

**Муниципальное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Музыкальная школа»**

Конарёва Елена Петровна
преподаватель по классу фортепиано, концертмейстер
II квалификационная категория

РЕФЕРАТ

«СТУПЕНИ ФОРМИРОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ УЧАЩИХСЯ»

г. Лангепас, 2005г.

I ступень — общая и частичная координация.

II ступень — ощущение правильных движений вообще и организация движений игровых.

III ступень — упражнения на гамме До мажор.

IV ступень — отработка элементов музыкально-исполнительской техники.

V ступень — развитие способности обобщить элементы музыкально-исполнительской техники.

VI ступень — работа синтетическим методом.

Для воспитания естественной рациональной техники надо знать возможности пианистического аппарата; понимать, что ему (ученику) мешает, какие движения вызывают неудобства; уметь анализировать состояние ученика, вовремя помочь, т. к. сам ученик часто не в состоянии заметить напряжение. Нельзя во всех случаях требовать строго определенного положения рук или движений, пусть даже рациональных, нельзя навязывать себя. (24)

Продвижение зависит от того, насколько активны его мысль и слух, насколько осознанно он относится к работе.

Ясно поставленная цель, доброжелательная и творческая обстановка (атмосфера) на уроке способствуют спокойному состоянию ученика, без которого трудно добиться свободы самоощущения.

Упражнения I ступени

1. Настрой на упругий, активный тонус мышц, состояние уверенности и радости. Ибо игра расслабленными руками так же невозможна, как и любое другое действие.

На расслабление мышц

1. Протягивать руку параллельно полу (легкое напряжение в предплечье).
2. То же двумя руками.
3. Руку поднять вверх при несколько согнутом предплечье — затем ронять ее вниз.
4. То же двумя руками.
5. Руку поднять вверх с легким напряжением до пальцев, уронить кисть, опустить руку.
6. То же двумя руками.
7. Руку поднять вверх с напряжением всю - уронить пальцы, опустить руку.
8. То же двумя руками.
9. Соединение № 7, 5, 3, 1. Руку поднять - уронить пальцы, кисть, предплечье, плечо.
10. То же двумя руками.
11. Переход из пассивного в активное состояние. Поднять плечи, разводя локти параллельно полу, предплечья перпендикулярно полу — уронить кисти, пальцы.
12. Соединить № 10 и 11.

II. Самоконтроль

Независимо от положения обратить внимание во внутрь себя: все расслаблено или нет. В течение месяца по несколько раз в день (от 5 до 10 раз).

III. Активная гимнастика — на культуру мышц

Упражнения вертикальные, горизонтальные, круговые. Вертикальные и горизонтальные — для основных мышц. Круговые — для мышц второстепенных и координации связи между второстепенными и основными.

Упражнения проводятся при противодействии мышц. В начальной стадии не следует допускать большого сопротивления. В упр. 2, 3, 4, 6 пальцы, сложенные в кулак, не должны напрягаться. Если же они напряжены — движение проходит неправильно.

На освоение каждого упражнения отводится 4—7 дней. Делать по 3 раза при изучении, при повторении — по 1 разу.

1. Для пальцев.

Предплечья под прямым углом к плечам, ладони обращены вверх. Пальцы раздвигаются, затем медленно сгибаются в кулак, после чего опять раздвигаются медленно. Внимание на движение пальцев.

2. Для кистей.

Положение рук то же. Пальцы сложены в кулак, но без напряжения. Кисти медленно опускают и поднимают в вертикальное положение, затем медленно поворачивают вправо-влево в противоположном движении (движение горизонтальное). Кисти вращают, описывая круги. Внимание — на запястья.

3. Для предплечья.

Положение рук то же:

а) предплечья медленно вращают;

б) руки опущены, пальцы в кулаке. Предплечья медленно сгибают до отказа, затем поворачивают на 180° , после чего руки опустить. Внимание — на локти.

4. Для плеч.

а) руки отвести насколько возможно назад за спину, затем медленно вперед, вверх, опустить.

б) руки перед собой параллельно друг другу. Отвести в стороны, вперед, вверх, опустить. Движения горизонтальные.

в) руки опущены, пальцы в кулаках обращены к корпусу. Руки медленно поднять в стороны. Запястья развернуть пальцами кверху, руки продолжать поднимать вверх, затем опустить в обратном порядке.

г) руки медленно вращают вперед, вверх, назад и в обратном направлении.

5. Для шеи.

Руки на поясе. Голову медленно вперед-назад; влево-вправо наклонять, вращать, поворачивать. Внимание — на шейные мышцы.

6. Для туловища.

Туловище медленно наклонить до отказа вперед, назад, влево, вправо, вращение влево-вправо; повороты влево-вправо. Внимание — на работающие мышцы. Руки в стороны, туловище медленно поворачивать в тазобедренных суставах влево-вправо.

7. Для мышц живота.

Исходное положение, как в упражнении № 5. Медленно вдыхая воздух,

выпятить живот, затем, выдыхая, втянуть до отказа. Внимание -на мышцы живота.

8. Для бедер.

Стать у стола, опершись правой рукой о него. Левую на пояс, а) Медленно вытянуть левую

ногу вперед до отказа, затем назад, в исходное положение; б) отвести ногу в сторону, в исходное положение; в) круговые движения в противоположных направлениях.

9. Для мышц голени.

Сгибать и разгибать голень. Внимание — на мышцы.

10. Для ступней.

Медленно сгибать и разгибать ступни ног, поворачивать их налево и направо, делать круговые движения.

11. Для пальцев ног.

Сгибать и разгибать пальцы ног.

12. Потягивание.

IV. Дыхательные упражнения

Ритмическое дыхание — наклон влево — вдох, наклон вправо — выдох.

4 упражнения на ритмическое дыхание:

1. Наклоны вперед, касаясь носков, — выдох; выпрямляясь, становясь на носки — вдох.
2. Медленно разводя руки в стороны ладонями вниз, свести их над головой запястьями — выдох, затем, вытягиваясь, подняться на носки — вдох; далее обратное движение.
3. Наклоны в стороны со скольжением рук по корпусу ниже колена — под подмышку.
4. Руки на поясе. Попеременно поднимать высоко ноги, сгибая при подъеме колено.

Осваивать в медленном темпе, постепенно ускоряя.

II ступень

Время изучения — 3—7 дней. Сначала все 13 упражнений выполняются в медленном темпе. Освоив цикл, повторяют 7 упражнений, меняя темп. Одновременно с этим делают упражнения № 9—13, заменяя изолированные движения кистей медленными движениями рук в целом. Затем упражнения повторяют, замедляя и ускоряя темп. Эти упражнения заменяют разогревание рук. Поэтому их следует делать за несколько минут перед игрой.

1. Упражнения для пальцев и кистей

- 1) Раздвинуть широко пальцы, все кроме первого опустить на ладонь с легким давлением. Ногтевые фаланги не прогибать. Затем поднять первый и ударить им по сочленению между 2 и 3 суставом указательного пальца (от 10 до 20 раз).
- 2) То же, что и в первом упражнении, только прогибая ногтевые фаланги в суставах.
- 3) Разогнутые пальцы прижать друг к другу, а затем пальцы, кроме большого, сгибают в ногтевом и среднем суставах, оставляя основные фаланги выпрямленными. Ногтевые фаланги прижимают к ладони. Движение выполняют медленно, пластично от 5 до 10 раз. Большой палец, слегка сгибаясь, в упражнении почти не участвует.
- 4) На самостоятельность движений каждого пальца. Ударить по подушечке большого пальца последовательно подушечками всех остальных. Наконвалъ-

- ня и молоточки. 10 раз.
- 5) На развитие нижних суставов пальцев. Согнуть указательный, поочередно увлекая за собой остальные, до ладони. Разгибание с мизинца. Затем сгибают с мизинца, разгибание с указательного. Цикл 10 раз.
 - 6) Широко раздвинуть пальцы, пригнуть первый к основанию мизинца, опустить одновременно все пальцы на первый так, чтобы его не было видно. Оставляя первый на месте, пальцы поднимают (от 5 до 10 раз).
 - 7) Пальцы прямые, прижатые друг к другу. Первым круговые движения туда и обратно. По 20 раз в каждую сторону.
 - 8) Взяться за ногтевую фалангу первого, отвести его в сторону, в плоскости ладони, затем приближают его к указательному по 5 раз. Во время оттягивания большого все остальные пальцы растягиваются.
 - 9) Руку вытягивают прямо перед собой ладонью вниз, пальцы в свободно-согнутом положении. Кисть опускают и поднимают в вертикальном положении 20 раз. Остальная часть руки неподвижна.
 - 10) Положение рук предыдущего упражнения. Кисть одной из рук с выпрямленными пальцами двигать в горизонтальном направлении вправо-влево по 20 раз каждой рукой.
 - 11) Положение то же. Локти вывернуть наружу. Кисть двигать, как в предыдущем упражнении по 20 раз каждой рукой.
 - 12) Положение то же. Кисть делает круговые движения вправо, влево по 10 оборотов. .
 - 13) Положение то же. Пальцы в легком напряжении в кулаке. Делать то же, что и в предыдущем упражнении.

2. На растяжку

- 1) Раздвигать по очереди мизинец и безымянный (4), безымянный и средний (3), средний и указательный (2), указательный и большой (1).
- 2) Раздвигать 5-3; 4-2; 3-1.
- 3) Раздвигать 5—2; 4—1.
- 4) Раздвигать 5—1.

Внимание фиксируется на ощущении растяжения внутри ладони. Каждое растяжение производится 1 раз. Мышцы остаются в пассивном состоянии.

Правила работы во II степени

- а) Обе руки упражнять в равной мере, начиная каждой отдельно, кончая двумя одновременно. Выполнение упражнений двумя руками ведет к воспитанию координации движений, поэтому следить за одновременностью движений.
- б) Выполнять упражнения без перенапряжения. Почувствовав утомление в руках, немедленно прекратить упражнение.
- в) На первых порах делать все медленно. Когда упражнения хорошо освоены, т.е. выполняются легко и без перенапряжения, можно ускорять темп.
- г) После каждого упражнения — легкий массаж руки от пальцев к локтю, не выше запястья. После чего руку встряхивают.
- д) Хорошо освоенные упражнения делают, меняя темп. Соблюдать правило: амплитуда движения и сила напряжения уменьшаются по мере ускорения и наоборот.
- е) с 1 по 7 упражнение работают только пальцы, с 9 по 13 кисти не изолированы от всей руки. Движения рук (плечи, предплечья) производят в тех же направлениях, что и кисти.
- ж) Следить за ощущениями легкости, ловкости и удобства — это показатели

правильности выполнения упражнений.

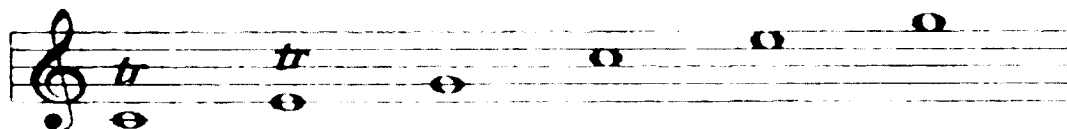
III ступень

1. Медленная tr на первой половине C-dur. Движение пальцев при участии всей руки, т. е. рука пассивна, давит всей своей тяжестью на пальцы, которые в свою очередь сопротивляются и должны быть твердыми. Вначале темп медленный, затем с предельным ускорением. Движения вертикальные.
2. Горизонтальное движение по всей клавиатуре (для начала две октавы) одним пальцем. Цель — воспитание мышечной свободы, а не упражнение пальцев. Участвует вся рука.
3. Попеременное движение пальцев и рук по всей клавиатуре.

и т. д.



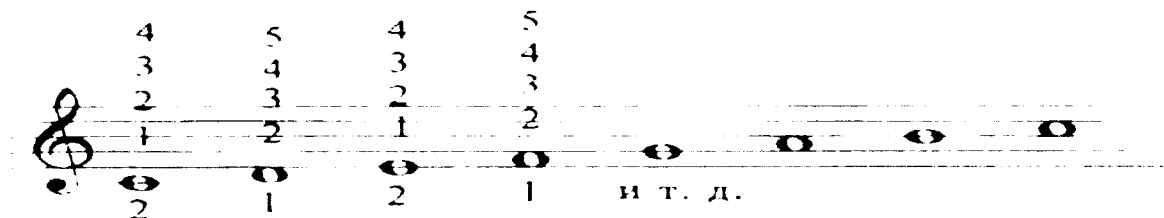
и т. д.



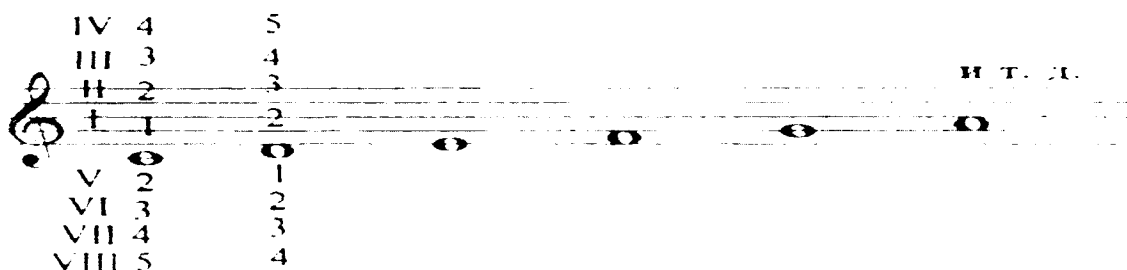
Примечание: tr исполняется: в восходящем порядке - звук начинается с основной ноты и кончается трелевой; при нисходящем — наоборот.

В трезвучиях — в любом направлении движения начинать и заканчивать на основном звуке.

4. Игра гаммы в две октавы двумя пальцами:



5. Игра двумя пальцами по всей клавиатуре



Изучать вначале первые 4 аппликатуры, т. к. последние 4 сложнее. Следить за свободой и естественным положением корпуса. 1-ый не подгибается, а 2-ой не переносится, как обычно, а просто, как все остальные пальцы, передвигается вместе с рукой.

Не забывать: все упражнения III ступени имеют в виду не выработку постановки, а ощущение правильных движений и их координации, т. е. основу правильной музыкально-исполнительской техники.

Начиная с III ступени, слух руководит всеми движениями.

IV ступень (гаммы, аккорды и прочее)

На IV ступени музыкант может исправлять свою технику на основе 3-х предыдущих ступеней.

Важно состояние сознания. Упражнения только тогда дают положительный результат, когда из раза в раз качественно улучшаются.

Бесцельное повторение движения, его зазубривание ничего не дает. В музыкальных упражнениях важно, чтобы доминировало концентрированное внимание из 3-х: концентрированное, распределенное и творческое.

Работа над этими упражнениями не является самоцелью — это средство воспитания музыкально-осмысленной техники. Они легко запоминаются, исполнение их не утомляет ученика, не притупляет внимания. Поскольку приносят пользу лишь при условии точного выполнения — приближенность недопустима.

Для проверки свободы тела полезно, не прерывая игры, время от времени поворачиваться, вставать, садиться и т. п.

Главное - качество звучания. Проходить упражнения от простого к сложному, выбирать для каждого ученика более нужные в данный момент.

Последовательность изучения индивидуальна.

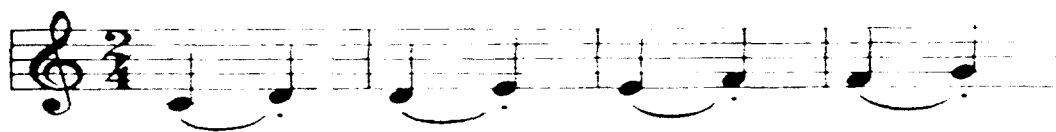
1. «Полетные» движения на пяти белых или черных клавишах по ступеням гамм

Аппликатура: 1-1; 2-2; 3-3; 4-4; 5-5 и обратно 1-2; 2-3; 3-4; 4-5;



Взлет — посадка. Палец, берущий опорный звук, описывает в воздухе небольшую дугу. Этим упражнением хорошо предварять прохождение штриха legato начинающими.

2. Короткие лиги по две ноты по ступеням гамм - *хореи*.



Играть вверх на 5 ступенях и обратно. Можно играть в октаву каждой парой пальцев, как в упражнении № 1. *leſalx* без чрезмерных движений кисти. Ощущать в ладони передачу звука из пальца в палец. Разрешение

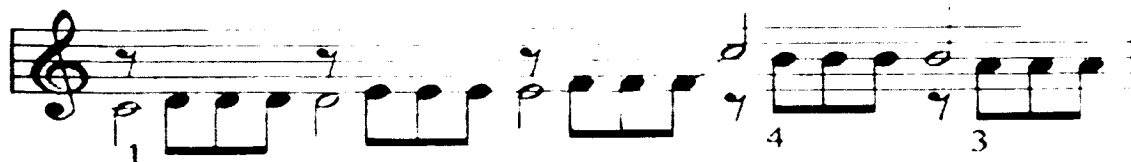
лучше брать «из ладони» целым пальцем к себе поглаживая, переносы по дуге; но близко к клавишам.

3. На подкладывание 1-ого.

Аппликатура: 1-2; 1-3; 1-4; 1-5; 2—3—2-3;
3-4-3-4; 4-5-4-5.

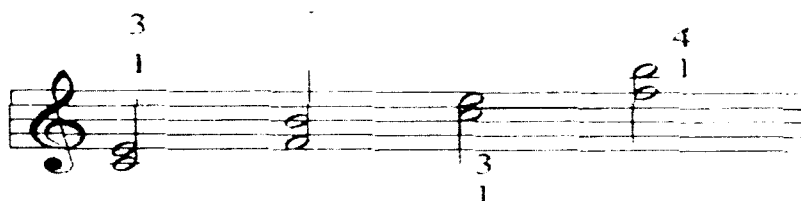
Добиваться плавности, избегать толчков. Кисть спокойна. Играть почти между черных.

4. Со «станком» — развивает независимость, силу пальцев, укрепляя их сгибатели и ладонные межкостные мышцы. Опираясь на задержанный звук, свободно «открывать» и «захлопывать» пальцы, берущие без



«шлепающего» призвука и без нажима. Ладонь как бы сгибается посередине, палец «целый». Захватывающему движению помогать небольшим движением всей руки (- супинационным; пронационным).

5. Перенос руки с одной позиции гаммы на другую.



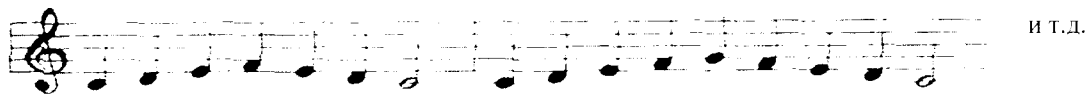
Вкладывать ладонь в клавиатуру, расширяя ее. Учить портаменто, проверяя «рессорность» кисти. Упражнение позволяет почувствовать в руке каждую позицию гаммы и усвоить ее аппликатурную форму (3+4).

6. Плавное подкладывание 1-ого и переносы через него четырех остальных пальцев на стыках позиций гамм. Играть ровным звуком, слегка поворачивая кисть.



7. Постепенное увеличение гаммообразной линии на один звук (до заполнения октавы) сначала в восходящем, потом в нисходящем движении. На последнем звуке слегка внедряться в клавиатуру, слегка растягивая связку, соединяющую основания пальцев, не поднимая при этом запястья. 1-ый подкладывать незаметно.

8. Постепенное увеличение гаммообразной линии в прямом и обратном движении. Играть непрерывным движением.



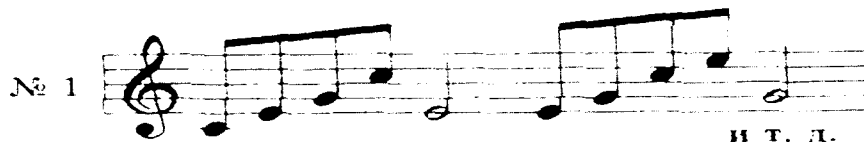
Арпеджио

Упражнения используются вверх и вниз каждой рукой. Хорошо играть, «забирая в руку» все звуки, предварительно «открыв» ладонь и пальцы.

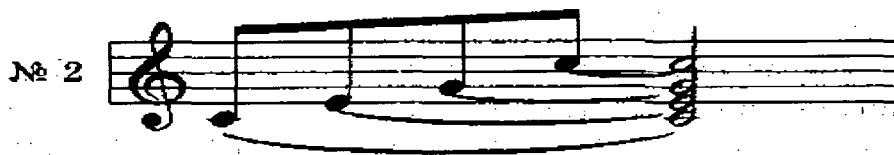
1. Короткие арпеджио. Важное значение имеет работа 1-го, который направляет движение. В медленном темпе кисть и вся рука слегка поворачивается к 5-му.

Способы:

№ 1 — небольшой супинационный поворот к 5-му, после чего вся рука переносится на 1-ый. Каждое обращение играть дважды. Рука находится и играет внутри позиции арпеджио.



№ 2 — так играть каждое обращение. На задержании проверить пружинистость и устойчивость руки. Почувствовать, как вес руки передается через пальцы в клавиши.



№ 3 и № 4 — первые ноты с акцентом, остальные по инерции. Чувствовать в руке скрытую вибрацию. Играть у самых клавиш, работа пальцев не должна ощущаться.



2. Длинное арпеджио. Линия арпеджио до 1-го, 2-го и т. д. и обратно - 1-й подготавливать вовремя и незаметно, кисть вести на одном уровне и не поднимать ее перед подкладыванием. После вся ладонь сразу же переносится через 1-й и широко располагается на следующей позиции. На последнем звуке - погружение в клавиатуру с небольшим расширением



ладони, запястье не поднимать. Двумя руками играть в одну и разные стороны.

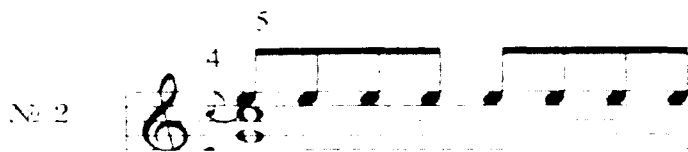
3. Ломаные арпеджио. Играть на боковом движении, 1-й забирать ко 2-ому, слегка поворачивать руку к 5-му.

Способы:

№ 1 — «со станком» на задержанных звуках. На «открывать» все пальцы одновременно и захлопывать на боковом (супинационном) движении всей руки. 1-й спокойный. Упражнение развивает ладонные мышцы и помогает ощутить интервал.



№ 2 — смена позиции кисти на клавиатуре.



№ 3 — все пальцы забираются к 5-му. Движение руки по рисунку мелодии. На 5-й хорошо опираться. Можно играть и «схватывая» последнюю ноту в кулак движением руки или наружу (супинацией) — перед этим «открыть» ладонь и пальцы. Так же учить № 4.

Таковыми же приемами учить D_7 и его обращения



Аккорды

Хорошее растяжение и эластичность ладони — главное условие ненапряженного взятия октав аккордов. Эти качества поддаются развитию при тренировке в правильных условиях. Растяжение осуществляется межкостными ладонными мышцами (ощущать ладонью), но не за счет напряжения «перепонок». Усилиями ладонных мышц раздвигаются связки между пястно-фаланговыми суставами (косточками) и основаниями пястных костей. Они

располагаются шире — запястье и ладонь становятся шире. Это не только облегчает исполнение крупной техники, но и обеспечивает свободную работу пальцев, т. к. сухожилиям их сгибателей и разгибателей, проходящим через кисть и запястье, становится просторнее. Разработанность ладони и хорошее растяжение предохраняют от многих заболеваний.

1. Растяжение с постепенным увеличением и уменьшением интервала. Медленно расширять и сужать ладонь с разведением пальцев (как ножницы) по 2 раза на каждом интервале. Все это делать без усилий, без натяжений и лишних «ерзающих» движений. На клавиши не давить, но и не отпускать их - звук должен тянуться непрерывно. Ладонь несколько расширена у запястья. Проверить свободу 1-го и мягкость мышц около него.



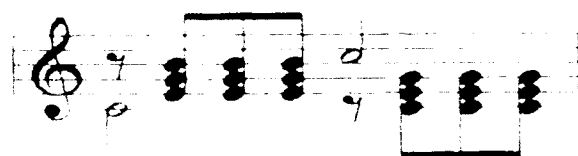
2. Для того чтобы аккорд был взят устойчиво и звучал с «начинкой»:
а) взять октаву, почувствовав упругость свода и всей руки, затем легким похлопыванием «из ладони» взять средние звуки. Запястье спокойное, широкое, податливое.



б) взять аккорд и, не меняя положение кисти, не поднимая запястья, после каждой 1-й и 5-й приводятся к средним пальцам, освобождая их.



2. Играть секвенциями по полутонам во всех тональностях. Аккорды играют близко к клавишам похлопывающим движением. Чувствовать ширину ладони у ее основания.



3. Играть оба аккорда на одном движении вглубь клавиатуры с расширением ладони. После взятия второго аккорда ладонь сужается, возвращаясь в исходное положение.



V ступень

Это работа над этюдами. Внимание в распределенном состоянии, т. е. этюд играется медленно и внимательно, наблюдая за ощущением правильных движений. После усвоения — игра по кускам с ускорением темпа до предельного и возвращением к медленному. Затем уже можно приступить к игре в доступном для данного учащегося темпе и целиком.

VI ступень

Пьесы. Внимание на содержание (идею), а элементы техники и обобщения находятся в поле зрения. Работа проходит через *4 стадии*:

1. Проигрывание пьесы или ее части очень медленно, не соблюдая темпа, имея в виду качество звука.
2. Затем играют в медленном темпе, строго соблюдая ритмический рисунок и все элементы стиля, в особенности обращая внимание на качество звука.
3. В третьей стадии пьеса играется уже в ее нормальном темпе с соблюдением всех элементов стиля, но при минимальном участии эмоциональной сферы. Внимание на элементы движения и стиля.
4. Пьеса исполняется так же, как и в третьей стадии, но внимание концентрируется на эмоциональной сфере, т. е. исполняется синтетически, сознание в творческом состоянии и сосредоточено на содержании (музыкальное мышление).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Рука человека — чрезвычайно сложный аппарат, еще недостаточно изученный, чтобы можно было проанализировать все его индивидуальные отличия, но можно легко убедиться в чудесности механизма, источающего богатства тех оттенков в силе и в качестве звука,

Рука — система костных рычагов (наибольший — плечевая кость; наименьший — пальцевая фаланга). Все они соединены в подвижных сочленениях и приводятся в движение сокращением мышц. Плечо и отчасти предплечье руководят движениями и дают силу. Кисть и пальцы передают и распределяют между собой силу. Необходимо иметь гибкие, достаточно растянутые связки

Сила, которая требуется от мышцы, пропорциональна ее физиологической работоспособности.

При игре цепь движений настолько сложна, что ни теоретически, ни экспериментально определить сокращение и напряжение мышц невозможно. Только инстинктивно, контролируя себя, владеть мышцами при наименьшем напряжении можно научиться.

Принимая различные положения и движения при игре, правильными с точки зрения физиологии будут те, которые требуют напряжения наименьшего количества мышц, оставляя большинство свободными, готовыми свободно дать двигательную реакцию в любой момент

Многие приходят к этому самостоятельно, ничего не ведая о натуральной системе, в поисках естественных и удобных положений рук, но часто это подавляется и извращается неверными способами преподавания.

Заболевание рук — результат нарушения естественных физиологических законов работы мышц, который может быть вызван как искажением рабочих навыков (нарушение гармонического взаимодействия различных звеньев аппарата, при котором отдельные группы мышц вынуждены выполнять непосильную работу), так и отсутствием тренированности пианистического аппарата.

Все нерациональные приемы способны привести к заболеваниям рук. Встречается, что у учащихся напряжены мышцы шеи, они шаркают ногами, пыhtят, дергают носом, чем затрудняют игру и окончательно теряют способность слушать себя.

Бывает, что у ученика нигде не болит и тем не менее ничего не выходит — именно по тем же самым причинам, которые приводят к болезни или зажатости.

Во всех случаях прохождение специальных упражнений устраняет неверные рабочие навыки и связанные с ними неудобства. Более того, появляется пианистическая свобода, умение управлять своим аппаратом, мозг начинает работать умно и интересно, и выявляются такие качества индивидуальности, существование которых прежде трудно было даже предполагать.

Список используемой литературы:

1. Алексеев А.Д. «Методика обучения игры на фортепиано». М., 1971
2. Крюкова В.В. «Музыкальная педагогика». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002
3. Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепианной игры». М., 1961
4. Цыпин Г.М. «Обучение игре на фортепиано». М., Просвещение 1984
5. Щапов А.П. «Фортепианная педагогика». М., 1960