

Кудрявцева Елена Вячеславовна,

преподаватель,

МБУДО «Детская музыкальная школа»,

г. Лесной, Свердловская область, Россия

КОРРЕКТИРОВАНИЕ ИЗМЕНЕННОГО МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У НАЧИНАЮЩИХ ПИАНИСТОВ

Содержанием статьи является систематизация накопленного опыта работы с детьми с изменённым мышечным тонусом; диагностика и варианты корректирования гипер-, гипотонуса у начинающих пианистов.

Ключевые слова: мышечный тонус учащегося, упражнения, урок фортепиано.

Объективные трудности современного музыкального начального образования в большинстве случаев связаны со здоровьем и воспитанием детей. Преподаватель музыкальной школы должен владеть не только узкопрофессиональными знаниями, но и основными сведениями из смежных сфер деятельности: специальная педагогика, психология и медицина. Если проблема освоения и усвоения ребенком того или иного пианистического навыка не решается за два-три урока, её не надо избегать, нужно понять причины неудач ученика, часто связанные с состоянием его здоровья. Выяснить проблемы со здоровьем учащегося (наличие мышечного гипер-, гипотонуса, сколиоза и нарушения осанки) необходимо как можно раньше, чтобы учесть это в дальнейшей работе. Профессиональный подход к решению проблемы овладения пианистическими навыками должен быть комплексным, опирающимся на диагностику, прогнозирование и планирование формирования каждого игрового навыка. Другими словами, стратегические цели и задачи формирования пианистического аппарата учащегося связаны с тактическими приёмами и способами работы на уроке.

Нормой физического развития у ребенка является то, что в расслабленном состоянии мышцы находятся в небольшом напряжении, *в тонусе*. Любой вид нарушения мышечного тонуса приводит к его повышению или понижению. В соответствии с этим различают *гипертонус* и *гипотонус* мышц. Важно

помнить, что изменения мышечного тонуса являются лишь симптомами *неврологических заболеваний* или *заболеваний опорно-двигательного аппарата*. При *гипертонусе* или *мышечной гипертонии* обычно до конца не расслабляются мышцы в сгибателях и пронаторах рук. Упражнения на расслабление, которые может делать сам ребенок: *встряхивание рук от плеча и предплечья, поглаживания руки круговыми движениями пальцами другой руки или кулачком от периферии к центру* (от кончиков пальцев к плечу). Нарушение мышечного тонуса, связанное с его понижением, называется *гипотонусом* или *мышечной гипотонией*. В этом случае возможна визуальная диагностика: ребенок вяло двигается, сидит расслабленно, могут быть проблемы с речью, рот полуоткрыт, в общении мало активен и невнимателен. В некоторых случаях остается ждать, пока ребенок подрастёт и окрепнет. Однако, регулярное использование в классной работе ручного эспандера, как минимум, подготовит ладонные мышцы ребенка к выполнению игровых навыков за инструментом. По данным статистики *нарушение осанки* встречается у каждого второго ребенка, *сколиоз* – у каждого десятого. Эти виды заболеваний опорно-двигательного аппарата возникают в периоды активного роста в 6-7 лет и в 11-14 лет. В большинстве случаев это обусловлено неправильной рабочей позой при неразвитых мышцах спины. Формированию «мышечного корсета» способствуют *симметричные статические упражнения* для туловища у стены или на полу. Отличие в применении того или иного упражнения для профилактики нарушения осанки (сутулость, грудной кифоз, поясничный лордоз и т.п.) и различных типов и степеней сколиоза в *противопоказании к скручивающим, асимметричным движениям при сколиозах*. Упражнения лучше проводить перед зеркалом – под зрительным контролем, оценивая и выравнивая асимметричность частей тела.

Итак, чем преподаватель фортепиано может помочь учащемуся с изменённым мышечным тонусом? Внимательно анализируя проявления того или иного заболевания, необходимо спрогнозировать и спланировать начальный период обучения ребенка (3-4 года), целенаправленно фиксируя его

внимание на ощущении мышечного тонуса собственного тела. Учащемуся в процессе обучения необходимо понять и почувствовать, что он *должен делать* и что он *будет ощущать* при правильном выполнении того или иного исполнительского движения. Игра на фортепиано предполагает владение *сложно дифференцированными произвольными движениями* с их постепенной *оптимизацией* и *автоматизацией*. Замечательный русский пианист и композитор Н.К. Метнер советовал, прежде всего, «*отыскать ось, точку опоры, центр*, вокруг которого *собиралось бы всё движение*», и только потом «упражняться во всех «шарнирах» руки» [3, с. 34; 38]. Задача преподавателя – вести корректирующую работу над произвольными движениями учащегося, не обгоняя преждевременным формированием игровых навыков установление естественного мышечного тонуса и координации произвольных движений.

Упражнения.

Упражнения, корректирующие осанку в сочетании с дыхательной гимнастикой.

«*Дыши*» (и.п. стоя): исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки свободно свисают вдоль туловища, счет 3-4 – медленный вдох, счет 1-2 – выдох, повторить два-три раза; для фиксирования внимания ребенка на дыхании диафрагмой можно попросить его положить руки на живот.

«*Солнце*» (и.п. стоя): развести руки в стороны и поднять вверх – вдох (3-4), при опускании руки скрещиваются и рисуют перед собой круг – выдох (1-2).

«*Балерина*» (и.п. стоя или сидя с опущенными вдоль туловища руками): вдох с одновременным подъёмом мягких скруглённых рук перед собой не выше груди ладонями вниз (3-4), выдох – опускание рук вдоль туловища (1-2).

«*Балерина*» у стены (и.п. стоя, лопатки сведены вместе и касаются стены, подбородок вверх, руки вдоль туловища): неглубокое приседание, скользя спиной по стене с одновременным подъёмом мягких скруглённых рук перед собой (вдох) и вставание с опусканием рук вдоль туловища (выдох).

«Стрела» (и.п. стоя, тело в четырех точках прижато к стене – пятки, таз, плечи и затылок, руки вдоль туловища): на счет 3-4 – вдох с подъёмом рук, соединяя ладони над головой и напрягаясь всем телом, 1-2 – удержать дыхание в позе «натянутой стрелы» и 3-4-1-2 – медленный выдох с опусканием рук.

Упражнения, помогающие найти оптимальную позу за инструментом и организовать крупное движение рук.

«Пингвин» (и.п. сидя на крае стула, пятки «прилипли» к полу, руки ладонями вниз, направленные навстречу друг-другу опираются на стул позади туловища, лопатки сведены, поясница прогнута): сделать вдох-выдох из упражнения «дыши».

«Пингвин кланяется» (и.п. как в предыдущем упражнении): повороты высоко поднятой головой вправо-влево-прямо, чередуя их с наклонами головы вниз.

«Пингвин сушит лапки» (и.п. как в предыдущих упражнениях, только руки ладонями вниз лежат на верхней части бёдер, локти направлены в стороны, попросить ребенка положить руки на кармашки брюк или платья): в этой позе сделать вдох (3-4), затем с выдохом притянуть обе ноги к животу и удержаться в этом положении (1-2), на следующий выдох опустить ноги на пол. Упражнение тренирует мышцы пресса и помогает ребенку почувствовать опору в ноги.

«Пингвин машет крыльями» (и.п. как в предыдущих упражнениях с ладонями на бёдрах – на кармашках): локти делают лёгкое движение вверх-вниз, плечи при этом остаются на месте.

«Лягушка прыгнула в лужу» (и.п. как в упражнении «пингвин машет крыльями»): подъем рук на движении «подъёма крыльев» из предыдущего упражнения (3-4), бросок обеих рук на крышку инструмента на ладони с расставленными пальцами с характерным шлепком (1-2).

«Лягушка превращается...» (усложнение предыдущего упражнения): опора в ладонные мышцы рук с медленным переводом опоры в подушечки пальцев с небольшим отрывом запястья от поверхности – переход в «кошачьи

лапки», с последующим повисанием-расслаблением предплечий рук перед корпусом и завершающим медленным опусканием рук на колени (лапки лягушки превращаются в кошачьи лапки, затем в крылья).

«Спрячь мышат от кошки»: три этажа с мягкими игрушками в кулачках – видоизмененное упражнение из «Гимнастики» А. Шмидт-Шкловской [7, с. 27].

Упражнения, помогающие сконцентрировать внимание на мелких мышцах кисти.

«Кулак – ребро – ладонь» [5, с. 34].

«Коза» (и.п. сидя, руки на локтях стоят на столе): 2-ой и 5-ый пальцы делают «рога козы» остальные при этом сжаты в кулак (счет 1), расслабить кисти (счет 2), с напряжением расправить все пальцы (счет 3), расслабить кисти (счет 4).

«Замок» [5, с. 36]. «Черепашка» [2, с. 23].

«Воздух – море – дно морское»: тренировка погружения руки одним пальцем сначала в обычную губку, лежащую на столе или крышке инструмента, потом в заданную клавишу; «воздух» – подъем руки с бедра, «море» – опускание вниз «как на парашюте», «дно морское» – погружение пальцем в выбранную клавишу.

«Рисуем радугу» (октавные переносы руки выполняются без статических задержек): 3-4 – подъем руки с бедра и опускание вниз «как на парашюте», 1 – погружение руки выбранным пальцем в клавишу с ощущением напряжения в основании ладони; 2 – ощущение расслабления руки, не убирая палец с клавиши, но слегка приподнимая запястье; 3-4 – подъем, перенос руки по дуге и опускание к следующей клавише и т.д. Зрительное внимание на нахождение следующей клавиши включается на счет «три».

«Цветок распускается» (дыхание произвольное, счет трёхдольный): чередование интервалов, начиная с секунды (1-й и 2-й пальцы) до остановки на квинте (1-й и 5-й пальцы), т. е. перемещение опоры на *portamento* всей рукой на

каждый интервал (1-2-3), на квинте отдых (1-2) и снятие опоры на последний счет «три».

Упражнения, подготавливающие навык подкладывания 1-го пальца.

«Веник»: 2-й и 3-й пальцы одновременно погружаются в секунду (cis–dis) второй октавы (для правой руки), первый палец делает подметающие движения по белым клавишам под ладонь с подтекстовкой «веник, веник, подметай», повторить то же самое для левой руки октавой ниже.

«Зайка»: 2-й и 3-й пальцы одновременно погружаются в секунду (cis–dis) первый палец по очереди нажимает клавиши h, c, d в правой руке (f, e, d в левой). Подтекстовка – «спрячусь я». Затем рука переносится октавой выше (ниже), и три пальца одновременно погружаются в «кляксу» из трех звуков (cis–d–dis) при этом первый палец оказывается под 2-ым и 3-им (под ладонью). Подтекстовка – «страшно» и исполнение на piano.

«Засыпаю...»: игра на легато отрезка хроматической гаммы d, dis, e, f (правой рукой) и d, cis, c, h (левой рукой) – 1-й, 3-й, 1-й пальцы играют по очереди, 2-й палец беззвучно касается последней белой клавиши.

Наблюдения.

• У детей 5-6 лет (в том числе с изменённым мышечным тонусом) нельзя опережать развитие правого полушария, связанного с развитием творческого мышления и интуиции (*наглядно-образное мышление*) преждевременным развитием левого полушария (*абстрактно-логическое мышление*). Использование словесно-логических способов обучения для начинающих, как минимум, непродуктивно. Поэтому педагогический показ того или иного упражнения должен быть преувеличенным и точным, а словесное пояснение к нему кратким и образным. Иными словами, комментарии к упражнениям должны начинаться со слов: посмотри..., послушай..., представь..., почувствуй..., повтори...; в дальнейшем добавляются слова: подумай..., посчитай..., разбери...

• У учащихся с гипертонусом больше проблем с ритмом, чем у учащихся с гипотонусом. «Чувство ритма в основе своей имеет моторную природу» [6, с.

272]. Часто это связано с отставанием дифференцированных двигательных реакций, а не с отсутствием слухового восприятия ритма. Следовательно, работу над ритмом нужно продумывать двусторонне: с точки зрения *ритмизированной координации движений* и с точки зрения *слуховых ритмических переживаний*, «впечатление ритма возникает только тогда, когда появляются акценты, «акцент создает ритм»» [6, с. 274]. Точность воспроизведения того или иного ритмического рисунка должна решаться комплексно. Если сам ребенок не может ровно простучать (просчитать) метрические доли, необходима помощь преподавателя (ритмически акцентированный педагогический показ) или метронома для формирования ритмичных слуховых представлений. Также хорошо действует способ похлопывания ребенка по плечу (ближе к шее), задавая ритмическую пульсацию, например, во время игры начальных упражнений Ш. Ганона или гамм в средних классах, по-разному группируя движение (по 2 или 4 звука на долю).

- Дети с гипертонусом быстро осваивают штрих стаккато (1-2 год обучения), а легато длительное время играют толчками, пока не почувствуют естественную опору на легато (в 9-10 лет). У детей с гипотонусом овладение качественными штрихами стаккато и легато происходит приблизительно одновременно (в 9-10 лет), т.к. *укрепление пальцевых разгибателей*, участвующих в независимой работе пальцев, происходит позже, чем сгибателей; важно укреплять именно разгибатели пальцев, которые наибольшую силу развивают *при совместном сокращении 2-го и 5-го пальца* (упражнение «Коза»), в этом случае имеет смысл включать упражнения с преобладанием 2-го и 5-го пальцев. Как вариант, упражнения Ф. Гюнтена соч. 60 №№ 21, 22, 23.

- Включение в работу вращательных движений кистью и коротких арпеджио индивидуально для каждого ребенка и зависит от продуманной работы над *растяжкой верхней части ладони*, особенно между 2-ым и 5-ым пальцами. Одно из упражнений (из личного опыта): свободное взятие

тонического секстаккорда в широком расположении без квинтового тона на белых клавишах: октава берётся снизу, добавляется 2-ой палец на тонику и удерживается, потом октава отпускается и кисть делает вращательные движения на удерживающей клавишу 2-ом пальце. Более сложные варианты упражнений на арпеджио, требующие подготовленной растяжки между 5-м и 4-м пальцами, например, упражнение №1 Л. Моцарта из Нотной тетради Наннерль (Марии Анны Моцарт) и К. Гурлита соч. 82 №80, к которым впоследствии можно добавить педаль.

- На уроке дети с гипертонусом начинают играть «с ходу», с гипотонусом – долго пристраиваются к инструменту, поэтому содержание урока в каждом случае должно отличаться включением того или иного упражнения в начале или в конце урока. Например, упражнение А. Гедике соч. 23 № 45 на укрепление свода ладони и 5-го пальца (при гипотонусе) играем в начале урока, это же упражнение в качестве растяжки при расслабленном предплечье (в случае гипертонуса) играем в конце урока с остановками на длинных нотах.

- Утомляемость детей с разными видами мышечного тонуса тоже разная. У ребенка 7-8 лет с гипотонусом активное физическое состояние наступает примерно через 10-15 минут от начала урока и угасает за 5-10 минут до конца занятия, при этом живое восприятие и произвольное внимание, направленное на овладение нового материала совпадает с активностью мышечного тонуса. Остается 20 минут для продуктивного учебного процесса. Поэтому работать над технической частью программы (этюд или упражнение) или разбором нового произведения (полифония или крупная форма) имеет смысл в середине урока, а завершать занятие кантиленой, когда на легато появляется небольшой тонус.

- Ребенок с гипертонусом физически активен и беспокоен на протяжении всего урока, его произвольное внимание также очень неустойчиво. Преподаватель должен умело чередовать работу над техническими задачами программы, чтобы не было преобладания одного вида техники на протяжении всего урока. Будет уместно после активного разыгрывания в начале урока

(упражнения, гаммы или выученный этюд) в основной части урока поработать над кантиленой или полифонией, а завершить урок коротким, быстро разбираемым упражнением на растяжку или фрагментом нового произведения, включающим элементы растяжки.

Авторские упражнения и наблюдения, представленные в статье, способствуют *формированию базовых игровых навыков* у учащихся как с изменённым мышечным тонусом, так и с нормальным мышечным тонусом. Развитие индивидуальных музыкальных способностей, особенно *чувства ритма*, невозможно без целенаправленной работы над организацией пианистических движений. Важно помнить о ведущей роли *взаимосвязи мышечного тонуса со слуховым контролем* в длительном процессе воспитания у начинающих пианистов *отношения к фортепианному звуку и звуковедению*. Перспективные цели в работе над *дифференцированной и комплексной организацией пианистического аппарата* у начинающих пианистов автоматически снимают многие задачи их музыкального развития в старших классах – преподаватель может уверенно пользоваться *художественным показом* и меньше корректировать игру ученика *азбучным педагогическим показом*. Умелое репертуарное планирование и прогнозирование содержания урока на начальном этапе обучения помогает достигнуть *оптимального уровня пианистического и музыкального развития* учащихся в старших классах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Под ред. В.П. Зинченко. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
2. Ковалевская М. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. – СПб.: Союз художников, 2006. – 28 с.
3. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора: Страницы из записных книжек / Н.К. Метнер; сост. М.А. Гурвич, Л.Г. Лукомский. – 2-е изд. – М.: Музыка, 1979. – 71 с.
4. Петрухин А.С. Детская неврология: учебник: в 2 т. / А.С. Петрухин – М.: Геотар-Медиа, 2012. – Т.1. – 272 с.

5. Сиротюк А.Л. *Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.* – М.: Аркти, 2008. – 60 с.
6. Теплов Б.М. *Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов.* – Москва-Ленинград: АПН РСФСР, 1947. – 336 с.
7. Шмидт-Шкловская А.А. *О воспитании пианистических навыков* – М.: Классика-21, 2002. – 84 с.