



В.И. Скрипник

Проблемы игровой позиции скрипача: психофизиологический подход

В XXI веке проблемы постановки и игровой позиции скрипача стали привлекать особое внимание как исполнителей, так и педагогов-методистов. Современная скрипичная педагогика столкнулась с двумя противоположными проблемами, имеющими по сути один корень: потеря трудоспособности из-за непосильных нагрузок и в то же время ускорение процесса обучения и достижение невероятных результатов. От вдумчивой работы педагога в психофизиологическом аспекте зависит не только сохранность здоровья его учеников и их достижения, но также моральная удовлетворенность и отношение последних к процессу музицирования в целом.

Ключевые слова: скрытая педагогика, игровая позиция, психофизиология скрытой игры, корпус, мышечное чувство.



XX веке представители школы психофизиологического направления, такие как В.Х. Мазель, В.А. Гутерман, А.А. Шмидт – Шкловская и др. выявили взаимосвязь между движением рук и общим мышечным состоянием корпуса играющего. Возможность управлять мышечными ощущениями, то есть пробуждать их к действию, изменять алгоритм по своему усмотрению и отключать в случае необходимости – навык, который в

инструментальном исполнительстве трудно переоценить. «Мышечное чувство для музыканта – это умение тонко, избирательно регулировать и управлять нужными для данного действия мышцами, это мышечная способность мгновенно реагировать на изменение движений и нагрузок, другими словами, это оптимальное приспособление мышц к требованиям исполнителя [1]».

Соответственно, была выявлена и доказана прямая взаимосвязь между мышечным ощущением и позой всего тела. Так, например, В.Ю. Григорьев отмечает, что «...оптимальные условия для игровых движений рук обеспечиваются в первую очередь динамичным, гибким положением ног и корпуса в целом как опоры для деятельности рук [2]».

Один из крупнейших скрипачей-психофизиологов рубежа веков В.Х. Мазель считает проблему общего положения корпуса одной из ключевых и даже первоначальных в успешном обучении игре на инструментах: «...инструментальные навыки не рекомендуется формировать без учета специфики двигательных структур организма – эффективность применения таких навыков намного понижается. Например, движение плечевой части в сугубо горизонтальной плоскости с непосредственным выведением ее вперед входит в явное противоречие с движением плечевой части по траектории естественного размаха. Во-первых, требуется значительно большее приложение силы. Во-вторых, излишне напряженное состояние мышечных групп плохо поддается релаксации [3]».

Таким образом, мышечная свобода и эластичность напрямую зависит от общей позы и положения корпуса, что в свою очередь доказывает не просто желательность, а необходимость введения в обучающий процесс внепостановочного блока, который в идеале должен сопровождать исполнителя на всем протяжении обучения, и даже в дальнейшем.

Подробное описание естественной и перспективной позы тела можно почерпнуть из работы И.Менухина «Шесть уроков с Иегуди Менухиным»: «Основа хорошей позы – вертикальная растяжка тела от больших пальцев ног через позвоночник к

макушке, когда наши мышцы нейтрализуют обычную тенденцию к «проседанию» суставов под воздействием силы тяжести. В скрипичной игре такое вертикальное положение – признак здоровья, а в жизни – признак и хорошего здоровья, и энергичности. Вес тела скрипача должен в большей степени приходиться на носки ног, нежели на пятки. Такое направленное вперед балансирование допускает большую подвижность и легкость и улучшает игровую позицию. Колени тянутся назад, не соединяя бедра, тогда как ягодичные мышцы напрягаются и тянутся вперед. Живот втянут, а поясница отведена назад. Грудная клетка устремлена вперед и вверх по диагонали, а голова – вверх и назад, удлиняя шею. Все тело растягивается, как если бы голова пыталась коснуться потолка, а большие пальцы, носки ног и пятки – оттолкнуть землю вниз [5].

Схожей точки зрения придерживается и представительница русской психофизиологической школы, к сожалению, не скрипичной, а фортепианной – А. А. Шмидт–Шкловская. Также обращает на себя внимание чрезвычайно ценное замечание о состоянии лопаток во время игры (в тексте выделено курсивом): «...Поэтому положение корпуса – это первое, на что следует обращать внимание при организации аппарата ученика. Главным ощущением правильности осанки должно быть ощущение «стержня», проходящего вдоль спины, прогнутости торса, поддержки всего корпуса мышцами поясницы. При этом лопатки прилегают к спине, грудь открытая, широкая, плечи (надплечья) опущены. Их лучше по возможности не поднимать и не выдвигать, а сохранять спокойными во время игры (в балете при любых поворотах плечи остаются в спокойном состоянии). Центр тяжести тела проходит вертикально через туловище [4].»

Практическое значение положения лопаток для скрипачей трудно переоценить, так как весьма часто из-за необходимости в некоторой степени удерживать инструмент играющий начинает подводить левое плечо под скрипку, что ведет за собой целую цепь методических и физиологических ошибок.