



## музыкальное образование

**Межецкая Оксана Васильевна,**  
*аспирант Тюменского государственного университета,  
старший преподаватель Института психологии,  
педагогике, социального управления  
Тюменского государственного университета*  
[oksana\\_music\\_67@mail.ru](mailto:oksana_music_67@mail.ru)

### **Развитие свободы и координации движения у начинающих пианистов 6–7-ми лет**

Анализ состояния игрового аппарата детей 6–7-ми лет, проходящих в детскую музыкальную школу, показывает, что они в большинстве своем обладают скованностью движений, зажатостью плечевого пояса, кистей рук, у них проявляется и невысокий уровень развития мелкой моторики. В связи с этим особую значимость приобретает проблема освобождения игрового аппарата детей и развития координации движений.

Обратиться к вопросу построения исполнительских движений и, соответственно, к освобождению игрового аппарата начинающих пианистов – детей 6–7-ми летнего возраста побудило несколько причин. Во-первых, многолетний стаж преподавания (более 20 лет) в ДШИ «Гармония» г. Тюмени по классу фортепиано позволил определить и выявить у многих детей проблему координации движений и несвободу кистей, рук, плечевого пояса. Во-вторых, преподавание на кафедре музыкального образования Института психологии, педагогики и социального управления Тюменского государственного университета в течение восьми лет выявило то, что студенты, не имеющие начальной музыкальной подготовки и даже имеющие предпрофессиональную подготовку, имеют такие же проблемы в координации движений, как и дети. В-третьих, собственные личные ощущения, возникшие после так называемого «переигрывания» руки, заставили задуматься о правильности исполнительских движений и их свободе, что подтолкнуло к поиску индивидуальных целесообразных движений, совершаемых с минимально необходимым применением силы, которые были бы необходимы для каждого отдельного ребенка, имеющего свои проблемы в этом аспекте.

По словам В. Х. Мазеля, педагог, работающий с начинающими учениками, должен руководствоваться следующими правилами:

а) все двигательно-силовые действия необходимо воспитывать на основе ощущения единства мышечной сферы организма – единства всех его ощущений;

б) на этой же основе должны в дальнейшем формироваться все локальные двигательные действия, совершаемые учениками (особенно движения рук);

в) основой управляемости двигательными действиями рук должны служить конкретные ощущения, формируемые в строго определенных мышечных группах;

г) процесс расслабления мышечных групп физиологически намного сложнее, чем процесс их напряжений, в этой связи основой управляемости двигательным процессом должна служить строгая периодизация процессов напряжений и расслаблений в функционирующих мышечных группах;

д) учитывая сложность ощущений при переходе от состояния напряженности мышечных групп к состоянию их расслабления, необходимо следить, чтобы процессы напряжений происходили с минимально необходимой силой, а процессы расслабления – переходы к ним от напряженного состояния – максимально контрастно. [5, с. 22]

Нерациональный расход энергии в мышечных группах приводит к увеличению процессов напряжения, при этом процессы расслабления, наоборот, сокращаются. Мышечные группы, окружающие наиболее подвижные суставы, особенно, по мнению В.Х. Мазеля, подвержены перенапряжению. При этом суставы травмируются, нарушается их природная гибкость. Становится неизбежной деформация мышц, происходит уменьшение мышечной эластичности и подвижности. Кроме того, произвольные напряжения в процессе игры являются первопричиной различных зажатостей, что достаточно часто приводит к профессиональным заболеваниям.

Проблемы координации движений у детей, впервые пришедших в музыкальную школу, вполне объяснимы: до этого они никогда не использовали действий, которые необходимы при игре на фортепиано. Использование таких приемов игры, как *non legato*, *legato* и *staccato* обычно никак не связано с их предыдущей деятельностью. Штрих (нем. *strich* – линия, черта) – это прием звукоизвлечения на музыкальном инструменте, имеющий выразительное значение [6]. Технически это связано с различными движениями плеча, кисти, пальцев и последующим их освобождением. Так как в случае исполнения *legato*, *non legato* и *staccato* понятия «прием» и «штрих» совпадают, мы считаем уместным применять оба эти понятия. Особенно сложным бывает сочетание противоположных штрихов, таких как *legato-staccato* и *legato-non legato*. Достаточно часто у детей происходит так называемое «зажатие рук», как в освоении каждого приема по отдельности, так и в сочетании.

При игре на музыкальном инструменте ни теоретически, ни экспериментально определить сокращение и напряжение мышц невозможно. Несомненно, что ненапряженность руки – это одно из условий естественной игры на инструменте, при этом необходимо понимать, что свобода рук – понятие относительное. Даже самое маленькое движение невозможно сделать без напряжения мышц. Всякое движение есть напряжение. В этом случае следует говорить не об абсолютной свободе, а о стремлении к максимальной экономии энергии. Только инстинктивно, контролируя себя, можно научиться владеть мышцами при наименьшем напряжении. Принимая различные положения и движения при игре, правильными с точки зрения физиологии будут те, которые требуют напряжения наименьшего количества мышц, оставляя большинство свободными.

Многие ученики приходят к этому самостоятельно, ничего не зная о системе естественных и удобных положений рук, интуитивно приспосабливаясь к новым двигательным ощущениям. Существует такое выражение: «...родился с инструментом в руках». Но даже у детей, наделенных особой двигательной интуицией, необходимо воспитывать осознанные первичные игровые ощущения и движения. Поэтому основная цель работы в области воспитания пианистических навыков состоит в том, что педагог должен помочь каждому ученику индивидуально приспособиться к инструменту, найти свои удобные ощущения, научиться осознать и культивировать их в себе. Г. М. Цыпин указывает, что быстрота и легкость формирования двигательно-моторных (исполнительских) навыков так же, как их прочность и устойчивость, качества сугубо индивидуальные. В этом проявляется мера природной технической одаренности [11, с. 39].

Буквально с первых уроков необходимо начинать подготовку рук к первому прикосновению к клавиатуре. Свобода, пластичность и ритмичность пианистических движений является основой начального формирования моторики, в которых следует добиваться свободы не только рук, но и всего корпуса (плеч, шеи). Упражнения по подготовке корпуса учащихся к игре на музыкальном инструменте условно можно разделить на два этапа – «доинструментальный», то есть вне инструмента, и «инструментальный», связанный с конкретными инструментальными приемами. Каждый этап имеет свои определенные задачи в формировании необходимых игровых ощущений и движений. Разделение на этапы дает возможность ученику не только четко осознать и почувствовать взаимодействие всех частей корпуса, но и заложить основы координации рук. В «доинструментальный» период входит подготовка корпуса ученика к новым двигательным ощущениям, воспитание базовых двигательных ощущений каждой из рук в

отдельности и их координации. На этом этапе в своей практике мы используем подготовительные, вспомогательные гимнастические упражнения, пальчиковые игры и игры на осязание. На втором, так называемом «инструментальном» этапе постепенно вводятся упражнения на сочетание различных приемов: legato – staccato, legato – non legato. В данной статье, так как мы ограничены ее объемом, акцент будет сделан на «доинструментальный» период. Далее приводятся гимнастические упражнения, используемые в нашей практике на занятиях с начинающими обучаться игре на фортепиано.

#### 1. «Восстановление дыхания»

Данное упражнение позволяет почувствовать мышечные группы спины, расположенные в верхней и нижней ее частях, – зоны плечевого пояса и поясницы. Данные мышечные группы являются генераторами силы пианиста, их активная работа служит основой правильного функционирования и четкого взаимодействия всех частей рук.

Поднимаясь на носки, медленно сделать вдох и одновременно поднять обе руки вверх. Затем руки стремительно падают вниз (выдох) и болтаются, как плети. Перед началом упражнения для создания игровой ситуации

сказать ребенку, чтобы он представил, что долго-долго бежал, запыхался и ему надо восстановить дыхание. У детей обычно сразу загораются глаза и они делают это упражнение достаточно верно, но педагогу необходимо проследить за тем, чтобы ребенок полностью освобождал руки на действие «выдох». Иногда дети выполняют данное упражнение просто прямыми руками, без ощущения полной свободы.

#### 2. «Шалтай-Болтай»

Упражнение базируется на ощущении веса руки, как единой целостной системы всех ее частей, при этом возникает взаимодействие двух крайних точечных зон руки: мышечных групп лопатки и мышечных групп кисти и пальцев.

Опустить руки свободно вниз, чуть нагнуться вперед. Покачивать их навстречу друг другу все больше и больше. В данном упражнении могут возникнуть такие же проблемы, как и в предыдущем: дети не всегда ощущают полную свободу рук, на этом педагогу следует акцентировать свое внимание. Хочется отметить интересную деталь: редко кто из современных детей знает, кто такой Шалтай-Болтай и кто написал это стихотворение. Поэтому разучиваем с ними английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Шалтай – Болтай сидел на стене. Шалтай – Болтай свалился во сне.

Вся королевская конница, вся королевская рать  
Не может Шалтая, не может Болтая, Шалтая – Болтая,  
Болтая – Шалтая собрать.

### 3. «Качели»

В этом упражнении происходит ощущение руки как составной части корпуса, функционирующей за счет силовых действий мышечных групп зоны лопаток, плечевого сустава и плеча. Согласованность действий данных мышечных групп дает возможность руке совершать самые разнообразные движения во всех направлениях и плоскостях.

Перед началом упражнения вводим ребенка в игровую ситуацию: просим представить, что он качается на качелях. Упражнение выполняется поочередно каждой рукой: опустить руку вдоль туловища и свободными движениями раскачивать ее вперед-назад, увеличивая амплитуду движения. Можно также попросить выполнить круговое вращение руки. У детей не всегда получается выполнение этого упражнения с равномерным увеличением амплитуды движения. Педагогу необходимо проследить за этим моментом, а также за ритмичностью выполнения всего упражнения.

### 4. «Разминка для шеи и рук»

Данная разминка необходима для укрепления мышечных групп шейной области и предупреждения перенапряжения в зонах шейных мышц, а также для ощущения максимальной свободы двигательных действий игровых зон рук, в том числе отдельных ее частей, таких как предплечья, кисти и пальцы.

Предлагаем проверить ребенку, получается ли у него также свободно и хорошо выполнять круговые движения головы и кистевые вращения рук, как и предыдущие задания. Просим его выполнить несколько упражнений: наклоны головы к правому и левому плечу, затем круговые движения головой сначала в одну, потом в другую сторону, а также кистевые вращения рук поочередно в разные стороны. Упражнение следует выполнять в медленном темпе, избегать резких движений. При выполнении кистевых вращений необходимо сохранять ощущение подвешенного состояния рук и неподвижное положение их плечевых частей.

Регулярные занятия упражнениями помогают осознанно организовать и активно управлять двигательным процессом. Упражнения необходимо выполнять с начинающимися с первых занятий примерно в течение всего «доинструментального» периода. В дальнейшем – по необходимости, если педагог видит, что ребенок перестал ощущать свободу и вес руки. Вполне достаточным будет одного повтора каждого из упражнений,

для самостоятельной домашней работы необходимо порекомендовать делать эти упражнения ежедневно перед каждым занятием.

Известно, насколько велика роль мелкой моторики в техническом развитии учащихся, а неразвитость координации движений, малая чувствительность кончиков пальцев не позволяет тонко чувствовать градации извлекаемого звука. Одним из следующих шагов в координационно-двигательном развитии ребенка считаем использование пальчиковых игр, которые направлены на развитие мелкой моторики. Они позволяют обучить ребенка сознательному управлению своим мышечно-двигательным аппаратом. Практика использования таких игр многочисленна, конкретные рекомендации можно найти у И.Э. Сафаровой, А.А. Коновалова, Л.П. Савиной.

Так как продолжительность занятий с начинающими не более 20-25 минут и за это время нужно успеть позаниматься с ребенком различными видами деятельности (развитие слуха, чувства ритма, знакомство с клавиатурой, запись нот, слушание музыки и так далее) педагог вынужден отводить на каждый вид деятельности ограниченное время. Чаще всего приходится совмещать между собой слушание музыки и развитие, например, чувства ритма; пропевание песенок и развитие координационно-двигательных навыков и так далее. В ходе личной педагогической практики нами разработаны следующие упражнения, включающие в себя одновременно несколько видов деятельности, таких как: развитие координации и развитие чувства ритма:

1. «Колечки»

Упражнение дает осознание направления и движения определенного пальца и одновременно взаимодействия пальцев между собой.

Правая и левая рука одновременно соединяют в букву «о» большой-указательный (1-2), большой-средний (1-3), большой-безымянный (1-4), большой-мизинец (1-5). Педагогу необходимо следить, чтобы пальцы были круглые, не проламывались в суставах, при этом кончики пальцев соприкасались подушечками. Внимание к таким деталям в дальнейшем облегчит педагогу задачу показа ребенку так называемой «постановки» руки. Только после того, как ребенок достаточно ловко освоит это задание, пробовать исполнять его в определенном ритмическом рисунке с подтекстовкой:

θ            θ            θ            θ  
Раз        колечко,    два        колечко,  
ε    ε    ε    ε    ε    ε    θ

Вот как ве - се - ло иг - рать.

Ритм восьмых выполняется каждой парой пальцев по два раза. Таким образом мы помимо координационных задач решаем проблему воспитания чувства ритма.

## 2. «Встречные колечки»

Данное упражнение способствует максимальной концентрации внимания на процессе взаимодействия пальцев между собой.

Игра напоминает предыдущую, только правая рука начинает с большого-указательного пальцев, а левая рука с большого-мизинца. Сложность в выполнении этого задания состоит в том, что движения в соединении пальцев должно происходить одновременно двумя руками, что у детей не всегда получается. Не следует торопить в этом упражнении ребенка исполнять с подтекстовкой и в определенном ритмическом рисунке, так как это задание сложнее предыдущего, не у всех детей оно получается с первого раза. Можно начинать его выполнять с ровных четвертных длительностей без подтекстовки, затем переходить к более сложному ритмическому рисунку, например:

ε ε ε ε ε ε ε ε

На - ши паль - чи - ки у - ме - ют

ε ε ε ε ε ε θ

Лов - ко де - лать ко - ле - со.

Как и в предыдущем задании, восьмые исполняются по две каждой парой пальцев.

## 3. «Краб»

В данном упражнении происходит взаимодействие всех частей руки, начиная с кончиков пальцев и заканчивая плечевым поясом и лопаткой.

Руки ребенка лежат на коленях, свод руки, напоминающий краба, делает движения вперед-назад, перебирая каждым пальчиком. Желательно, чтобы пальцы были круглые и свод руки не проваливался. Можно выполнять это

задание в свободном варианте или, по желанию педагога, с определенным текстом и ритмическим рисунком:

ε ε ε ε ε ε ε ε

Хо - ро - шо жи - вет - ся кра - бу

ε ε ε ε ε ε θ

В мо - ре си - нем и боль - шом.

#### 4. «Подъем»

Упражнение позволяет развить и укрепить все мышечные группы области кисти и, особенно, оснований пальцев.

Руки ребенка также лежат на коленях, пальцы в свободном прямом положении. Поднимать по очереди, начиная с большого, пальцы вверх. Обычно самым «ленивым» оказывается безымянный палец, поэтому следует обратить внимание ребенка на самостоятельность работы этого пальца. При этом не лишним будет напомнить ученику о свободе рук, вспомнить упражнение «шалтай-болтай».

#### 5. «Движения под музыку»

В данных упражнениях задействована не только верхняя часть корпуса, но и нижняя, что, несомненно, является важным в пианистическом развитии.

Просим ребенка представить, что он солдат и ему надо промаршировать «как солдаты на параде». Отметим, что «одним из эффективных методов художественного воспитания является вхождение ребенка в роль другого - живого существа и неживого предмета» [13, с.47]. Это перевоплощение дает значимый эффект и для развития двигательных навыков детей. Также педагог под музыку марша (это может быть, например, марш С. Прокофьева) может дать задание на движение и исполнение хлопков, на каждый шаг, а затем, только на шаг левой или правой ноги. Это упражнение тренирует координацию между руками и ногами ребенка, оно же развивает у него и чувство ритма. Одним из любимых видов деятельности на уроке у детей является бег под



музыку, используем «Польку» М. Глинки, при этом даем задание сразу остановить движение, если музыка прервала свое звучание. Обычно детям, особенно 5-6 летним, бывает трудно выполнить это задание, так как музыка прерывается всегда неожиданно, а они продолжают двигаться дальше по инерции, не сумев остановить движение.

Уже в доинструментальный период следует особое внимание уделять поискам естественных ощущений. Недаром В.Х. Мазель отмечает первичность ощущений и вторичность движений [5, с.104]. На самом начальном этапе ознакомления с фортепиано следует сделать особый акцент на развитие осязательных ощущений, занимаясь при помощи карточек с различной поверхностью. Именно с помощью данных занятий закладывается культура звука, в противном случае ребенок будет долгое время давить, бить и сверхнапряженными усилиями еще неокрепших пальчиков пытаться воспроизводить ту или иную мелодию.

Самым любимым видом деятельности учеников на первоначальных занятиях являются упражнения с карточками, которые можно найти в методических рекомендациях И.Э. Сафаровой. Один комплект дается ученику, другой учителю. Различная поверхность карточек (бусинки, кнопки, воск, спички, наждачная бумага, байка) привлекает внимание и интерес к процессу осязания, обостряется чувствительность кончиков пальцев. А задания по типу «повтори как у меня», когда надо выложить карточки в том же порядке, что у педагога задействуют не только осязательную, но и зрительную память.

Одной из важнейших задач детской фортепианной педагогики является создание выносливого, здорового аппарата ученика, который позволяет решать различные художественные и технические задачи. Поэтому педагогу необходимо иметь знания не только в области анатомии и физиологии, но и иметь представление о целостных природных функциях руки и о принципах работы всех звеньев руки при выполнении этих функций. Во время занятий с учащимися следует внимательно наблюдать, пытаться понять ощущения ребенка во время выполнения задания, вовремя исправлять и корректировать их действия. Педагог должен обладать своего рода эмпатией, не только чувств, но и движений и ощущений учащихся. А координационные способности, безусловно, развиваемы, и скорость и степень их развития во многом зависит от целенаправленных педагогических усилий, а также усилий самого обучающегося.

## **Литература**

1. Артоболевская А.Д. Первая встреча с музыкой [Текст]: учеб. пособие, изд-е 3 / А. Д. Артоболевская. М.: «Советский композитор», 1987. 103 с., ил.

2. Гат Й. Техника фортепьянной игры: Пер. с венг. [Текст] / Й. Гат. М.: «Музыка», 1967. 244 с.
3. Гутерман В. А. Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук [Текст] / В.А. Гутерман. – Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994. 90 с., ил.
4. Коновалов А. А. Игры и упражнения для рук и пальчиков [Текст] / А.А. Коновалов. Курган: Компьютерный набор – кооператив «КВИД», 1998. 20 с., ил.
5. Мазель В. Музыкант и его руки: Физиологическая природа и формирование двигательной системы [Текст] / В. Х. Мазель. СПб.: Композитор (СПб), 2002. 180 с.
6. Музыкальный энциклопедический словарь [Текст] / Гл. ред. Г. В. Келдыш. М.: Советская энциклопедия, 1990. 672 с.: ил.
7. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов [Текст] / Л. П. Савина. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. 48 с.
8. Сафарова И. Э. Игры для организации пианистических движений (Доинструментальный период) [Текст] / И. Э. Сафарова. Екатеринбург, 1994. 35 с.
9. Тагильцева Н. Г. Искусство в развитии самосознания детей//Известия Уральского государственного университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2009.- № 3 (67). С.45–51.
10. Тимакин Е. М. Навыки координации в развитии пианиста: Учебно-методическое пособие [Текст] / Е. М. Тимакин. М.: «Советский композитор», 1987. 119 с.
11. Цыпин Г. М. Исполнитель и техника: Учеб. пособие для студ. муз.-пед. фак. и отд-ний высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Г. М. Цыпин. М.: «Академия», 1999. 192 с.
12. Чугунов Е. В. Фортепианная педагогика в свете музыкальных традиций и достижений современной науки [Текст] / Е. В. Чугунов. Режим доступа: <http://www.info-alt.ru/index.php>.