

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ЛЕБЯЖЕНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ

Методическая разработка

*ЛЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РУК
ПИАНИСТОВ НА ОСНОВАНИИ ГИМНАСТИКИ
А.А.ШМИТ-ШКЛОВСКОЙ И МЕТОДА Т.ЛЕШЕТИЦКОГО*

Разработана преподавателем
Лебяженской ДШИ
Балаянц А.С.

2015 год

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональными заболеваниями рук страдали многие пианисты. Среди них такие выдающиеся музыканты как С. Рахманинов, А. Скрябин, П. Чайковский, А. Тосканини, Т. Нейгауз, С. Танеев и другие. Известно также, что от профессиональной болезни рук сильно страдал Роберт Шуман, которого болезнь заставила прекратить игру на рояле и сосредоточиться на сочинении музыки. В конце XIX века болезни рук у пианистов стали настолько частыми, что это заставило некоторых музыкантов практически пересмотреть основы методики преподавания и исполнения.

На сегодняшний день проблемами различных неполадок в работе рук и профессиональных заболеваний вынуждены заниматься и врачи, и физиологи, и музыканты. Очевидно, что профессиональные болезни рук пианистов возникают от функционального перенапряжения при игре на музыкальных инструментах. Спектр данных заболеваний достаточно широк: миозиты, бурситы, эпикондилиты, ганглии, тендовагиниты, периартриты, легаментиты и др. Опасность данных недугов состоит в том, что они способны вызвать не только болевые ощущения, но и могут ограничить трудоспособность музыканта, а в ряде случаев и потребовать переквалификации.

Ни для кого не секрет, что зачастую причинами возникновения профессиональных заболеваний рук пианистов является «провал» какого-то звена в воспитании музыканта и использование неправильных рабочих приемов. Проблема профессиональных заболеваний рук пианистов исследовалась в трудах многих авторов, но, несмотря на успехи в области фортепианной педагогики, нельзя сказать, что в результате проведенных исследований и обсуждений авторы пришли к единому решению проблемных вопросов, имеющих в данной сфере.

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в том, что и на сегодняшний день профессиональные заболевания рук пианистов весьма распространены, поэтому вопрос о предупреждении и лечении профессиональных заболеваний рук пианистов остается насущным, в связи с чем существует острая необходимость в поиске и изучении эффективных методик, позволяющих предупреждения данных недугов.

Монография С. М. Мальцева «Метод Лешетицкого»¹ является одной из основополагающих в написании настоящей работы. Монография является фундаментальным описанием метода Лешетицкого, причем с различных сторон и из уст многих его учеников, что позволяет предположить особенную достоверность характеристики метода и рассмотрение его со всех сторон, а не только с какой-то одной точки зрения. Особенное доверие метод Лешетицкого вызывает лично у меня еще потому, что мне удалось излечить мое собственное заболевание рук именно с помощью метода Лешетицкого. Однако в названной книге С. М. Мальцева практически не уделено внимания профессиональным заболеваниям рук. Об этом сказано в его неопубликованной рукописи «Постановка рук пианиста», предоставленной автором в мое распоряжение. Материалы из этой рукописи дополняют монографию о методе Лешетицкого и используются в моей работе.

Также одним из наиболее эффективных комплексных средств лечения профессиональных заболеваний рук пианистов является метод, разработанный педагогом-пианисткой А.А. Шмидт-Шкловской.

¹ Мальцев С. М. Метод Лешетицкого. Монография. - Санкт-Петербург : ВВМ, -2005.

ОБЩАЯ СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РУК

Любое профессиональное заболевание имеет своей причиной неправильно сформированные навыки игры или попросту говоря, привычки. Они невероятно стойкие, так как формируются на протяжении длительного времени. Но, к счастью, человеческий организм обладает врожденным свойством регенерировать ткани.

Регенерация- это восстановление организмом утраченных или повреждённых органов и тканей, а также восстановление целого организма из его части. При излечении руки пианиста от профессионального заболевания имеет место репаративная регенерация, представляющая собой регенерацию после повреждения, вызванного экстраординарным воздействием (повреждением мышечных волокон, сухожилий, связок, суставов руки и т.д.) В зависимости от величины повреждения в данных случаях может происходить полная или неполная репаративная регенерация. Основным условием успешного протекания репаративной регенерации является полный покой и избежание раздражений и переутомления².

Таким образом, очевидно, что больная рука для скорейшего излечения нуждается прежде всего в отдыхе. А уже потом – в организации правильного режима занятий и выработке правильных приемов игры на фортепиано. Музыкант должен как бы забыть, всё что он раньше делал, и заново научиться играть. Бессмысленно лечить мозоль, если у вас тесные туфли. Смените туфли! И теперь необходимо выявить основные тезисы благополучного излечения профессиональных заболеваний рук. На первый взгляд они невероятно просты, но, как показывает практика, эти приемы безотказно работают.

² Патологическая анатомия: учебник / А. И. Струков, В. В. Серов. - 5-е изд., стер. - М.: Литтерра, 2010. – С. 336.

- В первую очередь для достижения положительных результатов необходимо отказаться от сдачи экзаменов, зачетов и вообще прекратить всякую концертную деятельность. Так как в условиях стресса (которым является любое сценическое выступление) пагубные навыки, приведшие к заболеваниям, обязательно проявятся и сведут к нулю всю проделанную работу.

При занятиях на инструменте необходимо соблюдать несколько важных принципов:

- Работа только с легким музыкальным материалом, желательно конструктивного характера – упражнения, этюды. Также желательно чтобы наряду с конструктивным материалом в работе использовались произведения на другой тип прикосновения (поглаживающий, импрессионистический)- например Ноктюрны Шопена.
- Медленные темпы и пристальное, скрупулезное внимание к правильной постановке руки и игровых движений. Особое внимание необходимо обращать на постановку первого пальца. Он должен стоять примерно под 45% на черной клавише точно в ее середине. (При подвороте на черную клавишу он должен стоять чуть правее).



- После того, как задача уяснена, нужно поставить руки на клавиатуру правильно и играть под контролем педагога поначалу только очень медленно и очень точно, отдельно каждой рукой, с предельной концентрацией внимания и с постоянным расслаблением.
- В работе должен быть только специально подобранный материал (очень хорош, например, сборник этюдов К. Черни под редакцией Г. Гермера, требующий куполообразной постановки руки).
- Ни в коем случае не читать с листа. Этот запрет обязателен, так как при чтении с листа незнакомого сложного музыкального материала все внимание музыканта направлено на изучение незнакомого текста и при этом невозможно проследить за качеством игровых движений.
- При знакомстве с новым произведением разбор и работу над ним необходимо производить отдельными руками с наивысшей концентрацией внимания в отношении контроля над игровыми

навыками. Постепенно темп исполнения этих новых простых песоч или же фактурных фрагментов может быть несколько увеличен; по мере выработки прочных новых навыков в игре каждой рукой отдельно руки могут быть соединены; репертуар может быть постепенно расширен. Ранее мною уже упоминалось, что следующим этапом могут и должны быть романтические ноктюрнообразные пьесам, требующим более плоской постановки руки и т.д.

- Заниматься можно много, ограничения возникают только лишь при утомлении, поскольку рассеивается внимание и исчезает концентрация. Все правильные игровые действия обязательно должны быть приятны и комфортны. Индикатором неверных действий служит боль и дискомфорт.

В этом смысле боль, возникающая при неправильной игре, помогает пианисту быть более внимательным к выполнению поставленной задачи и строго корректирует его усилия. Старые пьесы играть ни в коем случае нельзя, ибо с ними рефлексивно связаны старые неправильные ощущения от игры.

Щадящие занятия должны продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев, в зависимости от состояния рук и от индивидуальных интеллектуальных способностей точно понять требуемое или же от индивидуальной способности к концентрации внимания (а это очень важно!) при переучивании.

Одним из самых главных тезисов, об этом на протяжении всей своей жизни говорил Лешетницкий, является **рефлекс цели**. Ясность внутреннего слуха, точное понимание того, что ты собираешься сыграть. Мышление должно успевать вперёд рук. Почему люди плохо играют, потому что

недостаточно хорошо знают нотный текст. Знание текста должно быть идеально, только тогда начинает работать целеполагание.

Таким образом, общая схема излечения проста: главное – это полное и последовательное устранение причины заболевания. А именно: нужно раз и навсегда перестать играть по-старому и иметь терпение последовательно, осторожно переучиться, избавиться от неправильных навыков и научиться играть по-новому.

Результат не замедлит прийти: боль постепенно исчезнет.

При этом, как показывает практика, главная трудность при излечении запущенных случаев заключается не столько в том, чтобы понять, как нужно играть правильно, в чём состоят ошибки и как их нужно исправить, сколько в том, чтобы поверить, что, занимаясь таким образом долго, постепенно получишь желаемый результат. Иначе говоря, главная трудность здесь имеет скорее психологический (а в тяжёлых случаях – даже психопатический) характер.

Обращаясь к психологическому аспекту формирования навыка хотелось бы отметить, что полезным оказывается не только положительный, но и отрицательный опыт. Ведь при осознанном формировании навыка, каждое исполнение сопровождается анализом, на базе которых формируются новые двигательные и мыслительные навыки³.

Как уже говорилось выше, причиной неудач при излечении профессиональных заболеваний рук пианистов нередко оказываются проблемы психологические, зачастую нуждающиеся в специальной социально-психологической «проработке». Наиболее доступной и распространённой формой оказания психологической помощи профессионалам, реализуемой непосредственно в производственных

³ Куликова Е. Е. Психологические особенности формирования навыков и умений у пианиста (психологические эксперименты в помощь фортепианной педагогике) // Вестн. Том. гос. ун-та. 2009. - №320. - С.90-93.

условиях, является использование комплекса средств, способствующих улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности и коррекции негативных функциональных состояний, возникающих в процессе исполнения.

В основе психологической работы при этом, лежит использование методов саморегуляции состояний, к числу которых относятся такие классические техники как нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов и аутогенная тренировка. Кроме того, в качестве эффективных дополнительных способов психологической коррекции и профилактики текущего функционального состояния используются специализированные виды гимнастики (прежде всего – дыхательной), приемы самомассажа, элементы суггестии и самогипноза. Самостоятельное значение имеет применение свето- и цветомузыкальных воздействий, применению которых уделяется значительное внимание. Они используются и как самостоятельное средство воздействия на состояние человека, и как объединяющий компонент, связывающий воедино различные техники и процедуры в рамках единого сеанса психологической саморегуляции⁴.

Гимнастика Шмидт-Шкловской

Одним из наиболее эффективных комплексных средств является метод, разработанный педагогом-пианисткой А.А. Шмидт-Шкловской. Метод основан на тонко дифференцированной гимнастике для рук в сочетании с психологической гимнастикой и психорегулирующей тренировкой, а также с «перевоспитанием» повседневных движений (дыхание, ходьба, осанка и т.д.).

⁴ Винокурова Е. С., Блинова О. А. Вопросы оптимизации функциональных состояний студентов-пианистов (социально-психологический аспект) // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 2 – С. 59-62

Отличительная особенность системы А. Шмидт-Шкловской – последовательность упражнений, создающих базу приемов звукоизвлечения и звуковедения. Они предназначены для развития некоторых важных качеств руки пианиста (легкости пальцев, растяжения, гибкости, свободы) и применяются при разучивании пьес, предоставляя более яркое и выразительное ощущение нужного приема, как бы через увеличительное стекло.

Так, упражнения на «полетные» движения (свободное раскрытие ладони всех пальцев быстрым движением) производят ощущение легкости, расчлененности пальцев. Упражнения на растягивание помогают найти меру погружения в клавиатуру и степень усилий для извлечения звука любой интенсивности и окраски. Непосредственно при исполнении произведения эти приемы остаются только в ощущении.

Обращает на себя внимание систематичность и охват всех видов техники в упражнениях А. Шмидт-Шкловской. Можно сказать, что эти упражнения являются школой последовательного овладения пианистическими навыками. От простейшего приема – извлечения одного звука, ученик постепенно подводится к более сложным техническим задачам. Работе за инструментом предшествует специальная гимнастика, развивающая общую ловкость и пластику тела. Кроме того, опыт показывает, что эти упражнения представляются достаточно универсальными и могут быть полезными не только для пианистов, но и других музыкантов, например, домристов.

Главным у А. Шмидт-Шкловской считалось не повторение движений, а поиск звука – установка, которая требовала, в первую очередь, активной работы слуха. Поиски звука всегда связывались с поисками определенного тонуса мышц, состояния руки, мускульного ощущения движения, с помощью которого «вытягивается» данный звук. В результате такой работы создавалась прочная связь, когда одно только представление о

звуковой краске сопровождалось соответствующими настройками, ощущением в руке. Таким образом, в поисках единства звука и ощущения движения, находилась внешняя форма исполнительских действий.

Этот метод А. Шмидт-Шкловская использовала и для проверки мышечной зажатости, находя прикосновением ненужные напряженности, неритмичные сокращения мышц у ученика. Обращая внимание на эти нарушения естественной мышечной свободы, «вслушиваясь» в свой аппарат, ученик освобождался от ненужных фиксаций.

Базовые установки А. Шмидт-Шкловской представляют огромный интерес для педагогов-практиков:

- принцип поддержки руки корпусом (мышцами спины при прогнутой пояснице) и снизу – мышцами плечевой кости. Эта поддержка предохраняет руки от утомления;

- принцип опоры «свода» не в «косточки», а в середину ладони. Такой способ опоры обеспечивает свободную и естественную работу пальцев;

- принцип «проводимости звука», согласно которому звук как бы и протекает по всей руке. Благодаря этому, произнесение звука становится естественным и свободным. «Проводимость звука» – это, прежде всего, отсутствие зажатости, фиксаций, спазмов – состояние полной свободы, полной слитности пианиста с инструментом. Исполнитель и инструмент становятся единым организмом: пальцы ощущаются «продолжением струн», ладонь – продолжением пальцев, предплечья и за ним вся рука продолжают ладонь⁵.

И в завершение – система упражнений А. Шмидт-Шкловской для преодоления и профилактики «мышечной зажатости» рук музыкантов.

⁵ Стрыгина Л. Д. Преодоление и профилактика «зажатости» мышц рук при обучении игре на фортепиано и других музыкальных инструментах. Методический материал/ Тверской музыкальный колледж им. М. П. Мусоргского, 2014.- С. 26.

Предлагаемые упражнения активизируют и укрепляют мышцы, так или иначе участвующие в работе музыканта. Они помогают найти и закрепить осанку и правильное взаимодействие всех частей игрового аппарата.

1. Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса. Поднимаясь на носки, медленно и плавно, вместе со вдохом, поднимите ненапряженные руки вверх; кисти висят свободно. Затем легко разведите руки в стороны и вместе с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело уроните расслабленные руки вниз. Голову также опустите. В таком положении предоставьте рукам раскачиваться до тех пор, пока они не остановятся.

2. Свободные повороты головы (вправо, влево, вверх, вниз, вращение головы) для освобождения мышц шеи. Следите за осанкой.

3. Дыхательное упражнение. Очень важно во время игры дышать спокойно и бесшумно, не задерживать дыхание, особенно в кульминациях. Условие нормального дыхания – хорошая осанка.

Не поднимая плечи, сделайте глубокий вдох так, чтобы легкие до конца наполнились воздухом, и грудная клетка расширилась. Выдох постепенный, бесшумный и полный. После небольшой паузы – снова вдох. Выполняйте это упражнение, считая про себя.

1. Чувствуя прогнутую спину и не поднимая плечи, потрясите поднятыми вверх кулаками (тыльной стороной вперед) – «погрозите» ими. Упражнение помогает почувствовать «включенность» рук и всего корпуса. При выполнении упражнений 5 и 6 важно почувствовать поддержку поясницы и нижних мышц. Несколько выпрямленные руки держите при этом слегка отставленными от корпуса. Их «верх» не должен ощущаться. Плечи не поднимайте.

5. Держите перед собой первым – вторым пальцами воображаемое полотенце. Руки легкие, покоящиеся на «подставке»; локоть слегка закругленный. Поворачивайтесь на «стержне» вправо и влево.

6. Смена уровня опоры рук («три этажа»). Руки спокойно лежат на коленях. На счет «раз» положите их на крышку рояля. «Два» – руки на попитре, «три» — опять на крышке, «четыре» – на коленях. Все движения выполняйте просто и естественно. При подъеме рук локти не опускать.

С помощью упражнений 7-9 вы почувствуете всю руку от корпуса до кончика пальца как единый рычаг, работающий «от плеча».

7. Рисуйте в воздухе любые закругленные линии поочередно вторым, третьим, четвертым и пятым пальцами, ощущая палец как продолжение руки (вся рука как бы один «длинный палец»).

8. Круговые движения рук в разные стороны. Следите за осанкой, не поднимайте плечи. Руки собранные, легкие.

9. Повороты вытянутых вперед рук ладонями вверх – ребром – ладонями вниз. При поворотах рук вокруг продольной оси хорошо ощущается работа мышц плечевой кости.

10. Активная супинация и пронация. Супинация и пронация – повороты предплечья вокруг продольной оси (супинация – поворот в сторону пятого пальца, пронация – в сторону первого). Вместе с предплечьем поворачивается и кисть. Супинацию и пронацию может совершать и вся рука. Движения имитируют ввинчивание и вывинчивание лампочки, запираение и отпираение двери ключом. Супинацией и пронацией – боковыми движениями, вращениями – пианист пользуется при игре арпеджио, трелей, тремоло, фигураций.

11. Супинация и пронация свободно опущенных рук. Такие движения, особенно супинационный поворот, хорошо освобождают руки.

Следующие упражнения помогают почувствовать правильную работу пальцев и укрепляют мышцы, участвующие в ней.

12. Упражнения с мячом. При их выполнении следите за осанкой. Рука работает «из корпуса», линия ее слегка закругленная. Плечо и предплечье ощущайте, как продолжение ладони.

- Ловите мяч одной рукой, подбрасывая его вверх.
- Перебрасывайте мяч из одной руки в другую по дуге.
- Отпускайте мяч и сразу же подхватывайте его той же рукой, не давая упасть (рука обращена ладонью вниз). Руку в кистевом суставе не сгибайте. Мяч схватывайте ловко, легко.

- То же, но отпускать мяч одной рукой, ловить – другой.
- Координируйте движения с ритмом. Упражнения можно выполнять под музыку.

Упражнения с мячом воспитывают ловкость, быстроту реакции. Хватательные движения развивают сгибатели пальцев, в особенности сгибатели основных фаланг.

13. Упражнение для укрепления ладонных сгибателей пальцев. Исходное положение ладонь на опоре, рука вытянута. Проминайте ладонь, опираясь на нижнюю (ладонную) поверхность второго-пятого пальцев и отталкивайтесь пальцами от опоры пружинящими движениями. После отталкивания пальцы собираются. Ни в коем случае не поднимайте запястье вверх, почувствуйте ладонь как продолжение предплечья, а пальцы как продолжение ладони.

Проминание не преувеличивайте – пружинят, главным образом, пальцы. Первый палец при выполнении упражнения не опускайте вниз, не натягивайте и не прижимайте к ладони. Ощущайте его как бы в одной плоскости с ней.

Работу «целого» пальца «из ладони» вы можете почувствовать в следующих упражнениях.

14. Свободно, без усилий «открывайте» и «захлопывайте» все пальцы одновременно, чувствуя, что ладонь как бы сгибается посередине, а пальцы «растут из ладони». Это же почувствуете и в следующем упражнении.

15. «Иди ко мне». Сгибайте к себе «из ладони» каждый палец отдельно (кроме первого) по два раза. Палец «целый», не «ломающийся» в

суставах. Выполняйте упражнение без всякого напряжения, в медленном и быстром темпе, лучше на вытянутой руке.

Упражнения 16-18 дают ощущения подвижности и легкости пальцев.

16 а. Свободно и естественно помахивайте всеми пальцами, подобно тому, как машут, прощаясь, дети.

16 б. Подготовительное упражнение к репетициям. Вибрационное движение пальцев на вытянутых руках. Вибрация отдается по всей руке в корпус. Вытянутые вперед руки поддерживаются «подставкой» и спиной. Плечи не поднимайте. Амплитуда движений минимальная. Кисть ощущайте продолжением предплечья.

Вибрация способствует наиболее полному освобождению руки от лобных зажатий и спазм и является основой репетиционной техники.

Разгибатели труднее поддаются тренировке, чем сгибатели. Укрепление их достигается с помощью упражнений, «открывающих» пальцы и ладонь (лучше всего ладонь открывается щелчком).

17. Соберите пальцы в щепотку и затем мгновенно и очень легко, без всяких усилий, «откройте» их (как будто кто-то на них подул, и они «разлетелись», как пушинки одуванчика). Рука легкая (она тоже может «взлетать» вместе с пальцами). После «взлета» пальцы свободно «падают». Избегайте натяжения разгибателей на тыле кисти, чувствуйте ладонь, которая раскрывается полностью. В работе участвуют только пальцы, кисть не сгибать и не разгибать.

Упражнение легче делать на коленях, как бы сбрасывая с них воображаемые соринки. При его выполнении хорошо ощущается расчлененность пальцев.

18. «Щеточка». «Отбрасывание соринки» с колен «открывающимися» легкими пальцами и затем быстрое обратное движение к себе – пальцы естественно собираются, как бы подметая и легко схватывая какой-нибудь невесомый предмет. Кисть в работе не участвует. Ладонь широкая.

19. Подготовительное упражнение к разделу «Растяжение». Положив руки на колени, веерообразно разводите и собирайте пальцы, как бы разглаживая платье. Пальцы не натягиваются, двигаются без усилий, как бы сами собой. Запястье при этом полностью соприкасается с материей – трение о материю помогает ощутить ее расширение и сужение.

20. Веерообразное раскрытие пальцев в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым. Выполняйте упражнение только пальцами, не вращая кисть в лучезапястном суставе, или круговыми разводящими движениями рук, которые ощущаются как единое целое.

21. Круговые движения первого пальца. Следите, чтобы палец работал легко, без натяжения, а мышцы между основанием первого – второго пальцев оставались мягкими. Палец в суставе не сгибайте и не напрягайте кисть.

22. Упражнение для ощущения кончиков пальца: а) «катайте» воображаемые хлебные шарики 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцами;

б) слегка прижимайте подушечки 2-5 пальцев к первому, как бы прощупывая их.

23. Упражнение для ощущения контакта ладони с клавиатурой. Гладить ладонью клавиатуру от черных клавиш к белым и к себе.

24. Упражнение для нахождения правильной опоры. Сядьте боком к клавиатуре или к столу, положив всю руку ладонью вниз на закрытую крышку роля (или на стол). Полулежа, опирайтесь на плечо (имеется в виду плечевая

кость). Постепенно приподнимаясь, последовательно переносите опору с плеча на предплечье, с предплечья в ладонь и ладонную поверхность пальцев (как бы встать на пальцы). Таким образом, все части руки естественно включаются друг в друга, и звук «переливается» из спины в кончик пальца. Сами пальцы при этом как бы упираются в середину широкой ладони. «Широким» ощущается и запястье – оно несколько ниже, чем «свод». Очень важно, чтобы оно было способно мягко «рессорить» при нажиге на него сверху.

Проверьте устойчивость опоры – сохраняя ее, вся рука от кончика пальца до корпуса должна пружинить.

Чтобы почувствовать упругость руки, полезно сделать следующее упражнение.

25. Исходное положение то же, что и для упражнения 13. Опираясь на ладонную поверхность пальцев, дайте руке свободно пружинить. Можно опираться и на всю ладонь – в этом случае вы почувствуете, как она выдерживает вес руки.

Следующие упражнения освобождают руки (вес которых «передается» в ладонь).

26. Похлопывание ладонью по крышке рояля, закрывающей попигр, в разных ее местах. Выполняйте упражнения всей рукой, не сгибая ее в локте. Упражнение активизирует мышцы плеча (плечевой кости). Оно помогает также почувствовать опору на ладонь, и его полезно чередовать с упражнением 24.

Хлопать по крышке можно с разной степенью силы – и слегка, и со всего размаха. Можно также похлопывать поочередно то ладонью, то тыльной стороной кисти, чтобы работали мышцы предплечья и еще лучше освобождались руки.

27. Быстро и легко аплодируйте, обводя при этом руками круг перед собой. Ладони держите близко друг к другу; плечи и руки совершенно свободные. Кисть и предплечье составляют единое целое.

Упражнение подготавливает естественное исполнение стаккато, а также октавного и секстового вибрато.

28. Дуговые переносы рук на крышке, закрывающей клавиатуру (подготовительное упражнение к «Дуговым движениям»). Переносите руки по дуге от середины крышки к самым ее краям. Хорошо чувствуйте спину и нижние мышцы рук. Руки кладите на ладони, чувствуя передачу их веса на крышку. Кисть не делает никаких самостоятельных движений.

Положение руки «на подставке» не является единственно возможным во всех случаях. Иногда требуется использовать весь свободный вес руки – тогда она всей своей тяжестью висит на цепком кончике.

29. Зацепитесь за крышку, закрывающую клавиатуру, кончиками пальцев (одной мякотью подушечек, не скрючивая фаланги) и держась на них, почувствуйте свободное провисание рук. Раскачайте руку во все стороны. Пальцы не фиксировать.

Чтобы убедиться в том, что цепкий кончик способен выдержать вес руки, можно предложить ученику зацепиться кончиками пальцев за такие же цепкие кончики пальцев педагога и раскачать этот сцепленный «висячий мост».

30. Упражнения для ног. Точность и тонкость педализации во многом зависят от свободного состояния ноги и положения стопы на педали. От давления напряженной ногой педаль опускается слишком глубоко и, следовательно, поздно и не до конца снимается, педализации становится грязной. Чтобы этого не произошло, необходимо твердо опираться на пятку, оставляя стопу и колено свободными. Прикасаться к педали лучше не пальцами, а частью стопы между серединой и основаниями пальцев (ближе к последним).

Чтобы не стучать о педаль, нога должна как бы слиться с ней и работать, не отрываясь от нее.

Опора на пятку, полная свобода ноги и правильное прикосновение позволяют легко, бесшумно и с большой точностью опускать педаль как угодно мало и как угодно часто. Прodelайте упражнения:

- свободно отклоняйте колено в стороны, опираясь на пятку;
- легко вибрируйте стопой;
- вращайте стопу вокруг педали;
- поворачивайте стопу вправо и влево⁶.

Многие музыканты благодаря Шмидт-Шкловской смогли вернуться к профессии, которая, казалось, была утрачена навсегда.

Обращались к ней не только по поводу заболевания рук. Чаще всего она помогала пианистам избавиться от неудобства и скованности во время игры, преодолеть техническое отставание и найти необходимые средства для проявления своей индивидуальности.

⁶ Шмидт-Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков. – М.: Издательский дом «Классика – 21», 2009. – С. 29-47.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общая схема излечения профессиональных заболеваний рук пианистов заключается в следующем: главное – это полное и последовательное устранение причины заболевания. А именно: нужно раз и навсегда перестать играть по-старому и иметь терпение последовательно, осторожно переучиться, избавиться от неправильных навыков и научиться играть по-новому.

Таким образом, правильное обучение, использование доступных и эффективных профилактических упражнений для исполнительского аппарата даст необходимые для успешной и технически верной игры знания, контроль над самостоятельными занятиями ученика, осознанность в каждом звуке, в каждом движении. А также, минимальное количество времени, проведенном за инструментом, при максимальном, положительном и гарантированном результате. Молодые же музыканты смогут эффективнее реализовать свои артистические данные, а далее – обеспечить активное творческое долголетие!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Айсберг И. Теодор Лешетицкий / Музыка, -М., -1916.- 245с.
- 2 Александров А. А. Психологические факторы, определяющие состояние игрового аппарата. - Свердловск, 1989.- 149с.
- 3 Винокурова Е. С., Блинова О. А. Вопросы оптимизации функциональных состояний студентов-пианистов (социально-психологический аспект) // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 2 – С. 59-62.
- 4 Заборин С. В. Великое сердце, великий ум и огромная сила воли(о Венских занятиях Т. Лешетицкого с И. Падеревским) //.- Историческая и социально-образовательная мысль.- 2014.- №2.- с.330-333.
- 5 Галечян Л. А. Музыкально-педагогические принципы Т. О.Лешетицкого и современная практика преподавания фортепиано/Вестник КГУ им. Н. Некрасова, 2013.- 88с.

- 6 Куликова Е. Е. Психологические особенности формирования навыков и умений у пианиста (психологические эксперименты в помощь фортепианной педагогике) // Вестн. Том. гос. ун-та. - №320. - 2009. - С.90-93.
- 7 Мальцев С. М. Метод Лешетицкого. Монография. - Санкт-Петербург : ВВМ, - 2005. - 222 с.
- 8 Мальцев С. М. Рука Лешетицкого. // Три века Петербурга: музыкальные страницы. СПб., 2003.
- 9 Мальцев С. М. О школе и методе Ф. Лешетицкого. (Тезисы доклада). // Петербургская консерватория в мировом музыкальном процессе. 1862-2002. Материалы международной научной сессии, посвященной 140-летию Консерватории (17-19 сентября 2002). СПб., 2002.
- 10 Михеева Л. В. Музыкальный словарь в рассказах.- М.: Советский композитор, 1984.-245с.
- 11 Николаев А. Очерки по истории фортепианной педагогики и теории пианизма / А. Николаев. М.: Музыка, 1980. – 112 с.
- 12 Пронькова Е. Н. Клиника, лечение и профилактика профессиональных заболеваний рук у музыкантов: Автореф. канд. дисс.- М.,1967.- 109с.
- 13 Северцова И. О профессиональных заболеваниях пианистов и их лечении / И. Северцова // Бирмак. А. В. О художественной технике пианиста. Опыт психофизического анализа и методы работы. М., 1973. - С. 132.
- 14 Стрыгина Л. Д. Преодоление и профилактика «зажатости» мышц рук при обучении игре на фортепиано и других музыкальных инструментах. Методический материал/ Тверской музыкальный колледж им. М. П. Мусоргского, 2014.- 63с.
- 15 Шмидт – Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков. – М.: Классика – 21, 2009. – 98с.
- 16 Шмитт А. Технические упражнения для фортепиано.-С-Пб.: Композитор, 2001.-24 с.