

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»  
НЕКЛИНОВСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Методический доклад:  
«Формирование постановки скрипача»**

**Подготовил:  
преподаватель  
Кащеев О.Ф.**

**2024 г.**

## **Введение.**

Рука музыканта – неотъемлемая часть его души. В то же время рука – часть тела и её двигательюно – силовые действия должны быть полностью подчинены физическим закономерностям функционирования человеческого организма.

Музицирование – единый психофизиологический процесс, в котором психический фактор – основа художественного мышления. Таков высший идеал исполнительского мастерства.

Какова закономерность совмещения двух начал, двух сторон творческого процесса – эмоциональной и двигательной? Как подчинить их творческим задачам? Ответ однозначный – художественные задачи превыше всего, а двигательные действия рук должны всегда подчиняться творческой воле исполнителя. Поэтому двигательные действия рук должны быть полностью автоматизированы и совершаться с минимальной степенью напряжённости.

### **Формирование постановки скрипача.**

Благодаря тщательно продуманной подготовке, рука, полностью подчиняясь воле исполнителя, становится полноправной соучастницей творческого процесса. Более того, образуется двухсторонняя связь – рука, повинаясь воле исполнителя, своими действиями корректирует замысел исполнителя, материализуя его в том, или ином характере звучания.

Моторно - двигательное воспитание должно строиться на основе неукоснительного соблюдения физиологических закономерностей, двигательных действий мышечной сферы организма. Речь идёт не только о двигательных действиях всей руки, но и отдельных её частей. Двигательный процесс необходимо строить на базе полного взаимодействия - максимальной координации всех частей корпуса и рук, рук и плечевого пояса, плечевого пояса и головы, верхней и нижней частей корпуса. Без всесторонней организации моторно - двигательной сферы невозможно воспитание её органической связи с эмоционально - слуховой сферой. В этой связи особое значение имеет начальный период обучения, связанный с формированием постановочных элементов в детском возрасте.

Все действия ребёнка в повседневной жизни - манера стоять, сидеть, двигать руками и пальцами - принципиально отличаются от тех двигательных действий, с которыми ему приходится сталкиваться при общении с

инструментом и которые требует от него педагог. Происходит своего рода «раздвоение личности» ребёнка.

Не подготовить корпус ученика предварительно к новым, очень сложным, для него ощущениям и движениям, возникающим при контакте с инструментом, значит обресть ребёнка на длительные, достаточно мучительные поиски. Бывают, конечно, случаи, когда ученик, в силу своей природной интуиции, без больших усилий, приспосабливается к новым двигательным ощущениям. К сожалению, подобные случаи редки. Но даже у детей, наделённых особой двигательной интуицией, необходимо воспитывать осознанные первичные двигательные ощущения. Интуитивное начало, столь необходимое в эмоциональной сфере музыканта, далеко не всегда даёт должные двигательные результаты. Следовательно, основная задача начальной педагогики - предварительная тщательная и всесторонняя подготовка корпуса ребёнка к совершенно новым двигательным ощущениям. Это станет основой всей его жизнедеятельности, как при общении с инструментом, так и в повседневной жизни. К примеру, единые по характеру навыки: стоять, садиться и сидеть, поднимать руку и действовать ею и др. - всё должно совершаться на единой основе. Особое внимание начальная подготовка должна уделять предпостановочному периоду - периоду формирования у ребёнка совершенно новых, принципиально новых двигательных ощущений.

Ощущения эти должны отличаться однообразием и стабильностью при любых действиях ребёнка. В подобном случае двигательные действия ребёнка, занимающегося на музыкальном инструменте, не будут входить в принципиальные противоречия со всеми его действиями в обычной жизни.

Учитывая эти факты, педагог должен быть предельно внимателен и особенно требовательным в вопросах, связанных с деталями постановочных элементов. Здесь не должно быть «мелочей» - незначительные, на первый взгляд, неточности, если их своевременно не исправить, с возрастом, как правило, перерастают в крупные недостатки.

Исправление постановочных недостатков не являются одномоментным актом. Не следует в спешном порядке навязывать ребёнку непривычные движения и ощущения, связанными с новыми, поначалу неудобными для него формами действий и движений. Особенно неэффективна поспешность при корректировке постановочных элементов в тех случаях, когда сложившиеся старые навыки культивируются уже весьма продолжительное время - год и более.

В подобных случаях необходимо сначала при помощи специальных подготовительных имитирующих упражнений - без инструмента, воспитать такие мышечные взаимосвязи, которые будут отвечать новым формам двигательных действий.

Лишь после такой двигательной подготовки в границах сформировавшихся мышечных взаимосвязей и новых ощущений целесообразно воспитывать новые формы постановочных элементов и движений с инструментом в руках.

«Посеешь поступок - пожнёшь привычку,  
посеешь привычку - пожнёшь характер,  
посеешь характер - пожнёшь судьбу!» - гласит индийская мудрость.

Воспитывая и обучая детей, педагоги должны постоянно помнить эту истину.

Прежде, чем перейти непосредственно к проблемам, связанным с постановкой корпуса, следует обосновать основные принципы формирования двигательных навыков музыканта, базирующихся на строгом соблюдении законов физиологии. Необходимо всесторонне осветить закономерности функционирования нервно - мышечного аппарата. Неукоснительно руководствуясь этими основополагающими принципами, педагог должен строить весь многоплановый процесс постановки.

### **Физиология**

Палец начинается с первой фаланги. Затем идут вторая и третья фаланги. После фаланг идут пясть и запястье. Всё это образует кисть. Кисть соединяется с предплечьем при помощи сустава. Предплечье состоит из двух костей. Благодаря им мы можем поворачивать кисть. За предплечьем следует плечо, соединённое с предплечьем локтевым суставом. Итак: плечевой сустав, плечо, локоть, кисть, пальцы.

Наша мышечная система состоит из мышц, соответствующих нашим движениям. Так как на каждое движение нашего организма, или его части, должно быть движение, приводящее организм, или его часть в исходное положение, то и должны быть мышцы, обеспечивающие эти движения. Мышцы, выполняющие эти движения, являются антагонистами.

Для того чтобы не мешать работе какой-либо мышцы, мышца-антагонист должна быть расслаблена. Отсюда требование многих педагогов о максимальной расслабленности мышц при игре. А возражение о том, что играть дряблыми мышцами - плохо, совершенно не обосновано и вытекает из незнания физиологии. Дряблые и расслабленные мышцы - понятия разные.

Основными движениями при игре на скрипке являются: в левой руке - движения пальцев - сгибание и разгибание и движения кисти при смене позиций, вибрации; в правой руке - движение кисти, предплечья, плеча. При этом нужно знать, что сухожилия от разгибателей пальцев сводятся с наружной стороны кисти в пучок, проходящий под лентой, расположенной в районе кистевого сустава. Поэтому растопыривание пальцев приводит к зажатию движений кисти. И естественный вывод: пальцы левой руки должны двигаться параллельно друг другу, а пальцы правой руки не должны растопыриваться на трости смычка, они должны располагаться параллельно друг другу.

В игре взаимосвязаны плечо, предплечье, кисть, пальцы, а также суставы плеча, локтя, кисти и пальцев. Напряжение в одной из этих частей вызывает напряжение всей руки, а даже частичное напряжение мешает нормальной работе мышечной системы.

Можно привыкнуть к напряжённому состоянию какой-то мышцы или группы мышц и совершенно этого не замечать. Но при этом, безусловно, тормозится развитие техники, а незамеченное напряжение ведёт к так называемым профессиональным заболеваниям, выведшем из строя не одного знаменитого скрипача. Особенно это опасно при очень продолжительных интенсивных занятиях. Наиболее часто зажимаются плечо и кисть.

Знаменитый скрипач - педагог Карл Флеш рекомендовал при чувстве мышечной усталости прекращать занятие на одну минуту. Даже одной минуты достаточно для снятия усталости, если вовремя прекратить занятие.

### **Постановка**

Прежде всего, нужно научиться расслаблять мышцы, в первую очередь, конечно, рук. Японский тренер для развития реакции, вплоть до возможности поимки стрелы, выпущенной из лука, одним условием ставит полное расслабление мышц, в том числе отключение подготовки сознания для действий по поимке.

Поднимите слегка согнутую правую руку с опущенной кистью до уровня лба. Мысленно пройдите как бы внутри руки, проверяя отсутствие напряжённости и зажатости сперва плечевого сустава, затем плеча, локтя, предплечья, кисти, вплоть до кончиков пальцев. При этом рука держится мышцами плечевого пояса и бицепсом. Затем моментально расслабьте мышцы. При этом рука, как плеть, падает вниз. Если рука тормозится при падении, или не раскачивается, упав, значит, где-то она не была расслаблена. После этого то же самое сделайте и с левой рукой. Затем усложните. Кисть левой руки поверните, как при игре на скрипке, ладонью к плечу и расслабьте кисть, чтобы она свободно висела. А теперь, как и раньше, расслабьте все мышцы. Рука должна упасть и, повиснув, даже покачаться.

Следующее упражнение. Согните обе руки в локтях и поднесите их к подбородку, чтобы они слегка касались его наружными сторонами вторых фаланг указательных и средних пальцев. При этом предплечья, вместе с локтями сдвиньте друг к другу, руки как бы обопрутся на грудную клетку. Моментально расслабьте обе руки. Если они при этом падают и, повисая, раскачиваются, значит достигнуто нужное расслабление рук. Запомните это ощущение расслабленности и какой-то внутренней готовности к действию.

Переходим к постановке правой руки. Поднимите перед лицом обе руки. Вытяните в сторону туловища большой палец левой руки. На него как бы повесьте кисть правой руки её кистевым суставом и полностью расслабьте правую руку. Она висит на большом пальце, почти касаясь кончика носа. Плечо слегка касается туловища. Запомните это ощущение расслабленных, но не дряблых, как бы пружинных мышц правой руки, поддерживаемых в кистевом суставе, - это постановка правой руки.

А теперь переходим к постановке левой руки. Поднимите, как и раньше, руки. Предплечье левой руки, как при игре на скрипке, немного отведите перед собой, поверните кисть ладонью к себе. Под согнутый указательный палец левой руки подведите отставленный в сторону большой палец правой руки и как бы повесьте левую руку на её указательном пальце при полном расслаблении руки. Остальные пальцы левой руки расслаблены и как бы свисают. При этом слегка напряжённым останется только один палец левой руки. Запомните это ощущение расслабленных мышц левой руки, сравните с ощущением правой руки - это постановка левой руки.

Вспомнив мышечные ощущения обеих рук, приведите их в предыдущее состояние, но уже без поддержек. Левая рука слегка выдвигается вперёд, а кисть правой руки висит над локтем левой руки на

уровне предполагаемого нахождения струн скрипки. У всех мышц максимально снято напряжение. Это и есть основная постановка рук.

Точнее это не постановка в обычном понимании, когда смотрят за внешним положением пальцев, рук, корпуса. Это установка мышечной системы к действиям без лишних напряжений под контролем сознания.

### **Заключение.**

«Говоря о каком - либо напряжении, никогда не следует забывать о том, что человеческий организм представляет собой единую систему, и, где бы ни возникало напряжённое состояние и откуда бы ни исходило его воздействие, оно всегда оказывает тормозящее влияние на свободу рук играющего. Поэтому достижение свободы, например, левой руки невозможно без одновременного обеспечения свободного движения правой руки, свободно состояния плечевого корпуса» (Ю. Янкелевич).

### **Список литературы:**

1. Григорьев В. «Методика обучения игре на скрипке»
2. Ефременко Н. «О тайне Паганини»
3. Кюхлер Ф. «Техника правой руки скрипача»
4. Мазель В. «Руки скрипача»
5. Флеш К. «Искусство скрипичной игры»