

Т

Методическая работа на тему:
«Мышечная напряженность юных пианистов
и практические рекомендации (упражнения) для ее устранения».

Преп. Шихова Т.А.

2092 г.

«Современная фортепианная педагогика достигла больших успехов. В последние десятилетия появилось немало методических трудов, охватывающих педагогический процесс как в целом, так и в деталях. И все же в работе педагогов по-прежнему существует немало «вечных вопросов», успешное решение которых возможно только в тесном союзе теории и практики.

Одним из таких вопросов является мышечная зажатость в игре юных пианистов.

Поскольку нет двух одинаковых учеников, ключ к решению этого вопроса приходится подбирать каждый раз заново. Однако знание общих основ работы мышц и принципов движения может в значительной степени облегчить педагогу поиски правильных индивидуальных решений. Освещению этих вопросов и посвящена предлагаемая работа.

До сих пор остается загадкой почему дети, за редким исключением, независимо от их музыкальных данных приходят на первые занятия с излишней напряженностью мышц спины и шеи. Причем многие из них в течение долгого времени, при всех усилиях со стороны педагога, не могут полностью расслабиться, снять «зажим», освободить мышцы от напряжения.

Часто это происходит именно из-за нарушения ритмичности движений. Помочь могут танцы, плавание, игры в мяч, прыжки через скакалку, катание на коньках и лыжах.

При знакомстве с учеником нужно проверить нет ли у него видимых нарушений в опорно-двигательной системе, обратить внимание на осанку.

Для этого существует самый простой метод: свести лопатки к позвоночнику, чтобы образовалась кожная складка. Если кожная складка ровная, это значит, что признаков сколиоза нет.

Любые нарушения в двигательной сфере приводят, как правило, к огромным сложностям в освоении игры на фортепиано, так как играя на фортепиано задействованы многие мышцы организма, опорно-двигательный аппарат, крупные мышцы спины и шеи, мышцы ног, мелкие мышцы кистей рук, сгибатели-разгибатели и прочее.

Ниже я приведу ряд упражнений, которые позволяют решить стоящие перед нами задачи.

В зависимости от индивидуальности ребенка педагог может варьировать, изменять эти упражнения, придумывать новые.

Утомление мышц часто происходит от того, что в работе используются одни и те же мышцы. Не следует, например, слишком долго учить (повторять) одно и то же место. Трудное место лучше на время оставить, заняться чем-либо другим, а потом опять возвратиться к нему.

Нерегулярные занятия так же ведут к переутомлению. Заниматься надо каждый день. Не тренированные мышцы быстро устают. Поэтому заниматься лучше чаще, но в умеренном количестве, чем редко, но долго.

Уже говорилось, что напряжение так же может быть вызвано и психологическим состоянием ребенка, например, чувством волнения или страха. Поэтому в классе необходимо создать спокойную, доброжелательную обстановку, без нервов, шума, суеты и, главное, без крика. Многие ученики не выдерживают такой психологической нагрузки, что вызывает с их стороны напряжение мышц и слезы.

Другой причиной многих напряжений может послужить слишком большое количество одновременных требований. Задание лучше давать одно, чтобы ученик его понял и выполнил, а затем переходить к другому заданию.

Мышечное напряжение, вызванное психическим состоянием ребенка, наиболее устойчиво. Поэтому необходимо знать типы нервной деятельности человека. От этого зависит и наша методика работы с учеником.

Как не может быть единой постановки – все зависит от строения рук, корпуса и общей конституции ученика, так и психологический климат на уроках должен быть разным.

Например: ученик «вялый», процесс возбуждения слабый (ФЛЕГМАТИК). После повышения голоса и многих замечаний плачет. Здесь нужна выдержка, такт, осторожность, не кричать и не перегружать большим количеством замечаний, а заинтересовать! Строить урок на разнообразном материале. Ученик не будет уставать и, следовательно, напрягаться.

- ученик «живой», активный, но не постоянный в работе: быстрое, но неглубокое познание материала (САНГВИНИК). Часто происходит переоценка возможностей ученика. Дается много материала, продвижение идет быстро, репертуар, как правило, завышен, но прорабатывается небрежно, поверхностно. В этом случае необходимо постепенно воспитывать чувство ответственности, выдержки и старания.
- Существует, как известно, и эстрадное волнение. Для неопытного исполнителя оно страшно тем, что застает его неподготовленным к вмешательству нового фактора, новых, непривычных эмоций, которые затуманивают сознание, мешающих сосредоточиться. Обычно перед выступлением педагоги напутствуют: - «ты только не волнуйся!» Тем самым поддерживают в ученике чувство ожидания события, которое должно внушить беспокойство, страх. Практика показала, что гораздо лучшие результаты дают постановления обратного порядка: «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно. Если не будешь волноваться, будешь играть бледно и скучно». Но этого недостаточно! Нужно вырабатывать навык исполнения в состоянии эстрадного волнения. Для этого за неделю-полторы до выступления следует устраивать генеральные репетиции. Хорошо если при этом присутствуют еще ученики или родители, которые играют роль комиссии.

Тело человека состоит из 639 мышц. Известно, например, что в процессе ходьбы участвуют 400 мышц. Сколько их участвует при игре на фортепиано – неизвестно. Если рассматривать движение человека при ходьбе, то понимаешь, насколько гениально все продумано природой! Когда опора осуществляется на правую ногу – левая расслаблена, и наоборот. Но это лишь в том случае, если усилия при ходьбе правильно распределены. Ритмичность движений – очень важный фактор, который обусловлен многими причинами физиологического порядка. Чувство ритма, в свою очередь, влияет на многие аспекты жизнедеятельности.

Вероятно, индивидуальные ритмы зависят не только от наследственности, от природы, но и в огромной степени от условий индивидуального развития.

Любое движение, совершаемое человеком, это, по сути, серия почти автоматических действий, выполняемых последовательно. Часто эти автоматизмы имеют врожденную природу, многие формируются в процессе обучения. Любые нарушения в двигательной сфере приводят к огромным сложностям в освоении игры на фортепиано. Внимательное отношение педагога чрезвычайно важно для изначальной организации правильных пианистических навыков, чтобы в дальнейшем не возникли более сложные проблемы, вплоть до профессиональных заболеваний.

Приведу ряд упражнений, применение которых непременно поможет в процессе мышечного раскрепощения, освобождения игрового аппарата, снятия любого рода напряжения.

1. «ЛИФТИК» Ноги на ширине плеч. Корпус чуть прогнут. Плечи свободные и немного опущены. Руки впереди корпуса. Кисти расслаблены, свисают свободно. Локти округлы, без острых углов. Центр тяжести на пояснице. Шейные мышцы свободны. Педагог стоит сзади, поддерживая снизу руки ученика, как бы перекладывая их тяжесть на свои руки. Убедившись, что тяжесть тела ребенка действительно распределена с опорой на ноги, на тазовый пояс, а шея и руки расслаблены, педагог подбрасывает его руки вверх, и они, падая свободно, долго раскачиваются, как маятник до полной остановки. Это упражнение помогает при игре на фортепиано, способствует «проводимости звука», содружественному движению обеих рук.
2. «ПАЛОЧКА» Спинка прогнута, руки свободно лежат на гимнастической палке, которая находится за спиной в подмышечных впадинах. Ученик вращает туловище в разные стороны, не напрягая при этом рук. Упражнение помогает держать прямо спину, предотвращает сколиоз и зажатие рук в локтевых суставах.
3. «ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ» Ученик сжимает руки в кулачки и вращает ими. При этом важно следить за локтями, которые должны произвольно участвовать в движении. Плечи не подняты! Если они поднимаются, надо сделать несколько вращательных движений в плечевых суставах. Если руки в плечевых суставах плохо вращаются – начать с простейших упражнений: поднимать и опускать плечи. В этом

упражнении важно определить – в чем состоит трудность для ребенка, и, начиная с простых движений, по мере возможности усложнять их.

4. «ШЕЙКА» Мягкими, ласковыми касаниями рук педагог осторожно помогает ученику делать круговые движения головой. Они позволяют снять напряжение с шейных мышц. Надо постараться, чтобы ученик мог самостоятельно совершать такие движения, не напрягая шею.

Эти упражнения приучают владеть своим телом, снимать излишние напряжения, чувствовать «зажимы» и освобождаться от них. Дети не будут ощущать усталости в плечевой области и не станут «помогать» себе, поднимая плечи.

5. «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП» Вращательные движения голеностопных суставов – прекрасное средство для того, чтобы преодолеть зажатость и малоподвижность стоп. Можно совершать круговые движения стопой вокруг педали. Развивающееся плоскостопие может вызвать трудность при педализации.

Упражнения для крупных мышц.

Эти упражнения дифференцируют работу крупных мышц. В результате активизируются мышцы плече - лопаточного отдела, появляется ощущение «целостности» движений рук «из корпуса».

1. «МЕЛЬНИЦА» Руки и тело свободные. Вращательные движения рук «из корпуса» в плечевых суставах, правой и левой рукой попеременно и вместе, вперед и назад. Важно, чтобы руки не были напряжены, поскольку его цель – не разработать мышцы рук, а лишь уметь их расслаблять и совершать движения расслабленными руками.
2. «ЦЫГАНОЧКА» Потряхивания плечами (как в цыганских танцах) лучше всего выполнять под аккомпанемент. Упражнение совершать от простого к сложному.
3. «БОКСИК» Для того чтобы почувствовать руку «из корпуса», ученик имитирует движения боксера, с силой выбрасывая руки вперед, как бы угрожая противнику. При этом ни в коем случае не поднимает плечи. Упражнение очень полезно для ощущения целостности рук (особенно если не получаются вращательные движения).
4. «ПРОЩАНИЕ» Локти свободны, пальцы – продолжение ладони, в луче - запястном суставе рука мягко сгибается: ученик имитирует жест прощания, потряхивая ладошкой. При этом педагог незаметно держит руку у лопаток и проверяет свободу руки и включение лопаточных мышц в работу.
5. «СТИРКА» Пусть ученик представит, что он стирает, например, платье для куклы. Постирал – надо встряхнуть. Во время упражнения педагог говорит: «Если стряхивать хорошо – брызги разлетаются далеко, а если стряхивать зажатými руками – все брызги падают на живот, значит будешь мокрым. И когда играешь на рояле – звуки, как брызги: играешь свободными руками – звуки летят далеко в зал, а играешь зажатými – они все здесь, у тебя остаются. И никто не услышит их».

6. «ДИРИЖЕР» Ученик дирижирует под музыку. Это упражнение помогает включить в работу все мышцы, вырабатывает плавность и пластичность движений. Упражнение способствует развитию пианистических движений и правильному дыханию.

7. «ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА ПОД МУЗЫКУ» Всевозможные повороты с распахнутыми руками и их поднятием поочередно. Туловище поворачивается в поясничном отделе. Ученик ощущает работу крупных мышц спины и мышц рук, которые при поворотах туловища то расслабляются, то напрягаются попеременно.

Хватательные движения

Третий комплекс упражнений направлен на развитие хватательных движений. Он вырабатывает быструю реакцию, ловкость, координирует работу мышц, а кроме того закрепляет навыки правильной осанки, работы рук «из корпуса». Хватательные движения развивают ладонные мышцы, создают рабочий тонус, способствуют усилению кровообращения.

1. «КТО БЫСТРЕЕ» Платочек лежит на столе. На счет «раз – два – три» дети пытаются быстрее схватить платок – кто первый возьмет, тот победил. Быстрота реакции, которая тренируется благодаря этому упражнению, очень важна для пианиста – без нее невозможно представить исполнение даже самых простых музыкальных произведений.

2. «ЛЕТАЮЩИЙ ПЛАТОЧЕК» Спина и плечи свободные. Ребенок крепко стоит на ногах, в ладошке держит платок. Не наклоняясь, он отпускает платочек и подхватывает другой рукой. При этом плечи опущены, спина прямая. Не напрягаться! То же самое можно проделать с двумя платками: в обеих руках по платочку, ученик одновременно отпускает их и тут же ловит, меняя при этом руки. Движения плавные, пианистичные (по крайней мере, к этому надо стремиться), платочки как бы летают в воздухе.

3. «ИГРЫ С МЯЧОМ» Полезно играть в мячик вдвоем: педагог отпускает его, а ученик подхватывает, не давая упасть. Затем роли меняются – до тех пор, пока мячик не упадет. Хорошо помогает развитию мышц (не только мелких!) игра в мягкий мячик. Его можно сжать в кулаке, а потом разжать ладонь.

4. «ДЫХАНИЕ»

«Оттолкни веточку» Мышцы спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч, сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперед руки, распрямляя их, как будто отталкивая что – то от себя и делая в это время длинный, продолжительный выдох.

5. «ПЛАВАНИЕ» Руки вытянуты параллельно на уровне груди. Имитируя движения пловца, на вдохе широко развести руки в стороны, а на выдохе вернуть их в исходную позицию («брасс»).

Заканчивать любое упражнение лучше всего традиционным способом — чуть наклоненное туловище, расслабленные руки раскачиваются до полной остановки.

Очень много подобного рода упражнений можно найти в книге А.А. Шмидт - Шкловской «О воспитании пианистических навыков». Еще раз напомним, что в работе с этими упражнениями имеется огромное поле деятельности для творческой фантазии педагога, направленной исключительно на физическое развитие учащихся.

К этим упражнениям следует обращаться на протяжении всего процесса обучения, по мере возникновения тех или иных проблем. Для воспитания естественной рациональной техники педагог должен уметь анализировать состояние ученика, понимать и чувствовать, что ему мешает, какие движения вызывают неудобства, чтобы вовремя прийти на помощь, — ведь самого ученика его ощущения во время игры не занимают, и он часто не в состоянии заметить напряжение.

А.А. Шмидт — Шкловская: «Хочу предостеречь от одной часто встречающейся ошибки — нельзя во всех случаях требовать строго определенного положения рук или движения, пусть даже и рационального, нельзя сковывать инициативу учащегося и во что бы то ни стало навязывать свое решение. Ученик должен находить и свои приемы исполнения». Доброжелательная и творческая атмосфера в классе способствует более спокойному состоянию ученика, который быстрее исправляет недостатки, больше верит в свои силы, отчего и играет с большим подъемом. Пусть девизом педагога будут слова К.С. Станиславского: «Проще, легче, выше, веселее!».

Показывать приемы нужно в живой и увлекательной форме и так, чтобы ученик сам убедился в их правильности и удобстве на собственных ощущениях. Большое значение имеет также правильный подбор репертуара, который должен соответствовать музыкальным способностям, теоретической подготовке ученика, двигательным возможностям. Главное — закрепить естественное, свободное, координированное движение рук и туловища, чтобы впоследствии при игре пианист не фиксировал на них сознание. Бывают редчайшие случаи врожденного, инстинктивного пианизма. Но они столь же редки, как и врожденная музыкальная сверходаренность.