Кравцов Георгий Александрович

МБОУ ДОД « Детская музыкальная школа» № 40, г. Новокузнецк

Свобода игрового аппарата гитариста-исполнителя

Создав человека высокомыслящим существом, природа час­тично подавила его двигательную интуицию. Как правило, все двигательные процессы тела связаны с нерациональным расхо­дом энергии. В результате в мышечных группах разнонаправлен­ного действия - антагонистах - отсутствует автоматическое ре­гулирование напряжения и расслабления.

Многие животные, например кошки, наделены двигательной интуицией. Человеку же приходится осознанно управлять мышеч­ной сферой. Обычно это плохо удается. В чем основная причина такой неудачи?

Нерациональный расход энергии в мышечных группах приво­дит к увеличению процессов напряжения, а процессы расслаб­ления, наоборот, сокращаются. Мышечные группы, окружающие наиболее подвижные суставы, особенно подвержены перенапря­жению. При этом суставы травмируются, нарушается их природ­ная гибкость. Неизбежной становится деформация мышц, умень­шается их эластичность и подвижность.

Понятие и сущность «свободы».

 Такое качество, как выносливость, тесно связано со свободой исполнительского аппарата. На этом должна базироваться целесообразность гитарной техники в целом. «Необходимо помнить о том, что каждая индивидуальность имеет различные анатомические особенности. Поэтому нельзя навязывать всем одни и те же технические приемы. Имеется много способов играть хорошо. Общим условием для всех, однако, должно быть то, что играть необходимо без напряжения, с расслаблением, не тратя лишних усилий», - говорил английский педагог Терри Ашер.

 В своей обыденной жизни человек привыкает пользоваться движениями с избыточной степенью мышечной активности. В этом легко убедиться, если проследить за тем, с какой явно излишней силой мы обычно держим в руке ручку (особенно неудобную) или карандаш, когда пишем, чертим или рисуем. Правда, в подобных случаях переизбыток напряжения обычно не имеет никаких последствий. Впрочем, существует профессиональное заболевание, именуемой в медицине - «писчий спазм».

 Совсем другие требования предъявляют к движениям исполнителя. Здесь возникает необходимость точно дозировать и осознавать степень самых незначительных напряжений. Тем не менее, музыкальное исполнительство постоянно сопряжено с активным мышечным тонусом, такими качествами, как сила и выносливость, достичь которых невозможно без определенного физического напряжения.

 Свобода в движениях исполнителя должна пониматься не как частичная, изолированная, а как организованная, скоординированная система соответствующих нервно-мышечных функций организма.

 Предварительное освобождение необходимо для того, чтобы иметь возможность произвольно включать и сознательно управлять теми напряжениями, которые требуются для выполнения двигательных действий, связанных и игрой на инструменте.

Исполнительская свобода - это свободное воплощение музыкантом содержания музыкального произведения на концертных выступлениях.

Может ли человек научиться управлять мышечными группа­ми, добиваясь четкости их действий? Безусловно, может, если по­пытается выработать некую систему, основанную на естествен­ных физиологических закономерностях двигательных процессов.

Рассмотрим цикл двигательного процесса.

1- подготовка действия**.** Концентрация внимания на определенных группах мышц, готовящихся совершить конкрет­ное действие.

2 - конкретное действие.Волевое включение в работу локальных мышечных групп, совершающих необходимое действие.

 3 - расслабление после действия.Компенсация на­пряжения в функционирующих мышечных группах.

Следует особо отметить, что именно третьей фазой управлять сложнее всего. Любые пределы напряжения вполне допустимы в том случае, если они компенсируются адекватной степенью расслабления. Как же определить меру расслабления? Интуиция у человека в лучшем случае формирует приблизи­тельный характер ощущения.

Каковы осознанные ощущения процесса освобождения? По­пытаемся ответить на эти кардинальные вопросы.

Слово **«свобода»**,которым обычно определяют состояние мы­шечных групп после их расслабления, весьма неопределенно. Свободу каждый человек воспринимает субъективно - от стрем­ления освободить мышечные группы до предела - полной их «расхлябанности» - до частичного их освобождения. Неполное, частичное освобождение особенно часто встречается, когда мы­шечные группы находятся в состоянии хронического перенапря­жения. В данном случае говорить о полной компенсации мышечного напряжения вообще не приходится.

Каждый сустав от природы имеет определенную степень ав­тономной естественной подвижности.

Это своеобразный люфт - нейтральное движение, совершаемое без ощутимых напряжений. В механике люфтом называется зазор между сопряженными поверхностями частей ма­шин. В музыке, особенно в вокальном искусстве, люфтпауза - это мгновение неглубокого вдоха, краткий перерыв в звучании перед началом новой фразы. Люфт - свободное нефиксированное состояние мышц, готовых к последующим действиям. Следовательно, прежде чем включить в активное действие мышечные группы, окружающие определен­ный сустав, необходимо развить ощущение естественной подвиж­ности этого самого сустава.

К числу наиболее подвижных суставов, организующих и на­правляющих движения всех частей корпуса, относятся тазобед­ренные и плечевые. К этой же категории можно причислить и участок шейных позвонков.

Естественно, диапазон подвижности суставов различен: от очень большого - в тазобедренных и плечевых суставах - до очень ограниченного на участке шейных позвонков. Различны также физические возможности мышечных групп, окружающих определенные суставы, - сильные тазобедренные и плечевые, слабые шейные. Именно в зонах этих мышечных групп возникают эпицентры хронического напряжения и болевых ощущений.

Естественный люфт обеспечит плавный переход от покоя (расслабления) к движению (напряжению), а также баланс этих процессов. Люфт послужит своего рода эталоном ощущений, в пределах которых должен совершаться переход от относительно расслаб­ленного состояния мышечных групп к напряженному.

Исходя из того значения, которое приобретает максималь­ное овладение цикличностью двигательного процесса, основ­ная задача педагога в начальный период обучения – научить ученика активно владеть всеми фазами цикла. Тем самым игровой аппарат подготавливается к возможности сознательного управления им.

Благодаря такой последовательности в методике обучений, в игровом аппарате возникают предпосылки для достижения двух важнейших факторов: «фазы наивысшей игровой проводи­мости» и широкого использования инерционных сил.

«При достижении указанной фазы «приказы» центральной нервной системы, следуя по проводящим путям, беспрепятст­венно достигают рабочих органов, которые находятся в состо­янии, обеспечивающем выполнение этих приказов. Фиксация мышечных ощущений, общая напряженность организма игра­ющего создают отрицательные условия - фазу физиологичес­кой рефрактерности, при которой «эффекторный импульс мо­жет прийти, но не пройти». Отсутствие проводимости центральных импульсов серьезно затрудняет выполнение со­ответствующих действий. Таким образом, одна из главных функций целесообразной координации состоит в непрерывной «подготовительной организации моторной периферии и обес­печении оптимальной проводимости».

Другим важнейшим фактором в создании «чуткого» наст­роя технического аппарата является возможность широко ис­пользовать инерционные силы, неизбежно возникающие при выполнении любого двигательного действия.

«В этом случае музыкант получает возможность не только максимально освободить физический аппарат от непроизволь­ных зажимов и фиксации, но и разгрузить нервную систему..." от «настороженной реактивности», которая характерна для ранних стадий овладения навыком» и наступает в результате боязни падения руки, непроизвольного торможения руки при ее падении, неизбежно вызывающего перенапряжение мышеч­ных групп, удерживающих руку на весу. «Что же касается эко­номии усилий в игре, то она очевидна: двигательный процесс здесь совершается в значительной степени сам по себе за счет приобретенной инерции движений. Таким образом, пассив­ные инерционные движения включаются в игровой акт в каче­стве важного его компонента и служат одним из показателей его рациональности, свидетельством определенной «виртуоз­ности» инструменталиста во владении своей мышечной систе­мой».

Аналогично по смыслу и высказывание И. Лесмана: «Пра­вильная работа руки возможна лишь при сочетании в ней ак­тивных и пассивных движений... масса руки подчиняется мышцам наилучшим образом, если они дают ей насколько воз­можно работать «самой» в силу механических усилий: двигать­ся по инерции, падать, покачиваться и т. д.».

И, наконец, современная методика однозначно заявляет о преимуществе весового принципа звукоизменения над сило­вым. Именно в свободно управляемой руке, где созданы усло­вия для фазы наивысшей игровой проводимости и для инерци­онных движений, принцип весового звукоизвлечения, то есть сочетание веса руки и ее нажима, наиболее эффективен. Весо­вой способ звукоизвлечения создает оптимальные условия для извлечения естественного звучания при игре на любом музы­кальном инструменте.

Основные закономерности функционирования нервно-мышечного аппарата: напряжения – расслабления

Мышечные напряжения - основа жизнедеятельности чело­веческого организма и необходимое условие при совершении любого силового - двигательного действия. Однако в напря­женном состоянии мышечные группы долго находиться не мо­гут, ибо неизбежно наступает их переутомление. Компенсиро­вать мышечные напряжения в полной мере возможно только при помощи их расслабления. В силу этой причины основа нормального, естественного функционирования мышечной сферы организма - четкое чередование процессов напряжений и рас­слаблений. Это условие особенно важно для профессии музы­канта, требующей предельной четкости всех двигательных действий мышечных групп. Напряжения, возникающие в мы­шечной сфере, подразделяются на произвольные - волевые и непроизвольные - стихийные.

Произвольные напряжения - управляемые, они полностью компенсируются расслаблениями. Непроизвольные напряжения - практически неуправляе­мые, или, в лучшем случае, управляемые в весьма малой сте­пени. Они весьма трудно поддаются расслаблению. Подобные, по определению Б. Струве, «паразитические» напряжения, воз­никающие в каком-либо локальном участке мышечных групп стихийно, - непроизвольно распространяются по всей мышеч­ной сфере организма и создают весьма опасные зоны постоян­ного перенапряжения. Особенно вредны подобные очаги перенапряжений в области спины - позвоночника. Опасность таких постоянных очагов заключается в их «стабильности». Накапливаясь постепенно в той или иной зоне мышечной сфе­ры организма, некомпенсированные или недостаточно ком­пенсированные остаточные напряжения становятся постоян­ными «спутниками» организма. Они не дают возможности оптимально расслаблять мышечные группы, и таким образом человек не может в должной степени управлять своими мышечными - двигательными действиями.

Непроизвольные напряжения не только провоцируют по­стоянную напряженность различных участков организма - особенно области спины - плечевого пояса, но и вызывают бы­струю утомляемость всего организма, болевые ощущения в мышечных группах и, в конечном итоге, деформацию суставов и позвоночника. Человек быстро свыкается с ними и посте­пенно перестает ощущать разницу между напряженным и не­напряженным состоянием мышечных групп организма. Для находящегося в постоянно напряженном состоянии подобные ощущения становятся «нормальными», он даже не испытыва­ет стремления к их расслаблению, что очень затрудняет процесс осознанного расслабления.

Особенно опасно состояние постоянного напряжения для музыкантов, двигательные действия которых должны быть ис­ключительно точны и базироваться на строгой цикличности процессов напряжений и расслаблений. В результате наруше­ний этой цикличности движения музыканта, особенно его рук, становятся малоуправляемыми.

Основные причины, провоцирующие возникновение непро­извольных напряжений у музыкантов, связаны, в первую оче­редь, с дефектами постановки - неправильным положением корпуса при игре стоя или сидя, и - соответственно - непра­вильными двигательными действиями рук. Нерациональные и неправильно культивируемые двигательные (игровые) при­емы идут в противоречие с физиологическими принципами организма и основываются в большей степени на зрительном восприятии, чем на знаниях закономерностей двигательного процесса. Здесь кроется основная причина тех локальных на­рушений, на первый взгляд, казалось бы, незначительных, ко­торые нарушают согласованность и четкость воспитываемых приемов. Этот фактор оказывает негативное влияние на всю моторно-двигательную структуру организма, особенно у ребенка. Педагог, работающий с начинающими учениками, дол­жен строго руководствоваться следующими объективными факторами, связанными со спецификой двигательного (физио­логического) процесса.

 Все двигательные - силовые действия необходимо воспитывать на основе ощущения единства мышечной сферы орга­низма - единства всех его ощущений.

 На этой же основе должны в дальнейшем формироваться все локальные двигательные действия, совершаемые учеником, - особенно движения рук.

 Основой управляемости двигательными действиями рук должны служить конкретные ощущения, формируемые в строго определенных мышечных группах.

 Процесс расслабления мышечных групп физиологически намного сложнее, чем процесс их напряжении. В этой связи основой управляемости двигательным процессом должна служить строгая периодизация процессов напряжений и расслаб­лений в функционирующих мышечных группах.

 Учитывая сложность ощущений при переходе от состояния напряженности мышечных групп к состоянию их расслабления, необходимо следить, чтобы процессы напряжений происходили с минимально необходимой силой, а процессы расслабления - переходы к ним от напряженного состояния - максимально контрастно.

В данном случае речь идет о воспитании произвольных - управляемых напряжений, лежащих в основе правильных ин­струментальных приемов.

Что касается напряжений непроизвольных - мало управляемых или вообще неуправляемых, возникающих вследствие культивирования неправильных инструментальных приемов, в данном случае и речи не может быть об уравновешивании процессов напряжений-расслаблений. Напряжения здесь все­гда превалируют, создавая в организме очаги постоянных перенапряжений. Подчеркнем, что речь не идет о непроизволь­ных напряжениях мышечной сферы организма, возникающих вследствие страха или боязни, практически неуправляемых или, в лучшем случае, управляемых в весьма малой степени. Что касается эстрадного волнения - в подобных случаях многое зависит от воли - характера исполнителя, а также качест­ва (управляемости) его технического аппарата.

Естественно, чем лучше исполнитель научен владеть сво­им аппаратом, тем меньше его «выбивает» из строя эстрадное волнение и тем быстрее он справляется с ним.

И, наконец, что исключительно важно - для того, чтобы обу­чить ученика регулировать процессы напряжений и расслабле­ний, педагог должен сам в достаточной мере владеть этими процессами. В противном случае он не может в должной степе­ни почувствовать градацию этих процессов у ученика,

 Мышечные группы - сгибатели от природы физиологически более развиты, чем разгибатели. Следовательно, в процес­се занятий необходимо всемерно развивать группы мышц, работающие на разгибание, чтобы уравновесить в должной степени действия мышечных групп-антагонистов.

 Воспитание всей двигательной системы музыканта должно происходить на основе строго продуманной и четко организованной системы предварительной подготовки организма ребенка к специфике его будущей профессиональной деятельности.

 Бессознательные формы в основном совершаются без волевых усилий, а потому с большим трудом поддаются контролю в виде простых «команд» расслабиться. Бессознательное напряжение происходит либо по причине излишней эмоциональности (например, во время выступления), то есть по причине чисто психической, либо из-за излишней мышечной деятельности, то есть по причине физиологической.

 В последнем случае бессознательное напряжение проявляется в простых зримых формах – неестественной посадке и движениях. О наличии такого напряжения свидетельствуют - подъем правого плеча, крыловидное отведение левого плеча; в правой руке – плоская ладонь, «косые» пальцы, подпрыгивание кисти, скрючивание или вытягивание мизинца; в левой – излишнее давление большого пальца, чрезмерная закругленность запястья, порывистые, судорожные движения. Следствием бессознательного напряжения являются и такие «экстравагантные» формы поведения музыканта, как гримасы, стиснутые зубы, чрезмерный наклон корпуса, отстукивание ногой ритма.

 Сознательное или бессознательное расслабление обычно происходит тогда, когда есть естественный баланс между действием и отдыхом. Известный психолог Олдос Хаксли называет это состояние «работой без напряжения», «действием в бездействии», «неподвижностью в движении». Когда гитарист достигает полной динамической релаксации, которую мы наблюдаем у больших мастеров-исполнителей, тогда кажется, что исполнение происходит само собой.

 Сознательный контроль при тренировке – необходимая предпосылка для выработки автоматизации координированных движений, которая постепенно освобождает внимание гитариста от наблюдения за двигательным процессом. Процесс расслабления может представляться неуловимым. Он часто кажется врожденной способностью, которую хорошие музыканты имеют от природы, и которой нет у менее удачливых инструменталистов. Но во всех случаях это качество вырабатывается внимательным и терпеливым трудом.

**Причины возникновения зажатости**. Если человек умственно (психологически) зажат, то мышцы-антагонисты не будут работать непринужденно и легко. Соответственно слаженная работа психологии и физиологии исполнителя позволяет ему свободно исполнить музыкальную программу. Выявим несколько причин, влияющих на психику и физиологию исполнителя:

- психологическая свобода связана: с эмоциональной обстановкой дома; образом жизни исполнителя; общением в музыкальной деятельности.

- физиологическая свобода зависит: от общего физического развития исполнителя; координации и сбалансированности движений мышц–антагонистов всего организма;

- процесса обучения игре на гитаре.

Создание спокойной атмосферы дома полностью ложится на плечи родителей. Прежде всего, это касается построения отношений с детьми. Перспективным является демократичное воспитание. Огромное значение имеет качество отношений между самими родителями. Как правило, родительские ссоры очень негативно сказываются на психике ребенка. Родители также должны контролировать образ жизни ребенка, его режим дня, создать условия для занятий и требовать от него результатов. Все это благотворно сказывается на психике начинающего музыканта. Если ситуация с психикой ребенка более сложная (усталость, замкнутость, скованность), то возможно потребуются более радикальные методы: отдых в санатории, посещение оздоровительных комплексов, лечебных процедур. В экстремальных случаях требуется обратиться к врачам: психологу, психотерапевту, невропатологу и т.д.

Музыка, как и многие другие виды искусства, перелается от одного поколения к другому при помощи учителя. Одной из важных задач педагога является установить доверительно дружественные отношения с учеником, которые способствуют эмоциональной свободе на уроке. Если педагог в общении с учащимся применяет слова «лентяй», «бездарность» и т.д., то очевидно, что это может травмировать ученика и, как следствие, плохие отношениям с педагогом. Более того, это развивает у ученика чувство неполноценности, вины и зажатости. Только сопереживающее видение учителем своего ученика и веры в его успехи помогут эмоционально раскрыться ученику и с любовью заниматься музыкой. Важным моментом урока является точная формулировка поставленных перед учеником задач. Он ясно должен понимать: что он должен сделать, как он это должен сделать, как это впоследствии будет оцениваться и за что его ругают или хвалят в результате. Полная ясность снимает психологическое напряжение в работе.

Посадка - это начало обучения игры на гитаре. Правильная посадка благотворно сказывается на всем дальнейшем обучении. Она позволяет исполнителю легко переносить усталость при многочасовых занятиях за инструментом, сохранять устойчивость внимания, развиваться технически, сохраняя свободу мышц. Центральное значение в посадке гитариста имеет позвоночник. Искривление позвоночника, сутулость спилы негативно сказываются на нервных окончаниях, кровообращении, отражаются на мышечных тканях и ровности дыхания. Следует обратить внимание на точку опоры две тазовые кости. Исполнителю следует ощутить на сиденье стула обе тазовые кости. В этом случае нагрузка на позвоночник будет распределена равномерно, и он сохранит свое прямое положение. Если исполнитель больше опирается на одну из частей таза, то и позвоночник искривится в эту сторону. Ноги полностью обеими ступнями должны опираться в пол (или левая нога на подставку). Нельзя ставить правую ногу на носок, тем самым, напрягая ногу. Плечи должны быть опушены. Поднятые вверх плечи являются признаком напряжения мышц. Посадка с гитарой может повлиять на ровность позвоночника. Во время игры исполнитель смотрит на левую руку и невольно поворачивает свое туловище влево. Тем самым позвоночник постепенно искривляется. Избежать этого искривления можно, чуть выдвинув гриф гитары вперед. Следует также обратить внимание на высоту подставки. Она должна быть достаточно высокой, чтобы исключить сутулость спины. Современные исполнители обращают внимание на сгиб бедра и туловища, получаемый в результате опоры левой ноги на подставку, который также отражается на кровообращении мышечных тканей. В данном случае по желанию исполнителя или педагога можно заменить подставку. Приобретается подставка, которая дает возможность исполнителю опираться обеими ногами в пол. Она ставится на бедро гитариста и на нее уже ставится гитара.

При постановке рук особое внимание следует обратить па плечи гитариста. Они должны быть опущены. Поднятые плечи - признак зажатости игрового аппарата. Часто эта проблема возникает с плечом правой рукой. Правое плечо может подняться из-за неправильного положения на корпусе предплечья. В левой руке следует обратить внимание на локоть. Он не должен быть отведен в сторону и находиться в напряжении. Локоть должен находиться в естественно-свободном положении.

Левая рука несет большую физическую нагрузку, поэтому естественно подвержена напряжению. При зажатии струн пальцами левой руки исполнитель, особенно начинающий, фокусирует свое внимание только на действии прижатия струн (силы, напряжения) и очень часто не умеет делать обратного действия, т.е. сбрасывания напряжения, расслабления. Получается, что он большей частью играет в состоянии напряжения без смены с расслаблением. Рука устает и в ней образуется скованность.

 При игре двумя руками существует опасность силовой зависимости между ними, т.е. при физической нагрузке в одной руке, вторая также напрягается. Сила, с которой одна рука извлекает звук, не должна влиять на мышечный тонус в другой руке. Например, извлекая звуки правой рукой разными динамическими нюансами (f, p), в левой руке сохраняется одинаковая сила прижатия струны.

Важное место в подготовке исполнителя занимает его инструмент. Играть на гитаре, должно быть легко, комфортно и приятно. Гитара должна соответствовать профессиональным требованиям, важнейшими из которых являются свободное извлечение сильного и красивого звука, удобство грифа, высота струн и их натяжение.

Важным моментом является способность исполнителя сбрасывать напряжение в мышцах во время игры. Делать это лучше на паузах, цезурах, длинных нотах, в каких-либо удобных при игре местах. Момент сбрасывания напряжения - очень быстрый, мгновенный. Важно не потерять контроль над исполнением произведения, внимание должно быть всегда организованным. Ни остановок, ни помарок быть не должно.

Одно из важнейших условий сохранения свободы исполнительского аппарата - грамотно продуманная репертуарная политика. Объем и техническая сложность произведений должны нарастать постепенно, не должно быть неоправданных скачков в сложности репертуара. Это неизбежно ведет к перегрузке и каким-либо зажимам, определить которые и устранить бывает очень трудно. Формы музыкальных произведений должны усложняться постепенно, от простых к сложным. Техника исполнителя должна наращиваться постепенно, также без неожиданных перегрузок. Заниматься техникой нужно ежедневно, последовательно наращивая объем и прорабатывая основные технические формулы: аккорды, арпеджио, гаммы, барре, легато левой руки и по необходимости другие элементы техники.

Упорядоченная система домашних занятий является прекрасной предпосылкой для формирования исполнительской свободы гитариста. Безответственное отношение к домашней подготовке в первую очередь негативно сказывается на исполнительской точности исполнения произведений, а исполнительские потери на концертной сцене в свою очередь формируют психологическую зажатость. Для того чтобы всегда чувствовать себя в форме система домашних занятий должна быть следующей: занятия должны быть ежедневными, объем часов сохраняться одинаковый и выдерживаться 3-4 часа в день, каждое занятие должно иметь качественный результат.

Наращивание темпа в музыкальном произведении должно происходить постепенно. Резкий скачок в переходе с одного темпа на другой негативно влияет на свободу исполнительского аппарата гитариста. Это отражается на ровности дыхания и пластичности мышц. Резкие неестественные скачкообразные переходы с одного темпа на другой лишь накапливают в исполнителе мышечные и нервные зажимы. И, наоборот, естественно гибкий, постепенный переход из одного темпа в другой, чередование медленного темпа с быстрым, лишь развивает мышцы, делая их сильными и свободными.

Публичные выступления являются распространенной причиной психологической зажатости и физической скованности многих исполнителей - гитаристов. Чувство тревоги перед приближающимся выступлением, связанное со страхом исполнительских ошибок на сцене, страхом публичного внимания, в случае неудачи страхом перед критикой публики, учителей и родителей, формирует комплекс неполноценности, себя как исполнителя и устойчивое нежелание выступать на следующем концерте.

Для снятия этого психологического стресса следует спокойно разобраться в причинах вызывающих чувство тревоги, найти пути их устранения и нарабатывать запас положительных эмоций - от выступлений.

**Комплекс упражнений.** Каждый исполнитель обладает индивидуальным физическим развитием. Многие специалисты рекомендуют музыкантам исполнителям занятия спортом и специальными физическими упражнениями. Для сбалансированности исполнительского аппарата музыканта рекомендуется особый вид физкультуры, который представляет собой комплекс упражнений на частичную пассивность, на культуру мыши - антагонистов и дыхание.

 Упражнение №1. Протягивают перед собой одну из рук параллельно полу. Мышцы плеча и предплечья при этом должны находиться в состоянии легкого напряжения, кисть же и пальцы должны быть опущены и расслаблены. Сохраняя руку в этом исходном положении, постепенно ослабляют ее мышцы; когда она становится тяжелой, ее «роняют», при этом она должна повиснуть в совершенно расслабленном состоянии. То же самое делают другой рукой.

Упражнение №2. Упражнение №1выполняют обеими руками одновременно.

Упражнение №3. Поднимают руку вверх при несколько согнутом предплечье. Как и в первом упражнении, мышцы плеча и предплечья слегка напряжены, кисть же и пальцы пассивны и опущены. Затем роняют предплечье, сохраняя неподвижность и первоначальную напряженность плеча

Упражнение №4. Упражнение, описанное в предыдущем параграфе, делают обоими предплечьями одновременно.

Упражнение №5. Подымают руку вверх при некотором напряжении плеча, предплечья и слегка приподнятой кисти; пальцы находятся в пассивном состоянии - затем роняют кисть, сохраняя неподвижность плеча и предплечья. Привила расслабления те же.

Упражнение №6. То же упражнение делают с кистями рук одновременно.

Упражнение №7. Подымают руку вверх. При этом упражнении вся рука, включая пальцы, выпрямлена и находится в легком напряжении. Затем роняют все пальцы (большой палец то же в это время немного сгибается), сохраняя неподвижность всех других частей руки. Правила расслабления те же.

Упражнение №8. То же упражнение делают с пальцами обеих рук одновременно.

Упражнение №9. Это упражнение является соединением упражнений №7,5,3,1. Подымают одну руку вверх. Сначала расслабляются пальцы, затем, после небольшой паузы, кисть и далее предплечье и плечо. Это упражнение является упражнением мышц на объединение мышц нескольких движений в одно целое.

Упражнение №10. То же выполняется обеими руками. Следующее упражнение выполняют на фоне выработанного уже ощущения (расслабления).

Упражнение №11. Обе руки опускают вдоль корпуса и приводят их в пассивное состояние. Далее подымают плечи, разводя локти в стороны; при этом плечи принимают положение, параллельное полу. Остальные части рук остаются в совершенно пассивном состоянии; они висят вертикально. Затем подымают предплечья, сохраняя прямой угол по отношению к плечам; кисти и пальцы при этом остаются пассивными. Таким образом, подымают кисти, а затем и пальцы. После как эта часть упражнения выполнена, руки роняют, приводя их, таким образом, в исходное положение.

В то время как в упражнении №10 руки переводятся из активного состояния в пассивное, в упражнении №11, наоборот, руки переводят из пассивного состояния в активное. Внимание в одном случае направлено на ощущение перехода из активного состояния в пассивное, а во втором случае - на ощущение перехода из пассивного состояния в активное. В этом заключается главная задача всех упражнений по частичному расслаблению мышц.

Упражнение №12. Это последнее упражнение - соединение упражнений №10 и №11. Делают сначала упражнение №10, а вслед за ним №11.

Упражнения по частичной пассивности способствует выработке ощущения правильных движений.

Активная гимнастика (культура мышц-антагонистов, сгибателей и Разгибателей и координация их работы).

Гимнастическая система построена на вертикальных, горизонтальных и круговых движениях. Вертикальные и горизонтальные движения развивают основные или главные мышцы, участвующие в осуществлении данной формы движения. Круговые развивают второстепенные мышцы и приводят их в гармоничное (координированное) соотношение с главными мышцами. Последовательность движений при упражнениях следующая: вертикальные, затем горизонтальные и круговые.

Гимнастика мышц-антагонистов сводится к тому, чтобы вызвать сопротивление между мышцами сгибателями и разгибателями. Так, например, при сжимании пальцев в кулак одновременно вызываются к деятельности и мышцы-разгибатели. Субъективно при этом полагаются на ощущение небольшого сопротивления, которое следует преодолеть при сжимании пальцев. Аналогичное взаимодействие мышц происходит и при обратном процессе, т.е. при разгибании.

При всех упражнениях, с момента, когда действуют сгибающие мышцы, им должны противодействовать разгибающие и наоборот, т.е. мышцы сгибатели и разгибатели должны действовать как антагонисты.

Делать эту гимнастику следует ежедневно, лучше всего утром, после пробуждения. Движения выполняются спокойно, медленно, при сосредоточенном внимании и в не стесняющей одежде. Каждое упражнение делают один раз, т.е. производимся одно сгибание и одно разгибание.

Упражнение № 1. Упражнение для пальцев. Плечи по бокам корпуса; предплечья вытянуты перед собой под прямым углом к плечам. Ладони обращены вверх. Раздвигают пальцы, а затем медленно сгибают их в кулак, после чего также медленно разгибают. Внимание направлено на движение пальцев. Остальные мышцы рук, напрягающиеся при этом движении пальцев, надо иметь только в поле внимания, причем они напрягаются гораздо слабее, чем мышцы, двигающие пальцы.

Упражнение №2. Упражнение для кистей. Положение плеч и предплечий то же, что и в упражнении №1. Пальцы сложены в кулак, но без напряжения. Первое движение: кисти медленно опускают и поднимают в вертикальном направлении. Второе движение: кисти медленно поворачивают вправо и влево в противоположном друг другу направлении, т.е. когда левая кисть движется вправо, правая - влево и наоборот. Кисти двигаются в горизонтальном направлении. Третье движение: кисти вращают вправо и влево, как бы описывая в воздухе круги; движение кистей опять противоположное.

Упражнение №3. Упражнение для предплечий. Положение плеч, предплечий и кистей то же, что и в упражнении №2. Предплечья медленно вращают в сочленении с плечами вправо и влево до отказа. Движение предплечий противоположное. Внимание направлено на эти действующие мышцы. Б. Руки опущены; пальцы сложены в кулаки. Предплечья медленно сгибают до отказа, а затем поворачивают под углом 180 градусов, после чего их медленно разгибают. Внимание направлено на сочленение предплечий и плеч; остальные мышцы - в поле внимания.

Упражнение №4. Упражнение для плеч. а) Отводят насколько возможно руки назад за спину, после чего начинают их медленно двигать вперед и далее вверх до отказа. Затем руки также медленно опускают, приводя их к исходному положению. Внимание направлено на сочленение плеч и плечевого пояса; остальные действующие мышцы в поле внимания. б) Вытягивают руки перед собой в горизонтальном направлении параллельно друг другу - Медленно разводят их в стороны до отказа, не сгибая в локтях. Затем также медленно сводят до первоначального положения. Состояние внимания то же. в) Руки опущены; пальцы в кулаках обращены к корпусу. Руки медленно поднимают до горизонтального положения, далее руки поворачивают в плечевом суставе, обращая пальцы в кулаках кверху, после чего также медленно продолжают подымать руки до отказа. Опускание рук производится в обратном порядке. Состояние внимания то же. г) Исходное положение рук, как в предыдущем упражнении. Первое движение: руки медленно вращают, направляя их вперед, вверх, назад; второе движение: в обратном направлении. Состояние внимания тоже.

Упражнение №5. Упражнение для шеи. Руки на поясе. Первое движение: голову медленно наклоняют вперед и назад; второе движение: голову медленно наклоняют к левому и правому плечу; третье движение: голову медленно вращают влево и вправо. В этом упражнении следят за тем, чтобы не происходило перенапряжение шейных мышц. Внимание на шейных мышцах; остальные мышцы в поле внимания.

Упражнение №6. Упражнение дли туловища. Встать прямо. Руки на поясе. Первое движение: туловище медленно наклоняют вперед до отказа, затем также медленно туловище разгибают и отводят, насколько возможно, назад, после чего приводят его в исходное положение. Второе движение: туловище медленно наклоняют, насколько возможно, вправо, далее - влево и, наконец, приводят его в исходное положение. Третье движение: туловище приводят в наклонное положение, затем его медленно вращают, производя круговые движения - сначала вправо, а затем влево. Но всех трех движениях внимание на работающих мышцах, остальные в поле внимания. Четвертое движение: исходная позиции туловища, как и при первом движении. Руки разводят в стороны до их горизонтального положения. Туловище медленно поворачивают в тазобедренном суставе до отказа влево и вправо. Туловище в движении активного участия не принимает, а пассивно следует за поворотом бедер. Внимание контролирует работу бедерных мышц, остальные - в поле внимания.

Упражнение №7. Упражнение для мышц живота. Исходная позиция, как в №6. Медленно вдыхая воздух, выпячивают насколько возможно, живот, затем, также медленно выдыхая, втягивают его до отказа. Внимание направлено исключительно на работу мышц живота.

Упражнение №8. Упражнение для бедер. а) Становятся возле стола или какого-либо другого предмета, за который держатся правой рукой. Левую руку кладут на пояс. Медленно вытягивают левую ногу вперед до отказа; затем отводят се также медленно назад, и, наконец, медленно приводят ее в исходное положение. То же делают другой ногой. б) Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Медленно отводят ногу в сторону до отказа и затем также приводят ее в исходное положение. Меняют положение и то же делают другой ногой. в) Положение то же, медленно делают круговое движение ногой в одну сторону, затем в другую. Меняют позицию и повторяют упражнение другой ногой. Внимание на всех упражнениях направлено, главным образом, на тазобедренные мышцы.

Упражнение №9. Упражнение для мышц голени. Исходное положение то же, что и в предыдущем номере. Медленно сгибают и разгибают сначала голень одной ноги, а затем другой. Внимание направлено на мышцы, сгибающие и разгибающие голень.

Упражнение №10. Упражнение для ступней. Исходное упражнение то же, что и в предыдущем номере. а) Медленно сгибают и разгибают ступню одной ногой. б) Поворачивают ступню вправо и влево. в) Делают круговое движение вправо и влево. То же делают другой ступней. Внимание направлено на мышцы, двигающие ступни.

Упражнение №11. Упражнение для пальцев ног. Медленно сгибают и разгибают сначала пальцы одной, а затем другой ноги. Внимание направлено на мышцы, сгибающие и разгибающие пальцы ног.

Упражнение №12. Приступают к общему потягиванию мышц всего организма. Подымают руки вверх, медленно вытягивают их до отказа, но в тоже время, поднимаясь на пальцах ног. Затем свободно потягиваются, не считаясь с формой, которую принимает при этом тело. Внимание находится в распределенном состоянии. Этим потягиванием цикл гимнастических упражнений заканчивается.

Не нужно забывать, что движения во всех упражнениях выполняются медленно, под контролем внимания. Дыхание свободное. Тщательно следят за тем, чтобы оно не задерживалось.

Упражнения на подъем и сброс руки.

Упражнение №1

а) отвести в сторону плечевую часть правой руки и поднять ее до возможного предела. Локоть расположен высоко над головой;

б) обхватить ладонью левое ухо и зафиксировать это положите;

в) тремя пружинными движениями толкать плечевую часть назад в сторону лопаток, создав значительные напряжения в зоне средних и задних пучков дельтовидной мышцы. Зафиксировать это положение на 5-7 секунд. Почувствовав большую усталость, активным броском руки расслабить мышечные группы плечевого сустава и прижать плечевую часть к соответствующему боку;

г) легкими покачиваниями в горизонтальной и вертикальной плоскостях снять остаточные напряжения в зоне мышц плечево­го сустава.

Аналогичные действия произвести левой рукой. На начальной стадии работы упражнения каждой рукой делать не более 2-3 раз. Не доводить руки до чрезмерной усталости.

Упражнение №2

а) поднять руки, отвести их назад и соединить пальцы, обхватив ладонями низ головы;

б) тремя пружинными движениями отвести руки, предельно свести лопатки, зафиксировать это положение;

в) активно прижать плечевые части рук у боков. Легкими покачиваниями снять остаточные напряжения в мышечных группах.

а) поднимать руки кверху, максимально распрямляя локтевые суставы; зафиксировать это положение;

б) разомкнуть пальцы, развести плечевые части рук в сторо­ны, не опуская их низко; зафиксировать это положение;

в) активным броском опустить руки, вынося их вперед перед собой в исходное положение. Движения рук увеличивают крово­ток в мышцах плечевого пояса и конечностей. Это, в свою оче­редь, способствует увеличению кровотока в самих легких, что повышает газообмен крови.

Во время подъема рук с максимальным распрямлением лок­тевых суставов и отведением плечевого пояса назад мышцы живота растягиваются, живот автоматически втягивается в сторону поясницы. Это действие также намного расширяет объем дыхания легких.

Следует отметить, что активное втягивание живота - одна из основ дыхательной гимнастики Йогов.

*Упражнения на дыхание:*

Упражнение №1. Становятся прямо, но без излишнего напряжения. Руки назад, правая обхватывает левую у кисти. Перед упражнением энергично выдыхают через рот, имеющийся в легких воздух (такой выдох производится только перед началом упражнений). При естественном желании сделать вдох, следят за тем, чтобы сначала заполнялась воздухом нижняя часть легких (это достигается путем отпускания диафрагмы, которая, надавливаясь на брюшные органы, выпячивает стенки брюшной полости вперед), затем - средняя и, наконец, верхняя часть легких, при этом раздвигаются ребра, расширяя грудную клетку. Нижняя часть брюшной полости несколько втягивается, давая легким довольно прочную опору и способствуя тем самым наполнением воздухом их верхней части. После того, как легкие наполнились воздухом, задерживают дыхание на секунду или две. Во время этой короткой задержки открывают рот и сразу выдыхают через рот весь воздух. Грудная клетка после этого выдоха расслабляется. Таким образом, вдох должен быть активным, а выдох пассивным. Надо постоянно помнить, что в этом упражнении вдох производится через нос, а выдох - через рот. Выдыхать через рот следует для того, чтобы грудная клетка опускалась сразу, без задержки,

Упражнение №2. Упражнение выполняется также как и №1, с той лишь разницей, что дыхание здесь задерживается на 5 - 10 секунд. При задержке дыхания следят за тем, чтобы грудная клетка не опускалась, и не напрягались бы шейные мышцы.

Упражнение №3. В этом упражнении вдох производится, как и в первых двух - воздух задерживается на одну - две секунды. Выдох также медленный, через нос. Выдох начинают посредством постепенного втягивания брюшного пресса, после чего переходят без перерыва к постепенному опусканию грудной клетки до конца выдоха. Упражнение рекомендуется для развития мышц-антагонистов грудной клетки.

Упражнение №4. Дыхание производится попеременно каждой ноздрей: зажимают большим пальцем правой руки правую ноздрю и делают вдох через левую; затем зажимают указательным пальцем той же руки левую ноздрю и делают вдох через правую. Не отнимая указательного пальца от левой ноздри, делают вдох через правую, затем опять, зажимая большим пальцем правую ноздрю, делают вдох через левую. Все это считается одним упражнением. Движения грудной клетки и брюшной полости такие же, как в упражнении №3.

Упражнение №5. Вдох производится также как в упражнении №1. После задержки дыхания на 1 - 2 секунды делают выдох следующим образом: сосредотачивают внимание на плотно сжатых губах и затем энергично выдыхают воздух сквозь плотно сжатые губы толчками, с задержками в одну секунду. После нескольких толчков остаток воздуха выдыхают просто через открытый рот. Грудная клетка при начале выдыхания неподвижна, как и в №3. Выдохи производятся путем втягивания брюшной полости, затем, при дальнейших выдохах, начинает опускаться и грудная клетка.

Для обеспечения кратковременного и эффективного отдыха поступают следующим образом: организм приводят в пассивное и неподвижное состояние. В процессе отдыха необходимо время от времени следить за тем, чтобы сознание не загружалось сколько - нибудь серьезной работой. Глаза можно держать открытыми или закрытыми. Сон и дремотное состояние во время отдыха не допускаются. Отдых длится от 5 до 10 минут. Для точной дозировки перед собой иметь часы. По окончании отдыха энергично встают, следя однако за тем, чтобы подъем не вызвал учащенного сердцебиения. Для того чтобы установить, правильно ли был организован отдых, после его окончания обращают внимание на субъективное состояние: если отдых был организован правильно, человек должен почувствовать себя бодрым и энергичным, даже в том случае, если до отдыха он чувствовал себя утомленным. При неправильной организации результат будет обратным: человек будет чувствовать себя вялым, либо испытывать склонность ко сну.

Заключение

Выделим основные положения в работе музыканта над достижением целесообразности игровых действий:

- применяйте оптимальные усилия для нажима пальцев левой руки на струны;

- щипки и удары пальцами правой руки также должны производиться с напряжением, не превышающим его необходимый уровень;

- расслабляйте руки, кисть и пальцы обеих рук при любой возможности;

- добивайтесь свободы вашей посадки и контролируйте ее;

- концентрируйте ваше внимание на исполнении в той степени, которая необходима для реализации исполнительских задач;

- сбалансируйте меру напряжения и расслабления при исполнении музыкальных произведений.

Техническая свобода исполнения благотворно влияет на ритмическую четкость, а ритмическая организованность, в свою очередь, определяется не только с точки зрения временной организации, но и по линии силовых и пространственных движений.

Одна из известных философских сентенций гласит: свобода есть осознанная необходимость. Отсюда следует, что свобода – антипод произвола, враг анархии. В основе музыкально-технической свободы лежит не только мышечная, но и психическая свобода. Как говорил Г. Нейгауз, «чем больше уверенность музыкальная, тем меньше будет неуверенность техническая…Чем больше человек понимает, в чем дело, тем он становится свободнее».

Планомерно проводимое воспитание двигательной культуры вносит необходимую упорядоченность в технику музыканта, вызывая у него во время игры чувство физической свободы, уверенности и легкости.