**«Пути формирования и развития игрового аппарата скрипача»**

Гавриш Елена Николаевна

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования городского округа «Город Калининград» «Детская школа искусств имени Ф. Шопена» (МАУ ДО ГО «Город Калининград» «ДШИ им. Ф. Шопена»)

Преподаватель по классу скрипки.

**Кисть руки**

Контакт игровой зоны руки с музыкальным инструментом – например, правой руки со смычком – образуется в зоне «кисти – пальцев». Так возникает ощущение *руки и смычка как единого целого.*

Единая, целостная система начинает нарушаться именно с области «кисти – пальцев». Причиной подобного явления служит недостаточная предварительная подготовка кисти руки к контакту со смычком. В результате в зоне мышечных групп кистевого сустава возникает перенапряжение, вызывающее усиление хватательного рефлекса.

Точность действий кисти и пальцев музыканта можно сравнить лишь с мастерством художника-миниатюриста. По количеству совершаемых движений эти части руки наиболее энергоемкие и в то же время физически очень слабые, следовательно, наиболее уязвимые. Именно поэтому кисти противопоказаны любые самостоятельные активные движения. Действия кисти должны быть вторичными и соподчиненными по отношению к действиям крупных частей руки. В то же время между двумя зонами руки – силовой и игровой – существует не только прямая, но и обратная связь. Пальцевые ощущения во многом определяют и корректируют характер движений крупных частей руки, то есть ее силовой зоны. Особенно ощутимо это взаимодействие проявляется в правой руке, пальцевые движения которой связаны с атакой звука, сменами струн и позиций смычка.

Амплитуда движений кистевого сустава очень невелика. Его мышечные группы весьма слабы и не выдерживают больших длительных нагрузок, поэтому самостоятельные движения кисти неизбежно вызывают перенапряжение и утомление.

Необходимо всемерно развивать подвижность и эластичность мышечных групп, окружающих суставы этой области, особенно пальцевые. Мышечные группы основания большого пальца, наиболее сильные в зоне кисти, функционируют в тесной связи с силовой зоной руки и берут на себя основную нагрузку при организации движений в области «кисти – пальцев», предохраняют кистевой сустав от перенапряжения.

**Наиболее распространенные причины зажатости кисти у скрипачей**

*Для правой руки:*

1. Разобщенность действий частей руки, особенно при самостоятельных разгибаниях и сгибаниях локтевого сустава, не скоординированных с плечевым суставом, а также при активных движениях кистевого сустава, его чрезмерных сгибаниях и прогибаниях, зачастую превращающихся в самоцель. В такой ситуации большой палец держит трость излишне жестко.
2. Потеря ощущения веса руки при контактах смычка со струной мешает музыканту находить рукой со смычком точки опоры на струне, что вызывает недостаток должного взаимодействия смычка и струны. Провисшая в воздухе рука чувствует «боязнь струны». В подобном случае нажим руки на струну превалирует над ее весом. При этом кистевой сустав постоянно фиксирован и его движения скованы. Подобный метод звукоизвлечения носит силовой характер.
3. Движение руки со смычком по прямолинейно-горизонтальной линии, затрудняющее деятельность пронаторов и супинаторов, ответственных за нажим пальцев на трость в разных участках смычка.

Указанные недостатки приводят к постоянной фиксации кистевого сустава, скованности его движений, отсутствию четких взаимодействий между базовыми пальцами, расположенными на трости, утомительному регулированию процессов напряжения и расслабления, особенно в маркировальных штрихах.

**Положение корпуса и проблемы звукоизвлечения**

При постановке корпуса скрипача необходимо следить за положением правого плеча, которое во многом определяет свободу движений правой руки.

Рационально будет развернуть плечевой пояс в левую сторону с выносом правого плеча несколько вперед. При этом левое плечо с инструментом отводится немного назад.

Каждый скрипач знает слова знаменитого педагога Ю. Янкелевича: «Отведение его (инструмента)влево развязывает правую руку, которая получает возможность естественно и свободно двигаться». Такая постановка дает возможность во время игры максимально сократить затраты силы, необходимой для вынужденного отведения плечевой части руки от линии естественного размаха. Локтевой сустав разгибается при этом с легкостью, а движения предплечья, выносимого вперед плечевой частью, происходят без дополнительных усилий. Синхронность действия предплечья и плечевой части дает последней возможность сохранять единство действий с лопаточной областью.

Непременным условием сохранения свободы плечевого пояса при его развороте является стабильное ощущение максимальной опоры верхней части корпуса на мышечные группы области тазобедренных суставов – бедренных частей ног.

Степень разворота плечевого пояса влево диктуется исполнительской необходимостью, а также зависит от индивидуальных особенностей ученика. При коротких руках разворот минимальный, при длинных – более значительный.

Нарушение положения смычка параллельно подставке ведет к ограничению двигательной свободы кистевого сустава. Это неизбежно негативно отражается на качестве пальцевой техники и весьма затрудняет игру, особенно в быстрых темпах – пальцы не успевают совершать атаку струны своевременно. Некоторое от­клонение от линии параллельного ведения допускается во время игры кантилены при подходе смычка к его концу и связано с техникой смены положения смычка.

У ученика появляется постоянная привычка также автоматически отводить руку назад при движении смычка от середины вниз. Положение смычка параллельно подставке во время ведения требует больших физических усилий для разгибания локтевого сустава. В результате нарастает напряжение всех мышечных групп вокруг него, пагубно сказываясь на свободе действий частей игровой зоны руки и приводя их к абсолютной неуправляемости. Итак, насильственный вынос руки вперед негативно отражается на качестве звукоизвлечения.

Появляется тенденция переносить опору корпуса в сторону правой ноги, что еще более пагубно отражается на действиях правой руки. Более того, опора корпуса в сторону правой ноги провоцирует чрезмерный наклон скрипки в правую сторону, что весьма отрицательно сказывается на положении струны *ми.* В результате ограничиваются двигательные возможности правой руки и затрудняется оптимальная опора смычка на струну. Смычок оказывается вынужден опираться на струну не под прямым углом, а по скошенной касательной линии.

Левосторонняя стойка является одной из основных причин нарушения координации рук, в то время как правосторонняя стойка создает оптимальные условия, позволяющие вести смычок параллельно подставке с минимально необходимым приложением силы.

**Упражнения на правостороннюю стойку**

1. *Исходная позиция:*

а) плечевые части рук плотно прижаты к бокам, предплечья подняты;

б) развернуть верхнюю часть корпуса до предела в левую сторону и возвратить в исходное – прямое – положение;

в) при развороте в левую сторону левое плечо несколько опустить и опору верхней части корпуса перенести максимально в сторону левой ноги.

2. Аналогичное упражнение со скрипкой; плечевые части рук плотно прижаты к бокам, но при этом смычок опущен на струны.

**Правая рука и смычок – единое целое**

Основа всех игровых навыков правой руки формируется в предпостановочный период, а система их воспитания требует строгой последовательности выполнения отдельных двигательных элементов, максимальной координации и единства всех ощущений. Приступать к постановке рук следует только после специальной подготовки корпуса ученика, исходя при этом из специфики всех движений скрипача.

В процессе обучения на музыкальном инструменте у ребенка неизбежно меняются взаимосвязи всех мышечньгх групп. Речь идет о формировании новой осанки, что у скрипача связано с необходимостью игры в положении стоя с поднятыми руками. Проблема усугубляется еще и тем, что постоянно поднятые руки скрипача должны выполнять совершенно различные движения – очень разные по форме и весьма сложные по ощущениям. Если корпус ребенка предварительно не подготовить к особенностям движений корпуса, то действия отдельных мышечных групп, особенно плечевого пояса и рук, становятся изолированными от остальных систем организма. Координация исчезает, и это обстоятельство значительно усложняет двигательное восприятие ученика и, как правило, приводит к различным негативным последствиям. В первую очередь, неизбежна зажатость всего плечевого пояса, что приводит к зажатости остальных мышечных групп. Более того, просчеты и недосмотры при воспитании какого-либо из элементов постановочного цикла могут привести в дальнейшем к самым тяжелым последствиям, вплоть до профессиональных заболеваний.

**Правая рука со смычком вне струны**

Регулируя действия руки в предпостановочный период обучения, педагог должен придерживаться основных закономерностей движений руки сначала без смычка, а затем со смычком. Вот эти закономерности:

1. Постоянное ощущение руки как составной части спинной области корпуса, чьи действия осуществляются посредством активных силовых движений мышечных групп зоны лопаток, то есть плечевого сустава и собственно плеча.
2. Ощущение самой руки как единой двигательной системы, чему поможет координация усилий мышечных групп, участвующих во всех действиях – подъемах и бросках, размахе, сгибаниях и разгибаниях локтевого сустава, а также всей деятельности кисти и пальцев.

Непосредственный контакт руки со смычком осуществляется в игровой зоне руки через кисть и пальцы, то есть в наиболее слабой части руки. Если руку, особенно кисть и пальцы, не подготовить предварительно при помощи специальных упражнений к контактам с тростью, у ученика в большой степени проявится хватательный рефлекс, о негативных последствиях которого неоднократно говорилось.

**Рука и смычок как единый целостный механизм**

Рекомендуются упражнения на движение по траектории размаха при опущенной руке.

**Упражнение со смычком**

а) рука опущена в нейтральном положении; ладонь раскрыта, все пальцы вытянуты;

б) педагог прикладывает к ладони ученика смычок в зоне колодки – смычок развернут волосом вперед; ученик достаточно плотно, но без излишнего нажима охватывает пальцами смычок, фиксируя при этом кистевой сустав. Рука и смычок представляют единую вертикальную линию;

в) из исходного положенияотводить вытянутую руку со смычком назад и выводить ее вперед, поднимая на небольшую высоту, имитируя рукой маятник;

г) из исходного положения поднять руку со смычком перед собой и, зафиксировав это положение, делать широкие размаховые движения, отводя вытянутую руку за спину и выводя ее перед собой влево. При движении руки со смычком синхронно разворачивать корпус в правую и левую стороны.

При всех движениях руки ощущение единства действий ее со смычком должно неизменно сохраняться.

**Упражнение без смычка**

*Исходная позиция:* рука опущена, локоть выдвинут несколько вперед и фиксирован к корпусу, пальцы вытянуты.

*Последовательность действий:*

Поднимать до предела и активно бросать предплечье на бедренную часть ноги, расслабляя при этом мышцы игровой зоны. Локоть постоянно фиксирован.

*Вариант а):* при подъеме предплечья пальцы раскрывать веером, при бросках складывать их в кулак.

*Вариант б):* складывание пальцев в кулак и их раскрытие делать в обратном порядке.

*Цель упражнения:*

1. Добиться свободного состояния игровой зоны руки при постоянной фиксации ее силовой зоны и неизменном ощущении ее веса.
2. Профилактика действий хватательного рефлекса.

**Аналогичный вариант упражнения со смычком**

*Исходная позиция:* рука опущена, пальцы плотно охватывают колодку; локоть фиксированно прижат к корпусу.

*Последовательность действий:*

а) из исходного положения, удерживая плотно смычок в пальцах, поднимать предплечье со смычком в вертикальное положение;

б) зафиксировав вертикальное положение предплечья со смычком, активно, без торможения бросать его, прижимая к бедренной части ноги.

При подъемах и бросках предплечья должно формироваться ощущение смычка как продолжения игровой зоны руки. Локтевой сустав играет при этом роль границы между двумя зонами руки.

Кисть, исходя из специфики ее анатомо-физиологического строения, имеет две зоны: сильную (основание большого, указательный и средний пальцы) и слабую (мизинец, безымянный палец). Опыт подсказывает, что оптимальный контакт (единение) руки со смычком должен формироваться первоначально в сильной зоне кисти. В этом же направлении должна осуществляться и опора руки на трость.

Формирование опорного центра руки на трости в зоне сильных пальцев позволяет ученику воспитать стабильные ощущения единства действий руки и смычка, восприятие смычка как продолжения игровой зоны руки.

Первичные контакты кисти и пальцев с тростью наиболее эффективны при вертикальном положении трости. В отличие от горизонтального положения, вертикальная фиксация трости позволяет регулировать вес смычка в руке и пальцах, что дает возможность всем пальцам, и особенно большому пальцу, легко касаться трости; тем самым в значительной мере уменьшается тенденция кисти к хватательному рефлексу.

Необходимо также воспитывать ощущение трех точек касания пальцами трости, особенно следить за контактами большого пальца с указательным и мизинцем.

Нужно объяснить, что смычок *не держат* в обычном смысле слова – его надо удерживать, придерживать, уравновешивать в трех опорных точках: большой палец, указательный и мизинец.

Обучение стабильным пальцевым ощущениям на трости, а также пальцевым взаимодействиям необходимо вести в указанной ниже последовательности (имеются в виду действия, имитирующие игру на скрипке, то есть вне струны):

а) воспитание недифференцированных пальцевых ощущений на трости, находящейся в вертикальном положении как в неподвижном состоянии, так и при движениях руки со смычком (смычок как продолжение игровой зоны руки);

б) воспитание ощущения смычка (трости), уравновешенного в трех точках (уравновешивающий треугольник), при прикосновении к трости трех пальцев, удерживающих смычок;

в) перевод смычка из вертикального положения в горизонталь и в обратном направлении при сохранении в пальцах ощущения уравновешивающего треугольника.

Необходимо особо подчеркнуть, что наилучшим способом первичные контакты кисти с тростью формируются при вытянутом положении пальцев. Предлагаемый вариант позволяет пальцам находиться постоянно в свободном состоянии, ибо даже небольшие сгибы суставов провоцируют определенное их напряжение. Переход от вытянутых пальцев к закругленным должен производиться максимально эластичным движением – без излишних напряжений в сгибаемых фалангах. Следует учитывать, что чрезмерный сгиб пальцев при касании ими трости, особенно сгиб указательного пальца и мизинца, наблюдаемый часто у учеников, провоцирует не только излишние напряжения в пальцевых суставах, но и тормозит продвижение смычка в сторону колодки, особенно в нижней половине смычка, а также в его конце. Более того, при чрезмерном сгибе пальцев, расположенных на трости, большой палец вынужден идти на сближение с остальными – как бы притягиваясь к ним, что заставляет его более жестко упираться в трость. Подобное явление провоцирует усиление хватательного рефлекса и зажатость кистевого сустава. В то же время для развития эластичности пальцев и укрепления их мышечных групп специальные упражнения на сгибание и разгибание всех суставов будут весьма целесообразны. Предлагаем следующий порядок действий:

1. *Исходная позиция:* смычок в горизонтальном положении, верхняя часть смычка опирается на ладонь вытянутой левой руки.

Положить сверху на трость выпрямленные пальцы – большой палец располагается против среднего, легко упираясь в трость ногтевой фалангой.

2. Активным движением сгибать и разгибать большой палец до предела.

Сгибание и разгибание большого пальца заставляет сгибаться и разгибаться все пальцы, расположенные на трости, как бы притягивая их к себе при сгибе и отталкивая при разгибе.

Необходимо постоянно контролировать большой палец: его напряжение при сгибе и предельное освобождение после выпрямления во время легкого касания трости.

На основе предложенных упражнений в дальнейшем воспитываются ощущения, связанные с расслаблением большого пальца после атаки струны смычком.

Необходимо постоянно контролировать большой палец: его напряжение при сгибе и предельное освобождение после выпрямления во время легкого касания трости.

На основе предложенных упражнений в дальнейшем воспитываются ощущения, связанные с расслаблением большого пальца после атаки струны смычком.

*Пронация* – поворотные движения плечевой части руки и предплечья в сторону указательного пальца.

*Супинация* – движение руки в противоположном направлении, в сторону мизинца.

**Функции большого пальца при движениях пронации и супинацни**

При переводе смычка в горизонтальное положение и переносе опоры руки в сторону указательного пальца необходимо сосредоточить максимум внимания ученика на движениях и ощущениях в зоне большого пальца. Легко касавшийся трости при вертикальном ее положении, большой палец начинает испытывать значительное давление всей руки во время перевода смычка в горизонтальное положение. Несомненно, указанный фактор провоцирует проявление в большом пальце тенденции к хватательному рефлексу. Предварительные упражнения помогают в значительной степени уменьшить эту тенденцию, и большой палец начинает выполнять свою основную функцию – координировать, регулировать действия всех остальных пальцев на трости. Являясь основой силовой зоны кисти, большой палец служит своего рода амортизатором, противовесом нажимных действий руки на трость на любом участке движущего­ся в разные направлениях смычка. Педагогу необходимо постоянно контролировать состояние большого пальца ученика, предохраняя его от проявления тенденции к хватательному рефлексу.

**Основные задачи чисто двигательных упражнений**

1. Формирование базовых ощущений руки со смычком как единой двигательной системы.
2. Воспитание ощущений смычка как неизменной части игровой зоны руки.
3. Воспитание дифференцированных ощущений в разных группах пальцев, расположенных на трости, и их взаимодействий.

В связи с тем, что комплексы упражнений носят подготовительный, общий характер, они не могут в должной степени учитывать индивидуальные особенности строения руки ученика, особенно кисти и пальцев. Любая необходимая корректировка всех действий руки и особенно пальцевых ощущений на трости зависит от индивидуальных особенностей строения руки ученика. Полноценное вживание в специфику инструмента возможно только при озвученном варианте – во время контакта смычка со струной.

**Список использованной литературы:**

1. Берлянчик М. Основы воспитания начинающего скрипача / М. Берляник. – Лань, 2000 г. – 256 с.

2. Бычков В. Типичные недостатки постановки рук и приемов при игре начинающих скрипачей / В. Бычков. – ВМКпУЗИиК, 1979 г. – 28 с.

3. Готсдинер А. Слуховой метод обучения работы над вибрацией в классах скрипки / А. Готсдинер. – Музгиз, 1963 г. – 44 с.

4. Григорьев В. Методика обучения игре на скрипке / В. Григорьев. – Классика-XXI, 2006 г. – 256 с.

5. Лежнева И. Метод моделирования в работе над техникой скрипача / И. Лежнева. – Н. Новгород, 2015 г. – 36 с.

6. Степанов Б. Основные принципы практического применения смычковых штрихов / Б. Степанов. – Музгиз, 1960 г. – 112 с.

7. Турчанинова Г. Маленький скрипач. Учебное пособие для музыкальных школ / Г. Турчанинова. – Современная музыка, 2014 г. – 192 с.