

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

АНАТОМИЧЕСКАЯ ПОСТАНОВКА СКРИПАЧА: ПРАВАЯ РУКА

ANATOMY VIOLINIST SET: THE RIGHT HAND

Аннотация. В статье рассматривается возможность инновационного подхода к скрипичной постановке через психофизиологию инструментального исполнительства, а именно владение телом, использование естественных возможностей руки, регуляция напряжения и расслабления. Фокус внимания направлен в основном на правую руку. Рассматриваются также некоторые организационные вопросы педагогического процесса в рамках учебных учреждений.

Annotation. The article considers the possibility of an innovative approach to violin setting through the instrumental performance psychophysiology, such as possession of the body, use of the natural capabilities of the hand, regulation of tension and relaxation. Focus of attention is directed mainly to the right hand. Some organizational issues of the pedagogical educational process are also considered.

Ключевые слова: скрипка, скрипичная постановка, мышечная регуляция, напряжение и расслабление, идеомоторный акт.

Key words: violin, violin setting, muscular regulation, tension and relaxation, ideomotoric act.

Современная скрипичная педагогика так или иначе встает перед необходимостью вбирать в себя новые методические тенденции и направления. В данной статье представлены исследования и попытки нащупать пути решения таких распространенных на сегодняшний день вопросов, как повышение уровня мастерства при игре на скрипке и увеличение временного срока активной игровой деятельности, выработка навыков, позволяющих музыканту осваивать ре-

пертуар любой сложности, а также профилактика и лечение профессиональных заболеваний. В авангарде современной скрипичной методики в качестве способа решения вышеназванных проблем предлагается психофизиологический подход.

Психофизиологический подход основывается на глубоком специфическом изучении законов анатомии человека и дальнейшем переносе их на игровой аппарат и в педагогический процесс. Через психофизиологический подход возможно не только ставить руки и корпус, налаживать аппарат, звукоизвлечение и беглость левой руки, но и осваивать технические трудности, представленные в репертуаре.

Мы предполагаем, что психофизиологический подход даст толчок для преобразований педагогического процесса в классе скрипки и альты. Когда вопросы методики находились в состоянии первоначальной разработки, педагоги были безоружны — зачастую они и сами не знали, как у них получается тот или иной прием. В данных обстоятельствах не оставалось ничего другого, как «вымучивать» и натаскивать ученика. С введением же научного подхода к исполнительской деятельности, на наш взгляд, должна увеличиться продуктивность, и возможно, даже измениться критерии оценок.

Ни для кого не секрет, что в настоящее время оценивание в музыкальных ВУЗах носит скорее номинальный, чем реальный характер. Однако, по нашему глубокому убеждению, оценивание может и должно быть частью и логическим продолжением обучения, направлять ученика в его дальнейшем обучении, выявлять недоработки. В инструментальном исполнительстве есть ряд вполне объективных критериев, таких как качество и тембровая окраска звука, интонация, беглость, ловкость в преодолении технических трудностей, музыкальная интерпретация. Если мы возьмем такой вид спорта, как фигурное катание (один из наиболее приближенных к искусству видов), то можем увидеть, что все элементы разъяты, и степень качества каждого из них отражена в баллах. На наш взгляд, этот и некоторые другие аспекты выставления оценок в спорте вполне

можно перенять и внедрить в систему обучения инструментальному исполнительству. Преподавание на базе психофизиологического подхода позволит выделить все вышеназванные элементы и изменить взгляд на обучение исполнительству в целом.

В продолжение этого вопроса хотелось бы еще раз заострить внимание на том, как важно обучать владению телом в инструментальном исполнительстве, и процитировать В. Мазеля: «В практической работе многие музыкальные педагоги не уделяют должного внимания тому факту, что движения некоторых детей с самого рождения очень часто входят в противоречия с основными физиологическими закономерностями функционирования организма. К числу подобных негативных действий относятся: неправильная манера садиться и сидеть, стоять и ходить, двигать головой, а также физиологически необоснованные движения рук. Результатом неправильных движений ребенка являются частые случаи искривления позвоночника, начальной стадией которого является сколиоз. Болезнь в значительной степени усугубляется при неправильных контактах ребенка с музыкальным инструментом. Эффективную помощь в процессе приспособления ребенка к инструменту должна оказать предварительная двигательная подготовка ученика¹».

Таким образом, в практической работе мы убедились в необходимости развития *minimum* плечевого пояса скрипача, *maximum* общей физической подготовки исполнителя. Существует своего рода противоречие между необходимостью беречь пальцы и руки от травматизма (и это действительно серьезный вопрос, т.к. всякого рода травмы добавляют лишних проблем исполнителю), что заставляет в некотором роде ограничивать свободу движений (в иных случаях начиная с детского возраста), и мышечной развитостью, которая необходима для игры на инструменте. Возникает вопрос о компенсации и восполнении пробелов в физическом воспитании ребенка, а порой и взрослого. Безус-

¹ Мазель В. Музыкант и его руки. Книга вторая. Формирование оптимальной осанки. Издательство «Композитор. Санкт — Петербург».2005. Стр.7-8.

ловно, занятия спортом, особенно танцами, плаванием, ушу, фитнесом (то есть не сопряженные с повышенным риском падений или необходимостью интенсивно использовать руки – например, отбивать мяч и пр.) должны быть постоянным фоновым занятием музыканта. Все мы помним примеры того, как много значит спорт в жизни человека: Менухин, который занимался йогой и с помощью нее лечил свои испорченные руки, что давало ему возможность играть до преклонного возраста; Вадим Репин, в детстве игравший в футбол; Святослав Рихтер, увлекавшийся в молодости боксом и др. В пору нашего обучения в Академии преподавал Валентин Евгеньевич Виноградов, замечательный музыкант, который, как выяснилось позже, мастер по трем видам спорта. Было весьма удивительно узнать такие подробности из жизни профессора.

Тем не менее, есть мнение, что силовое развитие вредно для игрового аппарата, оно зажимает мышцы, лишает их эластичности. Однако мы возразим на это утверждение следующим аргументом: если идет речь о крайне жестких видах спорта с последующими достижениями мировых рекордов — например, поднятие штанги, метание диска или копья, подтягивание на перекладине и пр., тогда можно говорить об опасности для игровой деятельности. Еще раз акцентируем внимание на том, что мы призываем нагружать не только и не столько руки, сколько весь корпус. «Все есть лекарство, и все есть вред» – зависит от количества и качества занятий, от наличия или отсутствия наставника, от внутреннего настроения. Занятия скрипача должны выглядеть как приятная непринужденная физкультура – такие занятия дадут только пользу по всем аспектам. Если скрипач утрачивает ощущение инструмента после физических нагрузок, стоит обратить внимание на постановку, а если и это не помогает, значит, мышцы данного индивида, к сожалению, не приспособлены для игры на инструменте.

Продолжая тему, хотелось бы выразить надежду на изменение подхода при работе с детьми, и внедрения психофизиологического метода в практику преподавания с самого младшего возраста. Те же занятия с утяжелениями (ган-

тели), на наш взгляд, необходимы. Методика для детей потребует отдельного фундаментального исследования, т.к. речь пойдет о чрезвычайно хрупком материале, или как еще говорят о детях - «пластилине», нам необходимо особенно остро осознавать ответственность перед ними, а потому программа должна быть разработана и выверена еще более тщательно.

«Владение физкультурными навыками — это не только признак общей культуры человека. Умелое использование средств физического воспитания благоприятствует интеллектуальному развитию и повышению культуры умственного труда. Физическое воспитание обеспечивает нормальный рост и всестороннее развитие важнейших систем и функций организма, формирует жизненно необходимые двигательные навыки и качества. Расширяя диапазон творческих возможностей человека, физическая культура играет важную роль в трудовом воспитании. Игнорирование физической культуры ради учебных занятий, так же как и увлечение только спортом, приводит к дисгармонии в развитии человека²».

Игровой аппарат, даже взятый оторвано от общего ощущения тела, должен быть свободен, или «дышать». Для этого необходимо налаживать механизмы напряжения и расслабления в мышцах. Весь наш организм построен по принципу фаз — вспомним хотя бы сердечную деятельность, механизмы сна и бодрствования, пищеварения.

«Может ли человек научиться управлять мышечными группами, добиваясь четкости их действий? Безусловно, может, если попытается выработать некую систему, основанную на естественных физиологических закономерностях двигательных процессов.

Рассмотрим т р е х ф а з о в ы й цикл двигательного процесса.

Фаза I — подготовка действия. Концентрация внимания на определенных группах мышц, готовящихся совершить конкретное действие.

² «Педагогика». Под ред. С.П. Баранова и В.А. Сластенина. М. «Просвещение». 1986. Стр.273-274.

Фаза II — конкретное действие. Волевое включение в работу локальных мышечных групп, совершающих необходимое действие.

Фаза III — расслабление после действия. Компенсация напряжения в функционирующих мышечных группах.

Следует особо отметить, что именно третьей фазой управлять сложнее всего. Любые пределы напряжения вполне допустимы в том случае, если они компенсируются адекватной степенью расслабления. Как же определить меру расслабления? Интуиция у человека в лучшем случае формирует приблизительный характер ощущения³».

Основная функция правой руки скрипача — это воплощение качественного инструментального звука. Звуковые вибрации, создаваемые при игре на инструменте (особенно на выполненном старыми мастерами), как известно, влияют в равной степени и на душевное, и на физическое здоровье. Поэтому основной задачей данной руки без сомнения является извлечение во всех смыслах красивого, приятного на слух и разнообразного звука. «Проблема владения смычком — это в значительной степени проблема звукового воплощения замысла композитора и реализация звуковых возможностей как инструмента, так и исполнителя⁴».

По сравнению с левой правая рука гораздо более активна и динамична, правой рукой совершается значительно больше движений в пространстве и в каждой своей анатомической зоне. Именно наличие достаточной динамики помогает корректировать неприятные ощущения и болевые синдромы данной руки. Однако это не значит, что правая рука не подвержена риску профессионального заболевания. Динамичность движений вуалирует, камуфлирует истинные проблемы с постановкой — в некоторой степени это еще более опасно для здоровья, чем статичность сустава. Однако нельзя не признать, что на наш

³ Мазель В. Музыкант и его руки. Книга вторая. Формирование оптимальной осанки. Издательство «Композитор. Санкт — Петербург».2005. Стр.6.

⁴ А.Баринская. Начальное обучение скрипача. Москва. Музыка, 2007. Стр.19.

взгляд в первую очередь причиной болей в правой руке у скрипачей является именно наличие зажима в левой руке, постепенно распространяющееся на остальной организм. Соответственно, обучать регулировке напряжения и расслабления необходимо, прежде всего, в шейном и плечевом отделах. В решении данной проблемы одну из ведущих ролей, по нашему глубокому убеждению, играет прорабатывание состояния шеи вне инструмента. В связи с этим хотелось бы процитировать исследование О.В. Муратовой о равновесии головы.

«Все принципы психофизиологической системы неразрывно связаны между собой, четко взаимодействуют, взаимодополняют друг друга и подчинены одной общей задаче — добиться у музыканта максимального освобождения двигательного аппарата при игре и получить наряду с техническим ростом высокое качество звучания инструмента. И первая ступенька на этом поприще — это достижение мышечной раскрепощенности головы (ее высвобождение) в опорно-двигательной системе. Установка непринужденного равновесия дает эффект цепной релаксационной волны в организме и включает механизмы общей мышечной координации. <...> Концентрация нервного напряжения приходится на голову, т.к. это наш информационный центр, обрабатывающий все поступающие сигналы. Мышцы воротниковой зоны (название зоны говорит о месте расположения мышц) должны удерживать этот центр в равновесии <...>. Поэтому эти мышцы раньше других устают, напрягаются и спазмируются<...>. Недаром трапециевидную мышцу называют мышцей стресса, так как она первая реагирует сокращением на любое отрицательное воздействие со стороны нервной системы (отчего у человека могут приподниматься плечи и втягиваться грудь), а также первая диктует нам зажатые позы и скованные движения. Не сумев вовремя расслабиться до первоначальной длины, мышца фиксируется в своем укороченном виде, заставляя человека принимать вынужденную позу, а это уже является началом мышечной зажатости⁵».

⁵ О.В. Муратова-Тузова. «Психофизиологическая коррекция игрового аппарата пианиста.» М. Компания Спутник+, 2007. Стр.24-26.

Таким образом, помимо выгнутых кистей, поднятых и вывернутых локтей и других относительно мелких ошибок, именно неправильная поза головы вызывает полное зажатие плечевого пояса и как следствие — обеих рук, и в свою очередь боли в спине. Поэтому любые перекосы данной области очень опасны.

Основное правило при выполнении мышечного движения гласит: «когда мы просто двигаемся, ничего не поднимая, и физически ни чему не противодействуем, то мышца волнообразно выполняет только двигательное сокращение, оставаясь при этом эластичной и «дышащей». Когда же мы ее отягощаем грузом или преодолеваем какое-то сопротивление, то в зависимости от физической нагрузки мышца начинает заметно напрягаться, уплотняться и укорачиваться. Такое движение будет силовым сокращением»⁶.

Анализируя с учетом процитированного утверждения, например, держание смычка, можно прийти к выводу, что основным уязвимым моментом является преодоление его естественного веса и инерции хватательного движения. Наши исследования показали, что выработка данного навыка, может быть достигнута с помощью идеомоторных актов и изменения стереотипа мышления. Необходимо закрепить в сознании постулат о том, что смычок невесом, а затем добиться этого ощущения при реальном ведении. В действительности вес смычка равняется 55-65 граммам, в зависимости от материала и размера колодки. Что такое для руки 60 граммов?

В связи с этим вспоминается цитата из книги выдающегося пианиста и педагога Г.Г. Нейгауза: «Играть на рояле – легко. Я имею в виду физический процесс (...). ...Достаточно двух простых доказательств, что играть легко: первое – клавиши движутся чрезвычайно легко; достаточно немного более веса спичечной коробки, чтобы заставить струну зазвучать, для пальца это усилие ничтожное; второе – подняв руку не выше, чем на 20-25 сантиметров над кла-

⁶ О.В. Муратова-Тузова. «Психофизиологическая коррекция игрового аппарата пианиста.» М. Компания Спутник+, 2007. Стр.33.

виатурой и опустив с этой высоты палец (или несколько пальцев) на клавишу (...) совершенно свободным весом, «чистой тяжестью» руки без всякого нажима, но и без всякого торможения (...), вы получите звук максимальной силы, достигнете динамического потолка фортепьянного звучания⁷».

Поэтому роль сознания в формировании моторики нельзя недооценивать. Включение психики в занятиях на инструменте необходимо, без воображения и визуализации не получится полной картины правильных ощущений, а без воли не удастся отрегулировать свой организм. Ощущения рук при игре на скрипке сродни ощущению на воде — если стоять в ней по грудь и держать руки на воде, они не устают, но и не падают. Когда данное ощущение станет максимально прочувствованным и приближенным к реальности, усилием воли оно переносится на общение с инструментом. Всем известно, что психика очень тонкая и подвижная субстанция, и многочисленные исследования ее возможностей дают нам ключ к грамотному управлению своим состоянием и возможность в разумных пределах руководить своим телом.

Указанное «воображение движения» в психологии называется идеомоторной техникой. «В структуре исполнительского действия всегда присутствуют два элемента — программирующий, связанный с формированием нужных представлений в коре головного мозга, и исполнительный, связанный с непосредственным выполнением движения. Между ними существует неразрывная связь, которую установили независимо друг от друга французский химик Шеврель и английский физик Фарадей. Мысль или представление, рожденные в мозге, непроизвольно, как бы сами собой вызывают моторную реакцию, отчего подобные явления и получили название идеомоторных актов.

Такая репетиционная работа в уме помогает добиваться хороших результатов с меньшими реальными физическими усилиями⁸». В свете этого, идеомо-

⁷ Г. Нейгауз. «Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога». Государственное музыкальное издательство. М., 1958г. Стр. 97-98.

⁸ В.И. Петрушин. Психология и педагогика художественного творчества. Москва Академический проект 2006. Москва Гаудеамус 2006. Стр.411-412.

торные акты становятся частью общего принципа экономии, который необходим людям профессий, связанных с физическим действием, в частности музыкантам, и позволяет сберегать ресурсы нашего организма, сохранять здоровье и грамотно распределять время нашей жизни.

«При выполнении идеомоторных упражнений необходимо соблюдать следующие условия.

1. Сформировать движение сначала мысленно и только потом выполнять его в реальном действии. Для выполнения движения в идеомоторном акте надо спокойно сесть, расслабиться, закрыть глаза, войти в аутогенное состояние или состояние медитативного погружения и мысленно выполнять движение, по возможности проговаривая его про себя. (курсив мой — В.С.).

2. Мысленные представления необходимо пропускать через двигательный аппарат, вызывая в нем соответствующие ощущения в виде свернутых движений.

3. Точности выполнения движения помогает его проговаривание в громкой речи.

4. Выполнение движения в идеомоторном акте надо начинать с медленного темпа. Впоследствии можно чередовать медленный и быстрый темпы⁹».

Для этого при начальном освоении мышечной синергии правой руки не следует поднимать его к струне одной рукой, а стараться помогать поддерживать левой, чтобы при опускании смычка на струну рука и особенно пальцы оставались в спокойном расслабленном состоянии. Ощущение веса смычка начинается с лучезапястного сустава и пальцев, концентрируясь в большом (как поддерживающем снизу) и мизинце (как противовесе против падения и «заваливания» смычка). Здесь опять же хочется вспомнить описанные выше упражнения на развитие физической крепости мышц играющего и еще раз подчерк-

⁹ В.И. Петрушин. Психология и педагогика художественного творчества. Москва Академический проект 2006. Москва Гаудеамус 2006. Стр.412-413.

нуть их важность в процессе освоения инструмента. Не следует, особенно при некрепком лучезапястном суставе, производить упражнения со смычком в воздухе — это приведет к заметному зажатию пальцев и не принесет значительной практической пользы. Смычок создан для того, чтобы быть на струне, поэтому аккуратно поставив, соблюдая свободу в пальцах, целесообразно поводить его по той струне, которая своим расположением будет поддерживать смычок — думаю, что удобнее всего для этого использовать струну Ре. Для постановки правой руки не менее, чем для левой, важны прямые линии — выгибание лучезапястного сустава (того сустава, который в среде музыкантов-педагогов принято называть «кисть») вверх относительно трости или наоборот проваливание его вниз нарушает естественный баланс руки, ухудшает кровоток, а при закреплении навыка зажимает мышцы. То же и с пальцами на смычке: разного рода «оттопыривания» указательного пальца в попытке скорей добиться необходимой плотности звука или мизинца для искусственного уравнивания смычка постепенно зажимают всю руку от лучезапястного до плечевого сустава и далее к шее. Наиболее целесообразной постановкой будет то положение пальцев, которое свойственно им в позе отдыха и покоя. При расслабленной и подвешенной ладони пальцы анатомически принимают необходимую округлую форму, которую надо только перенести на манеру держания смычка. При этом они слегка расставлены между собой, и конечно, при игре они не должны быть сдвинуты и соединены (хотя этот недостаток встречается весьма редко). Таким образом рука приобретает эстетически красивый округлый вид. Образующийся при этом в ладони купол очень важен для качества звука — при такой постановке звук освобождается от характерного зажатого «плоского» тембра и приобретает дополнительный объем и мощност. Также приобрести мощност звука помогает так называемая глубокая хватка, при которой на смычке располагается вторая пальцевая фаланга. Однако надо помнить, что держание смычка —

это «целостность приспособительных механизмов, их мобильность. Всякая абсолютизация отдельных элементов держания смычка¹⁰» вредна и бесперспективна. Другими словами, как и в левой руке, в правой также весьма нежелательны разного рода закрепления и стереотипы. Возможность индивидуального обучения скрипке и в постановке правой руки на смычок должна предполагать предварительное внимательное изучение анатомического строения руки обучаемого и ее возможностей. Динамика плеча и предплечья должна находить отражение в лучезапястном суставе — и потому что это препятствует статичности, а значит и зажатости, и потому что от манеры прикосновения к смычку меняется качество звука, т.е. можно говорить о смене тембров, красок и т.п. При свободном и гибком лучезапястном суставе не придется акцентировать такие моменты, как сгибание большого пальца у колодки и разгибание в конце смычка — этот процесс будет происходить естественно, возникая из динамики движения руки и ведения смычка.

Наша работа по методу «от естественного» показала, что по-настоящему качественного и красивого звука можно добиться достаточно быстро и эффективно, оправдывая себя и доказывая безусловную жизнеспособность психофизиологического направления. Основными предпосылками для обучения в русле психофизиологической методики являются прежде всего грамотность и подкованность педагога и ведение ученика с нуля (так как переучивание тормозит общий процесс освоения скрипки).

Литература:

1. Баринская А. Начальное обучение скрипача. Москва. Музыка, 2007
2. Григорьев В.Ю. Методика обучения игре на скрипке. Классика XXI. Москва, 2006
3. Мазель В. Музыкант и его руки. Книга вторая. Формирование оптимальной осанки. Издательство «Композитор. Санкт — Петербург».2005

¹⁰ В.Ю. Григорьев. Методика обучения игре на скрипке. Классика XXI. Москва, 2006. Стр. 59.

4. Муратова-Тузова О.В. «Психофизиологическая коррекция игрового аппарата пианиста.» М. Компания Спутник +, 2007.
5. Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога». Государственное музыкальное издательство. М.,1958г.
6. «Педагогика». Под ред. С.П. Баранова и В.А. Слостенина. М. «Просвещение». 1986
7. Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества. Москва Академический проект 2006. Москва Гаудеамус 2006.
8. Скрипник В.И. Психофизиологические аспекты в обучении игре на скрипке // Искусство и образование. – 2015. № 5 (97). С.88-94.