

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ ДВИЖЕНИЙ СКРИПАЧА

Т. В. Жагуло, Минск, Беларусь

Формирование двигательных навыков исполнителя тесным образом связано с нейромышечной регуляцией. Исполнительский процесс – это непрерывная цепь движений различных частей человеческого тела. Мышечный корсет «оплетает» всю костную систему человека и помогает приводить в движение те или иные участки тела. От физиологического состояния мышц во многом зависит не только подвижность игрового аппарата, но и здоровье музыканта в целом.

Физическое напряжение, неправильная осанка и постановка корпуса, использование игровых движений, противоречащих естественному физиологическому состоянию организма, эмоциональные перегрузки ведут к излишним мышечным зажимам, мышцы в свою очередь с той или иной силой сдавливают позвонки, фиксируют плечевой пояс, создают излишнее напряжение в кистях и пальцах рук. На фоне неправильного распределения мышечной нагрузки у детей может развиваться сколиоз. Правильная рабочая поза и организация игровых движений – это то, что должно быть под пристальным вниманием педагога. Спину следует держать прямо, чтобы не провоцировать излишнее сдавливание позвонков и межпозвоночных дисков. Так как мышцы шеи более слабая зона по сравнению с мышцами спины и лопаток, то зачастую можно наблюдать вытягивание головы вперед, что неизбежно приводит к повышению тонуса плечевого пояса, а соответственно, к перенапряжению и разбалансированности мышц всего опорно-двигательного аппарата. Следующий характерный недостаток в постановке у детей – это выпячивание живота вперед и неустойчивое положение инструмента на плече. Во всех этих случаях важно организовать правильную нагрузку на тазобедренные суставы ног, плечевой пояс, кисти и пальцы рук.

Стоять нужно равномерно распределяя нагрузку на обе ноги. Специальные упражнения и постоянный контроль – это средства, помогающие приобрести правильную осанку и постановку. Прежде чем перейти к описанию упражнений, необходимо отметить, что для занятий на скрипке очень важно иметь хороший мышечный корсет, так что физическая нагрузка в любом виде показана всем скрипачам. Будет это просто зарядка или лечебная физкультура – это определяется наличием проблем со здоровьем, главное, на что должны быть направлены упражнения, так это на укрепление мышц ног, спины и плечевого пояса. Организация подвижных игр, занятия танцами, массаж спины, плечевого пояса и рук способны оказать позитивное влияние на формирование двигательной активности.

Специальные упражнения для выработки правильной точки опоры при игре на скрипке стоя:

– поиск удобной исходной позиции (свести ноги вместе и постепенно разводить маленькими шажками ноги в стороны, одновременно фиксируя в сознании учащихся наиболее удобную ширину расположения ног при прямом положении корпуса);

– одномоментное нахождение правильной исходной позиции положения ног; – нахождение оптимальной ширины ног при помощи приседаний.

Следующий этап – отработка приемов правильного подъема и опускания рук, выработка ощущения «руки как единой двигательной системы» [3, с. 112]. В связи с поставленной задачей можно рекомендовать следующие упражнения для левой руки:

- махи вперед-назад прямой рукой;
- отводить назад прямую руку, а при махе вперед сгибать в локте;
- упражнение то же, фиксируя руку в верхней точке;
- отводить назад прямую руку, а при махе вперед, сгибая руку в локте, разворачивать кисть к корпусу (как при удержании скрипки).

Подготовительные упражнения для правой руки:

- маятниковые движения руки вдоль тела;
- махи согнутой в локте рукой в стороны; – поддерживая левой рукой поднятое правое плечо параллельно полу, совершать круговые движения руки в локте в обе стороны;
- исходное положение то же, совершать горизонтальные движения в стороны. Выполнять круговые движения кистями обеих рук.

Учитывая тот факт, что мышцы кистей и пальцев рук наиболее слабые части игрового аппарата, их также необходимо укреплять и тренировать специальными упражнениями. Каждый сустав должен двигаться строго в своем «диапазоне», ведь заставляя сустав работать по неверной с точки зрения физиологии траектории, исполнитель провоцирует перенапряжения в мелких и крупных мышцах организма. Из вышесказанного следует, что крайних положений суставов нужно избегать. Как при игре на скрипке, так и в тренировочных упражнениях следует стремиться к осознанности движений и минимальному использованию силы. Ученик должен четко представлять и понимать цель упражнения, чего следует добиваться и как вырабатываемый навык встраивается впоследствии в структуру игрового движения. В выполняемых упражнениях должен присутствовать максимальный психологический контроль. Сознание призвано контролировать и запоминать не только действия рук, но и ощущения мышц, так как «движения, формирующиеся стихийно, не могут быть подвластны воле исполнителя» в дальнейшем [3, с. 29]. Особенно на начальном этапе необходимо тщательно «очищать» структуру игрового движения от излишних энергетических затрат.

Так как у человека мышцы-сгибатели сильнее развиты, чем мышцы-разгибатели, то при занятиях следует всемерно содействовать установлению баланса в их работе. Представляется следующий образец действия:

- умственное представление образа движения;
- подготовка к действию (замах); – целенаправленное падение пальца на плоскость или струну; – расслабление (обязательный компонент в цепи действий).

Общие упражнения на плоскости:

- из положения стоя, руки вытянуты вперед, опираться о стену на прямые пальцы рук;
- исходное положение то же, опираться на согнутые в фалангах пальцы;

- отталкиваться от стены всеми пальцами, затем большими -1-2-3, большими -1-2, большими -1 и только большими, первыми, вторыми, третьими, четвертыми отдельно;
- совершать круговые движения большими пальцами;
- перемещать по плоскости влево-вправо каждый палец в отдельности;
- стучать отдельными пальцами по плоскости;
- при поднятой вверх левой руке стучать по большому пальцу всеми игровыми пальцами.

Подготовительный этап работы без инструмента направлен на решение многих постановочных задач, его не следует торопить, так как скованность последующих игровых движений может быть «следствием преждевременного начала постановочной работы с инструментом» [1, с. 95]. Существуют интересные системы тренингов, разработанные К. Орфом, музыкально-дидактическая концепция Э. Жак-Далькроза, методика П. ван Хауве, тренинг движения И. Т. Назарова, которые представляют неоценимый материал для работы в данном направлении.

Следующий важный компонент, который способен существенно повлиять на формирование двигательной системы скрипача, свободной от игровых зажимов – это дыхание, свободное, не зависящее от ритмического рисунка произведения, не задерживающееся и не учащающееся.

Скованность аппарата может также носить психологический характер. В таком случае нужно бороться не с самим зажимом, а с психологическим компонентом, его вызывающим.

Работа по формированию двигательной системы скрипача представляет собой непрерывный процесс, который имеет свою степень усложнения по мере роста музыканта. «Рука музыканта – неотъемлемая часть его души... В то же время рука – часть тела, и ее двигательные-силовые действия должны быть полностью подчинены физиологическим закономерностям функционирования человеческого организма» [3, с. 7]. И от того, насколько музыкант научен владеть этими процессами, зависит успешность его дальнейшей профессиональной деятельности.

• Литература

1. Берлянчик, М. М. Основы воспитания начинающего скрипача: Мышление. Технология. Творчество : учеб. пособие / М. М. Берлянчик. – СПб. : Изд-во «Лань», 2000. – 256 с.
2. Григорьев, В. Некоторые проблемы специфики игрового движения музыканта-исполнителя / В. Григорьев // Вопросы музыкальной педагогики: Вып. 7 / сост. В. И. Руденко. – М. : Музыка, 1986. – С. 65–81.
3. Мазель, В. Музыкант и его руки: Физиологическая природа формирования двигательной системы / В. Мазель. – СПб. : Изд-во «Композитор», 2002. – 180 с.