Государственное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования Иркутская областная детская школа искусств

Организация игрового аппарата пианиста в младших классах ДМШ

методическая разработка

автор: Сандакова Екатерина Павловна, преподаватель фортепиано

Иркутск
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……....3

ГЛАВА 1. Этапы формирования игрового пианистического аппарата……..5

ГЛАВА 2. Анатомическое устройство игрового пианистического аппарата……..8

ГЛАВА 3 Работа над формированием игрового пианистического аппарата……13

1. Подготовительная гимнастика……...13
2. Формирование посадки за инструментом……..……...18
3. Упражнения за фортепиано. Формирование первоначальных навыков игры……...…….... 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….29

Список литературы……31

Введение

Актуальность исследования. Организация игрового пианистического аппарата является фундаментальным этапом в процессе обучения игре на фортепиано. Уроки, основанные на знании детской физиологии, будут способствовать эффективному развитию учеников. Здоровый, грамотно формирующийся пианистический аппарат позволит передавать детям художественные образы и переживания, которые заложены в музыке.

Многие выпускники музыкальных вузов страны сталкиваются с недостатком знаний о физиологическом устройстве детского организма. Перед начинающими преподавателями стоит ответственная задача формирования профессиональной базы у учеников.

На данный момент написано множество статей и книг, посвященных вопросу организации игрового аппарата пианиста. Однако пособий и учебников, написанных специально для начинающих преподавателей недостаточно.

Данная методическая разработка содержит информацию по вопросу организации игрового аппарата из разных источников, в нем изучены, а также систематизированы специальные приемы и упражнения, которые можно будет использовать в работе с детьми. Практическая ценность методической разработки в том, что начинающие педагоги смогут обратиться к ней для получения необходимых знаний.

Цель исследования – изучить процесс организации игрового аппарата и выявить основные этапы его формирования.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по данному вопросу. Провести системный анализ полученной информации об устройстве пианистического аппарата;
2. Выявить принципы формирования пианистического аппарата;
3. Определить правила посадки за инструментом;
4. Подобрать комплексы подготовительных упражнений, которые будут направлены на развитие и укрепление мышц пианистического аппарата;
5. Сформировать систему упражнений для занятий на фортепиано, целью которых будет развитие первоначальных навыков игры.

Предмет исследования – игровой пианистический аппарат младших школьников.

Источниками при написании данной методической разработки послужили работы известных педагогов и пианистов: А. А. Шмидт-Шкловской, Т. Б. Юдовиной-Гальпериной, В. Х. Мазеля, А. Д. Артоболевской, А. В. Бирмак и др.

Структура разработки обусловлена решением вышеперечисленных задач. Она состоит из Введения, трех глав и Заключения.

В первой главе - «Этапы формирования игрового пианистического аппарата» - на основе имеющейся литературы, показаны основные ступени развития игрового аппарата в младших классах ДМШ.

Вторая глава - «Анатомическое устройство пианистического аппарата» - посвящена изучению анатомии и физиологии движений пианиста.

Третья глава - «Работа над формированием игрового пианистического аппарата» - подразделена на три параграфа, в каждом из которых описывается определенный этап развития двигательно-координационных навыков. В них даны различные упражнения, которые помогут грамотно организовать процесс формирования первоначальных навыков игры на фортепиано.

Результаты исследования представлены в Заключении.

Глава 1. Этапы формирования игрового пианистического аппарата

Обучение игре на фортепиано сложный и долгий процесс в жизни ребенка. Каждый начинающий музыкант имеет свой уровень способностей к игре. Кто-то обладает природной тягой к музыке и интуитивно чувствует, как следует обращаться с инструментом. Некоторые теряются, не знают, как взаимодействовать с фортепиано. И те и другие нуждаются в помощи грамотного и ответственного педагога, который откроет им огромный мир музыки и даст необходимые навыки игры.

В занятиях с начинающими на преподавателе фортепиано лежит большая ответственность. Занимаясь с маленькими детьми, он должен понимать их возрастные физиологические, психические, когнитивные особенности и возможности. При этом учитель должен подходить к обучению каждого ученика индивидуально, учитывая уровень способностей. Детский организм постоянно активно развивается и сам по себе является очень хрупким. Неправильными действиями можно легко ему навредить: нанести урон физическому, психическому здоровью.

Заложенные на первых этапах обучения координационные и технические навыки игры на фортепиано – фундаментальная база, на которой будет строиться дальнейшая профессиональная судьба ребенка. На них будут постепенно накладываться новые, более сложные. Уроки, основанные на знании детской физиологии, анатомии, психологии, будут способствовать эффективному развитию ученика.

В процессе формирования игрового аппарата юного пианиста нет мелочей. Небольшие упущения, недосмотры превращаются впоследствии в трудноисправимые недостатки. Грамотно организованный пианистический аппарат будет являться средством, с помощью которого ребенок сможет передавать посредством звуков художественные образы.

Формирование игрового пианистического аппарата на начальном этапе обучения должно быть строго последовательно и постепенно. Оно включает в себя три этапа:

1. Этап подготовительной профессиональной гимнастики;
2. Этап формирования правильной посадки за фортепиано;
3. Этап формирования первоначальных навыков игры на фортепиано.

В данной главе мы кратко представим каждый этап.

Этап первый. Перед тем, как приступить к работе над посадкой за инструментом и непосредственно перейти к игре за ним, необходимо заниматься с учениками ***подготовительной профессиональной гимнастикой.***

Приступая к занятиям по фортепиано, дети не подготовлены к совершению сложных игровых действий. Движения, свойственные фортепианной игре, не встречаются в их повседневной жизни. Более того, маленьких детей отличает присущая возрасту разбалансированность действий. Им еще предстоит научиться управлять своими движениями, ведь навыки координации только начинают закладываться. Несвоевременное столкновение неподготовленного организма с трудными упражнениями за фортепиано может нанести сильный урон здоровью учеников, а в будущем лишить их возможности профессионально развиваться из-за заболеваний рук, позвоночника и многих других болезней.

Гимнастика познакомит ребенка с новыми типами движений, включит в работу необходимые группы мышц. С ее помощью учитель сможет диагностировать двигательные возможности ученика. Занимаясь гимнастикой, ученики научатся согласованности движений частей рук, что очень важно при игре на фортепиано. Упражнения также помогут развить силовые возможности детских мышц, их выносливость, активность.

Без гимнастической подготовки нельзя переходить к посадке за инструментом. Сначала педагогу необходимо добиться от ученика качественного выполнения каждого упражнения.

Далее можно будет приступить к ***формированию правильной посадки за инструментом*** *(второй этап)*.

Неправильная посадка за инструментом будет способствовать разбалансированности составляющих игрового аппарата. Во время игры на фортепиано могут возникать необоснованные «паразитические» напряжения, которые спровоцируют появление триггерных зон в детском организме. Напряжения, мышечные спазмы будут мешать не только удобному исполнению приемов, но также нарушат связь между внутренним исполнительским слухом и движениями. Таким образом, станет невозможным звуковое воплощение внутренних слуховых представлений.

Последний, *заключительный этап* – ***этап формирования первоначальных навыков игры на фортепиано.***

Начинается работа над извлечением звука. Ребенок постепенно осваивает игру всеми пятью пальцами правой и левой руки, технику штрихов (стаккато, нон легато, портаменто, легато), изучаются элементарные, но важные базовые приемы. Переход к технической работе над звуком невозможен, если не закреплены знания, полученные на предыдущих этапах. Педагог должен быть уверен, что тело ребенка функционирует физиологично.

Таким образом, анатомо-физиологические особенности детского организма требуют в занятиях обязательного, систематического соблюдения последовательности перечисленных выше этапов.

Глава 2. Анатомическое устройство пианистического аппарата

Во время игры на фортепиано пианист работает не только пальцами, кистью и руками. В его движениях принимает участие все тело: ведь исполнитель может наклоняться, покачиваться, менять позу, привставать.

Игровой аппарат пианиста включает в себя всю опорно-двигательную систему человека. Она состоит из своей активной части – мускулатуры (мышцы, мышечные группы) и суставов, и из пассивной части - костных звеньев.

Мышцы опорно-двигательной системы по степени их выносливости и активности бывают:

1. Очень сильными – мышцы области бедренных частей ног, тазобедренного сустава;
2. Сильными – мышцы области плечевого пояса, особенно лопаток и плечевой части руки;
3. Относительно сильными – мышцы предплечья;
4. Относительно слабыми – мышцы области шеи, кисти, пальцев.

Все действия перечисленных мышечных групп взаимосвязаны, так как организм человека - неделимое целое. Отдельные действия, изолированные от работы единой системы невозможны, а стремление к ним ведет к сбоям: напряжениям, болям, заболеваниям.

Основную силовую нагрузку при игре на фортепиано на себя берут сильные мышцы спины, которые, по словам В. Х. Мазеля, являются «генераторами силы». Опора всего веса тела приходится на зону тазобедренных суставов и переходит в ноги.

Действиям сильных мышечных групп спины подчиняются действия относительно сильных мышечных групп предплечья и относительно слабых мышечных групп области шеи, кисти, пальцев. Получается, что игру на фортепиано необходимо организовывать так, чтобы максимальная нагрузка давалась на очень сильные и сильные группы мышц, а минимальная - на относительно сильные и относительно слабые.

Совершение какого-либо действия возможно не только благодаря мышцам, но и суставам. Они позволяют костям перемещаться относительно друг друга. С помощью мышц суставы приводят в движение кости, и таким

образом дают возможность двигаться всем частям корпуса, в том числе и рукам.

Каждый сустав способен совершать активные действия, однако у каждого есть своя амплитуда подвижности. Важно не давать чрезмерную нагрузку на суставы расположенные в зонах относительно сильных и относительно слабых мышечных групп. Пренебрежение данной особенностью приведет к перенапряжению определенных мышц. Например, для кистевых суставов очень опасны чрезмерные сгибания и разгибания их в вертикальных или горизонтальных плоскостях.

Для всех суставов естественными являются круговые или дугообразные движения, но не прямолинейные. Совершая кругообразные движения, суставы и мышцы напрягаются с наименьшей силой, чем при движениях по прямой траектории.

Важнейшая часть опорно-двигательной системы – позвоночник. Он является опорой для многих мышечных групп. Участки позвоночника в различной степени подвержены деформации и болевым ощущениям при неправильной посадке, чрезмерных динамических и статических нагрузках.

В положении сидя особенно значительна и не физиологична нагрузка на пояснично-крестцовый отдел. В зоне поясницы обязательно должен быть нейтральный изгиб. Слишком глубокий прогиб или выгиб увеличит нагрузку на диски позвоночника и травмирует их. Возникнет защитный повышенный тонус в мышцах спины, что приведет к появлению зон непроходящего напряжения не только в поясничном, но и в грудном, шейном отделе позвоночника.

Шейные позвонки самые слабые от природы. Очаг перенапряжений в зоне шеи один из наиболее опасных, так как он быстро распространяется на другие мышцы, провоцирует зажатость в области мышечных групп рук и спины. Отведение головы назад и ее наклоны вперед должны происходить одновременно с движениями верхней части корпуса (его сгибании или разгибании в зоне крестца-копчика). Если изолированно удерживать шею в положении наклона, очень быстро возникают напряжение и боль.

Например, при чтении с листа ученики с плохим зрением выдвигают шею и голову ближе к нотам, чтобы разглядеть текст. Если в этом движении не участвовал корпус, через некоторое время играющий почувствует боль в зоне

трапециевидной мышцы. Затем боль распространится на шею и остальную часть спины.

Рука является одной из главнейших частей тела человека. С помощью рук он может совершать множество действий. Важно знать, что рука человека, а уж тем более рука пианиста - это не только кисть и пальцы. Это целая единая система, включающая в себя множество составляющих.

Начало руки - плечевой пояс. Он создает опору всем движениям рук в игре на фортепиано, а также дает пианисту возможность совершать большое разнообразие движений. Он состоит из ключицы и лопатки и располагается в верхней части корпуса

Плевой пояс и плечо соединяются между собой плечевым суставом. Он самый подвижный из суставов, обладает наибольшей амплитудой движений. Благодаря своей шаровидной форме, он позволяет руке совершать множество сложных, точных, разнообразных действий. Плечевой сустав окружен со всех сторон сильными мышцами и является самым выносливым в системе руки.

К плечевому суставу прилегает плечо, которое продолжается вплоть до локтевого сустава. Это достаточно крупная часть руки, которая очень важна в фортепианной игре. Плечо направляет, регулирует подъем и опускание предплечья и кисти, осуществляет перенос рук по клавиатуре (с помощью него производится смена позиций), поддерживает руку в мелкой пальцевой технике, в трели, тремоло, в октавах и т.д. Движения плеча осуществляются совместными усилиями мышц плеча, спины и груди.

Часть руки, располагающаяся в зоне от локтя до запястья, называется предплечьем. Предплечье состоит из двух костей: лучевой и локтевой. При поворотах руки лучевая кость перекрещивается с локтевой, давая возможность предплечью и кисти вращаться. Такой процесс вращения предплечья называется ротацией. Ротация предплечья создает два его положения - пронации и супинации. При пронации ладонь поворачивается вниз, при супинации вверх.

Запястье соединяет предплечье с кистью. Оно состоит из мелких костей. Возможность смещения их, создает условия для гибких и эластичных движений. Запястье не выдерживает длительных больших нагрузок. В фортепианной игре нельзя обойтись без колебательных, связующих и других движений запястья.

Кисть – часть руки от запястья до кончиков пальцев. Кисть и предплечье должны ощущаться как единое целое. Ее движения дополняют движения предплечья и плеча. Изолированные движения кисти без включения выше лежащих частей руки, менее точны и могут давать нежелательные, деревянные и шлепающие призвуки.

Кистевые суставы окружены слабыми мышечными группами, они очень подвижны по всем направлениям, но с ограниченной амплитудой движений. Физиологически им не свойственны активные самостоятельные действия, они выдерживают только очень небольшие физические нагрузки.

В кисти находятся межкостные мышцы, усилиями которых осуществляется растяжение. Растяжение ни в коем случае не следует делать насильственно, напрягая разгибатели и натягивая перепонки между пальцами. Ощущать растяжение надо в ладони.

Первый палец, в отличие от остальных, окружен достаточно сильными мышцами, поэтому он способен совершать активные самостоятельные движения, может выдерживать достаточно большие нагрузки. Первый палец исключительно независим и может противопоставляться ладони и другим пальцам. Наиболее естественное положение пальца – слегка в стороне от ладони, но так, чтобы было возможно его легкое сближение с остальными.

Сильные мышцы 5 и 1 пальцев дают им возможность сближаться и раздвигаться. Эта особенность помогает при игре арпеджио, октав, аккордов: позволяет собирать пальцы после растяжения и удобно менять позиции руки. Всякое растяжение всегда требует обратного действия – сокращения. Благодаря чередованию этих действий сохраняется эластичность мышц и восстанавливается их трудоспособность.

Четвертый палец считается слабым. Это мнение сложилось в связи с тем, что при неподвижности 3 и 5 пальцев, подъем 4-го ограничен из-за мостиков между сухожилиями. Сам по себе 4-ый палец обладает достаточной силой, однако в игре его анатомическое строение пианисту приходится постоянно учитывать

Таким образом, пианистический игровой аппарат - это сложная анатомо-физиологическая система, имеющая активную и пассивную части, которые гармонично взаимодействуют друг с другом. При организации игры на фортепиано обязательно следует учитывать физическую выносливость мышц

и суставов, иначе неправильное распределение нагрузки приведет к возникновению профессиональных заболеваний.

Глава 3. Работа над формированием игрового пианистического аппарата

1. Подготовительная гимнастика

Ранее мы уже писали, что очень важно подготовить начинающего пианиста к совершению им трудных, незнакомых движений за инструментом. Подготовка осуществляется с помощью гимнастики: дети осваивают курс легких упражнений. Они помогут снять с мышц учеников излишнее напряжение, нормализуют дыхание, будут развивать мускулатуру, подвижность суставов, координацию. Если не уделить достаточно внимания данному этапу, в будущем обучении детей неизбежны серьезные препятствия. Например, могут возникнуть непроизвольные напряжения в мышцах, которые помешают извлекать качественный, красивый звук.

Некоторым преподавателям может показаться, что данный этап не нужен, занимает много времени от урока - главное ведь играть за инструментом упражнения и пьесы. Однако, развитие техники в будущем будет невозможно, как и игра красивых сложных произведений, если ребенок не научиться управлять своим телом, если не научится контролировать процессы напряжения и расслабления своих мышц и не сможет чувствовать себя комфортно, двигаясь за инструментом. Так же будет невозможна работа над красками звука, его оттенками, характером.

Специфика детского обучения состоит в том, что педагогу необходимо действовать постепенно, поэтапно, не забегая вперед, а наоборот добиваясь устойчивого и качественного результата.

В данном параграфе мы представим ряд упражнений, которые будут полезны при подготовке детей к игре на фортепиано. Мы брали их из авторитетных работ Й. Гата, А. А. Шмидт-Шкловской, Т. Б. Юдовиной-Гальпериной, а также из учебников по детской оздоровительной гимнастики. Поскольку упражнений много, мы не ставим целью перечислить их все, и приводим в пример лишь некоторые. Вариации упражнений можно найти в указанных выше источниках.

Каждый урок фортепиано можно начинать с ***упражнений на дыхание***. Во время игры очень важно, чтобы исполнитель дышал. Спокойное, бесшумное, ровное дыхание - залог успешного выступления без срывов. И наоборот, если исполнитель не дышит во время игры, он обязательно собьется, особенно, если выступает на сцене.

Упражнение. Не поднимая плеч, делается глубокий вдох, и легкие до конца наполняются воздухом, грудная клетка расширяется. Выдох плавный, полный, бесшумный. Подчеркнем, что плечи не поднимаются во время вдоха и выдоха (чтобы ребенок смог контролировать данный процесс, преподаватель может положить ладони на плечи). Повторить несколько раз.

После упражнений на нормализацию дыхания можно перейти к ***легкой разминке суставов.*** Подвижные, разогретые суставы не будут травмироваться во время игры.

Упражнение. Мягкими круговыми движениями вращать вокруг своей оси по очереди стопы, голени, колени, таз, кисти, предплечья, плечи, голову. Сначала в правую сторону, затем в левую. Движения должны быть небольшими и плавными. Достаточно двух-трех повторений. Главное систематичное повторение упражнений в процессе всего обучения.

Такое простое упражнение снимет напряжение с уставших мышц, поэтому его полезно сделать и после урока. При постоянном использовании, будет преодолеваться зажатость и малоподвижность зон разрабатываемых суставов.

В профессиональной литературе не уделяется внимание разработке стоп, в них больше дается упражнений на развитие силы и ловкости рук. Однако стопы несут большую нагрузку: на них опирается масса всего тела человека. Из-за проблем со стопами в игре на фортепиано могут возникать трудности в педализации. И это малое, так как деформации стопы ведут к деформации всего скелета человека, его осанки. Поэтому стоит уделить минуту ***упражнениям для стоп.*** Они предотвратят развитие плоскостопия у детей, снимут напряжения и спазмы, разогреют организм перед следующими упражнениями.

Упражнение. Перенести вес тела на носочки, затем на пятки. Повторить несколько раз. Далее перенести вес тела на внутреннюю боковую сторону стоп, затем на внешнюю сторону. Очень полезно собирать с пола пальцами ног маленькие предметы и передавать их в руки.

Следующими будут ***легкие упражнения на баланс***. Они задействуют в работе глубокие мышцы стабилизаторы, благодаря которым человек может держать равновесие и осанку.

Упражнение. Для начала необходимо уравновеситься на двух ногах. Затем перенести вес тела на правую ногу. Поднять и согнуть в колене левую.

Вынести согнутую ногу вперед. Стоять. Важно для удержания баланса напрячь все мышцы тела. Смотреть в одну точку. Руки можно держать перед собой, оперев ладони друг в друга, можно опереться ими в бока или развести в стороны. Затем вынести руки наверх и потянуться.

Следующие ***упражнения*** будут ***направлены на укрепление и развитие мышц руки.*** Таких упражнений в литературе много, поэтому мы приведем несколько.

Упражнения:

1. Развести руки от груди в стороны, тянуться кончиками пальцев. Повторить несколько раз;

2. Рисовать в воздухе любые закругленные линии поочередно вторым, третьим, четвертым и пятым пальцами. Палец должен ощущаться как продолжение руки (вся рука как бы один «длинный палец»);

3. Повороты вытянутых рук ладонями вверх - ребром – ладонями вниз. Рука ощущается от корпуса до кончика пальца как единый рычаг, работающий «от плеча».

Так же очень важны ***упражнения на расслабление мышц рук.*** Умение освободить руку от напряжений от кончика пальца до лопатки благотворно скажется на краске звука.

Упражнения:

1. Тело в легком рабочем тонусе, руки расслаблены. Вращательные движения рук «из корпуса» в плечевых суставах, правой и левой рукой. Сначала попеременно, затем вместе, вперед и назад. Важно, чтобы руки не были напряжены. Цель упражнения – не разработать мышцы рук, а научиться совершать движения расслабленными руками;

2. Подняться на носки. Медленно и плавно, вместе с вдохом поднять ненапряженные руки вверх, кисти висят свободно. Потом легко развести руки в стороны и с выдохом свободно наклониться вперед. Тяжело уронить расслабленные руки вниз. Шея расслаблена. Голова опущена. В таком положении руки должны непосредственно раскачиваться, пока не остановятся. Данное упражнение известно под названием «Марионетка»;

Упражнения на супинацию и пронацию. Это боковые, вращательные движения, которыми пианист пользуется при игре трелей, арпеджио, тремоло.

Упражнение. Супинация и пронация свободно опущенных рук. Такие движения, особенно супинационный поворот, хорошо освобождают руки. Также можно вынести руки перед собой или согнуть в локтях. Совершать движения, имитирующие запирание и отпирание двери ключом, ввинчивание и вывинчивание лампочки.

Далее можно приступить к ***упражнениям***, ***которые помогут почувствовать работу пальцев и укрепят мышцы***, участвующие в ней. Мы представим некоторые упражнения, которые выполняется с мячом и без него.

Упражнения с мячом. Если игра с мячом окажется трудной, мяч можно заменить на платочек. Рука работает вся: плечо и предплечье ощущаются как продолжение ладони.

1. Ловите мяч одной рукой, подбрасывая его вверх;

2. Перебрасывайте мяч из одной руки в другую по дуге;

Упражнения без мяча:

1. Сгибать к себе каждый палец отдельно, кроме первого, по два раза. Палец не ломается в суставах, он «целый». Упражнение выполняется без напряжения на вытянутой руке.

2. Свободное, естественное помахивание всеми пальцами, подобно тому, как машут при прощании. Пальцы легкие, ненапряженные.

3. Руки положить на колени. Веерообразно развести и собрать пальцы, словно разглаживая одежду на коленях. Пальцы специально не натягиваются, они двигаются без усилий, как бы сами собой. Ладонь полностью соприкасается с материей, ладонь расширяется и сужается. Запястье не поднимается.

Заключить цикл упражнений можно ***упражнениями для развития подвижности первого пальца.***

Упражнения:

1. Совершать пальцем круговые движения. Палец работает легко, без напряжения. Мышцы между основаниями первого и второго пальцев мягкие. Палец в суставе не сгибать, кисть не участвует в работе.

2. Совершать пальцами движения, имитирующие скатывание хлебных шариков: 1-2, 1-3, 1-4 и 1-5 пальцами. Затем слегка прижимать подушечки 2,3,4,5 пальцев к первому, будто прощупывая их.

3. Кисть образует свод, а первый палец двигается в горизонтальном направлении к основанию пятого. Он будто прячется под свод, словно в «норку».

Стоит отметить, что такие упражнения не отнимают времени от урока. Они являются важной его частью. Их выполнение займет не больше семи минут. Достаточно сделать каждое упражнение два-три раза, не следует утомлять учеников повторениями. Систематичное их использование будет развивать детей, делать их здоровыми.

В завершение данного параграфа, приведем цитату Т. Б. Юдовиной-Гальпериной. Она подчеркивает, что приступать к игре на фортепиано следует тогда, когда ученик «освоил комплекс двигательных и дыхательных упражнений, необходимых для того, чтобы привести в нужный тонус мышцы пианистического аппарата, снять «зажимы» и спазмы, которые могут помешать игре» [16, *143*].

2. Формирования посадки за инструментом

Первое, на что необходимо обратить внимание в работе с ребенком над формированием правильной посадки - это осанка. Сутулая и сгорбленная, она будет затруднять работу всех мышечных групп, будет препятствовать «проводимости звука», а также станет причиной быстрой утомляемости аппарата. По мнению А. А. Шмидт-Шкловской, «главным ощущением правильной осанки должно быть ощущение «стержня», проходящего вдоль спины» [15, *24*]. Этого ощущения вряд ли можно будет добиться от ученика с первого занятия. Для его формирования необходимо время, а также систематическое воспитание мышц торса, поясницы, пресса.

Формированию здоровой осанки будет способствовать правильная посадка за инструментом на стуле. Он должен быть очень прочным, устойчивым. Вращающиеся стулья, стулья с вогнутым сиденьем или очень мягким, пружинящим в работе с детьми не подходят.

При правильной посадке необходимо максимально устойчиво сесть на полстула и ощутить опору на ноги. Бедра должны находиться в горизонтальном или чуть в наклоненном положении. Основной вес тела должен падать на тазовые косточки. Для более точного их ощущения можно покачаться на них, т.е. перенести вес то на одну, то на другую.

После того, как ребенок почувствовал, что он сидит на тазовых косточках, необходимо выстроиться от них ввысь. Сделать это надо без лишнего напряжения, очень просто – мышцы должны находиться в естественном тонусе. Грудь открытая, широкая, плечи опущены, в пояснице нейтральный прогиб, не слишком глубокий или сутулый.

По мнению А. А. Шмидт-Шкловской, наиболее удобна такая посадка, «при которой можно было бы в любую минуту встать, не приготавливаясь заранее, или, приподняв согнутые ноги, остаться в вертикальном положении не отклоняясь» [15, *25*].

Строгих канонов посадки, под которые необходимо подгонять всех учеников, не существует. Дети разные, поэтому подход к каждому должен быть индивидуальным.

Перед тем, как опустить руки на клавиши, надо показать ребенку, что локоть следует слегка отвести от себя, чтобы он оказался естественно выше запястья. Прижатые, опущенные и неестественно раздвинутые локти не допускаются.

Положение пальцев и форма руки в процессе игры будут постоянно меняться, поэтому не существует образцовой «постановки». К. Н. Игумнов писал, что «почти всякое положение руки может быть оправдано, если только оно достаточно удобно, соответствует строению руки, рельефу музыкальной ткани и, главное, не нарушает единства движения» [4, *27*]. Задача педагога - помочь ученику найти удобное, естественное движение, а значит и правильное в данный момент положение руки.

Слегка закругленная форма пальцев будет давать возможность сокращать, свободно поднимать, опускать их. Ладонь у основания 1 пальца - раскрытая, мышцы между пястными костями 1 и 2 пальцев мягкие, ненапряженные.

Е. М. Тимакин в своей книге описывал положение кисти так: «Руки лежат на клавиатуре, но не давят на нее. При этом плечи должны быть опущены (когда они подняты, руки как бы подвешены над клавиатурой). Пальцы полусогнуты и своими «подушечками» активно сцеплены с клавишами. «Подушечка» первого пальца находится сбоку и не должна занимать больше половины фаланги. В результате между первыми и вторыми пальцами образуется «полукольцо»» [12, *91*].

Из выше написанного следует, что формирование посадки за инструментом индивидуально для каждого ученика. Дети растут ежедневно, поэтому выверенные закономерности могут часто меняться. Педагог должен внимательно следить за своими подопечными, корректировать их посадку и постоянно напоминать о правилах.

3. Упражнения за инструментом. Формирование первоначальных навыков игры

После того как ребенок начал справляться с выполнением гимнастических упражнений, и преподаватель убедился, что тело ученика функционирует правильно, можно сесть за инструмент и приступить к работе над другими заданиями. Они будут направлены на развитие чувства контакта рук с клавиатурой, с их помощью ребенок ознакомиться с движениями, которые необходимы при игре на фортепиано.

Упражнения:

1. ***«Приветствие клавиатуры».***

Упражнение, развивающее ощущение контакта ладони с клавиатурой. Надо гладить ладонью клавиатуру от черных клавиш к белым и к себе.

2. ***«Радуга».***

Дуговые переносы рук – базовые движения в фортепианной игре. Для того, чтобы с ними ознакомиться, можно сделать упражнение на крышке инструмента. Необходимо совершать перенос рук по дуге от середины крышки к самым ее краям. Руки нужно класть на ладони и чувствовать передачу их веса в крышку. Кисть не должна совершать самостоятельных движений.

3. ***«Колобок».***

Упражнение, которое часто применяла А. Д. Артоболевская. Педагогу следует взять кисть ребенка и добиться ее ненапряженного состояния. Анна Даниловна говорила своим ученикам, чтобы они «отдали ей руку на время». Как только рука становилась тяжелой, освобожденной, она крутила ее у запястья, словно «колобок из теста». После этого упражнения кисть у детей должна стать более гибкой.

4. ***Формирование формы «свода».***

Положить руку на мячик, или на колени, чтобы кисть приобрела обтекаемую форму (форму «купола»). Здесь можно рассказать ученику про его пальцы, определить их номера.

5. ***«Поцелуй с карандашиком».***

Упражнение нужно для того, чтобы ученик понял, что прикасаться к клавишам надо кончиком пальца. Своими кончиками пальцы по очереди «здороваются» с карандашом, вертикально опускаясь на резинку карандаша.

6. ***«Висячий мост».***

В этом упражнении необходимо зацепиться кончиками пальцев за закрытую крышку инструмента. Зацепиться следует мякотью подушечек, фаланги «скрючивать» нельзя. Руки должны свободно провисать. Можно попробовать раскачивать их немного в стороны. Пальцы не должны быть зажаты, излишне напряжены. Благодаря этому упражнению кончик пальца активизируется, станет цепким.

7. ***«Воздушные ватки».***

Упражнение Т. Б. Юдовиной-Гальпериной. Оно поможет сформировать у ребенка естественные движения, которые необходимы для взятия звука и погружения в него. Педагог садиться справа или слева от ученика. Его ладонь раскрыта и представляет собой «корзиночку». На клавиатуре лежат комочки ваты. С закрытыми глазами, не извлекая звуков, ученик нащупывает «воздушные ватки» и плавным движением переносит их в «корзиночку» педагога. Затем он возвращает их на клавиатуру. В эту игру можно играть и с родителями: с одной стороны будет сидеть педагог, а с другой, например, мама. В этом случае «воздушные ватки» нужно будет помещать сначала попеременно, а потом одновременно двумя руками в две «корзиночки».

Данное упражнение является также диагностирующим. Если ватка, после взятия ее ребенком, оказывается скомканной, значит, у него есть какие-то мышечные спазмы. Это говорит о том, что рука ученика не готова к игре.

Следующим этапом данного упражнения будет погружение в «воздушные ватки» третьим пальцем с извлечением звука. Погружение должно быть плавным, мягким, словно палец утопает в пушистом облаке.

8. ***«Какой длины у нас пальчики?».***

Данное упражнение поможет сформировать у ученика понимание, что звук зарождается при игре не из кончиков пальцев, а из спины. Зарождается в зоне живота, спины, шеи идет далее по плечам, предплечьям в кисти, в пальцы и их кончики. Через кончики пальцев звук идет по клавишам в

струны, и тогда исполнитель будто срастается с фортепиано, образуя с ним единое целое.

Ученик лежит на животе, его руки вытянуты, локти чуть согнуты. Глаза закрыты. Тело должно быть расслабленно. Педагог тихо начинает говорить, что пальцы у ученика очень длинные. Заметны только их кончики, а остальная часть спряталась в ладони. При этом педагог легко поглаживает пальцы ученика, сначала подушечками, а затем и всей ладонью. Педагог поглаживает спину и говорит, что спина это большое озеро, из него бежит вода по речкам (плечи), в квартиры (ладони), а из квартир через кончики пальцев она капает как из кранов, в рояль, давая стрункам напиться воды.

Благодаря этому упражнению дети могут научиться сливаться с роялем, их внимание будет направлено к струнам, а не к кончикам пальцев.

9. «Крылья».

Руки сидящего за фортепиано ученика приподняты над клавиатурой и полусогнуты в локтях. Локти немного отставлены. Кисть правой руки висит над 2-ой октавой, кисть левой руки над малой октавой. Руки находятся в легком рабочем тонусе. Крайняя точка крыла - локоть, с него и начинается «взмах», имитирующий спокойное, широкое движение крыльев птицы. Плавный подъем локтей в стороны и вверх влечет за собой свободное гибкое движение плеч, предплечий, кистей. Затем также плавно в спокойном темпе «крылья» нужно опустить.

Следующий этап упражнения проводится каждой рукой отдельно. Ученик опускает руку на закрытую крышку, педагог придерживает его 3 палец. Ученик совершает те же плавные, широкие движения крыла. Сначала движения могут быть преувеличены, но в будущем при игре на инструменте они должны быть скромными.

Начало работы над воспитанием культуры звука. На первых занятиях фортепиано необходимо сразу начать прививать ребенку особенное отношение к звуку, как к средству, с помощью которого он сможет передавать красочные образы, эмоции, переживания. А. А. Шмидт-Шкловская просила своих учеников относиться к фортепиано, как к поющему инструменту. На уроках она требовала не повторять ее движения, а найти звук определенного характера. Такая установка включала активную работу внутреннего слуха.

Важно научить ученика слушать свою игру. Для этого при выполнении упражнений, следует учить вести звук кончиком пальца и дослушивать его звучание до конца. При переносе руки на другую клавишу, ученик должен «нести звук».

Когда ухо не слушает звук, каждый следующий звук мелодии не выливается из предыдущего: за счет нового движения руки или кисти он будто берется заново. В результате фраза получается разорванной. Взятый звук нужно дослушивать до конца и плавно переносить его в следующий, тогда фраза будет гибкой и непрерывной.

Для того, чтобы ученик внимательно относился к процессу извлечения звука можно предложить ему нарисовать на подушечках пальцев рожицы. Пальцы превратятся в живых человечков, и у каждого будет свой голос. Ученик уже не сможет бездумно давить на клавиши, так как от грубого прикосновения человечкам будет больно. Следует акцентировать внимание на том, что пальцы поют, прикасаясь к клавишам, и чем внимательнее, бережнее ученик будет играть, тем более красивым и полнозвучным голосом запоют человечки.

Игра только третьими пальцами. Игра двумя руками на фортепиано *только третьими пальцами* занимает довольно продолжительный период. Это очень непростой психофизиологический процесс, и многим детям нелегко быстро научиться согласованности движений. Необходимо дать ученику достаточно времени, чтобы он прочно закрепил этот навык, тогда ему будет легче овладеть игрой другими пальцами.

При игре третий палец свободно погружается в клавишу. Остальные пальцы легкие, ненапряженные, «смотрят вниз». Третий палец будто «утонул», а остальные остались на поверхности. Первый палец тоже легкий, свободный, слегка закругленный.

Т. Б. Юдовина-Гальперина предлагает начинать обучение с игры трех штрихов: стаккато, нон легато, портаменто. Играть можно как по черным, так и по белым клавишам.

При игре нон легато рука плавно опускается с опорой на кончик пальца. Важно найти ощущение легкой, активной упругости всей руки (в запястье, локте и плече). Возникает ассоциация с «пружинкой». Следует избегать как вялого, пассивного извлечения звука, так и резкого, фиксированного в запястье прикосновения к клавише.

При игре штриха стаккато палец извлекает звук из клавиши и быстро отпускает ее. Этот прием иногда сравнивают с птицей, клюющей зерно. Звук получается короткий. Стаккато обладает множеством красок: оно может быть звонким, тихим, грубым, нежным. Но основная его природа в коротком звучании. Важно, чтобы при игре этого штриха рука не совершала лишних, дергающихся движений.

Штрих портаменто очень певучий, похож на легато. Однако портаменто исполняется основательнее, будто подчеркивая каждую ноту. Штрих играется более связно, чем нон легато.

Закрепить навыки игры разных штрихов можно с помощью таких игровых упражнений:

1. ***Игра штрихов под стихи.***

Штрихи можно играть по черным клавишам, по пентатонике от нижнего регистра к верхнему и обратно перекрестным движением рук. Одновременно можно читать забавные детские стихи.

2. ***Игра «вопрос – ответ».***

Педагог и ученик сочиняют в диапазоне любого интервала мелодии: между ними должен выстроиться музыкальный диалог. Сначала учитель задает вопрос ученику, а ученик отвечает. Потом наоборот.

Эта игра всегда импровизируется. Ребенок обычно психологически освобождается, ведь ему не надо читать ноты, и поэтому ярче проявляет свои пианистические возможности.

Позже педагог может добавить к своей игре несложный аккомпанемент – гармоническое сопровождение. Если ребенок сначала немного теряется и ему сложно придумать мелодию, он может повторять реплики педагога. Постепенно он должен раскрепоститься и начать придумывать что-то свое.

Обязательно с учеником необходимо пройти **упражнения на перенос рук во время игры с помощью дуговых движений.** Это упражнения, при которых рука совершает дуговые движения от звука к звуку через октаву и более.

При игре таких упражнений рука не должна делать лишних движений при отцеплении с клавишей. После взлета она дуговым движением через

одну, две, три октавы опускается с опорой на другую клавишу. Задание выполняется сначала отдельно правой и левой руками: вверх, вниз, в разные стороны по всей клавиатуре. Затем упражнение можно усложнить и играть одновременно двумя руками: перекрестными движениями, расходящимися, в унисон. «Полетные» упражнения помогают ученику полнее ощутить клавиатуру, развивают уверенность в обращении с инструментом.

После можно перейти к **знакомству с детскими пьесами.** Их при изучении можно делить на предложения: одно предложение играется третьим пальцем правой руки, второе предложение третьим пальцем левой. Лучше находить такие пьесы, в которых мелодия равномерно распределена между руками и охватывает два нотных стана. Также любые детские пьесы полезно играть в унисон.

Когда ученик стал ловко играть третьими пальцами и почувствовал себя уверенно, а педагог убедился, что его подопечный все делает правильно, можно перейти к игре перечисленных выше упражнений и пьес **2, 3, 4 пальцами.** Все задания играются штрихами нон легато, стаккато, портаменто.

После закрепления первоначальных навыков игры 2, 3, 4 пальцами, можно переходить **к игре 1 и 5**.

Эти пальцы в кисти несут функцию опоры, поэтому игру ими лучше начинать вводить вместе. Одновременное нажатие одной рукой двух клавиш позволит укрепить свод кисти у ребенка. Использование 1 и 5 пальцев сначала только в двойных нотах поможет естественно их организовать, исходя из анатомо-физиологических особенностей руки.

Начинать пятым пальцем без первого нельзя, потому что это может лишить его самостоятельности, так как он является слабым по своим физическим возможностям. От чрезмерной нагрузки пятый палец может зажаться и парализовать движение остальных трех пальцев.

Если вводить игру пятым и первым пальцами одновременно с помощью квинт, то основная нагрузка будет ложиться на ладонные мышцы.

Первоначально квинты играются только на черных клавишах всеми штрихами: стаккато, нон легато, портаменто.

После квинт можно начать изучать **игру терций**. Сначала терции играются 2-4 пальцами, так как эти они одинаковой длины. Затем выборочно

и очень индивидуально можно перейти к игре терций 3-5 или 3-1 пальцами. Например, если мизинец не очень устойчивый, то лучше начинать 3-1. Если же большой палец плохо контролируется, то тогда 3-5.

Ориентируясь на игру квинт, педагог может определить момент перехода к игре легато. Развитые ладонные мышцы являются необходимой базой для формирования независимости каждого пальца, и если они достаточно сильные, тогда можно приступить к изучению **легато.**

Легато - связная игра, «переливание» одного звука в другой. Чтобы сформировать слуховое представление о связной игре, этот штрих необходимо играть, передавая звук из руки в руку. Опорный звук берется сверху, всем весом руки. Второй звук – легкий.

Сначала необходимо вводить в игру легато всегда наиболее сильные пальцы: 2 и 3. Существует множество пьес и этюдов, где используется легато для 2 и 3 пальцев.

Поднимать сыгравший звук палец следует мягко, не спеша и не раньше, чем следующий погрузится в очередную клавишу. Необходимо «связать без толчка один звук с другим, как бы переступая с пальца на палец» [12, *68*] - пишет К. Игумнов. Переступающие пальцы ведут руку, которая, перемещая опору, подкрепляет каждый из них и в то же время сохраняет плавное движение, как бы очерчивая контуры мелодии.

Также есть некоторое количество пьес и этюдов на легато 2-3-4 пальцами. Иногда педагогу приходится сочинять подходящие этюды и пьесы, где чередуются короткие последовательности легато с исполнением стаккато и портаменто.

Затем можно перейти к игре более широких интервалов 1-5 пальцами. Рука не должна совершать лишних движений. Пальцы, которые не играют – свободные, их фиксация недопустима. Игра легато 1 и 5 пальцами происходит через ощущение супинации – направление от первого к пятому пальцу, и пронации – направление от пятого к первому. Освоение боковых движений, с помощью которых происходит легатное соединение, является важным этапом при переходе к пятипальцевому легато. Более статичное ведение руки требует усилий, а такой прием обеспечивает ощущение интервала, включает работу ладонных мышц.

Первый палец требует к себе особенного внимания. Поэтому для него существует ряд специальных упражнений, которые развивают его ловкость и подвижность.

С подкладыванием первого пальца лучше не спешить. Игра гамм на начальном этапе обучения скорее создаст «проблему первого пальца», чем поможет развить его ловкость.

Осваивать подкладывание первого пальца можно начать с игры элементов хроматической гаммы. Есть такие упражнения, при которых необходимо переступать с черной клавиши любым пальцем к первому, который располагается на белой клавише:

1. ***«Стрекоза».***

Берется звук до-диез (или любой другой звук на черной клавише) вторым пальцем, первый палец плавно переводится на ре, и ре играется первым пальцем стаккато. Играть упражнение можно в разных октавах, перенося дугообразным движением руку. Комбинации пальцев меняются, но на белой клавише всегда будет первый: 2-1, 3-1, 4-1, 5-1.

2. ***«Стрекоза и мотылек».***

К предыдущему упражнению добавляется многократное повторение пройденной фигурации. Движения повторяются на одних и тех же нотах, одними и теми же пальцами. Затем можно совершить перелет в другую октаву.

3. ***«Порхающие пташки».***

Игра разными парами пальцев (не на подкладывание): 1-2, 1-3, 1-4, 1-5. То есть мелодическая игра сначала секунд, потом терций, кварт, квинт. Первый палец располагается на белой клавише, а любой другой палец на черной. Ученик как бы «порхает» по клавиатуре.

В данной главе мы представили упражнения необходимые для приобретения первоначальных навыков игры на фортепиано. Т. Б. Юдовина-Гальперина в своей книге писала: «Учить детей играть на фортепиано – это все равно, что учить малыша ходить. Только что родившийся младенец не может сразу пойти. Вначале он задирает ножки, потом ползает, потом держится за что-нибудь и начинает стоять на неустойчивых ногах, а заботливая мама поддерживает его, помогая сохранить равновесие. И, в конце концов, как-то незаметно малыш делает свои первые осторожные

шаги, а потом – с каждым днем, с каждым месяцем, с каждым годом ходит все увереннее» [16, *157*].

Детскому педагогу нужно быть очень внимательным и мудрым. Он должен создать спокойную обстановку на уроке, быть терпеливым, ведь детским пальцам необходимо время, чтобы окрепнуть, чтобы они освоили новые сложные движения и научились играть.

Заключение

Целью данной методической разработки было изучение вопроса организации игрового пианистического аппарата младших школьников.

В работе выявлены основные этапы формирования игрового аппарата:

1. Этап подготовительной профессиональной гимнастики;
2. Этап формирования правильной посадки за инструментом;
3. Этап формирования первоначальных навыков игры на фортепиано.

Анатомо-физиологические особенности детского организма требуют в занятиях обязательного, последовательного перехода от одного этапа к другому, так как ценность каждого в профессиональном будущем ученика очень велика.

В работе также представлено подробное описание анатомии игрового аппарата, рассмотрена его физиология. Говорится о важности опоры в занятиях с детьми на научные знания, так как детский организм хрупок, податлив, ему легко нанести урон. Невнимательность преподавателя и поспешность в обучении могут привести к профессиональным заболеваниям.

Были найдены комплексы упражнений, которые помогут молодым преподавателям в процессе организации игрового аппарата развивать детский организм, укреплять его. Были выверены основные правила посадки за фортепиано, правила расположения рук на клавиатуре. Все они основаны на законах физиологии и подтверждаются высказываниями авторитетных педагогов-пианистов. В работе сформирована система упражнений для занятий на фортепиано, которые направлены на изучение и закрепление детьми базовых первоначальных навыков игры.

Из всего выше написанного мы делаем вывод, что поставленные задачи в процессе исследования выполнены:

1. Литература по вопросу организации игрового аппарата младших школьников *изучена*, системный анализ полученной информации *проведен*;
2. Принципы формирования пианистического аппарата на законах физиологии *выявлены*;
3. Правила посадки *определены*, как и правила положения рук на клавиатуре;

4. Комплексы подготовительных упражнений, направленные на развитие и укрепление мышц пианистического аппарата, *подобраны*;
5. Система упражнений для занятий на фортепиано, целью которых является развитие первоначальных навыки игры на инструменте, *сформирована*.

Поставленная цель выполнена.

Список литературы

1. *Артоболевская А.* Первая встреча с музыкой. Учебное пособие / ред. Вустин А. – 6 изд. – М.: Советский композитор, 1992. – 103с.
2. *Бернстайн С.* 20 уроков клавиатурной хореографии / ред. Борухзон Л. – СПб.: Композитор, 2001. – 152с.
3. *Бирмак А*. О художественной технике пианиста / ред. Котомина С. – М.: Музыка, 1973. – 142с.
4. *Гат Й*. Техника фортепианной игры / ред. Дельсон В. – 2 изд. – М.: МУЗГИЗ, 1959. –232с.
5. *Гутерман В.* Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук / ред. Фролова С. – Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994. – 94с.
6. *Заволжанская И.* Феномен «слышащей руки» пианиста и его проявления в музицировании по слуху на фортепиано // Интеграция образования: журнал. – Саранск, 2010. – №1(58). – С. 87-90.
7. *Лысова Н., Айзман Р., Завьялова Я., Ширшова В.* Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. Учебное пособие / ред. Зуева Н. –Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. – 398с.
8. *Мазель В.* Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Профилактика и реабилитация профессиональных заболеваний / ред. Рыцарева М. –Санкт-Петербург: Композитор, 2002. – 180с.
9. *Потеряев Б.* К вопросу о предупреждении и преодолении профессиональных заболеваний рук музыкантов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств: журнал. – Челябинск, 2010. – № 3(23). – С. 79-85.

10. *Сафарова И.* Игры для организации пианистических движений. Доинструментальный период / ред. Фролова С. – Екатеринбург, 1994. – 48с.
11. *Степанов Н.* Педагогическая модель обучения музыкально-инструментальному исполнительству // Вестник МГУКИ: журнал. – Химки, 2010. – №5(37). – С. 162-167.
12. *Тимакин Е.* Воспитание пианиста. Методическое пособие / реценз. Власенко Л. – 2 изд. – М.: Советский композитор, 1989. – 144с.
13. *Финандо Д., Финандо С.* Исцеляющие руки. Руководство по диагностике и лечению мышечно-фасциальных болей / ред. Ильина М. –М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 224с.
14. *Чернов Д.* Проблема двигательной активности и мышечной свободы музыканта-исполнителя // Специальное образование: журнал. – Екатеринбург, 2015. – №4(40). – С. 107-115.
15. *Шмидт-Шкловская А.* О воспитании пианистических навыков / ред. Калашникова И. – М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2007. – 84с.
16. *Юдовина-Гальперина Т.* За роялем без слез, или я – детский педагог / ред. Кешман Л. – Санкт-Петербург: Союз Художников, 2015. – 240с.
17. *Дельнова В. В.* Развитие фортепианной техники в младших классах музыкальной школы. Методические указания в помощь педагогам музыкальных школ / ред. Андреева М. – М.: Печатно-множительное производство ВНИЭСХ, 1972. – 28с.