

## СТАТЬЯ «ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО АППАРАТА УЧАЩЕГОСЯ КЛАССА ГИТАРЫ ДМШ И ДШИ».

Рука – один из самых прекрасных  
всеохватывающих и мощных механизмов,  
изобретенный не человеком (У. Витман).

Классическая гитара – интересный, сложный в освоении, богатый приёмами и способами игры инструмент. Поэтому проблемы, связанные с исполнительским аппаратом (свободные мышечные движения, координация действия рук, моторика, растяжка пальцев), всегда остаются актуальными для гитаристов. Особенно остро эти вопросы возникают в практике педагога класса гитары в ДМШ и ДШИ.

В последние годы преподавания в моём классе наметилась тенденция – возраст первоклассника-гитариста «молодеет». Если ещё 10 лет назад мы работали с подростками 12-13 лет, то сегодня в музыкальную школу приходят 5-6-7-милетние дети. Развитая материально-техническая база, развитие методики преподавания на гитаре, активная пропаганда инструмента дают положительные результаты. В связи с этим к основным задачам педагога – развитию у ребёнка интонационного слуха, раскрытию музыкальных способностей, музыкально-эстетическому развитию ученика, добавляется, на мой взгляд, ещё одна задача – подготовка исполнительского аппарата ребёнка к практическому применению на инструменте. Ведь одна из главных задач педагога в работе с учеником первые пару-тройку лет – достижение гармоничного развития всех мышц пальцев рук и предплечья.

Долгие и упорные занятия в зачётно-экзаменационный период в учебном году, активные выступления на концертах, конкурсах и фестивалях часто приводят к так называемому «переигрыванию» рук у учеников. В пальцах и кистях рук человека существуют группы мышц, которые в обычной жизни активно не действуют. Они совсем не ощущаются. Но именно эти мышцы при своей неразвитости мешают настоящей свободе исполнительного движения музыканта. При долгой активной игровой деятельности эти мышцы начинают работать, всё в исполнении удивительно легко получается. Но после отдыха технические неудачи возвращаются, усугублённые болями и зажимами рук. Поэтому тему «Пальчиковые упражнения» на сегодняшний день я считаю важной и актуальной для гитариста-исполнителя любого уровня, для педагогов учебных заведений всех ступеней образования.

Цель моей работы: улучшить качество технических параметров игры ученика на классической гитаре.

Задачи моей работы:

- Систематизация принципов занятий пальчиковыми упражнениями по возрастному признаку обучающихся, по направленности действия упражнений.

- Рассмотрение пальчиковых упражнений на наглядных примерах школ ведущих европейских и российских педагогов и исполнителей.
- Рассмотрение результативности пальчиковых упражнений в различных видах игровой деятельности.

Словосочетания «Пальчиковые игры», «Пальчиковые упражнения», «Пальчиковые кинезиологические упражнения (гимнастика мозга)» широко применяются в дошкольной педагогике. Все они означают определённые действия пальцами, кистью. Различают пальчиковые упражнения с инструментом и без инструмента. В своей работе я раскрываю первоначальные, самые распространённые и мобильные в освоении обучающие действия.

Для удобства изучения я распределила пальчиковые упражнения на несколько групп:

- Упражнения для запоминания названий пальцев для начинающих гитаристов.
- Упражнения-помощники в процессе постановки обеих рук, в освоении ощущений процесса атаки звука.
- Упражнения для укрепления мышц рук с использованием специальных приспособлений.
- Разогревающие упражнения перед уроком.
- Упражнения на развитие моторики пальцев рук.
- Статические (изометрические) упражнения для мышц рук как одно из средств по профилактике «переигрывания» рук.
- Динамические упражнения для групп мышц рук.

Конечно, упражнения для запоминания пальцев, сопровождаемые считалочками, стихами, есть в арсенале каждого педагога. Предлагаю пару вариантов из собственного педагогического опыта.

Упражнение «Солнышко». Рука, согнутая в локте (упражнение выполняется каждой рукой отдельно), поднимается вверх и фиксируется открытой ладонью к лицу. Пальцы с усилием растягиваются в разные стороны, как нарисованные лучики от диска Солнца. С произнесением обозначения определённого пальца он всей фалангой тянется к основанию большого пальца таким образом, чтобы подушечкой коснуться центра основания большого пальца. Остальные пальцы при этом стараются оставаться в зафиксированном положении «лучиков». Упражнение позволяет почувствовать ученику работу мышц предплечья при автономном действии всей фаланги пальца, что необходимо при качественном звукоизвлечении на инструменте. Пальцы называются сначала по порядку, после – вразнобой. Скорость движения варьируется от возможности исполнения упражнения учеником. Для быстроты запоминания используются стишки, например: «р – і – т – а – должен каждый знать всегда!».

Упражнение «На столе». Упражнение выполняется каждой рукой отдельно по очереди. Рука кладётся на стол таким образом, чтобы локоть, кисть лежали на плоскости. Пальцы округляются, «надуваются в шарик, мячик», ставятся

вертикально на стол подушечками. При произнесении обозначения пальца он приподнимается и с характерным звуком «падает» на плоскость «молоточком», вертикально фиксируя своё положение на подушечке. Возможна работа различными парами пальцев, такое упражнение очень забавное и приносит хорошую эмоциональную разрядку детям 5-6 лет на первоначальных уроках игры на гитаре. Цель занятия: ощущение пальцев как отдельной игровой единицы, автономность и, наоборот, слаженность движений пальцев одной руки.

В упражнениях для освоения и закрепления постановки рук часто используется обычный карандаш с многогранным сечением. Ребёнок удерживает карандаш только подушечками пальцев таким образом, что, например, в левой руке 1, 2, 3, 4 пальцы располагаются на одной грани. Большой палец – на противоположной, примерно напротив 2-го пальца. Удерживая карандаш, ученик рассказывает ощущения, пытается распределить давление на карандаш каждого пальца поочерёдно, пары пальцев, всех пальцев.

Ещё одно упражнение – «проталкивание» карандаша подушечкой пальца одной руки в неплотно собранный кулак пальцев другой. Ощущение приложения веса всей руки на подушечку пальца должно помочь ученику освоить качественную атаку звука, ощущать всю фалангу пальца как своеобразный рычаг при звукоизвлечении.

В настоящее время существует богатый рынок различных предметов и приспособлений для развития и укрепления мышц рук: мячи, мячи с резинками, эластичные ленты, скобы и другое. Каждый желающий может выбрать соответствующий инструмент на свой вкус и интерес.

Разогревающие упражнения и упражнения для моторики пальцев рук замечательно, на мой взгляд, изложены в одной из самых известных программ тренинга кистей и пальцев рук – «Пальчиковый фитнес» (Finger Fitness) перкуSSIONиста Грега Ирвина. Finger Fitness – это уникальная программа упражнений, направленных на физические потребности кистей рук. Она построена на атлетическом подходе к состоянию аппарата. Упражнения строятся на принципе общей и изолированной проработки движений, естественных для кистей и пальцев. Программа разработана для развития силы, ловкости, координации, гибкости и независимости в пальцах и кистях, ее философия близка к философии атлетической подготовки в спорте. Этот подход полезен для профилактики разного рода повреждений, а также для восстановления рук. Польза от данных упражнений установлена и известна в медицинских кругах. Постоянные тренировки придают уверенности в возможностях руки, это можно назвать цепочкой «пальцы-мозг» (мозг вовлекается в процесс и тренируется не меньше чем руки).

В «Пальчиковом фитнесе» представлены различные разогревающие упражнения разного уровня сложности. Целый ряд упражнений направлен на развитие моторики пальцев: «Сгибания», «Разводки», их комбинации, «Оппозитные движения», «Тасования». Эти упражнения хороши для развития независимости, силы и гибкости пальцев.

Статические (изометрические) упражнения для мышц рук подробно и обоснованно с точки зрения физиологии описаны в книге известного российского гитариста Сергея Руднева «Сократить время или Как повысить эффективность занятий игры на гитаре» (Москва, 2015 г.). Основной задачей этих упражнений является гармоничное развитие мышц, вследствие чего они взаимно дополняют друг друга в общем движении. Замечено, что мышцы-разгибатели фаланги пальца значительно слабее мышц, сгибающих палец. Поэтому разные группы мышц нужно тренировать по разной методике, что подготовит пальцы к сложным движениям в быстрых темпах, будет отличать игру хорошей моторикой пальцев.

Вывод.

Мы просмотрели яркие примеры на разные группы пальчиковых упражнений. Все они созданы с упором на освобождение исполнительского аппарата, на его свободу, не зависящую ни от каких внешних факторов. Свободные руки, находящиеся в игровом тоне, - одна из составляющих успешного выступления музыканта.

Поэтому рекомендую пальчиковые упражнения как одно из дополнительных средств для занятий в классе гитары с целью укрепления и развития исполнительского аппарата ученика.

Список литературы:

1. Руднев С. Сократить время или Как повысить эффективность занятий на гитаре. М.:Альпина Паблишер,2015. -112с.
2. Шигапова К.Р. Использование физических упражнений в организации урока.//Преподавание классической гитары. На пути к вершинам: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Чебоксары,2013. -64с.
3. Ветлужских Т. Десять уроков для начинающих гитаристов. - Казань: ГИДЦ,2002. -52с.
4. Ирвин Грегори. Искусство контроля пальцев. - [https://vk.com/doc12203846\\_133660340?hash=de4fd7abe2a598c006&dl=6eda712f8ccfab325](https://vk.com/doc12203846_133660340?hash=de4fd7abe2a598c006&dl=6eda712f8ccfab325)
5. Дункан Чарльз. Искусство игры на классической гитаре (перевод П.Ивачева),1988.