

Скрипник Валерия Игоревна
аспирант кафедры культурно-досуговой деятельности
ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры»
Skripnik Valeria Igorevna
Post-graduate Department of Cultural and Leisure Activities student of the Moscow State
Culture University.
E-mail: valeria.skripnik@gmail.com

АНАТОМИЧЕСКАЯ ПОСТАНОВКА СКРИПАЧА: ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПРИ ПОСТАНОВКЕ КОРПУСА

ANATOMICAL VIOLINIST STATEMENT: THE BASIC PEDAGOGICAL TASKS IN SETTING UP THE BODY

Аннотация: статья посвящена проблемам психофизиологии инструментального исполнительства, рассматриваются педагогические задачи, появляющиеся в рамках психофизиологического подхода, даются инновационные методические рекомендации по постановке корпуса скрипача с точки зрения анатомической целесообразности.

Abstract: The article is devoted to the instrumental performance psychophysiology problems, the psychophysiological approach pedagogical tasks are considered, innovative methodical recommendations are given on the setting of the violinist's body in anatomical expediency terms.

Ключевые слова: скрипка, постановка скрипача, профессиональные заболевания музыкантов-исполнителей, корпус, психофизиология инструментального исполнительства.

Key words: violin, violin staging, professional diseases of musicians, body, psycho-physiology of instrumental performance.

Прогрессивные методисты XXI века сходятся во мнении, что современный уровень игры на музыкальных инструментах и связанные с достижением такого уровня задачи и проблемы предполагают изучение психофизиологии человека. Вот что пишет по этому поводу Владимир Мазель, первопроходец психофизиологического подхода к исполнительству на скрипке: «XX век, особенно начиная со второй половины, ознаменован выдающимися

достижениями в области скрипичной техники. Virtuозное владение инструментом становится массовым явлением. Технические трудности, ранее доступные лишь немногим виртуозам, с легкостью выполняются учащимися, не обладающими ярко выраженными природными данными. Несомненно, столь внушительные успехи исполнительства стали возможны благодаря развитию методической науки. Современные ученые-методисты коренным образом пересмотрели свое отношение к двигательному аппарату музыкантов. Этот анализ удалось осуществить с помощью естественно-научных знаний. В первую очередь была обоснована и разработана система рациональных технических приемов на основе естественных двигательных возможностей рук, ведь старые методики культивировали противоестественные для рук приемы. Однако не все столь радужно в современной педагогике. Нередки случаи, когда в погоне за техническими эффектами реакционные наставники не в состоянии реально оценить возможности своих подопечных. Непомерно завышая учебную программу, педагоги пытаются решать сложнейшие технические задачи при помощи давно изживших себя исполнительских приемов, как правило, противоестественных¹».

«Не секрет, что многие, даже состоявшиеся большие артисты, бывают незнакомы с психологическими тонкостями и секретами своего мастерства. В некоторых случаях они даже посмеиваются над теми, кто пытается эти законы изучить и преподавать, говоря при этом, что главное дело в искусстве, в таланте и в интуиции художника, а всякие там знания и премудрости без настоящего таланта ничего не дадут. Во многих случаях с такими высказываниями можно согласиться. Однако у тех же самых мастеров возникают очень большие трудности и проблемы, когда они пытаются передать свой опыт и знания молодым артистам — своим ученикам. Не обладая необходимым багажом знаний для осмысления тонкостей своей профессии, они начинают учить по методу, в основе которого лежит принцип «Делай как я». С точки

¹ Мазель В. «Скрипач и его руки. Правая рука.» Издательство «Композитор. Санкт — Петербург». 2006. стр.8

зрения современной дидактики и психологии обучения подобный метод признается самым несовершенным и самым неэффективным, дающим самые плохие результаты. Миф о непознаваемости творческого процесса, несмотря на все достижения современной психологии, оказывается очень живучим. И он очень мешает развитию художественного таланта во всех сферах искусства²». Также хотелось бы добавить, что наши, без сомнения, замечательные педагоги (особенно те, кто ныне уже находится в преклонных годах) формировались в атмосфере замалчивания, а то и отрицания психофизиологии, поэтому адаптация, несмотря на развитие новой науки, проходит не без трудностей.

Нельзя не упомянуть и о том факте, что некоторые особенно замечательные педагоги до сих пор пытаются замалчивать новые методики и препятствовать прогрессу. Однако более чем столетняя история существования инструментального психофизиологического направления крайне убедительно показывает – прогресс остановить не получится. Интуитивный подход, практиковавшийся некоторое время назад, отходит в прошлое и доказывает свою несостоятельность. Острая необходимость встать на новые рельсы уже возникла и автоматически поднимает ряд новых вопросов.

Одним из таких ключевых вопросов является высокий процент профессиональных заболеваний среди обучающихся в возрасте 15 – 23 лет. Переигранные руки стали бичом начинающих исполнителей нынешнего поколения. Удивительно, но время от времени эта проблема постигает даже выдающихся представителей профессии (например, Иегуди Менухина в середине XX века, Максима Венгерова в начале XXI века). Многие столкнувшиеся с болями в руках бросают профессию в связи с невозможностью продолжать и переживают тяжелые психологические кризисы. Ситуация приобретает обоюдоострый характер – сначала из-за методических ошибок руки травмируются, а за-

² Петрушин В. И. Психология и педагогика художественного творчества. Москва Академический проект 2006. Москва Гаудеамус 2006. стр.3-4.

тем современная медицина не может предложить помощь при таких заболеваниях. Большинство из тех музыкантов, на которых ставят крест врачи — талантливые люди, их уход — потеря для искусства. Работа над коренным переломом ситуации и остановка процесса утраты ценных кадров суть основные задачи наших исследований.

Наша первая гипотеза состоит в том, что соблюдения анатомических и психических законов при постановке скрипки кроме роста мастерства повысят также и общий уровень здоровья, и исполнительское долголетие. Специфичность освоения игры на скрипке состоит в том, что скрипичная поза при недостаточной подготовленности может согнуть обучающегося, и правильную позу приходится держать специально. У Иегуди Менухина читаем: «Сложность скрипичной игры состоит уже в том, что, лишь удерживая инструмент в игровом положении, скрипач может запросто утратить свободу движений и принять неестественную позу³». Все увеличивающийся процент профзаболеваний среди музыкантов заставляет задуматься об аспектах профессионального здоровья, а эти аспекты в свою очередь — об изменении подхода к приспособлению инструмента, т.е. естественности.

Данная методика очень трудоемка и не дает быстрых результатов, зато достигнутый эффект будет иметь очень хорошее закрепление в аппарате играющего. Конечно, научное обучение желательно начинать с раннего возраста, но в полной мере ощутить то, как это работает, могут только взрослые люди. Мы считаем, что ограничений по возрасту для перестройки аппарата нет — необходима только вера в успех.

Фундаментом для успешного владения инструментом (впрочем, как и для обычного бытового существования) является здоровый позвоночник. К позвоночнику прикреплены все внутренние органы, мышцы, сосуды, и сам он является проводником кровотока для головного мозга. Таким образом,

³ Менухин И. Скрипка. Шесть уроков с Иегуди Менухиным. Перевод с английского. Научно — издательский центр «Московская консерватория». Москва, 2009, стр.14.

значение позвоночного столба в жизни человека трудно переоценить. Бездумная деятельность музыканта, так же как и порочные бытовые привычки, относится к группе занятий, объединенных в травматическую (или механическую) группу риска.

- « – тяжелый физический труд с выполнением рывковых неадаптированных движений , без достаточного отдыха, особенно в неудобной рабочей позе;
- работа, связанная с тряской, вибрацией, с сидячим положением, с длительным сохранением вынужденной позы;
- неправильная осанка, неправильная походка и другие двигательные стереотипы⁴»

Двигательные стереотипы — одно из ключевых понятий нашей практической работы, и они должны быть такого характера, который позволил бы практически не травмировать позвоночник и сохранять профессиональное, а также общее человеческое здоровье. Именно такие двигательные стереотипы мы называем естественными.

Критериями, позволяющими определить степень естественности позы тела, мы называем следующие: все кости и мышцы расправлены, т.е. находятся в правильном соотношении друг с другом, и расположены под такими углами и в таких положениях, при которых обеспечивается нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата и других систем организма в целом. Основными критериями нормального функционирования являются полноценный кровоток и беспрепятственная передача нервных импульсов.

Но не только двигательные стереотипы мешают скрипичной методике двигаться вперед, также мешают и ментальные. В своей практике мы часто можем услышать, что скрипичное положение неестественно само по себе,

⁴ Романовская Н.В, Романовский А.А. Как победить остеохондроз. Минск. Современный литератор. 2002. стр.28-29.

поэтому не может быть удобным. Но тогда не вполне ясно, почему оно так долго просуществовало. Способом держания абраччо пользуются уже тысячу лет: «...1050 годом датируется фреска на северном портале Софийского собора в Киеве, изображающая «гудошника», который играет способом «а браччо» на инструменте, очевидно, восточного происхождения. К концу 11 века относится изображение музыканта в Каталонском псалтыре, хранящемся в барселонском музее «Диочесаро», также играющего способом «а браччо»⁵.

На наш взгляд, потеря естественности позы и анатомической обоснованности движений происходят по нескольким причинам:

- 1) Пренебрежение прямыми линиями тела во время игры, отсутствие самоконтроля и контроля со стороны педагога.
- 2) Изначально неудачная постановка инструмента.
- 3) Неумение справляться со стрессовой ситуацией (как следствие — зажатие мышц шеи и все то же прогибание в разных направлениях.)
- 4) Приобретенные проблемы до начала занятий скрипкой.

Начнем с первого названного аспекта. Что мы часто можем наблюдать у студентов, скрипачей и альтистов, самых разных уровней каждодневно (и наблюдали, будучи сами студентами музыкальных колледжей и ВУЗов)? Бедняга наклонился вперед, весь скрючился будто под тяжестью инструмента, на шее вздуваются жилы, правая рука предоставлена сама себе и ходит по траектории лука, плечо поднято, полнота тона отсутствует, интонация хромает. Поистине, это чрезвычайно печальное зрелище, как для глаз, так и для ушей. Что касается альты, то этот инструмент только в последние годы перестал быть аппендиксом от музыки, на альте наконец стали учиться не потому, что «не пошло» на скрипке, а сознательно. И играть тоже стали лучше. Однако это только первые проблески изменения ситуации. Мы, в свою очередь, не видим разницы в принципе игры между скрипкой и альтом кроме

⁵ Фельдгун Г.Г. История зарубежного скрипичного искусства. Новосибирск.1983. Стр.11.

той, что на альте шире расстояния между пальцами левой руки. Альт наряду со скрипкой может и должен стать полноценным сольным инструментом, и принципы преподавания на нем будут такие же, как на скрипке.

«Постоянный наклон верхней части корпуса вперед, сведенные сутулые плечи и, как правило, близко сдвинутые ноги – вот проявления плохой осанки. При этом сдавливается грудная клетка, смещаются точки опоры корпуса и усиливается нагрузка на позвоночник. В результате спина находится в постоянно напряженном состоянии. Верхняя часть корпуса в данном случае опирается на мышечные группы сгибателей, а разгибатели автоматически выключаются из активных действий. Так провоцируется отставание разгибателей в физическом развитии⁶». На постановку ног стоит обращать внимание, так как как оптимальное расстояние для позы стоя – ноги на ширине плеч. Ставить ноги шире плеч можно, но не всегда это имеет эстетичный вид, хотя если мы посмотрим современные видеозаписи скрипачей (особенно европейцев, а также Стадлера, Репина), то увидим, что на фоне общей гибкости и спортивности тела скрипачи варьируют ширину постановки ног от не очень большой до значительной. Нельзя ставить ноги ближе, чем на ширину плеч, в связи с тем, что такое положение ног не способствует равномерному распределению веса туловища на позвоночник, что позволяет снижать нагрузку и деформацию дисков.

В практической педагогической работе необходимость следить за ровностью положения корпуса ученика во время игры не представляет для педагога особой сложности – зрительно все неровности очень легко диагностируются. Основная сложность заключается в том, как исправить неровности и поставить деятельность организма на новые рельсы. Об этом речь пойдет в следующих статьях. Однако, непременно надо настраивать ученика таким образом, чтобы он сам понимал необходимость контроля позы и учился чув-

⁶ Мазель В. Музыкант и его руки. Книга вторая. Формирование оптимальной осанки. Издательство «Композитор». Санкт — Петербург.2005. Стр.11.

ствовать свое тело. Для этого в каждом классе, предназначенном для занятий, и дома должно быть зеркало, если не в полный рост, то хотя бы в две трети. Дополнительно можно помогать себе тактильно — например взять скрипку и с закрытыми глазами пощупать обеими руками свои плечи, или поясницу, или любую другую область, где возникают неприятные либо болевые ощущения. Можно проверять отклонение путем прижимания к стене. Для занятий на скрипке можно использовать и лечебную позу: стоя на коленях. 20-30 минут игры в такой позе позволяют проводить оздоровительную процедуру прямо во время занятий (рекомендация взята из книги Шамарина Т.Г. «Гравитация и ДЦП»). Исследования Шамарина показали, что люди с диагнозом ДЦП не могут стоять на коленях. Но если такой больной все-таки сможет простоять в указанной позе хотя бы три секунды, заметно улучшается ходьба и координация без дополнительных процедур. Соответственно, на человека без глобальных проблем такая поза будет воздействовать еще эффективнее.

Также хотелось бы особое внимание уделить положению лопаток. В процессе самоэксперимента мы заметили, что держание скрипки провоцирует сутулость и выведение обоих плечевых суставов вперед. Вспомним весьма известное утверждение о секрете прямой осанки — лопатки должны быть прижаты к спине и не торчать. Такое положение лопаток позволяет удобно расположить сразу несколько органов тела — позвонки, грудную клетку и плечевые суставы, и, вследствие этого, правильно располагать соответствующие данным костям мышцы (например, трапециевидную мышцу, трицепс и широчайшую мышцу спины). Если мышцы находятся в хорошем состоянии, это не представляет сложности, главное — не забывать себя проверять и соблюдать разумный режим труда. Если же мышцы держать трудно, то речь идет об оздоровлении тела и изменении вредных закоренелых привычек.

В общем освобождении игрового аппарата при игре на инструменте одну из центральных ролей играет освобождение шеи. Шея в постановке

скрипача — особенно уязвимое место, так как инструмент поддерживается и головой тоже. Однако основной задачей, преодолевающей эту проблему, мы считаем выработку навыка компенсаторного расслабления непосредственно во время игры. Если скрипка хорошо установлена на плече, то возможность сделать расслабляющее микродвижение — дело привычки.

«В отношении положения головы на скрипке <...> наиболее верным представляется естественное положение, когда на скрипку опускается левая сторона подбородка и челюсти, что обеспечивает достаточную устойчивость инструмента. В то же время в реальной практике наблюдаются отклонения. Если они чрезмерны — к примеру, когда голова поворачивается излишне влево и скрипка поддерживается только концом подбородка, а шея напряжена, - то это может приводить к зажатию плечевого пояса. Не стоит также излишне прижимать скрипку к плечу. Прижим должен быть оптимальным, меняться в зависимости от решаемых исполнительских задач и не мешать движению скрипки в горизонтальной и вертикальной плоскостях⁷».

Таким образом, круг педагогических задач в классе скрипки и альты не должен ограничиваться только художественными вопросами, разъяснением музыки, или превращаться в свою извращенную форму – натаскивание. Он должен расширяться и переходить на тренерские рельсы, вбирая в себя потребности современного человека, оставаться чутким к художественным требованиям в настоящее время и условиям жизни и творчества, прогрессировать вместе с цивилизацией.

Литература:

1. Григорьев В.Ю. Методика обучения игре на скрипке. Классика XXI. Москва, 2006.

⁷ Григорьев В.Ю. Методика обучения игре на скрипке. Классика XXI. Москва, 2006. Стр.54.

2. Мазель В. Музыкант и его руки. Книга вторая. Формирование оптимальной осанки. Издательство «Композитор». Санкт — Петербург, 2005.
3. Мазель В. Скрипач и его руки. Правая рука. Издательство «Композитор. Санкт — Петербург». 2006.
4. Менухин И. Скрипка. Шесть уроков с Иегуди Менухиным. Перевод с английского. Научно — издательский центр «Московская консерватория». Москва, 2009.
5. Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества. Москва Академический проект 2006. Москва Гаудеамус 2006.
6. Романовская Н.В., Романовский А.А. Как победить остеохондроз. Минск. Современный литератор. 2002.
7. Фельдгун Г.Г. История зарубежного скрипичного искусства. Новосибирск, 1983.
8. Скрипник В.И. Психофизиологические аспекты в обучении игре на скрипке // Искусство и образование. – 2015. № 5 (97). С.88-94.