Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

 **«**Детская школа искусств им. Г. Кукуевицкого»

Методическая разработка

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПОСАДКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ НА ВИОЛОНЧЕЛИ**

 Автор разработки: **Смагин А.Ю.**

 преподаватель по классу виолончели

Сургут

2024

**Введение**

В любой области музыкального исполнительства важны следующие моменты – система игровых движений рук и посадка. Но проблеме постановки рук было посвящено множество работ, когда как посадке до сих пор не уделялось должного внимания. Конечно, эту тему раскрывали в своих методических заметках и работах известных исполнителей, таких как Х. Беккер, А. Броун и т.д. Но она по-прежнему требует масштабной разработки, тем более, что этот аспект исполнительства влияет на производительность и окончательный результат исполнителя.

Посадка виолончелиста – это половина его мастерства. И посадке именно виолончелиста следует уделять большое внимание. Связано это ещё и с тем, что виолончелист сидит практически всё время своей игры, и сольные, и камерные, и квартетные выходы у исполнителя на виолончели проходят именно сидя, он не встаёт, в отличие от скрипачей и альтистов. Проблемой посадки так же следует заниматься по той причине, что в ней важна не просто правильная осанка, но и положение и движения рук, которые всё время находятся на весу. Правильная посадка позволяет заниматься долгое время, при этом не чувствуя усталости и зажима.

Целью данной работы является раскрытие проблемы посадки, её вариантов в разных возрастных группах, рассмотрение всех сторон положения виолончелиста при игре, начиная с мебели и заканчивая упором на корпус исполнителя. В разработке темы будут проанализированы моменты истории посадки положения инструмента, от времён виолы да гамба до современного вида инструмента. В заключении будут сделаны выводы относительно некоторых положений, рассмотренных в работе.

Глава 1. **ПОСАДКА ИГРАЮЩЕГО И ПОЛОЖЕНИЕ ИНСТРУМЕНТ**

Виолончельное исполнительство, существующее уже около трех столетий, в результате долгих поисков, преобразований и совершенствований пришло к целой системе приемов и навыков, наследуемых от поколения к поколению.
Некоторые навыки настолько упрочились, что не вызывают ни у кого сомнений в их истинности. Так, в настоящее время никто из виолончелистов не вернулся бы к игре без шпиля, никто не станет держать смычок за трость (на расстоянии от колодки) и т. п. Но наряду с этими бесспорными положениями существует еще достаточно много приемов, трактуемых весьма различно. Вопрос о посадке играющего и держании инструмента — это первое, что до настоящего времени не имеет у виолончелистов единого решения. Сидят и на краю стула и на середине, применяя шпили самой различной длины. Головка инструмента находится то на уровне глаз, то почти лежит на плече, то расположена близко к корпусу, то отдалена от последнего. В основном же вопрос держания инструмента сводится к проблеме наклона виолончели к корпусу играющего. Если во времена игры без шпиля вопрос этот решался сам собою (ибо инструмент располагался между голенями играющего и этим определялся естественный наклон), то со времени введения шпиля возникла необходимость сознательного регулирования высоты наклона инструмента. Проанализируем два крайних положения в способе держания виолончели: «крутое» с коротким шпилем и «отлогое» — с длинным шпилем.
Исторически игра с коротким шпилем была, по всей вероятности, непосредственным продолжением игры без шпиля, ибо не меняла наклона инструмента, а давала лишь прочную опору и освобождала мышцы ног от ненужного напряжения. Длинный шпиль и «отлогое» держание, по мнению некоторых авторов, появились первоначально в оркестровой практике и были вызваны естественной потребностью виолончелистов, проводивших в оркестре очень много времени: дать отдых корпусу, опирающемуся о спинку стула. Со временем этот способ игры с длинным шпилем был перенесен и в сольную практику. Есть основание предполагать, что внедрению длинного шпиля содействовало развитие высокой ставочной и пассажной техники.

Каковы же преимущества и недостатки одного и другого способа посадки?
Отлогое держание инструмента требует более высокого положения правой руки в плечевом суставе. Чем длиннее шпиль, тем больше отводится плечо от корпуса («абдукция»). Такое положение руки физиологически неблагоприятно, ибо излишне нагружает плечевой пояс. Для того чтобы изменить это положение при данном способе держания инструмента, прибегают к большему наклону древка смычка, что требует большего натяжения волос для избежания постоянного касания струны древком смычка.
Недостатки туго натянутого смычка известны каждому исполнителю: затрудняется исполнение аккордов, ухудшается передача на смычок тонких мышечных усилий, звук становится менее выразительным, менее гибким.
Естественное стремление, при отлогом держании инструмента, к наименьшему поднятию плеча ведет к необходимости бокового или стороннего держания смычка и, как следствие, чисто-кистевому выравниванию (о физиологической нецелесообразности и отрицательных сторонах этого приема см. ниже). Положительной стороной «отлогого» держания является возможность более эффективного использования силы тяжести смычка, воздействующей на струну. Вторым преимуществом является некоторая экономия в расходовании сил для удержания смычка, благодаря большей опоре, создаваемой более отлогим расположением струны. Однако, оба указанные преимущества настолько незначительны, что никак не могут окупить весьма существенных недостатков «отлогого» держания.
Игра с коротким шпилем создает для правой руки значительно более выгодные условия. Отпадает необходимость большого отведения руки в плечевом суставе, что уже само па себе дает значительную экономию сил. Рука располагается ближе к корпусу играющего; это дает возможность уменьшить наклон смычка и избежать чрезмерного натяжения волос. Создаются наилучшие условия для нормального и беспрепятственного функционирования так называемого «игрового сустава». Однако чрезмерно крутое держание инструмента ведет к ограничению свободного размаха, что также является существенным недостатком. Поэтому наиболее целесообразным следует считать среднее положение, при котором, с одной стороны, рука избавлена от постоянной и излишней нагрузки, связанной с высоким поднятием плеча, с другой стороны, сохраняется возможность свободного размаха, не ограниченного чрезмерной близостью правой руки к корпусу играющего. Все эти обстоятельства свидетельствуют о невыгодности крайних положений в наклоне инструмента и о целесообразности применения шпиля среднего размера. Если признание «среднего» положения в держании инструмента, как более соответствующего свободному состоянию двигательного аппарата в принципе правильно, то практически размер шпиля определяется для каждого исполнителя в соответствии с особенностями строения его корпуса. Важно установить индивидуальную высоту ведения смычка, что должно быть определяющим моментом для размера шпиля. Для этого смычок устанавливают перпендикулярно к струне, держа его левой рукой (в обратном обычному направлению). Скользя правой рукой по древку смычка кончиками пальцев туда и обратно, можно, удлиняя или укорачивая шпиль, определить наиболее подходящую высоту ведения смычка; правая рука па всем протяжении не должна чувствовать никакого напряжения. Таким путем можно установить в каждом отдельном случае требуемый размер шпиля
Индивидуальная высота ведения смычка является важным фактором, который следует непременно учитывать при подборе шпиля. В этой связи система выдвижных шпилей должна быть признана наиболее целесообразной, особенно для учащихся, у которых рост и соотношение частей тела с годами меняются.
Что касается опорных точек инструмента, то К. Ю. Давыдов определил их совершенно точно: шпиль, левое колено и грудь. Незначительные изменения в положении инструмента, наблюдаемые в процессе игры, вращение виолончели вокруг своей оси, происходит в рамках упомянутых опорных точек. Поэтому было бы правильнее говорить не о точках опоры, а о поверхностях касания инструмента. Внимание учащегося должно быть направлено на то, чтобы инструмент свободно касался указанных поверхностей без обязательной фиксации и закрепления. Многообразие игрового процесса требует от нас в известных случаях свободного вращения инструмента вокруг своей оси и даже некоторого приближения или отдаления инструмента от корпуса играющего. Практикуемое некоторыми учащимися виолончелистами зажимание инструмента между ногами или надавливание правым коленом является совершенно нецелесообразным, ибо создает вредные и ничем не оправданные напряжения. Соприкосновение правой ноги с инструментом вообще никак не влияет на положение инструмента и поэтому не может быть названо опорой. Кроме того, прижимание дек и боков виолончели отрицательно влияет на звук, нарушая колебания корпуса инструмента. В учебной практике мы нередко сталкиваемся с искажениями в посадке учащегося. У одних далеко выставлена правая нога, что затрудняет игру на струне до, у других корпус имеет наклон то влево, то вправо, создавая напряжения в мышцах поясницы и спины. Некоторые, в целях более «устойчивого» положения инструмента, подкладывают под заднюю деку правое колено, опираются пяткой о ножку стула и т. п. Все это только вредит посадке, лишает исполнителя столь важной в игре свободы и естественности движений. Следует всегда помнить, что вредные привычки появляются в ранней стадии обучения. Их гораздо легче не допустить, чем избавиться от них в более зрелом возрасте, когда это стоит огромных усилий и не всегда приводит к желаемому результату. Правильность сидения за инструментом нельзя сравнивать (приближать) с одеревенелостью. Общение с инструментом должно быть непринужденным. Какие-то двигательные реакции обязательно сопутствуют выражению в музыке того или иного настроения. Поэтому держание инструмента и посадка должны быть свободными, чтобы не тормозить в корпусе играющего этих едва заметных, но, безусловно, имеющих место при непосредственном выражении чувств, движений.

Большое значение имеет правильный подбор инструмента в соответствии с ростом и физическим сложением играющего.

Наиболее целесообразно садиться примерно на 1/2 сидения стула; спина - прямая, корпус обычно слегка наклонен вперед, ноги нужно ставить всей ступней. Следует подобрать стул такой высоты, чтобы ученик мог вполне свободно доставать ногами до пола. В отдельных случаях для учеников маленького роста можно использовать стул нормальной высоты, подкладывая под ноги ученика дощечки.

Виолончель держится с опорой в трех основных точках: 1) на шпиле; 2) у груди - ближе к правой стороне; 3) у колена левой ноги.

В ряде случаев виолончель поддерживается также и правой ногой.

Для удобства игры виолончель устанавливается наклонно. Наклон инструмента регулируется при помощи шпиля.

В современной игре на виолончели применяются не только прямые, но также изогнутые шпили. Изгиб не должен быть чрезмерным. Наиболее целесообразная длина шпиля определяется опытным путем (средняя его длина 24-28 см). Для удобства ведения смычка на струнах Ля и Ре виолончель целесообразно незначительно повернуть вправо (от играющего), но не чрезмерно, в противном случае ограничивается свобода движений правой.

Работа над посадкой – одна из важнейших задач на всех этапах начального обучения. С первого урока надо приучать учащихся правильно устанавливать виолончель, сохраняя непринужденную посадку. Для этого первостепенно, надо определиться с выбором инструмента для ребенка. Необходимо определиться с правильным размером инструмента, который должен соответствовать росту ребенка и длине его вытянутой руки. В противном случае, ребенок не сможет комфортно играть. Существуют виолончели небольших размеров на которых дети учатся технике игры намного лучше и легче. Но как определить идеальный размер для детей? Наиболее важным фактором при выборе размера виолончели является длина вытянутой руки ученика. Хотелось бы дать некоторые рекомендации, которые помогут при выборе правильного размера инструмента. При помощи данной таблицы можно в доступной форме проследить соотношение длины вытянутой руки ребенка, его роста и возраста и выбрать подходящий размер виолончели для ученика. Для удобства в таблице указаны размеры инструмента в миллиметрах и в дробях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Длина руки, мм | Рост, м | Возраст | Длина корпуса виолончели, мм | Размер |
| 420-445 | 1,10-1,30 | От 4 до 6 | 510-515 | 1/8 |
| 445-510 | 1,20-1,35 | От 6 до 8 | 580-585 | 1/4 |
| 500-570 | 1,20-1,45 | От 8 до 9 | 650-655 | 1/2 |
| 560-600 | 1,35-1,50 | От 10 до 11 | 690-695 | 3/4 |
| От 600 | От 1,50 | От 11 | 750-760 | 4/4 |

Для определения длины вытянутой левой руки ребенка необходимо измерить расстояние от плеча до центра открытой ладони. Также немаловажным является размер кисти ребенка- длина пальцев руки должна быть соразмерна размеру грифа виолончели. Некоторые родители полагают что детям надо покупать вещи "на вырост", на пару размеров больше.  Возможно, что покупка вещей "на вырост" -  это естественный способ отодвинуть срок очередной покупки.  Но при выборе нужного размера виолончели, необходимо поступать с точностью до наоборот: игра на виолончели меньшего размера требует меньше усилий, чем игра на виолончели слишком большого размера.
Выбор правильного размера виолончели очень индивидуален, и самостоятельно, без педагога, не всегда можно с этим справиться.

**Глава 2. Профессиональные заболевания.**

Половина всех профессиональных заболеваний и наибольшая часть всех технических торможений вызвана одеревенением плеча, происходящим от чрезмерных напряжений плечевого пояса вследствие неправильной силовой отдачи.

**Координаторные неврозы** (профессиональные дискинезии, писчий спазм, писчая судорога) — одно из нечастых, но довольно своеобразных и интересных профессиональных заболеваний. Возникают у людей, профессия которых связана со значительным напряжением определенной группы мышц, выполнением высоко координированных движений в сочетании их нередко с психоэмоциональной нагрузкой. Своеобразной чертой этого заболевания является поражение одной только основной рабочей функции, при сохранении (по крайней мере в начальных стадиях заболевания) функциональной полноценности руки во всех других отношениях. Классическим проявлением координаторного невроза, которое было описано впервые, является писчий спазм (или писчая судорога) у лиц сидячего и умственного труда. В этих случаях заболевание выражалось в нарушении функции письма при сохранении всех прочих функций. Соответственно основному симптому, а именно расстройству координации, заболевание это было переименовано в координаторный невроз. Кроме этого, в настоящее время не подлежит сомнению существование и других форм профессиональных дискинезий. Профессиональная дискинезия (координаторный невроз) характеризуется признаками нарушения координации движений, необходимых для выполнения определенной точной работы (игры на скрипке, виолончели и т.д.). При этом другие рабочие функции сохранены.
Заболевание развивается постепенно, у рабочих с большим профессиональным стажем. Одним из первых и ранних клинических признаков является ощущение неловкости, тяжести в руке при выполнении точных движений
Невральная форма профессиональной дискинезии отличается от рассмотренных появлением болевого синдрома как при попытке письма, так и при выполнении координированных сложных движений. Чаще всего указанные клинические формы протекают одновременно. Так, например, у виолончелистов, как правило, страдает левая рука, и только при попытке играть появляющиеся судороги пальцев сочетаются с резкой болью, что лишает возможности работать.
Дискинезия скрипачей и других музыкантов, играющих на струнных инструментах. У них писчая судорога наблюдается чаще на одной руке и сопровождается появлением размашистых неточных движений, что препятствует игре на инструментах.

**Профилактика**

Профилактические мероприятия сводятся главным образом к правильной организации труда с равномерным распределением профессиональной нагрузки, чередованием ее с небольшими паузами в работе. Следует строго соблюдать рациональные, методические приемы в работе, связанной с выполнением точных координированных движений, особенно в подготовке будущих музыкантов: как в “постановке руки”, так и в соблюдении правильной позы туловища и всего опорно-двигательного аппарата с обязательным проведением тренировки и общего закаливания организма

Сколиоз – боковое искривление позвоночника у человека

Наиболее часто встречающееся заболевание виолончелиста, связана прежде всего с профессиональной деятельностью. С детства нам прививают правильную посадку за инструментом. Которую мы в свою очередь должны сохранить на протяжении всей нашей профессиональной карьеры. Обязанностью педагога следить и исправлять посадку ученика и держание инструмента, а соблюдать все указания – важнейшая задача ребенка. Приобретенный сколиоз возникает чаще всего у детей в возрасте от 5 до 15 лет (вследствие нарушения осанки), по мере того как ребенок учиться держать голову и сидеть, особенно у детей, чему способствует неправильная поза во время учебных занятий, что ведет к неравномерной нагрузке на позвоночник и мышцы спины, утомляет и ослабляет их. В дальнейшем возникают изменения связок позвоночника и формы самих позвонков.

Сколиоз у взрослых может развиваться в результате длительных асимметрических нагрузок на мышцы спины (так называемый профессиональный сколиоз скрипачей, виолончелистов и. т. д.). В этих случаях искривление развивается медленно и редко достигает такой степени, как в детском и юношеском возрасте. Сколиоз может быть также следствием врожденных нарушений обмена веществ, результатом поражений при некоторых заболеваниях, сопровождающихся разрушением боковых отделов тел позвонков на большем или меньшем протяжении.

Шпиль – деталь виолончели упирающаяся в пол и позволяющая удержать вес инструмента. В большинстве случаев шпиль параллелен продольной оси инструмента. устройство может быть металлической, деревянной или графитовой. Чтобы не нанести ущерб напольному покрытию, на заострённом конце детали часто имеется резиновая насадка, которая также обеспечивает необходимое трение с поверхностью. Шпиль стал широко применяться в конце XIX века благодаря П. Тортелье, французскому виолончелисту. Существует несколько видов шпилей – прямой, изогнутый, короткий и длиный (высота шпиля регулируется).

Как известно, во времена «молодости» инструмента были несколько иные традиции игры на нем, точнее манеры держания инструмента. Как можно увидеть на портретах музыкантов играющих на виола да гамба, устройство инструмента отличалось от современного количеством и видом струн, строением корпуса и точками опоры. Поскольку инструмент не ставился на пол то варианты упора (шпиль) не рассматривались. Однако со временем, шпиль стал обязательной частью инструмента. Существует много версий его появления. Вот некоторые из них.

Одним из распространенных вариантов, считается физическое облегчение труда оркестрантов. Многочасовые репетиции стоили виолончелистам больших усилий удержать инструмент между колен. Шпиль стал решением этой проблемы.

Также возможно устройство появилось в связи с ростом технического мастерства и усложнением сочинений для виолончели (ставочная техника, игра в высоких позициях и т.д.), которые нельзя исполнить без удобного упора.

Упоры для шпилей и шпили для виолончели обеспечивают надежную фиксацию инструмента на полу. К сожалению, многие исполнители не уделяют пока должного внимания фиксации инструмента, несмотря на то, что рынок изделий облегчающих задачу достаточно обширен как в вопросе удобства, так и в ценовых категориях. И, если в домашних условиях достаточно положить между ножек стула кусок коврового покрытия, то на сцене такая фиксация шпиля будет выглядеть комично. При этом, стоит заметить, что «уезжающий» инструмент во время исполнения почти всегда вызывает зажимы левой руки, ног и плечевого пояса со спиной. Страдают техника, сосредоточенность на исполняемом материале, и внимании к происходящему вокруг, если речь идет об оркестровой игре, где помимо исполнительских трудностей и внимания к тексту еще добавляется задача смотреть на дирижера.

Материалом для изготовления шпилей служат дерево и карбон. Упоры для шпилей могут быть различной формы и из различного материала (металл, резина, силикон). При выборе упора, желательно знать, на какое покрытие вам придется опираться шпилем виолончели, но проще всего, иметь комплект упоров для любого типа пола: деревянного, с ковровым покрытием или керамической плиткой. Конструкций довольно много: от фанерной доски с отверстием для ножки стула, чтобы сама доска была зафиксирована, до разнообразных резинок и присосок. Хотя по отзывам, эти присоски ведут себя точно так же, как и любые другие, то есть отваливаются в самый неподходящий момент. Похоже, что оптимальной конструкцией является ремень с площадкой для шпиля, который с помощью петли крепится к ножке стула.

Исходя из вышеизложенного материала, можно сделать вывод о том, что вопрос посадки связан очень тесно с типом и длинной шпиля, надежностью фиксации инструмента, физиологическими особенностями исполнителя, и конечно, каждый исполнитель выбирает сам для себя необходимый способ посадки, отвечающий удобству, отсутствию зажимов и обеспечивающий свободу игрового аппарата.

Далее, мы постараемся сравнить варианты посадки известных виолончелистов, не только на примере солистов, но также концертмейстеров известных оркестров. Стоит сразу отметить, что мы не можем сравнить и оценить степень зажатости или удобства той или иной посадки только по фотографиям и видеозаписям, поэтому мнение автора по большей части будет субъективным. Для сравнения возьмем варианты посадки М.Растроповича, Н.Гутман, М.Майского, а также Т.Варга (концертмейстер группы виолончелей Венской филармонии) и Л.Квандта (Берлинская филармония)

Для начала, сравним шпили.

М.Растропович, в вопросе выбора шпиля менял свои предпочтения. При поиске материала, были найдены две фотографии, на которых запечатлен маэстро в момент исполнения с изогнутым шпилем (80-е года), за счет которого инструмент находился в пологом положении и другая фотография, где шпиль длинный, при этом положение инструмента почти не изменилось. Возможно, это было обусловлено тем, что при использовании изогнутого шпиля, опора инструмента также приходится на оба колена, что вызывает определенное неудобство и незначительные, на первый взгляд, зажимы. При длительном исполнении, например, в оркестре – изогнутый шпиль не является хорошим решением. Остальные исполнители, перечисленные выше, играют на прямом шпиле. Н.Гутман играет в основном на коротком шпиле, положение инструмента «крутое». При этом, как на ранних, так и на поздних записях можно увидеть сутулость в момент исполнения. М.Майский играет на длинном шпиле, положение инструмента ближе к пологому. В его посадке наблюдается полная свобода плечевого пояса и спины, это объясняется тем, что его рост выше среднего и такой вариант для него является наиболее оптимальным. Т.Варга играет на коротком шпиле, несмотря на свой высокий рост и длинные руки. Со стороны, это выглядит неорганично и немного неестественно, так как инструмент лежит полого и гриф прилегает плотно к шее исполнителя. Скорее всего, это также связано с высотой стула – он сидит низко, при этом его руки свободно владеют инструментом. Такой вариант посадки возможен, и наверняка был выверен исполнителем годами оркестровой практики, так как одной из самых важных проблем посадки виолончелиста является посадка в оркестре, где нужно думать об удобстве и возможности долгих репетиций и концертов. Л.Квандт использует короткий для своего роста шпиль. Инструмент находится в «крутом» положении, почти вертикально. На видеозаписях можно проследить за точками опоры и заметить интересный момент – одна из основных точек не используется всегда и является «плавающей». Речь идет об опоре на грудную клетку, а основной опорой у Л. Квандта служит шпиль и оба колена, несмотря на то, что прямой шпиль позволяет опираться на одну ногу. Также, отличительной чертой этого виолончелиста является поворот инструмента и высокий локоть правой руки, что вызывает при длительной игре зажимы.

 Отметим, что на качестве игры этих прекрасных виолончелистов это не сказывается, речь идет исключительно об индивидуальном выборе исполнителя, исходя из свои физических данных.

Список литературы:

1. В. И. Руденко. Вопросы музыкальной педагогики. - М; Музыка, 1980г.

2. А. Волков. Леонид Коган. – М; Просвещение, 1997г.

3. Р. Е. Сапожников. Первоначальное обучение виолончелиста.-М; государственное музыкальное издательство, 1992г.

4. А. И. Лагутин. Методические записки по вопросам музыкального образования - Выпуск № 3.- Киев; Мир, 1998г.

5. Ю. Булучевский. Краткий музыкальный словарь для учащихся.- М; Музыка, 1977г.

6. А. Ивашкин. Святослав Кнушевицкий. М. Просвещение, 1977г.

7. Ю. А. Полянский. Скрипка. Виолончель 1 класс. Воспитание и обучение в ДШИ. Экспериментальное методическое пособие для педагогов.- Киев; Музычна Украйна, 1988г.

8. М. М. Берлянчик. Вопросы музыкальной педагогики. Уфа, Образование, 1995г.

10. Д. Баспаев. Техника игры на виолончели.- Алма-ата; Жалын, 1977г.

11. Р. Сапожников. Школа игры на виолончели. – М; Просвещение, 1990г.

12. С. Хентова. Ростропович. С-Петербург; Культ-информ-пресс,1993г.