МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЫШМИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

«ПЫШМИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

Методическая разработка на тему:

**«Формирование игрового аппарата на начальном этапе обучения игре на шестиструнной гитаре»**

Учебная дисциплина:

«Музыкальный инструмент «Гитара шестиструнная»»

Составитель:

Дубровин Александр Николаевич

преподаватель МБУ ДО ПГО

«Пышминская детская школа искусств»

пгт. Пышма, 2024

**Содержание**

Аннотация ……………………………………………….……………..….…. 3

Введение ………………………………………………..……………..… .. ... 4

Глава 1. Постановка игрового аппарата ……………..…….………..…... … 5

1. Посадка………………………………………………………………..……. 6

2.Постановка правой руки ………………………………………..…..….….. 7

3. Постановка левой руки …………………………………………………. .. 7

4. Одновременная работа правой и левой рук ……………………..……... . 9

Глава 2. Основные приёмы звукоизвлечения ……………..….………….…10

1.Тирандо ……………………………………………………..….…………... 10

2.Апояндо ………………………………………………………..……………10

3. Ногтевой способ звукоизвлечения……………………………………... ..11

Глава 3. Воспитание исполнительского аппарата гитариста …...……….. 13

Заключение ……………………………………………………….…..…...... 15

Список использованных источников …………………………….……..… 16

**АННОТАЦИЯ**

Формирование игрового аппарата на начальном этапе обучения юного гитариста является одним из самых сложных элементов в учебном процессе.

Правильная посадка с инструментом, приёмы звукоизвлечения, предполагающие естественность и рациональность движения рук и пальцев,- та основа, без которой немыслимо техническое и музыкальное продвижение ученика.

Формирование исполнительских навыков гитариста должно начинаться с воспитания звуковой культуры. Поэтому начальный этап обучения игре на шестиструнной гитаре учащихся детских школ искусств, можно представить как поиск красивого – ясного, плотного, объёмного, темброво-разнообразного звука. Эта кропотливая работа, в которой правильная постановка игрового аппарата является залогом верного звукоизвлечения, и, соответственно, качественного звука.

***Цель данной работы:*** сформулировать некоторые общие правила и обозначить основные принципы работы над организацией игрового аппарата юного гитариста.

***Задачи:***

- познакомить преподавателей с актуальностью темы;

- определить комплекс специальных упражнений для формирования игрового аппарата;

- определить основные принципы работы над организацией игрового аппарата

- определить основные правила постановки игрового аппарата юного гитариста;

- применить полученные знания на практике.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время гитара получила огромную популярность во всем мире, в частности и в нашей стране, многие музыканты-педагоги стали задумываться о разработке профессиональной методики игры на инструменте, основанной на научном подходе. В методике других инструментов такой подход в той или иной степени уже существует. В гитарной же педагогике такой подход в наше время только начинает складываться. Он развивается, опираясь на методические достижения исполнителей и преподавателей других инструментов. Конечно, в XIX-XX веках уже существовали ведущие школы игры: итальянская и испанская, есть бесценные труды достойных представителей этих «школ». Но развитие гитарного искусства происходит настолько стремительно, что каждая отдельно взятая «школа» теряет свою эффективность на нынешнем витке развития гитарного исполнительства. Таким образом, возникает потребность синтеза разных «школ», методик игры на инструменте.

Основные правила постановки игрового аппарата гитариста изложены почти во всех учебных руководствах по игре на гитаре. Однако, бездумное следование рекомендациям, изложенным в этих замечательных трудах, догматическое их понимание породило в среде отечественных гитаристов (исполнителей и педагогов) множество различных, иногда довольно нелепых трактовок прочитанного. Это подчас оказывало негативное влияние на развитие гитарного исполнительства.

Педагогическая и исполнительская практика показывает, что не всегда целесообразно следовать правилам по принципу можно/ нельзя, проблема порой требует неожиданного решения. Разнообразие физиологических особенностей учащихся побуждает к поиску неких усреднённых, «универсальных» правил, скорее, исходя из принципа допустимо/ недопустимо, что существенно расширяет спектр позиционных возможностей. В череде правил и установок необходимо выделять те, что имеют ключевое, основополагающее значение. Именно на их выполнении важно заострить внимание учащегося.

Программа обучения игре на гитаре учащихся детских щкол искусств предлагает целый комплекс знаний, умений и навыков, получаемых детьми в процессе обучения. Но главная задача педагога-гитариста – воспитать исполнителя с набором различных игровых приемов, умением ярко, образно и выразительно исполнять пьесы и песни.

Начиная работу с юным гитаристом, в первую очередь педагогу нужно нацеливать его на качественное исполнение. С самых первых уроков учащийся должен понимать, что занятия музыки – это упорный и кропотливый труд, и только в результате этого труда в руках исполнителя рождается музыка. На начальном этапе обучения очень важно внушить ребенку, что прилагая усилия к обучению музыке, он учится трудиться, и это научит его трудолюбию в любой сфере, которую он выберет.

Занимаясь с учащимися, педагог должен опираться на индивидуальные особенности каждого ребенка. Исследования в области физиологических и психических возможностей, а также особенностей мышления каждого ученика помогает преподавателю определить методы развития исполнительских качеств для каждого ученика. Важно внимательно наблюдать в процессе урока за тем, насколько быстро ученик воспринимает информацию, перенимает навыки игры на гитаре, самостоятельно следит за свободой игрового аппарата, прислушивается к качеству звукоизвлечения во время собственного исполнения.

Качество звука, музыкально-выразительные средства произведения напрямую зависит от начальных исполнительских навыков, первых приемов игры на гитаре, а любой грамотный исполнительский прием невозможен без хорошей посадки и постановки рук. Поэтому формирование игрового аппарата начинающего гитариста педагог должен ставить «во главу угла» всего обучения – от начального этапа до выпускного класса.

**Глава 1.**

**Постановка игрового аппарата**

Зачастую понятие «игровой аппарат» рассматривается с узкой точки зрения, имея в виду только пальцы, кисти, предплечья музыканта. Если формально подходить к этому вопросу, действительно, в игре принимают непосредственное участие именно эти части тела, но не стоит так относиться к данному понятию.

«Игровой аппарат» гитариста представляет собой единую кинематическую цепь и является частью опорно-двигательной системы человека, состоящей из пассивной части (костных звеньев) и активной (мускулатуры со всем ее оснащением). Двигательная система управляется, регулируется и координируется нервной системой и находится в тесном взаимодействии с другими системами организма – кровообращением, дыханием, обменом веществ и т. д. В движениях гитариста участвуют плечевой пояс, плечо, предплечье, кисть и пальцы. В известной степени принимает участие весь корпус (наклоны, покачивания и изменения той или иной позы во время игры), также нельзя забывать про ноги гитариста, так как они являются опорой и всегда находятся в определенном положении (специфика посадки).

Главным залогом успеха в техническом развитии музыканта –исполнителя является свобода игрового аппарата. Важную роль играет выносливость и филигранность технической стороны исполнения музыканта.

Основная функция игрового аппарата – наиболее точно реализовать слуховое представление музыканта.

Очень часто можно встретить объяснение свободы как полной расслабленности, и многие педагоги делают огромную ошибку, идя по этому пути. Да, действительно, когда ученики впервые приходят в класс, они бывают ужасно зажаты физически, а главное психологически. И педагог любыми способами пытается избавиться от скованности ученика. Начиная с доигрового периода (всевозможные упражнения на расслабление мышц разных частей тела) появляется расслабленность – полный покой, то есть нулевое напряжение. И это правильно. Даже с инструментом в руках это состояние можно и нужно ощущать. Но руководствоваться одним этим состоянием при игре ни в коем случае нельзя. Вот что говорит на этот счет современный американский методист Ли Райан: «Распространенная идея, что игра должна быть полностью расслабленной, совершенно не состоятельна. И посадка, и игра требуют определенного напряжения. Слишком большое расслабление может привести к неверной посадке и неточным движениям». Нужно четко разделять эти два понятия: «свободу» следует понимать как готовность к действию, а расслабленность как «мертвый покой» (ноль напряжения). Часто педагоги упускают этот момент, что приводит к вялой, безвольной, бесхарактерной игре ученика.

**Посадка**

Существует общепринятая форма посадки, которая определилась в результате многолетнего педагогического опыта как наиболее рациональная для начального периода обучения.

Ученик сидит на передней половине устойчивого жесткого стула без поручней, высота которого пропорциональна его росту. Левая нога стоит на подставке. Разворот подставки аналогичен развороту ступни при ходьбе. Правая нога несколько отведена в сторону. Гитара устанавливается изгибом обечайки на левую ногу, грудь слегка касается нижней деки. Головка грифа находится примерно на уровне виска, плечи сохраняют своё естественное положение.

Размеры инструмента должны соответствовать росту учащегося. В работе с детьми дошкольной группы рекомендуется пользоваться инструментами меньших размеров. Главное в посадке естественное положение корпуса, плеч, головы. После того как ученик научился осознанно, свободно сидеть, необходимо приступить к занятиям с инструментом.

Также необходимо сразу разъяснить ученику насколько важно правильно сидеть с инструментом. Маленькому гитаристу правильная посадка может показаться не удобной, и он не сможет в полной мере воспользоваться ее преимуществами.

Именно такое положение гитары позволяет наиболее свободно овладеть игрой в высоких позициях. Они становятся более доступными, а движение левой руки более естественными. Гитара в таком положении более устойчива. В случае других посадок, для придания устойчивости инструменту приходится активно использовать опору на правую руку, в результате чего уменьшается её подвижность. При таком положении гитары постановка правой руки кажется более естественной.

Плоскость верхней деки должна располагаться перпендикулярно полу. В противном случае, смещается точка опоры правой руки (она начинает опираться на деку), в результате чего полностью ломается постановка правой руки: запястье проваливается к верхней деке, формируется неправильное звукоизвлечение. Также искажается постановка левой руки: запястье приобретает неестественный изгиб, пальцы с трудом достают басовые струны, уменьшается растяжка пальцев левой руки и усиливается зажим руки. Спина сразу начинает сутулиться и портится осанка.

Очень важно объяснить ученику, что, садясь с инструментом, спину нужно выпрямить. Плечи при этом расслабляются и опускаются вниз. Таким образом, тело держится как бы на одной оси, а плечи и руки остаются относительно свободными.

**Постановка правой руки**

Постановка правой руки является одним из важнейших компонентов, определяющих качество гитарного звучания. Это та основа, на которой строятся все движения пальцев.

Красота звука - заветная цель каждого исполнителя. Звук «создаётся» правой рукой. Поэтому именно ей надо уделить особое внимание в начальный период обучения.

Опорой для правой руки служит самая высокая часть верхней обечайки (точка опоры может незначительно смещаться вправо или влево, в зависимости от длины руки). Рука лежит на ней областью сгиба локтя или чуть ниже (но не на много ниже или выше), в зависимости от длины руки. Руку надо чувствовать всю, от плечевого сустава, держа ее как бы на весу, хотя предплечье и касается корпуса гитары. Нельзя опираться на обечайку всем весом руки, ни предплечьем, ни локтевым сгибом.

Кисть принимает следующее исходное положение: большой палец стоит на одной из басовых струн (удобнее использовать 4 струну, так как в этом случае большой палец будет находиться максимально близко к указательному пальцу).

Указательный палец устанавливается на 3 струну, так чтобы при взгляде сверху большой и указательный пальцы образовывали между собой крестик, то есть располагались друг относительно друга под углом 90 градусов.

Перед тем как поставить пальцы на струны, можно расположить их на плоскости, например, передней деки. При этом пальцы i, m, a должны принять такое положение, как будто они стоят соответственно на 3, 2 и 1 струнах.

При правильной постановке правой руки в запястье должен образоваться естественный изгиб. Именно этот изгиб и используется для формирования «мостика». Иногда ученики в своем усердии слишком выпячивают запястье, что приводит к сильному зажиму руки. Если такая ситуация возникла, то предложите ученику проделать следующее упражнение. Опустить правую руку вниз, полностью расслабив её. Добившись полного расслабления руки, попросите ученика поднять руку, оставив кисть свободной, как «плеть».

Сконцентрируйте внимание ребенка на особенностях постановки пальцев правой руки и способах звукоизвлечения.

На начальном этапе работы с детьми рекомендуется пользоваться безногтевым способом, при котором скольжение по струне производится подушечкой пальца. Этот способ применяется при отсутствии ногтей или их ломкости, особенно у детей, но при систематических занятиях ногти быстро крепнут.

**Постановка левой руки**

На первых этапах обучения необходимо уделять внимание не только положению кисти и пальцев на грифе, но и постановке левой руки в целом. Удобнее всего рука располагается в пятой – шестой позициях на третьей струне. Плечо при этом свободно опущено, рука согнута (без сжатия) в локтевом суставе, её части – предплечье, запястье и пясть – образуют единую линию, большой палец помещается на шейке грифа напротив первого пальца и направлен вверх. Локоть не прижат к туловищу, кисть почти параллельна грифу.

Такое положение левой руки можно считать исходным в силу его простоты и удобства. Поэтому первоначальные действия пальцев целесообразно отрабатывать именно в высоких (пятой - седьмой) позициях на басовых струнах в сочетании со звукоизвлечением большим пальцем правой руки.

Желательно, чтобы пальцы прижимали струны перпендикулярно грифу, имитируя форму молоточков. Такое положение пальцев обеспечит им большую устойчивость, а также позволит избежать касания и глушения нижележащих струн.

Струны нужно стремиться прижимать не в центре лада, а ближе к ладовому порожку. Это поможет избежать нежелательных призвуков в процессе звукоизвлечения, улучшить качество звука и потратить меньше усилий на прижатие струны. Кисть в процессе игры желательно держать параллельно грифу так, чтобы все пальцы левой руки находились примерно на одном расстоянии от струн. Такое положение кисти облегчит переход из позиции в позицию, а также увеличит возможность растяжки. Небольшой угол между кистью и грифом может возникнуть при игре в первой позиции, что вполне допустимо, так как эта часть грифа наиболее удалена от руки и держать кисть параллельно грифу крайне неудобно. Кисть также может принять определённый разворот относительно грифа при взятии некоторых аккордов.

Передвижение левой руки по грифу, различные положения пальцев во время игры требуют согласованной работы плеча, предплечья и кисти. Важно всё время помнить о естественности движений, о том, чтобы они были точными и, в то же время, плавными, без рывков.

Одна из ошибок, часто встречающихся в постановке левой руки – это неправильный захват грифа большим пальцем. Наиболее грубым её проявлением является высоко поднятый большой палец, который держит гриф, захватывая его верхнюю часть. При этом крайняя фаланга большого пальца оказывается согнутой.

Обычно, в этом случае локоть оказывается отведённым назад, запястье «прячется» за гриф. А подушечки, расположенные на внутренней стороне ладони, оказываются прижатыми к нижней части грифа. Для устранения этой проблемы нужно предложить ученику не только «спрятать » палец, но и опустить локоть вниз, расслабив плечо, а запястье слегка выдвинуть вперёд.

Другой, не менее серьёзной ошибкой, является попытка прижать струну всей мякотью крайней фаланги пальца. Так как при этом палец заглушает нижележащие струны, задевая их, фаланга часто прогибается и звук становится более слабым. Для того, чтобы ученик ощутил то место пальца, которым нужно прижимать струну, предложите ему «походить пальчиками» по поверхности стола.

Очень часто для прижатия струны ученик чрезмерно надавливает на неё пальцем, в результате чего в пальце появляются болезненные ощущения и он теряет чувствительность. Для того, чтобы ученик ощутил меру нажатия на струну, предложите ему ударить пальцем левой руки о лад так, чтобы добиться звука. Удар лучше производить с небольшого расстояния и расслабленным «тяжелым» пальцем.

**Одновременная работа правой и левой рук**

Соединение правой и левой рук в совместной игре является одним из первых сложных моментов на пути начинающего гитариста. И это не случайно! Если до этого момента каждая рука по отдельности уже «освоилась» с инструментом, то при совместных действиях обеих рук начинают возникать проблемы. Руки как будто забывают всё, чему их учили до этого времени, и перестают слушаться. Как правило, всё внимание ученика с правой руки переключается на левую, и правая начинает творить полный «произвол». К сожалению, этого почти невозможно избежать, но можно облегчить прохождение данного этапа обучения, если правильно подойти к решению возникшей проблемы.

Для начала можно попросить ученика прижать любую струну на любом из ладов и извлечь всего лишь один звук. Таким образом можно «погулять» по всему грифу и по всем ладам, но не пытаться связывать звуки друг с другом. Прежде чем взять новый звук, ученику рекомендуется сначала посмотреть на место прижатия струны, как бы сыграть звук «глазами». Если ученик постарше, то можно предложить ему несколько несложных аккордов. Попросите его ставить эти аккорды левой рукой, большим пальцем правой руки проводить по струнам, чтобы услышать извлекаемые звуки. Обычно такое задание воспринимается учеником с интересом. Если извлечение отдельных звуков и аккордов удаётся ученику, то предложите ему сыграть два звука подряд. Для начала желательно брать звуки, расположенные на одной струне и на соседних ладах, потом через лад и через два. Если ученик успешно справляется с заданием, то предложите ему упражнения на соединение нескольких звуков, расположенных на одной струне. Как правило ученикам легче даются упражнения, построенные на основе хроматизма или простых гамм. При успешном выполнении упражнений, можно перейти к изучению гамм и одноголосных мелодий.

Если попытка соединения в связной игре двух и более звуков оканчивается неудачей, можно попросить ученика сыграть данное упражнение одной левой рукой, пропевая звуки мысленно или вслух. Желательно проделывать это со счётом вслух, следя за тем, чтобы палец раньше времени не отпускал струну и не прижимал следующую ноту. Игра под счёт поможет в дальнейшем скоординировать движения обеих рук при совместной игре. Очень важно следить за тем, чтобы движения пальцев левой руки были экономными. Палец, отпустивший струну, должен расслабиться и приготовиться к извлечению следующего звука. Сыграть звуки связно ему помогут также игра под счёт и слуховой контроль. В том случае, если связная игра не получается, то предложите ученику самому обнаружить причины глушения струны. Если он затрудняется ответить на этот вопрос, то объясните ему, что глушение происходит как правило, в случае преждевременного снятия звука в правой или левой руке.

Очень хорошо отрабатывать совместные действия правой и левой рук в процессе работы над гаммами.

**Глава 2**

**Основные приемы звукоизвлечения**

**1.Тирандо**

В игре на гитаре существуют два основных приёма звукоизвлечения: **tirando (тирандо)** и **apoyando (апояндо)**. Как правило, в основном используется первый приём, в то время как второй – особый приём со своими условиями применения.

Тирандо – основной приём игры на шестиструнной гитаре, базовый, которым может исполняться большинство видов музыкальной фактуры в гитарной практике. Итак, тирандо – это такой приём, когда после звукоизвлечения по струне палец не останавливается на соседней струне, а возвращается в исходное положение. Палец проходит выше струны, немного внутрь ладони.

Тирандо применяется при исполнении арпеджио, арпеджиато, двойных нот, аккордов, а также когда одновременно звучат соседние струны. Движения пальцев при игре тирандо достаточно экономные. Кончик пальца описывает небольшую дугу в направлении ладони и освобождает струну вместо того, чтобы задержаться на ней. Пальцы, словно пружинки, автоматически возвращаются к струне после извлечения звука, которое происходит без напряжения, но при этом есть ощущение натянутости струны. Таким образом, достигается максимальная свобода и высокая скорость движения пальцев.

Для тренировки тирандо полезно играть гаммы во всех тональностях. Главное при этом – не напрягать излишне кисть, следить за правильностью движений, доводя владение ими до автоматизма. Безусловно, этот приём развивается при игре арпеджио, поэтому необходимо как можно раньше вводить различные упражнения, последовательности арпеджио в практику учащегося.

**2.Апояндо**

Другим приёмом игры шестиструнной гитаре является **апояндо**, или apoyando. Вот как звучит определение этого приема: «Апояндо (от испанского apoyando, опираясь; щипок с опорой) – приём игры на гитаре, щипок, после которого палец опирается на соседнюю струну. Приёмом апояндо исполняются гаммаобразные пассажи, а также кантилена, требующая особенно глубокого и полного звука».

Апояндо исполняется пальцами правой руки, в том числе и большим. Технология приёма такова. Кончик пальца касается струны, при этом её не нужно «защипывать», подцеплять снизу. Далее палец слегка продавливает струну по направлению к деке, при этом струна смещается на 1-2 мм. Затем палец движется строго к соседней струне, так, чтобы, освободив струну, остаться на соседней. В результате струна свободно соскальзывает с пальца, и, колеблясь, издает звук, а соседняя струна останавливает движение пальца. Точка остановки одновременно является и точкой опоры для пальца и в целом кисти, в момент касания происходит снятие напряжения в руке. Таким образом, мышечное напряжение и освобождение чередуются. Пальцы не должны прогибаться в последнем суставе. Ощущение напряжения и последующего расслабления должны быть точно такие же, как и при игре тирандо.

Приём апояндо придаёт инструменту новое звучание, изменяется не только сила звука (он становится чуть громче), но и тембр, и характер звучания. Звук получается более плотным, округлым и энергичным. Для выполнения приёма апояндо ( в отличие от тирандо) почти прямые пальцы правой руки совершают движение по такой траектории, чтобы после извлечения звука опереться на следующую струну. При этом подушечки основания пальцев находятся не над следующеё струной, а через одну струну от извлекаемой.

Проделав это движение разными пальцами на любых открытых струнах, можно добиться ровного движения пальцев, которое укрепляется при игре различных упражнений.

Для достижения более яркой, выразительной игры необходимо использовать оба приёма. Различие тирандо и апояндо проявляется в характере звучания, а не в силе. Для лучшей разработки пальцев можно чередовать аппликатурные формулы: a, m, i – m, a, i.

Исполнительские варианты применения апояндо и тирандо велики, необходимо рассматривать каждый конкретный случай применения того или иного приёма с разных точек зрения - технической и художественной целесообразности, удобства исполнения, особенностей игрового аппарата, и многих других факторов. Несомненным является только одно – оба приёма чрезвычайно важны, представляют собой суть игры на гитаре и без освоения этих приемов невозможно дальнейшее обучение игре на этом замечательном инструменте.

**3.Ногтевой способ звукоизалечения**

Говоря о звукоизвлечении, нельзя обойти стороной вопрос об использовании ногтей. Представители итальянской школы не использовали в игре ноготь. Сейчас же профессиональная игра на гитаре осуществляется ногтевым способом, который ввел ещё Ф.Таррега. В настоящее время, когда гитара – это инструмент с нейлоновыми струнами, мягкие кончики пальцев, «подушечки», не могут стать полноценным предметом звукоизвлечения, обеспечивающим извлечение полноценного звука. Использование ногтей в качестве предмета звукоизвлечения на нейлоновых струнах улучшает звуковые возможности и технику игры. В пользу извлечения звука ногтем говорят как чистота и яркость извлекаемого звука, так и большая точность при попадании на струны. Длина ногтей для каждого исполнителя строго индивидуальна. Каждый выбирает оптимальную длину и способы ухода за ними. Но есть некоторые правила, общие для всех и подтвержденные практикой. Например, когда ногти слишком длинны, звук становится «стеклянным», пальцы застревают при быстром движении, ногти мешают. Но стоит укоротить их, как к исполнителю возвращаются привычные ощущения.

На современном этапе есть два основных направления в вопросе ногтевой игры. Часть музыкантов считает, что игра должна осуществляться только ногтем, без участия подушечки, аргументируя свою позицию тем, что игра и мякотью пальца и далее ногтем, по природе более сложное движение, чем игра непосредственно ногтем. Техника быстрого и связного исполнения замедляется, появляются паузы, звук получается при такой игре более мягкий и тихий. Другие музыканты утверждают обратное, утверждая, что при исполнении только ногтем меняется тембр звука, он становится более сухим, маловыразительным. Таким образом, сейчас используется два варианта звукоизвлечения – непосредственно внутренней и наружной стороной ногтя и комбинированный вариант, в котором участвуют одновременно мякоть (подушечка) и ноготь каждого пальца правой руки. За право на существование двух вариантов ногтевого звукоизвлечения высказывался и Сеговия, и секрет красивого и одновременно мощного звучания заключается в умении правильно использовать ногти.

**Глава 3**

**Воспитание исполнительского аппарата гитариста**

Если музыканты-педагоги на самых ранних этапах обучения будут ориентироваться на особенности детской физиологии, будут знать, как устроена костно-мышечная система человека, как она развивается, каковы её особенности у детей разного возраста, они смогут оказать ученикам огромную помощь, подготавливая ещё в доигровой период те органы, развитие которых необходимо для игры.

Занимаясь с ребёнком в течение длительного времени, необходимо пристально наблюдать за развитием детского организма и вовремя замечать нарушения его функций.

Очень часто у детей, за редким исключением, независимо от их музыкальных данных наблюдается излишняя напряжённость мышц спины и шеи. Чаще всего у малышей напряжена спина, особенно шейный отдел, именно из-за нарушения ритмических движений. Помочь здесь могут прогулки, во время которых взрослые помогают детям вырабатывать правильную, лёгкую походку. Очень полезны танцы или любые движения под музыку. Плавание, игры с мячом, прыжки через скакалку, катание на лыжах – замечательные средства развития чувства ритма.

Предлагаемые ниже упражнения помогут снять напряженность в шейном отделе позвоночника:

1. Ноги - на ширине плеч. Корпус чуть прогнут. Плечи свободны и немного опущены. Руки впереди корпуса. Кисти расслаблены, свисают свободно. Локти округлы, без острых углов. Центр тяжести на пояснице. Шейные мышцы свободны. Педагог стоит сзади, поддерживая снизу руки малыша, как бы перекладывая их тяжесть на свои руки. Убедившись, что тяжесть ребёнка действительно распределена с опорой на ноги, на тазовый пояс, а шея и руки расслаблены, педагог подбрасывает его руки вверх, и они, падая свободно, долго раскачиваются, как маятник, до полной остановки (здесь важно проследить, чтобы не был зажат шейный отдел).
2. Предложить ученику проделать небольшие, плавные круговые движения головой. Они позволяют снять напряжение шейных мышц.

Иногда начинающему педагогу, из-за недостатка опыта, трудно бывает учитывать индивидуальные особенности рук каждого ученика. Поэтому, ему иногда нелегко добиться у учащегося даже стандартной формы постановки.

Правильной постановкой является свободное состояние всех мышц, а это возможно только при применении разнообразных двигательных навыков.

Прежде, чем приступить к обучению детей с зажатым исполнительским аппаратом, нужно обеспечить естественное ненапряженное состояние их аппарата в целом. Если на малейшее движение, возникающее при игре, не обратить внимания, то оно может стать в дальнейшем серьёзной проблемой для правильного усвоения постановочных и игровых навыков. Зажатые руки неподатливы и неэластичны, выглядят на инструменте неуклюже. Напряжение мышц сказывается самым отрицательным образом на звукоизвлечении, интонации, на смене позиций, ограничивает беглость пальцев, быстро вызывает их утомление.

Высокое напряжение мышц сопровождается большой затратой энергии, которое расходуется в зависимости от силы и продолжительности действия нагрузки, которую испытывают мышцы. Такое их физиологическое состояние является противодействием в ответ на всякую испытываемую ими нагрузку. Но этой нагрузкой может оказаться не только физическое действие (преодоление тяжести), но и психическое состояние: страх, волнение, застенчивость, неумение обращаться с инструментом, чрезмерное старание, а также большое количество требований, которые предъявляет к ученику педагог.

Иногда же бывает так, что педагог не придаёт особого значения тому, что ребёнок, который впервые пришел к нему на урок, испытывает робость, смущение, вызванные новой, непривычной обстановкой. Подобное состояние обычно выражается в общей скованности, при которой все его мышцы могут оказаться напряженными ещё до знакомства с инструментом. Если же не обратить на это внимание и дальше продолжать процесс обучения, то при взятии инструмента напряжение может усилиться ещё за счёт хватательного рефлекса (движения пальцев в жизни ребёнка почти всегда связаны только с хватанием и удержанием). Ребёнка надо освободить от общего напряжения и лишь после этого приступить к занятиям, иначе ощущение мышечного напряжения, испытанного на первом уроке, может связаться с навыком держания гитары и от него будет очень трудно избавиться.

До освоения навыков постановки надо дать ученику представление, что такое свободное состояние мышц (чтобы он знал, к чему стремиться), показав ему на примере, что любое действие можно выполнить напряженными и свободными мышцами. Направление активного внимания, вслушивания в состояние мышц различных частей тела, фиксирование в памяти лёгкости или расслабленности, той или иной степени напряжённости, сознательное изменение различного тонуса мышц достижимы путём последовательной, целенаправленной работы. При многократных подобных упражнениях на каждом уроке ученик постепенно научится сам контролировать состояние своих мышц и освобождать их от напряжения. Добиваясь свободы движения рук, не следует смешивать понятия активной свободы мышц с их излишней расслабленностью, при которой мышцы становятся инертны и вялы. Термин «свобода» следует понимать как готовность к действию, а не «мёртвый покой». Различают две категории мышечной свободы – пассивную и активную.

Контроль за состоянием своих мышц ученик должен вырабатывать с первого дня обучения, тогда этот контроль постепенно перерастёт в необходимую привычку.

Т. И. Вольская рекомендует делать с учеником ряд таких упражнений, как:

1. расслабленное состояние мышц. Пониженный тонус. Ходим по комнате «как старушка»: тяжело ступая, ссутулив плечи, опустив голову. Руки висят как плети, тяжело раскачиваясь;
2. активная мышечная свобода. Лёгкий тонус. Ходим «как пушинка»: легко, неслышно, но в то же время пружинисто ступая; голова приподнята, плечи слегка развёрнуты, руки разведены округло в стороны, как бы бережно неся две хрустальные вазы;
3. смена тонусного состояния. На счёт «раз-два-три-четыре» сначала ходим «как старушка», затем на счёт «раз-два-три-четыре» ходим «как пушинка»;
4. садимся на стул легко, «как пушинка», пружинисто и, главное, беззвучно, тихо (без скрипа стула). Приседая, голову и туловище не склоняем. Встаём со стула так же легко и беззвучно с поднятой головой и прямой спиной;
5. сидя на стуле, меняем тонусное состояние с активного на пассивное на счёт, как в упражнении 3. Кисти рук при команде «сидеть как старушка» расслабленно роняем на колени. При команде «как пушинка» легко разводим в стороны, спину распрямляем.

Благодаря этим упражнениям ученик быстрее овладеет своим телом и запомнит важнейшие для начала игровой деятельности ощущения – активного и пассивного тонуса.

Состояние полной готовности организма ученика к восприятию всех указаний педагога по посадке, постановке рук и овладению основными игровыми навыками, достигаются при активном тонусе, которому сопутствует лёгкость во всём теле, красивая осанка, пружинистость мышц. Гитарист должен сидеть ровно, с опорой на ноги, с приподнятой, а не опущенной головой, внимательно вслушиваться в звучание, а не впиваться взглядом в гриф.

Есть ещё ряд причин, при которых возникает напряжение в мышцах. Часто бывает так, что ученика с маленькой рукой заставляют играть с первых уроков произведения со сменой позиций и на растяжке. И, если не был пройден подготовительный курс специальных упражнений, то происходит перенапряжение мышц; да и такое положение руки не соответствует естественному.

Для того, чтобы у таких детей не было проблем со свободой исполнительского аппарата, в начальный период работы нужно исходить из положения собранной руки, избегая при этом её растяжения.

Случается, что у ребёнка младших классов стараются добиться предельно громкого, полного звука, но надо помнить, что сила приходит с годами и всего следует добиваться постепенно.

Часто, особенно в младших классах, педагог даёт ребёнку произведение, которое по-своему эмоциональному характеру сложно для него. Очень редко бывает, что в этот период ученику под силу сыграть такое произведение, так как эмоционально он ещё не сложился. И, если педагог не замечает трудностей, связанных с данной пьесой, то для ребёнка чаще всего это выливается в эмоциональную зажатость. И впоследствии ему будет трудно играть произведения такого рода, ибо эмоционально полностью он раскрыться не может.

Бывает и так, что ученик на уроке устал, но стесняется сказать об этом педагогу и, превозмогая усталость, продолжает играть утомлёнными руками, после чего в мышцах появляются болевые ощущения. Однако педагог должен знать, что в 6-10 лет руки и пальцы устают быстро. А вот возраст 11-14 лет подвергнут повышенной утомляемости из-за того, что физическое развитие идёт неравномерно и наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы.

Ощущение неудобства или усталости в каких-либо приёмах игры следует считать первыми сигналами в защитной системе о неблагополучии в руках.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Руки человека – один из самых совершенных аппаратов, созданных когда-либо природой. По своим возможностям, всеобъемлющей тонкости функций, отзывчивости и готовности выполнять приказы мозга они не имеют себе равных. Но вместе с тем, руки человека очень хрупкий организм и потребительское, бездумное отношение к ним может привести к необратимым последствиям.

Ощущение мышечной свободы – вот первая задача, с разрешения которой и должно начинаться обучение музыканта. Именно отсутствие представления об ощущении мышечной свободы и является главным фактором, возникающих позднее искажений в двигательном аппарате.

Вряд ли найдется гитарист, оспаривающий важность правильного формирования игрового аппарата на начальном этапе обучения. Однако эта проблема подчас остается за пределами учебного процесса, особенно на ранних этапах обучения. Научить хорошему звуку трудно. Многое зависит не только от ученика, но и от профессионализма, психологических и педагогических приёмов и методов обучения, опыта и чуткости педагога.

Поиск качественного звука – это всегда творческий процесс. Нельзя упустить то единственное звучание, которое соответствует художественному контексту. Если ученик добивается вместе с преподавателем этого результата – этот процесс становится основой для развития его музыкальных способностей, формирования навыков самостоятельной работы, самоконтроля.

Путь музыканта к совершенству труден и долог. Творческий процесс состоит из ежедневных занятий, преодолении самого себя, терпении, кропотливой работы. И только такая работа, постоянное совершенствование технологии исполнения, развитие вкуса, расширение кругозора позволят исполнителю приблизиться к художественному замыслу композитора, добиться убедительной интерпретации музыкального произведения.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Агафошин П. «Школа игры на шестиструнной гитаре» Москва, «Музыка», 1985 год
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966.
3. Ветлужских Т. Десять уроков для начинающих гитаристов (Методическое пособие для преподавателей детских музвкальных школ). – Казань: ГИДЦ. 2002.
4. Гитман, А. Начальное обучение на шестиструнной гитаре / А. Гитман. – Москва, 2002.
5. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. – М.: NB Магистр, 1993.
6. Гутерман В. А. Возвращение к творческой жизни: Профессиональные заболевания рук. – Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994.
7. Домогацкий В. «Семь ступеней мастерства», Москва, «Классика-21», 2004 год
8. Жутикова Н. В. Учителю о практике психологической помощи. – М.: Просвещение, 1988.
9. Иванов-Крамской А. М. «Школа игры на шестиструнной гитаре» Ростов-на Дону, «Феникс», 2002 год
10. Каркасси М. «Школа игры на шестиструнной гитаре», Москва, «Кифара», 2005 год
11. Карпов Л. «Ногтевой способ звукоизвлечения на гитаре», Санкт-Петербург, методическое пособие, 2002 год
12. Катанский А., Катанский В. «Школа игры на шестиструнной гитаре», Москва, 2008 год
13. Кирьянов Н.Г. Искусство игры на шестиструнной гитаре. – М., Издательство «Дека», 1991.
14. Кузнецов В. Как научить играть на гитаре. - М: Издательский дом «Классика - XXI », 2006.
15. Ларичев Е. «Самоучитель игры на шестиструнной гитаре» Москва, «Музыка», 1974 г.
16. Назаров И. Т. Основы музыкально-исполнительской техники и методы её совершенствования. – Л.: Музыка, 1969.
17. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры. – М.: Музыка, 1967.
18. Перельман С.М. Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов. – Свердловск, УГК, 1959.
19. Психологические факторы, определяющие состояние двигательного аппарата (Методическая рекомендация в помощь учащимся и педагогам музыкальных училищ и музыкальных школ) Автор: Л.А.Александров. – Свердловск, УГК, 1989.
20. Пухоль Э. «Школа игры на шестиструнной гитаре», Москва, «Советский композитор», 1984 год
21. Шмид – Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков. – Л.: Музыка, 1971.