры танцевали и на струны убежали,

И вернутся все опять, чтобы снова танцевать.

ЦЕЛЬ: добиться ощущения опорных точек (большого и указательных пальцев).

5. Упр. «ПАРОВОЗ».

ЦЕЛЬ. Добиться свободного скольжения всей руки вдоль грифа из 1-й в 3-4-ю позиции не меняя формы руки, при этом на струне должен находиться 2-й или 3-й пальцы.

Едет, едет паровоз, две труды и сто колес.

Две трубы и сто колёс, машинист там рыжий пёс.

III. МЕТОД воспитания чувства ритма с помощью разнообразных тактильных движений рук. Длительность нот.

1. **Восьмые ноты (короткие)**– сестрички (держатся за ручки) выполняются хлопками ладошек. **Четвертные ноты (протяжные)** - самостоятельные (мама, папа) и выполняются опусканием рук на колени. **Половинные ноты (долгие)** - (седые бабушка, дедушка, но бодрые) и отмечаются ножкой. **Целая нота – (очень медленная)** - (прабабушка) отмечается разведением рук в стороны.

ЦЕЛЬ: добиться четкого выполнения ритмического рисунка, с учётом предварительно проанализированного образа, характера и настроения героя рисунка- раскраски.

Результативность: такие упражнения гарантированно помогают в дальнейшем в распределении смычка, в видении ритмического рисунка, облегчая тем самым чтение нот и ритма с листа.

IV. МЕТОД формирования музыкальной эмоциональности с помощью ритма и зрительного восприятия предложенного образа.

(Ритмические упражнения и пьески из авторского сборника Г.Н. Боковиной. «Я на скрипочке играю. Букварь для маленького скрипача»).

1. Ритмические упражнения: «Белочка», «Утёнок», «Котёнок», «Мишка», «Ванька- встанька». (Учебное пособие.)Я на скрипочке

V. МЕТОД писка двигательных ощущений при формировании постановки правой руки без смычка.

1. Упр. «ДОЖДИК ».
2. **ЦЕЛЬ:** Удерживать скрипку и не позволить её отводить влево при движении правой руки.

Тучка по небу плывет и всем дождик раздает
Лесу - крупный (крупные раскачивания кистью)
Мелкий- полю (мелкие, быстрые движения пальцев)
Разгулялся дождик вволю (свободные покачивания кисти)

3. Упр. «РАДУГА».

ЦЕЛЬ. Удерживать скрипку и не позволить её отводить влево при движении правой руки над скрипкой.

Радуга дуга, дуга

Появилась после дождя

4. Игра приёмом «пиццикато» ритмических упражнений. Упирается большим пальцем в выемку под верхней декой на «Ми» и «Ля» струнах, и в гриф при игре на струнах «Ре» и «Соль».

ЦЕЛЬ. Добиться свободы пальцев и свода кисти правой руки. Чередовать во время щипка первый и второй пальцы (гитарный прием тирандо).

VI. МЕТОД писка удерживающих и двигательных ощущений при формировании постановки пальцев правой руки на смычке.

1. Упр. «СХВАТИТЬ ИЛИ УДЕРЖАТЬ». Взять карандаш в пр. руку и зажать в кулаке, делать кистевые движения, затем взять карандаш в пальцы, как смычок и выполнять кистевые движения. **ЦЕЛЬ.** Дать ученику сравнить ощущения при напряжении и расслаблении мышц.

2. Упр. «ВОРОБЕЙ». Погружение пальцев сверху на трость.

3. Упр. «ВЕТЕР». Закрепление ощущения цепкости пальцев на трости.

4. Упр. «Я НА СКРИПОЧКЕ ИГРАЮ». Подражание игре на скрипке.

Ученик кладет пальцы на смычок и все движения выполняет с помощью педагога.

ЦЕЛЬ: педагог имеет возможность ощутить правильность работы пальцев ученика (отсутствие или наличие нажима большого пальца, цепкости или расхлябанности всех пальцев).

VII. МЕТОД формирования звукоизвлечения путём привития навыка ощущения контакта волоса со струной.

1. **Использование** смычка – тренажера. Воображаемое исполнение ритмических пьесок с привитием закономерностей распределения смычка.

Цель: в доигровой период формирование и приобретение рациональных двигательных навыков и принципов распределения смычка.

Результативность: через 2 – 3 урока можно переносить смычок на струну. Ученику значительно легче контролировать сцепление смычка со струной и точку контакта смычка и струны.

2. Упр. «ЧАСИКИ». Ученику предлагается, при ведении смычка от конца смычка к колодочке (вверх), посмотреть на воображаемые часики на запястье правой руке. **Проговариваем: ТИ-ти-тик.**

Затем – ведение смычка **вниз** «ГОРКА». Так с контролем раскрытия локтя вниз и вверх со сгибанием локтя и работа кисти.

VIII. МЕТОД сравнения и сопоставления образов и характеров.

3. Игра по открытым струнам:

а/ «Серый кот»

б/ «Как у нашего кота»

в/ «Красная коровка»

г/ «Красненький жучок»

XI. МЕТОД формирования двигательных функций пальцев левой руки.

1. Упр. «КУКУШКА». Руку поставить в первой позиции. Зафиксировать большой палец на шейке скрипки, а указательный палец второй фалангой прислонить к порожку скрипки (положение левой руки как при вибрации, но указательный палец зафиксирован фалангой у порожка). **ЦЕЛЬ-** не позволить указательному пальцу сместиться с места. 2-й палец поставить в положение фа диеза или до диеза и работать вторым пальце, чередуя с открытой струной.

Сидит кукушка на суку

Кричит: ку-ку, ку-ку, ку-ку.

а\ Сначала ученик поёт слова с работой пальца;

б\ Выполнять упражнение щипком;

в\ Ученик ставит палец, а преподаватель играет смычком – необходимо ученику дать возможность услышать звучание этого упражнения.

3 – й палец. Идет бычок...

1 – палец. Уж как шла лиса.....

1 - 4 –й палец. Наша Таня....

X. МЕТОД ладового воспитания на основе сопоставления мажора и минора. Игра по ролям. Театрализованная передача чувств и эмоций.

1. «СКУЧНАЯ ПЕСНЯ» - работа 2 пальца. Поём, играем.

2. «ПЕТУШОК» :

мажор: С острым клювом , с бородою забияка петушок.

минор: Ходит, ходит, осторожно очень робкий петушок.

3. «ЁЛОЧКА», «НА ЗЕЛЁНОМ ЛУГУ» (мажор - нашёл, минор – потерял)

4. «КОЛЫБЕЛЬНАЯ» чередование большой и малой терций.

X. МЕТОД – постепенно – логического накопления репертуара.

«Часики с кукушкой», «Петушок», «Как под горкой», «Ёлочка», «На зелёном лугу», «Цыплятки», «Скок, скок поскок», «Паук и мухи», «Зима», «Аллегретто», «Перепёлочка», «Ой, джигуне, джигуне» т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главный принцип, который должен быть соблюден в работе над Приложением № 1 и Приложением № 2:

- от простого к сложному;
- осознанность обучения;
- наглядность, доступность (теория сочетается с практикой);
- единство обучения, развития и воспитания;
- индивидуальный подход.