

МБУДО «Сармановская ДШИ им. И.Г.Шакирова»

Методическое сообщение

на тему:

«Решение технических проблем – путь к музыкальности и артистизму»

Выполнил преподаватель  
Первой категории  
По классу гитара  
Хадиуллина Гульнур А.



Решение технических проблем часто связывают только с пальцами и кистью. Между тем, истинно хорошая игра предполагает глубокое знание всех чувствительных мест тела. Нужно контролировать и тонко ощущать при игре на инструменте все тело.

В самом начале занятий с учеником следует учитывать то, что при игре на инструменты напрягается тело целиком.

При формировании технических навыков, важно тренировать тело, так как игра на инструменте требует должного физического состояния и ясного ума.

Гибкие кисти рук крепкие плечи и спина в состоянии вынести длительные профессиональные нагрузки. Напряжение в плечах, груди, спине, шее передаётся на руки. Это значит, что плохая работа пальцев связана не только с их ближайшим окружением, но и с более отдаленными частями туловища.

Рано или поздно музыкант начинает понимать это и контролировать свое тело. Огромная роль в этот процесс принадлежит учителю.

Игра на гитаре – не только духовный и интересный процесс, но и, нужно признать, физический. Хорошему гитаристу необходимо иметь очень сильное и здоровое тело. Любое напряжение в мышцах может нарушить баланс в теле.

И учитель ответственен и за музыкальную, и эстетическую сторону в достижении высоко уровня осознания тела, расслабления и контроль.

Учитель должен систематически заниматься над расслаблением напряженной мышцы, указать ученику на зажатость, если необходимо, даже помассировать её.

Учитель должен показать ученику различные возможные степени напряжения мышцы на себе. При этом, рука ученика должна быть на мышце учителя чтобы лучше уяснить свои собственные проблемы, которые приводят к скованности и зажатости при игре на гитаре.

Словесного повторения «расслабься!» явно недостаточно: ученику нужно указать на появление проблемы и на путь её решения.

Большая и важная роль в процессе освоения техники игры на инструменте отводится, естественно, системности занятий. В систему нужно включить контроль над продолжительностью упражнений.

Начинать следует понемножку, от 10, 15, и 20 минут. Если и при этом начинает возникать некоторая напряженность, следует данное время разделить пополам, на периоды, между которыми надо полностью расслабить руки плечи.

Игра на гитаре занятие приятное и увлекательное. Но жизнь начинающих гитаристов практически всегда омрачается таким событием, как мозоли на кончиках пальцев и неприятные ощущения, связанные с этим. Что же с этим делать? На самом деле тут нет особых рецептов и секретов. Ведь появление мозолей — естественный процесс.

Человек не рождается с гитарой в руках, поэтому пальцам нужно адаптироваться и приспособиться к новому увлечению.

Важно время от времени делать перерывы, для восстановления пальцев. После того как боль становится достаточно сильной, прервать занятия на некоторое время. Иногда достаточно пары часов перерыва, иногда потребуется 1-2 дня.

После каждого такого перерыва будет заметно, что кожа на беспокоящем месте стала более плотной и менее чувствительной. Самое главное здесь регулярная практика и терпение.

Пальцы должны быть расслаблены и закруглены. Лучшая модель - расслабленный кулак. Его нужно приоткрыть не сгибая кисти, и образовать линию из кончиков пальцев, чуть раздвинув их. Изгиба поверхности суставов нужно избегать, так как, это создаст большое напряжение в ладонные сухожилия и отдалит пальцы от струн.

При изгибе, конечно, пальцам легче достать до струн, но это делать не стоит. Самая большая ошибка – пренебрегать мизинцем. Причем, обеих рук. Если их не контролировать, они начинают подпрыгивать и «торчать», нарушая естественную сферическую форму кисти. Мизинец оттягивает остальные пальцы против их направления к ладони. Даже получается, что, самые маленькие пальцы сильнее других! Вот почему с самого начала занятий нужно уделить большое внимание мизинцу.

Мизинец не должен «убегать» от остальных пальцев и становиться жестким. Мизинец должен быть вместе с безымянным пальцем.

Это особенно важно для ритмической точности арпеджио и тремоло.

Нужно расслабить кулак, затем раскрыть, придав кисти округлую форму, будто прячете в ладони маленький мячик.

Раскрывать кулак и смыкать назад следует так, чтобы «спрятанный» мячик не был виден! Следить за тем, чтобы мизинец был вместе с безымянным. Прodelать упражнение с четырьмя пальцами, затем – без указательного пальца. Три объединенных пальца должны строго двигаться к предплечью, а не кистью вправо! Пальцы при этом не вытягивать! Нужно сохранить гибкость крайних суставов, чтобы палец не цеплялся за струну и не терялась скорость.

Первый шаг в этом движении- игра апояндо на 1-й,2-й,3-й струнах одним пальцем m 16 раз на каждой струне, один удар в секунду.

Следующий шаг- пальцы m и i чередуются на одной струне. Если не забывать прогибать крайние суставы пальцев, звук, от увеличения контакта со струной, будет полноценным, «округлым».

Большой палец правой руки никогда не должен двигаться вовнутрь ладони, а должен «подать» вниз.

При упражнениях следует помнить о «движении падения» большого пальца. Игра большим пальцем требует устойчивости кисти и предплечья. При звукоизвлечении в апояндо, большой палец ведется вниз и чуть влево.

Мышцы руки созданы для того, чтобы сжиматься. Это значит, что когда кисть раскрыта, мышцы напряжены и стремятся естественным образом сжать кисть. Поэтому перед любой растяжкой следует мысленно приказывать руке расслабиться, подавляя тем самым ее природную склонность к сжатию.

Растяжение 1-го и 2-го пальцев всегда лучше растяжения 3-го и 4-го. После растяжки первым делом нужно расслабить кисть, а при смене позиции ни в коем случае не переносите кисть растянутой или напряженной: пусть во время перемещения рука работает, а кисть отдыхает.

Вибрато — это одно из важнейших выразительных средств гитары, однако большинство гитаристов вибрирует не задумываясь, как Бог на душу положит, а в учебных пособиях эта техника рассматривается мимоходом либо не изучается вообще. Избегать нервного, неконтролируемого вибрато, репетировать с метрономом. Начните с 60 ударов и играйте длинные ноты с двумя качаниями на удар.

Поиграв некоторое время вибрато, как указано в предыдущем пункте, можно постепенно увеличивать скорость и, не меняя существенно положение кисти, дойти до 120 ударов в минуту (спокойное вибрато) или до 160 (напряженное вибрато).

Чтобы добиться максимальной эффективности вибрато и полного контроля над ним, можно поставить вместе два пальца. Если музыка требует применения вибрато, а нужно держать позицию с баррэ, снять баррэ (если это возможно) и начать вибрировать не сразу, а с некоторым опозданием и слегка замедлив. Не злоупотреблять вибрато, вставляя его на каждом шагу!

Левая рука, при чрезмерном давлении на струны, а также неестественном положении кисти, испытывает большое напряжение.

В кисти должна быть достаточная закругленность, в том числе и тот самый мизинец, который может неблагоприятно влиять на остальные пальцы, оттягивая их. Его сустав должен быть согнут почти под прямыми углами.

Таким образом, как было сказано выше, следует избегать чрезмерного давления на струны и чрезмерного сгибания кисти, и следить за тем, чтобы рука сопровождала кисть позади нее, а не прижималась к туловищу.

Кечики пальцев должны держать линию, параллельную струнам.

Упражнения для левой руки: три неподвижных пальца на одной линии, один — движущийся. 1-й, 2-й, и 4-й пальцы держать на одной линии, а 3-им двигать.

Повторить то же и с другими пальцами. При этом локоть и верхний сустав среднего пальца составляют из себя одну непрерывную линию.

Чтобы управлять своим инструментом, каждый музыкант должен точно знать, как следует его держать. Музыкант должен точно знать, что такое правильная посадка. Сюда же относится правильная естественная постановка руки. Неверное положение гитары отражается, прежде всего, на правом плече.

Чтобы правое плечо не приподнималось больше положенного, нельзя держать гриф слишком низко.

Гриф гитары должен быть приподнят так, чтобы правое плечо было в естественном положении, тогда левая рука в первой позиции будет ближе к туловищу, а струны параллельны линии верхних суставов пальцев левой руки. Нельзя, чтобы корпус гитары подавался вперед, а гриф оттягивался назад. От этого страдают средняя и нижняя часть спины.

Сидя перед зеркалом, менять наклон гитары, прислушиваясь к реакции тела. При идеальной посадке неудобства исчезнут, правая и левая части спины будут симметричны, а плечи – на одном уровне.

Зажатость может усугубляться страхом, беспокойством, большими ожиданиями. Полезно упражняться перед зеркалом без гитары над движениями и постановке рук. Это освободит музыканта от подсознательных рефлексов, обусловленных прочно укоренившимся привычками. Чтобы объединить форму и движения, надлежит упражняться отдельно каждой рукой.

Контроль и тонкость ощущений, расслабление мышц обеспечивают надежность исполнения. Правильная продолжительность занятий без насилия над телом, с перерывами на отдых, приведут к правильному творческому настрою.

Скоро ученик инстинктивно начнет контролировать свое тело. Некоторые гитаристы напрягаются еще только взяв в руки инструмент и не сыграв ни единой ноты. Однако в повседневной жизни они раскованы и свободны в своих движениях, и ни один предмет не вызывает у них такой мышечной реакции как гитара. Это зависит и от натуры ученика, и от склада его ума. Только потом уже от профессионального опыта.

Снятие напряжения от контакта с гитарой ведет к снятию напряжения в технике игры на инструменте. Если одновременно работать над правильной постановкой руки и слиянием с гитарой в одно целое, освободится от технической скованности будет легче. Ведь игра должна приносить радость и удовлетворение ученику. В этом, конечно же, помогают упражнения.

**ПРАВАЯ РУКА:** Вырежьте полоску бумаги (2х6см) и поместите ее между мизинцем и безымянным пальцем. Полоска должна оставаться между пальцами и в то же время свободно перемещаться вверх – вниз. После многократного повторения этого упражнения начните движение четырех сомкнутых пальцев от верхних суставов, не шевеля ими в средних суставах. Постоянно контролируйте, соединены ли пальцы. Время от времени опускайте руку. Вновь, придав руке форму, нужно повторить движения четырех пальцев.

Такие кратковременные периоды предотвращают возвращение старой техники и помогают быстрее осваивать новые элементы.

**ЛЕВАЯ РУКА:** Медленно повторять пальцевые комбинации: 1,3,2,4,3,1; 3,2,4,1,4,3; 2,4,1,3,4,1, 1,2,4,3,1,4 и т.д.

Движения должны быть короткими. Не позволять мизинцу отскакивать от линии. Следить внимательно за тремя параллельными линиями. Желательно пока не играть в четырех первых позициях. Можно придумывать самостоятельно другие интересные комбинации.

В донном методическом сообщении преследуется цель освобождения от подсознательных рефлексов, обусловленных прочно укоренившимися привычками. Избавление от технических проблем – это начало свободы, это путь к проявлению подлинной музыкальности и артистизма.

### Список литературы

1. Али А. «Классическая гитара для начинающих» СПб, 2003.
2. Агуадо Д. «Техника игры на шестиструнной гитаре» М., 1979.
3. Виннецкий А «Детский джазовый альбом» М., 1995.
4. Гитмин А. « Концерт в музыкальной школе» М., 2002.
5. Замятина Н. « Игра на шестиструнной гитаре» Томск, 2010.
6. Михайленко М « Шестиструнная гитара» Киев., 1985.
7. Медина Э. « Школа игры на гитаре фламенко» Buenos Ayres. 1961.
8. Пухоль Э. « Самоучитель игры на гитаре» М., 1977.
9. Руденко М. Журнал «Музыка» Киев, 2000.
10. Степин И. газета « Музыкальное просвещение» №№1,2,3,4 М., 2000.
11. Уршальми И. «Техника игры на гитаре» М. 2000.