

## *ОТ АВТОРА*

Настоящая работа представляет собой учебно-методическое пособие по методике обучения игре на скрипке и педагогической практике и предназначается для учащихся музыкальных училищ и начинающих педагогов детских музыкальных школ.

Отсутствие специального руководства в значительной степени затрудняет работу педагогов, ведущих педагогическую практику и особенно методику преподавания. Положение еще более усложняется, если эти предметы поручены разным педагогам и свои методические приемы, кающихся обучения начинающего, они не согласовывают между собой. Такой разнобой, безусловно, снижает качество подготовки педагогических кадров.

Курс методики обучения игре на скрипке только тогда оправдывает свое назначение, когда является теоретическим, научным обоснованием предлагаемых практических приемов. В процессе многолетнего опыта каждый педагог постепенно отбирает приемы, которые он считает наиболее целесообразными и эффективными, и таким образом вырабатывает свою методику преподавания.

Руководя педагогической практикой учащегося, педагог показывает ему приемы постановки рук и игровые движения у начинающего ученика. Пока этот ученик находится под зорким контролем опытного педагога, естественно, что он правильно осваивает необходимые навыки; роль самого учащегося при этом в большинстве случаев сводится к репетиторству. Все же «подводные камни» педагогического процесса, связанные с индивидуальностью ученика, его физиологией и психологией, остаются для начинающего педагога пока загадкой.

Приступая к самостоятельной работе в детской музыкальной школе сразу с большим числом учеников, молодой педагог испытывает немало затруднений. Ему, фактически, известен только один метод обучения, а ученики, как правило, бывают разные, и подход к каждому из них должен быть особым. На этой почве начинают возникать всякие осложнения, так как педагог, не учитывая индивидуальных особенностей ученика, часто допускает методические ошибки. За многие из них ученики тяжело расплачиваются в дальнейшем.

Наблюдая работу начинающих педагогов, обучающих детей игре на скрипке, можно заметить, что недостатки в их самостоятельной работе носят довольно определенный характер. Среди них наиболее часто встречаются: излишнее напряжение в мышцах рук и всего тела у играющего ученика, неправильности в постановке рук, нечистая интонация, плохое звукоизвлечение. Типичным недостатком работы начинающих педагогов является также непоследовательность в изучении учебно-художественного материала.

Все это свидетельствует о том, что при подготовке педагогов-скрипачей в стенах музыкальных училищ на уроках методики преподавания перечисленные недостатки не подвергались глубокому анализу, не выявлялись причины их возникновения. Внимание не заострялось на том, какое громадное значение имеет правильное, последовательное обучение начинающего скрипача. Учащийся получал только общие сведения о процессе обучения; поэтому неудивительно, что в своей самостоятельной работе он будет допускать много ошибок, которые снизят качество музыкально-технической подготовки его учеников.

Настоящее пособие ставит перед собой задачу проследить, когда и при каких обстоятельствах возникают перечисленные выше недостатки, и попытаться внести в методику преподавания некоторые дополнения, которые помогли бы в какой-то мере избежать подобных методических ошибок. Пособие преследует также цель облегчить работу начинающему педагогу, на плечи которого ложится самый сложный и ответственный процесс первоначального обучения<sup>1</sup>.

Поступающие в школу дети не все одинаково способны, каждый из них обладает индивидуальными психическими и физиологическими данными. Чтобы уметь разобраться во всем этом, начинающий педагог должен быть оснащен глубокими знаниями по каждому методическому вопросу и там, где не хватает личного практического опыта, ему должно помочь знание физиологических и психологических закономерностей, лежащих в основе всякой человеческой деятельности.

Если на основе этих закономерностей проанализировать первоначальный процесс обучения, это поможет разобраться в наиболее уязвимых и сложных его сторонах. Педагогу будет легче ориентироваться в выборе более правильных методов, так как он будет критически относиться к каждому приему, не будет находиться в плену педагогических догм. Такие дополнительные знания пробудят в процессе работы инициативу и творческую мысль.

На основе научных данных можно прийти к более согласованным,

---

<sup>1</sup> «Трудно переоценить значение постановки для всего дальнейшего развития скрипача» (К. Г. Мострас. Виды постановки. В сб. «Очерки по методике обучения игре на скрипке». Музгиз, М., 1960, стр. 19).

«Как много ни подчеркивать значение первых простейших практических шагов долгого процесса овладения скрипкой, нет опасности преувеличить его» (Л. А у э р. Моя школа игры на скрипке. Изд-во «Тритон», Л., 1929, стр. 35).

объединенным требованиям по педагогической практике и по методике обучения игре на скрипке. Автор стремится «увязать» практические и теоретические вопросы педагогики в единое целое на основе ряда данных физиологии и психологии. В связи с этим весь процесс первоначального обучения, как наиболее ответственный, подвергается детальному анализу. В книге имеются разделы с кратко изложенными самыми необходимыми сведениями по физиологии высшей нервной деятельности и психологии музыкального восприятия.

Пособие охватывает учебный процесс в объеме детской музыкальной школы-семилетки, начиная с приемных испытаний и кончая выпускными экзаменами. На каждом этапе обучения автор обращает внимание на наиболее типичные методические ошибки, попутно предлагает возможные способы их предотвращения. При этом автор широко использует методические указания ведущих советских педагогов-методистов.

Чтобы облегчить начинающему педагогу на первых порах соблюдение правильной последовательности прививаемых ученику навыков, в работе приводится один из возможных вариантов подбора учебно-художественной литературы в соответствии с программой по классу скрипки для детских музыкальных школ. В некоторых случаях делается разбор основных трудностей произведения и предлагается способ их преодоления.



# **B B E D E H I E**

## **ПРЕДМЕТ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИГРЫ НА СКРИПКЕ**

Для того чтобы уметь преподавать, еще недостаточно хорошо играть самому. Нужно в совершенстве знать весь процесс обучения в детской музыкальной школе с первого до седьмого класса включительно и способы воспитания каждого навыка. С этой целью в музыкальных училищах введены два предмета: педагогическая практика для учащихся III и IV курсов, занимающихся с начинающими учениками под руководством опытного педагога, и методика преподавания, которая теоретически подкрепляет и дополняет их практические знания.

В течение двухгодичной педагогической практики учащийся непосредственно знакомится с учебным процессом в двух первых классах детской музыкальной школы. Занятия в последующих классах он изучает только теоретически на уроках методики.

Каждый класс имеет свою учебную программу, определенную последовательность воспитания навыков. Педагог по курсу методики знакомит студентов с учебно-художественной литературой и теми методами, которыми целесообразно пользоваться при обучении игре на скрипке.

Методика преподавания состоит из комплекса педагогических приемов, посредством которых учитель передает свои знания ученику. Эти приемы выработаны практикой многих поколений педагогов и все время видаизменяются, совершенствуются.

Каждый новый педагогический прием возникает эмпирическим путем. Так, на практике педагоги убедились, что трудность усвоения учеником первоначальных навыков объясняется тем, что левая и правая руки должны одновременно выполнять совершенно разные функции. В результате многочисленных опытов педагогами была установлена система занятий постановкой левой и правой рук некоторое время раздельно. Для еще большего облегчения постанов-

ку правой руки осваивают сначала на карандаше, потом на смычке. В то же время левой рукой ученик осваивает гриф «щипком». Затем игровые движения обеих рук объединяются. Практика показала, что такой способ обучения значительно облегчает усвоение первоначальных навыков. Кроме того, в нашей стране существует отечественная учебно-художественная скрипичная литература, доступная пониманию ребенка и построенная, в основном, на детских и народных песнях. В музыкальных школах организованы дошкольные группы музыкального воспитания; введены занятия по музыкальной грамоте и сольфеджио, которые облегчают трудности освоения интонации, интервалики, метроритма и т. д.

В настоящее время методика обучения игре на скрипке продолжает развиваться. Все чаще педагоги-методисты считают необходимым обращаться к физиологии и психологии. В качестве примера приведем высказывание профессора А. И. Ямпольского: «В области педагогики и методики советская скрипичная школа показала замечательные достижения как в смысле непосредственных творческих результатов, так и в смысле накопления знаний и совершенствования методов преподавания. Подведение под эти достижения подлинно научной базы, в частности разработка вопросов скрипичной педагогики в свете учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, — задача, которая для нас становится все более актуальной»<sup>1</sup>. Профессор К. Г. Мострас в своих трудах придает большое значение знанию законов высшей нервной деятельности для правильного понимания педагогами основ обучения: «Необходимо помнить, что игра на инструменте, все движения, выполняемые в процессе игры, есть проявление высшей нервной деятельности, направляющей, контролирующей и регулирующей этот процесс»<sup>2</sup>.

Совершенно очевидно, что методический прием, который научно обоснован, окажется более эффективным, значит — и более правильным. Ведь, обучая ученика игре на скрипке, педагог фактически воздействует на его нервную систему и психику, имеющие свои закономерности. Не случайно у опытного педагога ученик развивается правильнее и быстрее, чем у неопытного, так как первый путем наблюдений и длительной практики находит более правильные приемы. Если тщательно проанализировать работу опытного педагога с точки зрения физиологии и психологии, все его средства воздействия на ученика, то окажется, что они действительно являются

<sup>1</sup> А. И. Ямпольский. О методе работы с учениками. «Труды Государственного музыкально-педагогического института им. Гнесиных», вып. I. 1959, стр. 5.

<sup>2</sup> К. Г. Мострас. Виды постановки. В сб. «Очерки по методике обучения игре на скрипке», стр. 43.

ются наиболее близкими к требованиям законов высшей нервной деятельности. Таким образом, педагог эмпирическим путем доходит до тех основных положений, которые уже известны в науке и подтверждены экспериментами.

Часто встречаются случаи, когда ученик долго не может приспособиться к скрипке, неверно усваивает постановочные навыки. Было бы неправильным считать, что качество постановки зависит от способности ученика. Доказательством этому служат многочисленные примеры из педагогической практики, когда у талантливых учеников бывает плохая постановка и «зажатые» руки, а у среднего ученика руки поставлены правильно и без излишнего мышечного напряжения. Поставить правильно руки, обеспечив свободное, естественное исходное положение для игровых движений, можно любому ученику, независимо от его музыкальных способностей: все дело в методике первоначального обучения. Для учеников, которым усвоение первоначальных навыков дается труднее, должны быть разработаны соответствующие методы, облегчающие этот процесс. Если доказано, что каждый навык в отдельности усваивается гораздо легче, чем в комплексе, то при обучении ученика следует уметь расчленить сложный навык (например, постановка каждой из рук) на его составные элементы и каждый из них освоить в отдельности, затем постепенно присоединяя один к другому. Практика показывает, что при таком способе навык правильной постановки усваивается гораздо быстрее и качественно лучше.

Некоторые педагоги, очевидно, не имеют еще достаточно четкого представления, например, о причинах возникновения напряжения в мышцах, об условиях, необходимых для чистого интонирования, и о многом другом. Если раньше методика основывалась исключительно на результатах многолетнего опыта, то теперь предоставляется возможность научного обоснования учебного процесса и поэтому при подготовке молодых педагогов-скрипачей необходимо наряду со специальными музыкальными вопросами широко освещать на основе научных данных общие проблемы педагогики.

## РОЛЬ ПЕДАГОГА КАК ВОСПИТАТЕЛЯ

В воспитании ребенка решающую роль играет окружающая его среда: первое место принадлежит семье и школе, которые должны быть едины в стремлении сформировать моральные качества ребенка в соответствии с требованиями нашего социалистического общества.

Частое общение педагога с учеником и его родителями дает ему возможность знать домашнюю обстановку и усло-

вия жизни ребенка. Такой контакт позволяет педагогу оказывать влияние на формирование характера, взглядов, вкусов ребенка, расширять его знания и кругозор посредством музыки и бесед на самые различные темы, развивая в нем стремление к пониманию прекрасного. Чтобы иметь возможность оказывать такое влияние, педагогу необходимо пользоваться у ученика большим авторитетом во всех жизненных вопросах, а такой авторитет надо заслужить.

Педагог должен воплощать в себе все те идеи и стремления, которые он хочет воспитать в ученике. Малейшая фальшь или отклонение в своем поведении от требований, которые он предъявляет своему ученику, не пройдут незамеченными. Ребенок, как бы ни был он мал, заметит слабые стороны своего педагога, и авторитет последнего уменьшится<sup>1</sup>. Ученик чутко прислушивается к мнению и вкусы педагога, подражает ему в поведении, в суждениях, иногда незаметно для себя усваивает некоторые его привычки. Поэтому личный пример педагога является самым могучим средством воспитания. Даже такие детали, как «постановка голоса, мимика, умение встать, умение сесть, — все это очень и очень важно для педагога. Каждый пустяк имеет большое значение»<sup>2</sup>. Очень важно с первой же встречи найти правильный тон с учеником<sup>3</sup>. Необходимо помнить, что даже у маленького ребенка есть самолюбие и чувство собственного достоинства, которые надо уважать и ни в коем случае не ущемлять.

Одним из главных условий правильных взаимоотношений между педагогом и учеником является создание дисциплинирующей обстановки в классе. Дисциплина как обязательное подчинение твердо установленному порядку — одно из эффективнейших средств правильного воспитания ученика<sup>4</sup>. В вопросе дисциплины важна каждая деталь: вовремя начатый урок, аккуратное ведение дневника, требовательность

---

<sup>1</sup> «Авторитет, сделанный специально для детей, существовать не может. Такой авторитет будет всегда суррогатом и всегда бесполезным» (А. С. Макаренко. Сочинения, т. IV. Изд-во Академии педагогических наук, М., 1957, стр. 150).

<sup>2</sup> А. С. Макаренко. О коммунистическом воспитании. Учпедгиз, М., 1952, стр. 402.

<sup>3</sup> «Воспитание детей требует самого серьезного тона, самого простого и искреннего» (А. С. Макаренко. Избранные педагогические произведения. Учпедгиз, М., 1946, стр. 243).

<sup>4</sup> «От советского гражданина мы требуем гораздо более сложной дисциплинированности. Мы требуем, чтобы он не только понимал, для чего и почему нужно выполнить тот или другой приказ, но чтобы он и сам активно стремился выполнить его как можно лучше» (А. С. Макаренко. Лекции о воспитании детей. Учпедгиз, М., 1953, стр. 29).

выполнения заданий или распоряжений<sup>1</sup>, манера поведения в классе, внешняя подтянутость — все это хорошо подменяет и усваивает ученик с первых же дней обучения.

Однако вопрос дисциплины решает не один педагог по специальности. Добиться настоящей дисциплины можно только при условии, если весь коллектив педагогов будет придерживаться единых требований и будет строго контролировать выполнение этих требований.

На каждом уроке педагог должен ставить перед учеником конкретную задачу-цель и указывать средства ее выполнения, а также побуждать ученика к индивидуально-творческому исканию новых средств выразительности. Для этого необходимо, чтобы ученик был заинтересован работой: насилия заставить ученика работать творчески нельзя. Заинтересованность ученика в большой степени зависит от метода преподавания педагога: уроки должны быть понятными, интересными, разнообразными. Следовательно, успех работы определяется не только способностями ученика, но и теми условиями, которые создает педагог в процессе его обучения. Это кропотливая работа, требующая терпения, эрудиции, а главное — настоящей любви к этому самоотверженному, благородному труду — труду педагога-воспитателя.

## О РАБОТЕ И СВОЙСТВАХ МЫШЦ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ НА СКРИПКЕ

**О причинах возникновения мышечного напряжения у начинающего.** Самым большим злом в процессе обучения ученика игре на скрипке является напряжение мышц всего его тела, которое часто появляется с первого же урока. Если такое напряжение вовремя не предупредить, оно может стать серьезной помехой для правильного усвоения постановочных и игровых навыков. Зажатые руки неподатливы и неэластичны, выглядят на инструменте неуклюже. Напряжение мышц оказывается самым отрицательным образом на звукоизвлечении, интонации, вибрации, на смене позиций, на выполнении различных штрихов, ограничивает беглость пальцев, быстро вызывает их утомление.

Как обычно поступает педагог? Он показывает, какой должна быть рука в свободном состоянии, и неустанно следит за выполнением своих указаний. Постепенно вырабатывая игровые навыки, ученик начинает в какой-то мере «осво-

<sup>1</sup> «Если распоряжение отдано, оно должно быть обязательно выполнено. Очень плохо, если вы распорядились, а потом и сами забыли о своем распоряжении» (А. С. Макаренко. Лекции о воспитании детей, стр. 38).

бождать» руки. Но иногда, несмотря на все усилия педагога, напряжение не исчезает, а входит в привычку ученика, которая отрицательно влияет на все его дальнейшее развитие.

Всегда ли появляется напряжение в мышцах ученика в начальный период его обучения? Ответ на этот вопрос дает сама практика. Довольно часто встречаются ученики, которые, не испытывая напряжения, легко приспосабливаются к инструменту и правильно усваивают постановку с первого же года обучения. Значит, есть причины, вызывающие напряжение в мышцах на первоначальной стадии обучения, причины эти должны быть известны каждому педагогу. Поэтому необходимо хотя бы в общих чертах ознакомиться с работой и свойствами мышц.

**О работе и свойствах мышц.** Мышцы состоят из большого количества мышечных волокон, густо пронизанных кровеснабжающими капиллярами и нервными волокнами, соединяющими мышцу с центральной нервной системой.

Работой мышц называется их попеременное сокращение и расслабление. Сокращение мышц сопровождается окислением питательных веществ, поступающих через кровь. Энергия, которая освобождается при этих реакциях, используется мышцей для очередных сокращений. При окислении в этом процессе участвует кислород, который поступает по дыхательным путям в кровь и разносится ею по всему организму. Если мышца не работает, то для циркуляции крови раскрыта только небольшая часть капилляров, но, как только мышца начинает сокращаться, большинство из них раскрывается. При этом резко увеличивается скорость тока крови<sup>1</sup>. Таким образом, работа мышц тесно связана с обменом веществ, кровообращением, дыханием и прежде всего с деятельностью центральной нервной системы.

Мышца обладает тремя свойствами — эластичностью, сокращаемостью и напрягаемостью. Эластичность — это способность мышц восстанавливать свое естественное состояние после прекращения воздействия на них внешних сил. Например, при нажатии на любую мышцу на ней образуется углубление, после прекращения нажатия мышца сама восстанавливает свое исходное состояние. Сокращаемость и напрягаемость — разные свойства. Так, при свободном сгибании руки в локтевом суставе двуглавая мышца плеча сокращается, но при этом остается на ощупь мягкой, ненапряженной. В таком состоянии рука может находиться довольно

<sup>1</sup> При «разыгрывании» музыканта или разминке спортсмена происходит включение в работу необходимого количества капилляров, которые приводят мышцы в «боевую готовность». Потепление конечностей — лишь результат этой готовности.

долго. Если же сгибать руку в том же суставе с целью покачать силу и крепость своего «бицепса», то мышца руки, как бы преодолевая большую тяжесть, сильно напрягается и становится твердой. Следует отметить, что продолжительное время в таком состоянии мышца находится не может из-за быстро наступающего утомления.

Всякое напряжение мышц сопровождается большой затратой энергии, количество которой расходуется в зависимости от силы и продолжительности действия нагрузки, которую испытывают мышцы. Следовательно, напряжением мышц называется такое физиологическое их состояние, которое является противодействием в ответ на всякую испытываемую ими нагрузку. Но этой нагрузкой может оказаться не только физическое действие, как, например, преодоление тяжести, но и психическое состояние: страх, волнение, отчаяние и другие переживания, которые обычно вызывают непроизвольное напряжение мышц.

Плохо освоенные двигательные навыки тоже требуют затраты лишней энергии, гораздо большей, чем для них необходимо. Например, начинающий писать ребенок напрягает все мышцы тела, вплоть до языка, тогда как навык писания требует участия мышц только кисти правой руки. То же можно часто наблюдать у ребенка, который впервые берет в руки скрипку. Для поддержания скрипки, имеющей незначительный вес, ребенок часто включает мышцы всего тела, затрачивая массу лишней энергии, о чем свидетельствует очень быстрое утомление руки.

Итак, напряжение мышц может быть вызвано у ученика волнением, страхом, застенчивостью, неумением обращаться с инструментом, чрезмерным старанием, а также большим количеством требований, которые предъявляет к нему педагог. Следовательно, при работе с начинающим учеником педагог должен так продумать методику первоначального обучения, чтобы ею предупреждалась возможность возникновения перечисленных выше явлений. Другими словами, педагог должен учесть, что у каждого ученика могут возникнуть все эти явления, и быть готовым к их предотвращению.

На практике же часто бывает так, что педагог не придает особого значения тому, что ребенок, который впервые пришел к нему на урок, испытывает волнение, робость, смущение, вызванные новой, непривычной обстановкой. Подобное состояние обычно выражается в общей скованности, при которой все его мышцы могут оказаться напряженными еще до знакомства с инструментом. Это первое, на что педагогу следовало бы обратить внимание. Но он считает такое состояние естественным, полагая, что оно со временем пройдет, и,

не теряя времени, с первого же урока приступает к постановке рук.

Когда педагог дает ученику скрипку, то напряжение может усилиться за счет хватательного рефлекса, чрезмерного старания и неумелого обращения с инструментом. Не придавая этому значения, педагог начинает показывать ученику правильное положение руки, пальцев, головы, ног. Каждое его указание ученик должен успеть осознать и выполнить, а если указаний этих делается сразу много, то они представляют значительную для ученика трудность и могут вызвать у него еще большее напряжение мышц.

Таким образом, педагог не предотвращает причины возникновения напряжения в мышцах ученика, а скорее усугубляет их, и постановка рук усваивается долго и не всегда правильно. Самый факт появления напряжения часто воспринимается как неизбежное зло в работе с начинающими, с которым надо бороться.

Основная ошибка неопытного педагога заключается в том, что, приступая к постановке, он видит перед собой только зажатую руку ученика, которой тот держит скрипку или смычок, и все свое внимание обращает только на ее освобождение. На самом же деле у начинающего напряжены мышцы не одной руки, а всего корпуса, ног, другой руки, спины и шеи. Ребенка надо освободить от общего напряжения и лишь после этого приступить к занятиям, иначе ощущение мышечного напряжения, испытанного на первом уроке, может связаться с навыком держания скрипки и от него будет очень трудно избавиться. С постановкой рук не следует торопиться. Нужно дать ученику возможность хорошо познакомиться с педагогом, освоиться в новой обстановке. Первые уроки могут быть с пользой проведены без скрипки. Они должны вызвать у ученика только положительные эмоции, интерес и активность, но ни в коем случае не страх и волнение.

До освоения навыков постановки надо дать ученику представление, что такое свободное состояние мышц (чтобы он знал, к чему стремиться), показав ему на примере, что любое действие можно выполнить напряженными и свободными мышцами. При многократных подобных упражнениях на каждом уроке ученик постепенно научится сам контролировать состояние своих мышц и освобождать их от напряжения. Добиваясь свободы движений рук, не следует смешивать понятие активной свободы мышц с их излишней расслабленностью, при которой мышцы становятся инертны и вялы. Контроль за состоянием своих мышц ученик должен вырабатывать с первого дня обучения, тогда этот контроль постепенно перейдет в необходимую привычку.

**Работа над освобождением мышц от напряжения у играющего скрипача.** Выше были предложены способы, помогающие избежать возникновение напряжения в мышцах у начинающего ученика. А как быть, если напряжение уже имеется? Как с ним бороться?

В педагогической практике часто встречаются случаи, когда ученик, проучившийся на скрипке несколько лет, играет очень напряженными руками. Бороться с напряжением мышц у таких учеников гораздо труднее, чем не допустить его в самом начале обучения. С годами ученик так свыкается с напряженным состоянием мышц при игре, что не замечает его, и, следовательно, все возникающие трудности и самое качество игры не связывает с этим напряжением.

Опытному педагогу сразу бросается в глаза вредное воздействие напряженного состояния мышц ученика на постановку его рук и всего корпуса, на качество звукоизвлечения, вибрацию, смену позиций и приобретение игровых навыков.

Неопытному педагогу иногда бывает трудно определить состояние мышц у ученика и вот по какой причине. Мышечное напряжение может иногда проявляться внешне, то есть быть видимым, а иногда оно замаскировано, скрыто от глаз. Приведем пример внешне выраженного напряжения: у ученика жесткая хватка скрипки и смычка, руки, особенно кисти, будто застывшие; пальцы левой руки так крепко сжимают шейку скрипки, что большой палец почти невозмож но от нее оторвать; пальцы правой руки впиваются в трость смычка, при этом часто бывает поднято правое плечо, напряжена шея, стиснуты зубы, дыхание неровно, движения рук затруднены. Неопытный педагог в подобных случаях фиксирует свое внимание, главным образом, на имеющихся внешних отклонениях от стандартной формы постановки, таких, как неправильное положение пальцев на смычке, на грифе, или на том, что при ведении смычка ученик не сгибает кисть в положении смычка у колодки и не разгибает ее при ведении вниз. В этих недостатках он видит «корень зла» и пытается путем их внешнего исправления привить ученику плавные, свободные движения, создавая этим иллюзию правильной постановки. Внешне правильные движения еще не означают того, что руки свободны от напряжения, тем более что все другие незамеченные педагогом проявления напряжения мышц остаются. Просто это напряжение превратилось в скрытое, что еще опасно.

Таким образом, скрытое напряженное состояние мышц у играющего ученика может сохраняться при формально правильно выполняемых им сгибательных и разгибательных движениях кисти (иногда даже преувеличенных). Это обстоятельство часто вводит в заблуждение неопытного педагога,

и он тщетно ищет истинную причину плохого звукоизвлечения и других недостатков.

Кроме причин, перечисленных в предыдущем разделе, напряжение может быть вызвано неудобной для ученика постановкой рук. Иногда нахождение удобного положения рук на инструменте оказывается достаточным, чтобы движения стали свободнее. Однако ошибочно добиваться освобождения только рук. Необходимо обеспечить свободу мышц всего тела, с этого и следует начинать работу.

Задача педагога заключается в том, чтобы научить ученика контролировать состояние своих мышц во время работы. Для этого нужно, чтобы он путем сравнения ощутил и осмыслил разницу между «зажатым» и свободным состоянием своих мышц<sup>1</sup>. К примеру, ученик берет скрипку напряженной рукой, привычно зажимая ее шейку между большим и указательным пальцами, а край корпуса скрипки — между плечом и подбородком. В этот момент нужно заставить ученика «прислушаться» к ощущению своих мышц, после чего предложить ему сделать без инструмента ряд гимнастических упражнений с вдохом и выдохом, освобождающих мышцы от напряжения<sup>2</sup>. Затем педагог сам должен положить скрипку на плечо ученику, и тот поднимает освобожденную, «легкую» руку и без всяких усилий приложит ее к скрипке в нужном положении. Такое многократное упражнение убедит ученика в том, что раньше он брал скрипку напряженными руками, и постепенно приучит его к свободе движений.

Подобный же прием применим и к правой руке: надо вкладывать смычок в освобожденную руку ученика и следить за тем, как он ведет смычок по открытой струне. Коль скоро ученик уловит это ощущение свободы, он будет знать, к чему стремиться, и с помощью самоконтроля гораздо легче добьется освобождения мышц и исправит недостатки в постановке.

При работе над освобождением мышц у играющего ученика необходимо временно оставить разучиваемые им произведения и научить его правильно, свободно вести смычок, используя самый облегченный материал, например гаммы.

**Об утомлении и правильной тренировке мышц.** Всякая незнакомая работа нередко вызывает у человека непроизвольное включение большого количества лишних мышц, и

---

<sup>1</sup> Довольно легко определить напряжение мышц (без скрипки), делая круговые движения головой. При этом можно заметить, как руки, вытянутые вдоль туловища, обычно прижимаются к нему, становятся напряженными, негнувшись, как палки. При повторном упражнении можно заставить себя не напрягать рук.

<sup>2</sup> См. об этом в разделе «Учебный процесс» («Постановка рук»).

каждое движение при этом получается неуклюжим, требует излишней затраты энергии. При систематических занятиях мышцы тренируются, специализируются и в управлении ими человек приобретает ловкость, быстроту и точность.

Обучение на скрипке тем и сложно, что специфика этого инструмента требует очень тонкой дифференциации в работе мышц. Чтобы обеспечить максимальную эффективность труда без утомления и болевых ощущений, необходимы следующие условия: экономная трата мышечной энергии во время выполняемой работы, чередующейся с отдыхом, регулярная ежедневная тренировка на инструменте и ровное дыхание без задержек вдоха и выдоха. Экономия мышечной энергии тесно связана с режимом их работы: не следует долго занимать одни и те же мышцы. Ученики же часто долго учат одно и то же сложное место, думая таким путем скорее преодолеть его трудность. Это неверно. Нужно чаще возвращаться к трудному месту после других упражнений, тогда оно быстрее усвоится. Кроме того, мышцы, как всякий живой орган, нуждаются в правильном чередовании работы и отдыха. Работой для мышцы, как известно, является ее сокращение, а отдыхом — ее расслабление. Чем правильнее чередовать в мышцах эти состояния, тем выносливее и продолжительнее будет их работа. Лучшим доказательством является мышца сердца, работающая без перерыва в течение всей жизни человека. Поэтому во время игры на скрипке необходимо как можно чаще давать отдых работающей мышце<sup>1</sup>. Правильная ежедневная тренировка скрипача укрепляет его мышцы, постепенно делает их выносливыми для все более продолжительной работы.

Если скрипач вдруг жалуется на быструю утомляемость или на ощущение боли в мышцах при игре, это значит, что был нарушен режим его занятий. Например, он несколько дней не занимался, а затем хочет наверстать потерянное время, играя много часов подряд, или, увлекшись, забывает переродохнуть. В результате оказывается, что руки уже устали, даже побаливают и играть дальше становится трудно.

Бывает и так, что ученик на уроке устал, но стесняется становиться при педагоге и, превозмогая усталость, продолжает играть утомленными руками, после чего они начинают болеть. Перетруженные (или как принято говорить,

<sup>1</sup> Интересны в этом отношении высказывания известных пианистов И. Гофмана и В. Гизекинга: «Хорошо можно играть только при наибольшей экономии сил. Экономия эта совершенно отсутствует у весьма многих пианистов, играющих напряженной рукой. У меня расслабление следует тотчас после прикосновения к клавишам». «Практикуйте расслабление, то есть мгновенное, совершенное распускание мышц между двумя усилами» (Иосиф Гофман. Фортепианская игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. Музгиз, М., 1961, стр. 211).

«переигранные») хотя бы один раз руки становятся подверженными частому утомлению. Поэтому необходимо с первых дней занятий с учеником приучать его к самоконтролю за состоянием своих мышц.

Особенно надо быть осторожным в занятиях на скрипке при заболевании гриппом или ангиной. Часто у скрипачей эти заболевания дают осложнения на мышцы рук, если заниматься во время болезни или вскоре после нее. Об этом должен помнить каждый ученик и педагог.

Итак, утомление и заболевание мышц можно избежать при регулярной правильной тренировке и воспитании у ученика самоконтроля за состоянием своих мышц, при обязательном чередовании работы и отдыха и разумном распределении времени в зависимости от трудности изучаемого материала. Наиболее утомительными для мышц левой руки являются упражнения в двойных нотах, особенно в децимах, где требуется большое растяжение пальцев. Для правой руки, мало натренированной, бывает утомительно долго длящееся быстрое деташе. Следовательно, подобные упражнения надо учить, во-первых, медленно, постепенно прибавляя темп, во-вторых, начиная с минимальной затраты на них времени, постепенно и осторожно его увеличивая.

## УСЛОВИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НАВЫКОВ (РЕФЛЕКСОВ)

Освоение любого навыка (или условного рефлекса) зависит от целого ряда условий, одни из которых могут способствовать его быстрой и прочной выработке, другие, напротив, затруднять его образование. Поскольку весь учебный процесс представляет собой бесконечную цепь формирующихся сложных систем двигательных условных рефлексов (навыков), педагогу необходимо знать хотя бы некоторые законы и условия их образования, так как, каким бы методом преподавания он ни пользовался, усвоение учеником навыков происходит по определенным законам высшей нервной деятельности. Педагог не должен мешать этим закономерностям.

Все поведение, почти все движения человека являются ответом или реакцией на всевозможные раздражения, идущие из окружающей внешней среды. Эта реакция осуществляется посредством нервного механизма, важнейшей частью которого является центральная нервная система. Ее устройство можно схематично представить так: в головном и спинном мозгу находится огромное количество нервных клеток, от этих клеток расходятся отростки в виде нервных волокон. Нервы являются как бы проводами, связывающими

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)