

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
г.Гремячинск

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

ТЕМА: «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО ПРОЦЕССА
НА ДОМРЕ»

Преподаватель:
Исламова Н.Н.

*Зам. директора по УВР
МБОУ ДОД «ДШИ»*



/ Т.Т. Тимонина /

2009

Домра привлекает исполнителей и слушателей своим удивительно ярким, чистым, радостным тембром. Четкость и блеск пассажной техники, серебристое «мерцание» тремолирования, задушевная певучесть кантилены и в то же время «беспшабашная» скоморошья открытость аккордовых наигрышей – отличительные черты, инструментальное «лицо» домры. Благодаря специфике звукоизвлечения медиатором, а также темперации (делению грифа на лады) на домре возможно исполнение непрерывно льющейся (тремолируемой) кантилены и в то же время достижения большой виртуозности в «пассажной» технике». Признание домры как сольного, а не только оркестрового инструмента поставило новые, более сложные задачи перед педагогикой. Среди них необходимо выделить: вопросы эстетики посадки домриста, жостижение яркой динамики, свободы игрового аппарата.

Исполнение солистами-домристами сложных программ предъявляет к ним требования постоянного совершенствования мастерства, высокого уровня общей и музыкальной культуры и в то же время пристального внимания к методическим обобщениям накопленного исполнительского опыта, раскрытию секретов ремесла.

Немало проблем методики предстоит решить в стремлении поднять общий уровень преподавания игры на домре. Много полезного можно почерпнуть из трудов музыкантов различных специальностей:

- немецкий педагог-методист К.А.Мартинсен «Индивидуальная фортепианная техника», «Методика индивидуального преподавания на фортепиано». Его рекомендации применимы к работе музыкантов любой специальности;
- педагог-баянист А.А.Александров посвятил свою жизнь раскрепощению игрового аппарата музыкантов и лечению профессиональных заболеваний.

Нет такого исполнителя и педагога, которого бы не интересовали такие вопросы, как:

- эстетика посадки домриста;
- устойчивость удержания инструмента;
- освобождение деки домры для ее наилучшего резонирования;
- организация игрового процесса с минимальными затратами мышечной энергии.

Нередко приходится встречать домристов, прекрасно владеющих инструментом, фанатично увлеченных исполнением, но не обращающих ни малейшего внимания на то, как некрасиво, порой даже карикатурно они сидят во время игры.

До сих пор бытует посадка с высоко поднятой голенью правой ноги, уложенной почти перпендикулярно на колено левой. Многие домристы сидят, сильно наклонившись вперед, согнувшись над инструментом. В некоторых пособиях рекомендуется плотно удерживать домру грудью и бедром правой ноги. Однако дека домры при этом «погружается» в живот, звучание инструмента глушится корпусом исполнителя. Грудная клетка сковывается, нарушается дыхание, исполнитель сидит согнувшись даже в паузах. И все для того, чтобы, удерживая домру, полностью освободить руки во время игры. Достижение полной свободы рук – основное условие продуктивной работы за инструментом.

Нужна ли стопроцентная свобода рук? Как же тогда достичь единства, слияния с инструментом? Ведь пальцы, руки, как и все тело исполнителя постоянно взаимодействуют с инструментом: то опираясь на него, то как бы отталкиваясь, то легко касаясь струн.

В педагогической практике мало уделяется внимания эстетике посадки ученика. Дело не только в невнимании исполнителей к своей посадке: есть объективные причины, побуждающие домриста низко склоняться над домрой и прижимать ее к корпусу. Основной причиной этого является **неустойчивость удержания домры во время игры**. Виртуозная техника требует точности и ловкости работы рук в минимальном по амплитуде движений диапазоне. Предельная концентрация внимания домриста на работе пальцев, точности координации заставляет его склоняться над грифом, группироваться вокруг него. Значительное усилие тратится и на преодоление натяжения струн.

Вариантов посадки может быть много, но объективно решать ее главный вопрос – устойчивое удержание домры – необходимо в комплексе задач, связанных с гармоничной организацией игрового процесса.

Начальный период обучения игре на домре зачастую проходит довольно сложно, так как приспособление ученика к инструменту часто сопряжено с неловкостью: трудно удержать инструмент, дожимать струны на ладах. Преодолев барьер начального периода в ущерб удобству и ловкости, ученик далее развивается не столь быстро, жалуясь на зажатие, плохую беглость и неяркий звук. Перспективность развития учащегося определяется не только правильной постановкой, хорошо налаженным звукоизвлечением, высокой слуховой активностью. Необходима рациональная организация игрового процесса в соответствии со знанием работы мышц различных частей тела, которую нужно согласовать с конструктивными особенностями домры и спецификой звукоизвлечения на ней.

Максимально использовать все положительное в конструкции инструмента и мудро приспособиться к ее особенностям – таков путь перспективного совершенствования игры на домре.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСАДКЕ И УДОБСТВУ УДЕРЖАНИЯ ДОМРЫ.

- Проложить поролоновую прокладку либо наклеить овальный кусочек поролона на нижнюю деку в месте соприкосновения домры с бедром играющего, чтобы корпус инструмента не скользил по бедру.
- Обеспечить необходимую для роста данного исполнителя высоту подъема инструмента. Домристам с длинными ногами можно сидеть, не укладывая правую ногу на левую. Достаточно поставить их ровно на пол. Исполнителям с удлинённым туловищем и короткими ногами можно поставить под правую ногу складную скамеечку необходимой высоты.
- В.С.Чуниц предлагает использовать ремешок, пристегнув его к основанию грифа и накладке на струны (приструнник), который можно пропустить через пояс одежды либо подкладывать под себя, садясь на стул.

Вопрос удержания домры рациональнее решать в **комплексе задач игрового действия, а не вне его.**

Часто от педагогов можно услышать такие термины: свободная игра, полное освобождение игрового аппарата, зажатие, скованность. Расслабленность, пассивный и активный тонусы. Однако в методической литературе и педагогической практике порой проводится знак равенства между понятиями «полная свобода» и «расслабленность», «весовая игра» и «игровой тонус», «высокий игровой тонус» и «зажатие». Профессиональная грамотность в этом вопросе крайне важна для правильной организации игровых ощущений и понимания мышечной работы во время исполнительского процесса.

«Свобода не есть расслабленность», - подчеркивает А.В.Бирмак, известная пианистка-педагог. Две категории мышечной свободы – пассивную и активную – отмечает А.А.Александров.

Понятие «тонус» в физиологии связано с длительным удержанием определенного фонового состояния активности мышц. Мышцы тела постоянно находятся в каком-либо тонусном состоянии. О степени их активности или пассивности можно судить, сознательно анализируя свои ощущения.

Формирование двигательной культуры музыканта должно начинаться с осознания ощущения мышечной свободы и запоминания ее. Направление активного внимания, вслушивание в состояние мышц различных частей тела, фиксирование в памяти легкости или расслабленности. Той или иной степени напряженности, сознательное изменение различного тонуса мышц достижимы путем последовательной, целенаправленной работы по запоминанию возникшего ощущения и восстановления его по желанию.

Такую работу можно проводить уже с начинающими учениками. Они учатся осознавать свой организм как мышечно-тонусную систему, которую нужно «прочувствовать ощущением» и правильно настроить.

Попробуем определить «начала и концы» активности.

Бытующие в практике преподавания термины могут иметь следующие значения: пассивная мышечная свобода – внеигровое состояние, необходимое для быстрого восстановления сил,

полного отдыха мышц. Синонимы: расслабленность, пассив, весомость, тяжесть, вялость, инертность, полный покой, «мертвый покой».

Активная мышечная свобода – активный игровой тонус, состояние готовности мышц к осуществлению игрового действия. Синонимы: легкость, подтянутость, радостный тонус, различная степень тонического напряжения.

Необходимо отличать свободу от расслабленности, связанной с вялостью, тяжестью. **Термин «свобода» следует понимать как готовность к действию, а не как мертвый покой (ноль напряжения).**

Ф.Шопен считал игровым состоянием такое, когда «рука ученика легко и непринужденно повисает в воздухе так, чтобы учитель, положив под нее свою руку почти не чувствовал ее тяжести».

Для каждого инструмента степень приложения усилий при извлечении звука своя. Наиболее благодарным в этом смысле является фортепиано. «Струнные народные инструменты, особенно домра, требуют при игре значительных мышечных усилий. При отсутствии умения экономно распределять их неполадки в руках могут возникнуть быстрее, чем на любом другом музыкальном инструменте. Однообразные приемы работы правой руки приводят к длительной нагрузке на одни и те же мышцы, что способствует быстрому их утомлению» (А.А.Александров).

В активной мышечной свободе различаются степени дозирования активности от минимального легчайшего игрового тонуса до максимально возможного для данного конкретного исполнителя и инструмента. Крайняя точка – «максимум напряжения» (Г.Г.Нейгауз).

Существуют три фазы мышечного состояния: расслабленность – внеигровое состояние; легкий тонус – доигровое состояние, готовность к игре; игровой тонус – активное состояние мышц, дозирующееся в зависимости от специфики игры на инструменте.

В доигровой период обучения основное внимание уделяют развитию слуха, ритма, накоплению музыкальных впечатлений учащегося. Посредством специальных упражнений его знакомят с азбукой мышечной работы, с первыми игровыми ощущениями. Эти упражнения условно делятся на три стадии.

Упражнения I стадии включают в себя воспитание трех фаз тонусного фона во всем теле: расслабленности – весомости, тяжести; легкого тонуса – радости, приподнятости; дозировки активности от легкости до максимума.

Упражнения II стадии – воспитание ощущения активности в различных частях тела и рук; в мышцах спинно-плечевого пояса (мышцы бедер, спины, плеча), предплечья, кисти, пальцев, подушечек пальцев.

При активности в одной части тела или руки нужно добиваться легкости либо меньшей активности в другой.

Упражнения I и II стадий готовят фундамент для работы пальцев, освоению которой способствуют упражнения III стадии: воспитание двигательной культуры работы пальцев и их частей (фаланг, подушечек), овладение техникой броска и нажима.

Упражнения I стадии:

- расслабленное состояние мышц. Пониженный тонус. Ходим по комнате «как старушка»: тяжело ступая, ссутулив плечи, опустив голову. Руки висят как плети, тяжело раскачиваясь;
- активная мышечная свобода. Легкий тонус. Ходим «как пушинка»: легко, неслышно, но в то же время пружинисто ступая; голова приподнята, плечи слегка развернуты, руки разведены округло в стороны, как бы бережно неся две хрустальные чаши;
- смена тонусного состояния. На счет «раз-два-три-четыре» сначала ходим «как старушка», затем на счет «раз-два-три-четыре» ходим «как пушинка»;
- садимся на стул легко, «как пушинка», пружинисто и, главное, беззвучно, тихо (без скрипа стула). Приседая, голову и туловище не склоняем. Встаем со стула так же легко и беззвучно с поднятой головой и прямой спиной;

- сидя на стуле, меняем тонусное состояние с активного на пассивное на счет. Кисти рук при команде «сидеть как старушка» расслабленно роняем на колени. При команде «как пушинка» легко разводим в стороны, спину распрямляем.

Благодаря этим упражнениям ученик быстрее овладевает своим телом и запоминает важнейшие для начала игровой деятельности ощущения – активного и пассивного тонуса. Посадка, постановка рук и овладение основными игровыми навыками достигается при активном тонусе, которому сопутствует легкость во всем теле, красивая осанка, пружинистость мышц. Домрист должен сидеть ровно, с небольшим наклоном вперед, с приподнятой, а не опущенной головой, внимательно вслушиваться в звучание, а не впиваться взглядом в гриф домры.

Нельзя допускать вялости мышц спины. Они должны находиться в легком тонусе, с опорой торса на позвонки таза. Не следует напрягать мышцы таза при повышенном тонусе, создавая прогиб в пояснице. Достаточно чувствовать пружинистость в сидении, ощущая легкий тонус мышц в области бедер.

Стройная осанка в связи с равномерным растяжением мышц спины и грудной клетки способствует лучшему поддержанию рук корпусом.

Упражнения I стадии завершаются тренировкой дозирования активности тонуса посредством разной степени силы сжатия кулаков.

- Сидим на стуле «как пушинка», руки разведены в стороны, пальцы легко сжаты. На счет «раз» сожмем кулаки с определенной силой, «два-три» - вернемся к исходному легкому тонусу. Дозируем усилие сжатия кулаков от небольшого до максимального. Следим за тем, чтобы с увеличением усилия напрягались мышцы всей руки вплоть до спины. Затем мгновенно снимаем усилие до исходного.
- На счет «раз-два-три-четыре» постепенно увеличиваем усилие сжатия кулаков от исходного легкого тонуса до максимального, затем постепенно уменьшаем его до исходного.
- Тренируем мышцы спины, стоя на расстоянии шага от стены. Упираемся в нее скругленными кончиками расставленных пальцев, наваливаемся всем туловищем и затем отталкиваемся ими от стены.

Умелое владение различной степенью мышечной активности – от легкого тонуса предыгрового состояния до самой высокой степени активности мышц – одна из главных задач воспитания двигательной культуры домриста.

Каждый человек имеет свой, природой заложенный, тонус мышц сообразно типам нервной системы: люди группы флегматиков – пониженный, группы сангвников – нормальный, приподнятый, радостный; холериков – повышенный, жесткий и т.д. «Чистые» типы нервной системы встречаются редко, чаще – смешанные. Наблюдательность педагога решает многое. Ученикам с пониженным тонусом нужно поднять его уровень за счет некоторой активизации напряжения готовности к игре. Само же игровое усилие нужно тем более увеличивать. Подвижным, импульсивным ученикам следует несколько снижать присущий им повышенный тонус до легкого начального. Холерики склонны к зажатиям, ускорениям темпа, забывчивости и др. потерям на сцене. Сангвники же наиболее устойчиво и мобильно осваивают игровые навыки.

Если ученик начал сознательно владеть своим телом, умеет по команде мгновенно активизироваться либо расслабляться, то можно переходить к упражнениям II стадии:

- Сидим на стуле «как старушка» - расслабленно. Плечи ссутулены, руки тяжело лежат на плоскости ног чуть выше колен.
- Приведем спину из состояния пассивной свободы в состояние легкого тонуса: выпрямимся, слегка ощутим мышцы бедер, голова приподнята. Руки по-прежнему расслаблены.
- Сохраняя легкий тонус в спине, чуть разведем локти в сторону, приводя плечо и предплечье в активность. Кисти рук по-прежнему тяжело лежат.

- Приподнимем запястье, легко упираясь подушечками скругленных пальцев в плоскость ног.

Последовательно привели мышцы всего тела в состояние готовности к игре – легкого тонуса и вернемся к исходному состоянию, команды такие:

- Сохраняя легкий тонус в спине, при разведенных локтях расслабим пальцы и кисть, которые тяжело лягут на поверхность ноги.
- Локти подведем к туловищу, опустим плечи. Состояние расслабленности.

Теперь нужно мгновенно вернуть общий легкий тонус: распрямиться, чуть развернув плечи, отвести локти и приподнять запястье. Суставы пальцев скруглены, кисть подобна шатру, пальцы опираются на подушечки. Голова ясная, настроение хорошее, ученик готов к игре.

Игра на домре требует усилия, значительно превышающего тонус легкой готовности к игре. Поэтому ученику нужно предложить тренировку для увеличения усилий.

Определяющее значение в дозировке усилий нажатия на струны медиатором или пальцами при извлечении звука на домре имеет индивидуальное строение рук учащихся. Крепкие, плотные пальцы за счет своей массы достигают при нажатии того же эффекта, который при слабых и тонких пальцах требует активности крупных мышц и их поддержки. Это нужно обязательно учитывать педагогам при работе над тонусной активизацией не только пальцев и кисти, но и предплечья, а также всей руки. Для этого, сидя у стола, необходимо делать следующие упражнения:

- Исходное состояние готовности к игре – легкий тонус: плечи развернуты, локти чуть разведены, запястье приподнято, расставленные пальцы подушечками упираются в поверхность стола, суставы скруглены.
- На счет «раз» слегка обопремся на поверхность стола только подушечками пальцев, почувствовав упругость суставов запястья, локтя и плеча. На счет «два» вернемся в исходное положение.
- Активизируем кратковременное воздействие на поверхность стола, все более активно, по мере увеличения усилия, чувствуя упругость запястья, локтя, особенно плеча. Важно ощутить момент отталкивания, который и станет импульсом возврата в исходное состояние легкости.

Как угодно увеличивая усилие воздействия на поверхность стола, всегда будет ощущаться два важнейших момента:

1. Цельность и упругость всей руки, а не только подушечек пальцев.
2. Отталкивание от поверхности как импульс возврата к легкому тонусу.

Соблюдение этих двух условий имеет большое значение для рациональной организации игрового процесса на домре. Далее оттолкнемся от стола, чувствуя упругость только в плече и подушечках пальцев. Это ощущение и будет определяющим в технике звукоизвлечения на домре.

Третье упражнение на последовательное увеличение усилий воздействия на поверхность стола от минимального до максимального с постепенной активизацией тонуса во всех частях руки и спины подобно крещендо от пианиссимо до фортиссимо. Затем диминуэндо от фортиссимо до пианиссимо с последовательным снижением тонуса до исходного легкого.

Серьезная проблема для домристов – зажатие рук, профессиональные заболевания, причины возникновения которых связаны с недооценкой знания физиологии движений и специфики игры. Нельзя допускать, чтобы крещендо игралось только за счет сжатия медиатора, что неизбежно приводит к быстрому утомлению мелких мышц и их зажатию. Усиление звучания сопровождается активизацией тонуса и подключением крупных мышц вплоть до мышц спины. Эти же мышцы должны находиться в активе при игре аккордов, тремоло, форте, фортиссимо, легато двойными нотами и др.

При игре пиано часто зажаты мышцы плеча правой руки, которое буквально каменеет. Потому что мышцы спины не поддерживают работу руки, инертны, вялы. Нужно привести состояние домриста в легкий тонус. Тогда собранность подушечек и упругость плеча при общем легком тонусе будет основой игры в нюансе пиано тремоло.

Та же причина лежит в наиболее распространенном зажатии предплечья правой руки при игре форте. Предплечье у многих домристов несет на себе основную нагрузку в игре. Опираясь на обечайку, оно должно уравнивать работу левой руки и слегка придерживать домру. В основном же участие предплечья в динамике подчинено закономерностям координированной свободы и является гибким проводником энергии от мышц плечевого пояса к подушечкам пальцев.

Звукоизвлечение на домре.

Задача – применить знание тонусной активности собственно к вопросам посадки и постановки рук домриста в связи с тремя моментами: эстетикой посадки, устойчивым удержанием домры и экономной работой мышц.

Естественным при постановке будет взаимосбалансированное с двух сторон воздействие на гриф и струну левой и правой рук ученика. Усилие по дожатию струны левой рукой вызовет оттягивание грифа вниз, а работа медиатора на струне уравнивает данное усилие и сбалансирует неустойчивость. Но этого будет недостаточно для уверенного удержания домры в процессе игры. Поэтому возникают дополнительные опоры-балансы: на обечайке предплечьем, а на щитке – скругленным мизинцем сбоку его ногтевой фаланги. На грифе такими поддержками для работы пальцев левой руки станут большой и указательный пальцы, которые **легко** поддерживают гриф с двух сторон.

Таким образом, на домру воздействуют по три опорные точки с двух сторон, как бы «распиная» ее и прижимая во время игры к правой ноге и корпусу исполнителя. При наличии скользящей поролоновой прикладки и подъема правой ноги на необходимую высоту отпадает необходимость дополнительного закрепления инструмента.

Трудно преувеличивать значение опоры правой руки на струну (с двумя дополнительными поддержками-опорами: предплечья на обечайку и мизинца на щиток, а пальцев левой руки на гриф (тоже с двумя дополнительными опорами-поддержками: большого и указательного пальцев с боков сторон грифа). Такое балансирование опор обеспечивает устойчивость удержания домры и организует игровой процесс в связи со спецификой звукоизвлечения.

Музыкальное произведение всегда диктует исполнителю выбор средств воздействия на инструмент. То ли это будет весовое давление, то ли упругие отталкивания от грифа и струн при игре аккордов и стремительного бисера пассажей. Во всех случаях согласованная по тону работа рук, подчиненная слуховым представлениям, вызывает гармоничное воздействие на домру без дополнительных усилий для удержания инструмента и опоры на него.

Упражнения III стадии включают в себя отработку техники броска и нажима, как основы рациональной работы пальцев левой руки. Работу над броском пальцев включает в себя следующие моменты:

- Готовность пальцев к работе: они не вялы, находятся в легком игровом тонусе, а также независимы друг от друга, каждым можно пошевелить в воздухе, над струнами;
- С большим замахом рабочий палец падает на лад. Для указательного пальца этот замах будет наиболее определенным, для среднего и мизинца – небольшой, для безымянного – минимальный, что связано с особенностями работы его мышц. Специально тренировать замах безымянного пальца не следует, так как это часто приводит к профессиональному заболеванию. Удобству замаха безымянного пальца может помочь одновременный небольшой замах среднего.

Падение рабочего пальца на лад не должно быть пассивным, ему нужно придать ускорение. Чем стремительнее ускорение падения пальца на лад после легкого замаха, тем плотнее прижатие струны и отталкивание пальца грифом. Ускорение падения сообщает дополнительную энергию твердой подушечке пальца в преодолении сопротивления струны и вызывает отскок – отталкивание его, что снимает задачу специального расслабления пальца до исходного тонуса. После отскока-отталкивания палец остается на полуприжатой струне, не отлетая от нее. И уже в этот момент следующий рабочий палец слегка замахивается для ускоренного падения. Каждый палец активен в броске только в момент игры, при работе любого другого из пальцев он не реагирует на активность, сохраняя легкость. Для отработки броска можно проводить упражнения

на столе. Сначала проследить, чтобы предплечье и кисть касались стола, а пальцы в виде шатра опирались на стол подушечками, не касаясь друг друга. Затем проделать следующее:

- Легко приподнять и медленно легко опустить указательный палец, затем средний, безымянный и мизинец. Возможен подъем безымянного пальца со средним.
- Легко поднять безымянный палец и дать ему возможность расслабленно упасть. Затем то же упражнение провести с любым из пальцев.
- Легко поднять указательный палец и бросить его, придав броску столь стремительное ускорение, чтобы услышать стук от удара твердой подушечки и почувствовать момент отталкивания ее твердой поверхности стола. Повторить упражнение каждым пальцем.

В игре на домре одинаково значимы приемы игры с замахом-броском и без него – нажимом-щипком. Звук, извлекаемый нажимом, отличается от воспроизведенного броском большей плотности, продолжительностью звучания и меньшим количеством побочных шумов.

При игре нажимом применяется мышечная энергия повышенного игрового тонуса (вспомнить упражнения по сжиманию кулаков с большей или меньшей силой и упражнения II стадии на упругость кончиков пальцев).

Для освоения игры нажимом пальцев левой руки предлагаются такие упражнения:

- Положим руку на стол, пальцы обопрём на подушечки, расставим их, чтобы они не касались друг друга.
- Не приподнимая пальцев, последовательно производим нажимы с места подушечкой каждого пальца. Нажимаем твердой подушечкой ногтевой фаланги столь активно и кратковременно, чтобы почувствовать, как она оттолкнулась от поверхности стола, вернув свое исходное легкое состояние. При нажиме любого из пальцев остальные должны сохранять легкость и реагировать на активность нажимающего пальца.
- Повторяем это упражнение на грифе домры.

Рассмотрим технику броска и нажима в работе медиатора на струне. Бросок медиатора на струну отрабатывается так же, как и бросок пальца: с активным ускорением легкого падения после небольшого замахового движения. Падение ускоряется к моменту контакта со струной, а после его прохождения необходимо мгновенное возвращение в исходное легкое состояние, которое используется как подход к новому игровому движению либо вверх, либо вниз. Следует отметить **особое значение для достижения координации одинаковых исходных требований к броску пальцев и медиатора на струну**. Его нажим на струну происходит за счет кратковременной, импульсивной активизации мышц пальцев, сжимающих медиатор (при игре на пиано). При игре меццо форте необходима активизация мышц кисти и предплечья, при форте вместе с тем еще и мышц плеча, при фортиссимо – спины и даже всего тела играющего, вплоть до упора торсом в стул, а ногами – в пол (детям со слабыми руками). Не следует повышать динамику игры только за счет сжатия медиатора, так как произойдет перегрузка мышц пальцев при инертности более крупных мышц. Это условие важно и при игре броском медиатора, но особенно – при игре нажимом.

Технику игры нажимом можно с успехом применить при исполнении последовательностей легато, не тремолируя в подвижном темпе (средняя часть Экспромта Балакирева, переложения флейтовых сонат, в эпизодах первых частей скрипичных сонат Бетховена).

При игре на домре для экономии движений с первых же шагов обучения предлагается использовать принцип подготовки и оставления пальцев левой руки на ладах. Согласно рекомендациям после нажатия ноты си в последовательности си - до - ре - ми не следует снимать пальцы с ладов. Таким образом как бы закрепляется постановка, пальцы собраны, не разбросаны. Звук до конца дотягивается за счет нажатия, и для исполнения нисходящей последовательности ми – ре – до – си пальцы уже подготовлены.

На домре нажатие струны у одного только лада требует намного большего усилия. Прижатие сразу у четырех ладов увеличивает данное усилие в четыре раза. В результате в пальцах быстро накапливается усталость, что в подвижном темпе может привести к вязкости в игре и быстрому утомлению.

В работе домриста над кантиленой возможно сохранение нажатия до появления нового звука, а также при игре арпеджио в первой позиции легато для подготовки техники игры двойными нотами и аккордами. Но это все «тяжелая артиллерия» техники домриста. Хорошая беглость, легкость, четкость плохо достижимы при работе таким методом, так как нецелесообразно увеличивать усилие по нажатию лада.

Некоторые педагоги являются сторонниками звукоизвлечения нажимом медиатора на начальной стадии обучения. Сам прием игры щипком имеет важное, но не определяющее значение, хотя и привлекает при этом щипковый сочный звук при опоре медиатора на струну. В дальнейшем такая игра может стать значительным тормозом в работе над беглостью и вызывать быстрое утомление правой руки.

Идея мгновенного игрового усилия после удара положена в основу метода С.М.Перельман – известной свердловской пианистки, разработавшей систему профилактики и лечения профессиональных заболеваний и вернувшей к исполнительству очень многих музыкантов. Ее метод исключительно ценен для домристов, так как нерациональные нагрузки во время занятий на домре особенно предрасполагают к быстрой утомляемости и профессиональным заболеваниям.

Основа метода – воспитание мышечно-суставных ощущений и импульсный принцип работы.

Типичные для домриста зажатия локтя, плеча связаны с полным невниманием к свободе и гибкости суставов-сочленений. Жесткое, статичное ощущение сочленений, характерное для продолжительной игры тремоло, предрасполагает к быстрому утомлению. Домристу достаточно ощутить свободу и гибкость суставов, представив себе руки подобными трепещущей ленте в руках гимнастки, чтобы утомление не возникало столь быстро. Педагог может цепко взять кончиками пальцев руку ученика и заставить ее колыхаться, подобно гимнастической ленте. Если суставы пясти, запястья, локтя или плеча будут скованы, пластичной вибрации не получится.

Не нужно путать упругость суставов со скованностью, жесткостью или, наоборот, понимать гибкость как вялость, расслабленность (вспомнить упражнения II стадии, где рука гибка, цельнопруга от плеча до подушечек).

Домрист должен ясно себе представлять, что любая фраза, любое музыкальное построение – это цепочка не отдельных звуков, а звукосочетаний, связанных интонационной сопряженностью. Поэтому, фразируя, ведя музыкальную мысль, нужно охватывать ее целиком, не дробя на отдельные звуки, как предусматривалось «импульсным методом» работы.

На начальном этапе обучения, а также каждый раз в период проработки музыкального материала в медленном темпе для профилактики и надежности необходима тщательная работа «импульсным методом». По мере ускорения и поскольку слух домриста охватывает цельные, осмысленные построения, 2-й рабочий этап – взятие звука (по «импульсному методу») – растягивается вплоть до окончания музыкальной мысли. Только тогда наступает отдых мышц – внеигровой момент и подготовка к новому игровому – рабочему.

Чтобы удержать в активе длинную цепочку звуков музыкальной фразы, предложения или даже периода, необходимо участие крупных мышц для создания опоры долгого тремолирования или продолжительной последовательности отдельных ударов (нажимов) в быстром темпе на мышцы спины, плечевого пояса.

Методика проработки музыкального материала всегда включает в себе следующие этапы:

- 1 – внеигровой, доигровой: состояние готовности игрового аппарата, легкий тонус мышц;
- 2 – рабочий, активный. Мера участия мышц и их активизация зависят от динамического накала выражения, от длительности музыкальной мысли, которую нужно охватить, от фактуры и ее смены;
- 3 – внеигровой, когда мысль завершилась кратковременно (без пауз), а тем более когда ее завершение подчеркнуто паузой или люфтом. Необходимо мгновенно отдохнуть, вернувшись к легкому тону предыгрового состояния. Если люфта нет, а есть только динамическое закругление фразы, нужно и его использовать, как некоторое снижение тонусной активности игрового момента. Тогда возникает «дыхание» мышц в резонансе со структурой музыкального произведения. Такой ритм мышечной работы можно и нужно воспитывать, ибо настоящая свобода есть многообразие способов смены активности. Полный покой – пассив, расслабленность

– возможен только в конце крупных построений в паузировании, когда есть достаточно времени для возврата в игровое состояние.

Можно отдыхать и в процессе игры, когда идет сквозное развитие, поток музыкального материала. Тогда моментами отдыха станут опорные – смысловые – ноты, вокруг которых группируется звуковое движение.

Гармоническое развитие учащегося в равной степени зависит как от воспитания культуры игровых движений, так и от высокого развитого внутреннего предельшания исполняемой музыки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вопросы методики и теории исполнительства на народных инструментах. Свердловск. Средне-Уральское книжное издательство. 1990.