**«Посадка и постановка исполнительского аппарата на домре»**

.

**Содержание**

1.Введение………………………………………………………………….3

2.Понятие «исполнительский аппарат» ………………………………… 4

3.Подготовительные упражнения………………………………………...5

4. Посадка ученика и положение инструмента………………………...7

5. Постановка правой руки………………………………………………8

6. Функции  пальцев и постановка  левой руки………………………..10

7. Совмещение работы правой и левой рук……………………………12

8. Заключение…………………………………………………………….13

9. Использованная литература………………………………………….14

**Введение**

Домра – это старинный русский инструмент, который за последние годы становится все более востребованным, популярным.   Сегодняшняя домра, хотя и имеет глубокие национальные и исторические корни, - очень молодой инструмент. Несмотря на это, домровое исполнительство шагнуло далеко вперед.   Домристы занимают почетное место в ряду музыкантов других специальностей.  Все больше появляется ярких, неординарных  исполнителей на домре. Репертуар для домры постоянно пополняется, обогащается интересными находками современных композиторов, растет интерес общественности к русским народным инструментам  в целом.

Но, пожалуй, главную роль в развитии домры как солирующего инструмента  играет музыкальное образование во всех его звеньях:

школа –  училище  –  ВУЗ, между которыми образовался существенный разрыв в методике подготовки учащихся.  Впечатление от поступающих в музыкальный колледж,  многолетние наблюдения за учащимися  детских музыкальных школ позволяют  сделать выводы  о наличии значительных недостатков в обучении на специальном инструменте.

  Бесспорно, главная цель в работе педагога – музыканта – это развитие художественного мышления ученика, формирование его исполнительского вкуса. А также  в воспитании у юного музыканта точного понимания стиля, ощущения формы произведения, умения найти верное звучание инструмента,

развитие слуховых навыков, чувства ритма, памяти, творческой инициативы.

Средством же  достижения этой цели  является  решение узкоспециальных задач, а также развитие технической оснащённости аппарата. Скованность исполнительского аппарата, ограниченность технического развития характерны для многих поступающих в  музыкальный колледж.

Фундаментальной основой, на которой и строится вся система технических навыков, как раз и является рациональная постановка исполнительского аппарата музыканта.

  Данная работа посвящена некоторым проблемам подготовки домристов в ДМШ и  связана в первую очередь с проблемой, как мне кажется, очень актуальной:   правильной постановкой исполнительского аппарата.

  Все нижеизложенные рекомендации основаны на  обобщении уже освещенных в методической литературе положений и личном опыте автора работы.

**Понятие «исполнительский аппарат»**

       Понятие «исполнительский аппарат» в широком смысле включает в себя комплекс разнообразных   элементов.  В первую очередь это постановка правой и левой рук, посадка исполнителя, устойчивое удержание инструмента, а также осмысленное и контролируемое исполнение.

Правильная постановка исполнительского аппарата домриста имеет огромное значение, так как дальнейшая перспектива  развития и творческое    становление профессионального музыканта во многом зависит от этого фактора.  Наибольшего технического уровня музыкант может достигнуть только при абсолютной свободе и естественности исполнительского аппарата, при устранении излишних физических усилий.

Правильная постановка должна обеспечить постепенное приспособление рук  и всего организма ученика к инструменту, к условиям и требованиям игры, выполнению все более сложных движений, необходимых для решения технических и художественных задач.

  Наиболее трудным  элементом исполнительского аппарата является постановка и движение рук в процессе игры на инструменте. Движения рук при игре на домре бывают очень сложными.  Особую трудность вызывают сочетания разнообразных движений кисти, предплечья правой руки и пальцев левой руки.

  В вопросах постановки рук  необходимо избегать излишней косности,  обучения механической, абстрактной постановке. Важно помнить, что у каждого ученика в постановке присутствуют  свойственные только ему особенности,  индивидуальные ощущения игровых движений, а также какие-то анатомические особенности.

Прежде чем преступить к постановке рук и обучению игре на инструменте, педагог должен  обучить ученика комплексу подготовительных упражнений.

**Подготовительные упражнения**

        Цель этих упражнений заключается в том, чтобы научить учащегося сознательно руководить своими движениями и контролировать состояние мышц.

При переходе из пассивного состояния  в активное,  необходимо зафиксировать работу мышц, которые участвуют в игре.  При переходе из активного состояния в пассивное, надо проконтролировать полное их расслабление. И, конечно, обязательно следить за тем, чтобы не возникало излишнего напряжения.

Упражнения должны вызывать интерес у учащегося, иметь названия, чтобы вызывать в воображении ученика близкие ему ассоциации. В качестве таких упражнений можно порекомендовать следующие:

1. «Полоскание». Ученик сгибается  в поясе, ощущает свободно висящие руки. Имитирует полоскание, двигая руками. Внимание нужно направить на освобождение мышц плеча, шеи и рук.
2. «Листики». Ученик поднимает руки вверх и раскачивает  в разные стороны, изображая, как колышутся листики на деревьях. Внимание надо направить на свободные запястья и кисти рук.
3. «Робот». Предложить ученику расслабить плечи,  поднять их  и напрячь весь корпус, представив себя роботом. Затем полностью расслабиться. Ученик должен прочувствовать степень напряжения мышц и ощущение легкости после их расслабления.

Существуют отдельные упражнения для расслабления рук в локтях:

1. «Плавание». Ученик разводит руки в стороны и на счет «раз, два» сгибает их в локтях. На счет «три, четыре»  разгибает.  Педагог должен контролировать плавность  движений предплечий и свободу кистей рук.
2. «Руки устали». Ученик на счет «раз, два» плавно сгибает руки в локтях. На счет «три, четыре» опускает руки вниз, как будто руки очень устали. Внимание нужно направить на ощущение резкого, полного расслабления мышц.
3. «Красим стенку». Ученик поднимает руки до уровня груди и как бы «красит стенку». Правая рука имитирует удержание медиатора. Здесь нужно обратить внимание на работу предплечья и ощущение свободы в запястье.
4. «Ветерок». Ученик обмахивает лицо, при этом локти согнуты, а кисти рук находятся на уровне лица.
5. «Заключительное». Ученик поднимает руки вверх и очень постепенно расслабляет и освобождает от напряжения сначала кисть, затем запястье, локоть и плечо. Рука при этом должна свободно упасть вниз.

Ученик должен почувствовать свободное качание руки.

     Также  хорошие упражнения можно найти в пособиях: А.Д.Артоболевская «Первая встреча с музыкой», С.Шальман «Я буду скрипачем».Таким образом, посредством специальных упражнений ученика знакомят с первыми игровыми ощущениями, с азбукой мышечной работы.

        Но прежде чем брать в руки инструмент, необходимо научить ученика правильно дышать. Наиболее удобным в вокально – педагогической практике считается нижнерёберно – диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором высоко поднимается и расширяется при вдохе нижняя часть ребёр. Остальная часть грудной клетки почти неподвижна. Активна диафрагма и мышцы брюшной полости.При таком дыхании грудь остается свободной, не опускается и не поднимается. Поэтому колебание грудной клетки не будет влиять на инструмент и домра будет всегда устойчива.  После освоения такого дыхания можно приступать к изучению посадки.

**Посадка ученика и положение инструмента**

Посадка должна быть удобной для исполнителя, внешне собранной и подтянутой. Сидеть надо примерно на половинке стула, слегка наклонив корпус вперёд. Левая нога становится под прямым углом к полу, правая нога закидывается на левую. Наиболее приемлем вариант посадки с использова­нием специальной подставки под правую ногу. Это помогает избежать профессиональных заболеваний.

Правая нога может ложиться на голень в эпизодах, требующих предельной собранности и наибольшей свободы исполнительского аппарата. Или можно класть колено правой ноги на бедро левой. Такие варианты посадки встречаются у зрелых домристов. Инструмент кладётся на бедро правой ноги и прижимается корпусом исполнителя. Чтобы инструмент был лучше закреплён, на бедро правой ноги кладут поролон или резиновую основу. Головка грифа находится примерно на уровне левого плеча.

Правая рука располагается серединой предплечья на край корпуса инструмента, чуть-чуть выше кнопок, на которые крепятся струны. Угол наклона деки примерно 35-45 градусов. Исполнитель должен видеть все три струны. Если педагог уверен, что посадка и положение инструмента естественные, можно переходить к постановке рук.

**Постановка правой руки.**

Прежде чем переходить к постановке правой руки, необходимо выполнить цикл подготовительных упражнений, задача которых подготовить руки к положению на инструменте.

    Шитенков И.И. в своей работе «Специфика звукоизвлечения на домре» пишет: «При постановке правой руки для большей наглядности, особенно с начинающими учениками, нужно проделать следующее. Поставить на стол вертикально согнутую в локте правую руку, опустить кисть, расслабив пальцы, собрать все пальцы в кулак (при этом кисть несколько выпрямится). Зафиксировав это положение, разгибаем руку в локте до тех пор, пока пальцы, согнутые в кулак (ладонью вниз), не приблизятся к столу. Теперь разгибаем четыре пальца до того момента, когда первая фаланга указательного пальца сравняется с первой фалангой большого пальца, и ногти всех четырёх пальцев будут касаться стола. Это расположение пальцев, а также величина изгиба кисти и будут исходными для правой руки. (Индивидуальные особенности в строении руки могут вызвать коррективы величины угла изгиба кисти.)».

При постановке правой руки не нужно спешить. С самого начала можно играть pizz.  большим пальцем, т.е. не использовать медиатор.

Н. Т. Лысенко в работе «Методика обучения игре на домре» пишет: «Начиная с рizziсаtо, ученик должен осваивать один из важнейших моментов постановки правой руки для игры медиатором, а именно - положение правой руки и кисти. Главное же при этом заключается в том, что рizziсаtо большим пальцем гарантирует извлечение качественного звука уже с первых уроков. Очень важно, что впоследствии, пользуясь медиатором, ученик, сравнивая качество щипкового звука со звуком медиатора, сможет включиться в слуховой самоконтроль качества звучания».

Включение медиатора в работу должно проходить вне инструмента. На середину третьей (ногтевой) фаланги указательного пальца накладывается перпендикулярно медиатор, кончик которого выпускается не более чем на 3-4 мм. Медиатор прижимается второй (ногтевой) фалангой большого пальца.

Кисть должна иметь округлую форму. Некоторые педагоги сравнивают кисть правой руки с куполом, шариком и так далее.

Ногти должны быть выстроены в одну линию, мизинчик немного приподнят и выдвинут. Это необходимо для его скольжения по панцирю инструмента.

Педагог должен проследить, чтобы ученик не напрягался при удержании медиатора.

Первые движения руки на инструменте и ощущения ученик запомнит надолго. Важно, чтобы медиатор проходил струну легко и свободно, не застревая на ней. Первые движения производятся кистью от себя и к себе. Движение должно быть естественным, без участия предплечья. Лучше начинать освоение движений правой руки со струны «ля».

Движение вниз - это естественное природное движение, а вот «движение вверх...целая наука! Р. В. Белов предлагает естественную «подвеску» кисти правой руки на предплечье с полной свободой запястья. Обратный щипок совершается подцепляющим движением запястья, причём движение запястья первично, а сам щипок (после предварительного нажатия на струну) вторичен» (Цыганков А. «Золотой звук Рудольфа Белова»).

Между звуками должны быть паузы, длящиеся столько, сколько нужно, чтобы успеть сбросить напряжение с руки. В дальнейшем такие паузы будут короче. Это необходимо для того, чтобы научиться давать отдых руке во время игры. Нужно следить, чтобы звучание инструмента было нежным, мягким, певучим. Сначала можно отдельно поработать над движениями вниз, затем над движениями вверх и соединить их. При работе над этими движениями можно одновременно изучать и приёмы игры, виды туше (бросок, толчок, нажим).

Кисть правой руки должна опираться на ноготь мизинца. Мизинец не должен отрываться от панциря инструмента.В мышцах рук не должно быть напряжения. Для выработки свободных кистевых движений Н.Ф.Олейников в разработке «О правой руке домриста» предлагает цикл упражнений. Он рекомендует сначала на столе, а потом на панцире инструмента выполнять полукруговые движения. Полезно также вращать кисть в воздухе, описывая цифры 3, 6, 8, 9,0.. Эти упражнения нужно выполнять с медиатором, заниматься регулярно по 5-7 минут.

Изучение приёма тремоло также надо начинать вне инструмента (на столе, на картоне). Тремоло бывает трёх видов: кистью, кистью с предплечьем и всей рукой. В зависимости от характера исполняемой музыки нужно выбирать вид тремоло.

**Функции пальцев и постановка левой руки.**

Постановка левой руки должна обеспечивать свободу движения пальцев и лёгкость перемещения всей кисти по грифу инструмента при смене позиций.

При постановке левой руки необходимо изучить предварительные упражнения без инструмента, которые направлены на освобождение мышц руки от излишнего напряжения.

Положение левой руки на инструменте следующее: ладонь не касается грифа, гриф слегка должен поддерживаться большим пальцем и основанием первого пальца. Рука должна быть почти перпендикулярна по отношению к грифу. Локоть должен находиться в естественном положении и не должен прижиматься к туловищу.

И. И. Шитенков в своей работе «Специфика звукоизвлечения на домре» предлагает определить положение грифа следующим образом: «Установить инструмент, согнуть левую руку в локте и положить гриф у верхнего порожка во впадину между большим и указательным пальцами. Переместить кисть, скользя по грифу до основания корпуса. Если ничто не мешает грифу свободно двигаться, он отклонится. Закрепив инструмент в этом положении, вернём кисть обратно. При этом гриф окажется приближен к основанию указательного пальца. Зафиксированное положение и является наиболее удобным для данного исполнителя».

«У разных детей руки различны: большие, маленькие, пальцы длинные, средние, короткие и т.д. Но при любом строении руки, функции пальцев остаются одинаковыми» (Н. Ф. Олейников «Вопросы совершенствования техники левой руки домриста»).

Большой палец выполняет следующие функции: поддерживает гриф домры, участвует в исполнении аккордов, противопоставляет своё давление снизу вверх при нажатии струн пальцами на гриф, облегчает перемещение руки по грифу при смене позиций.

  Необходимо следить за тем, чтобы большой палец сильно не прижимался к грифу. Это приводит к скованности левой руки и затрудняет смену позиций. Указательный палец более развит и выполняет различные движения и функции. Средний палец и безымянный в основном повторяют функции указательного пальца. А вот мизинец - это самый слабый палец и с трудом поддаётся развитию. Его следует постоянно укреплять и развивать.

Основа развития всей техники левой руки заключается в рациональности движений пальцев. Нужно следить за собранностью пальцев, они как бы «молоточками» должны ставиться на струну ближе к порожкам. Важно, чтобы пальцы прижимали струну не чрезмерно, т.к. это ведёт к искажению звука и излишнему напряжению.

Известны три способа первоначальной организации движений пальцев левой руки. Один из них предполагает следующий порядок включения в игру пальцев: 1,2,3,4 (Н. Ф. Олейников «Вопросы совершенствования техники левой руки домриста»), а другой - в обратном порядке: 4,3,2,1 (И. Фоченко «Об организации двигательного аппарата домриста»). Третий способ предлагает В. Рябов в своей работе «Формирование основ двигательной техники левой руки у учащихся в классе домры»: 2,3,4,1.

Последний способ является более прогрессивным методом постановки левой руки. Он заключается в том, чтобы начинать расстановку пальцев на грифе следует со второго, а затем включать в работу третий палец. Второй и третий пальцы обладают наименьшей боковой растяжкой, поэтому нужно именно им придавать самое выгодное центральное положение, которое бы обеспечивало их свободное поднятие и опускание. При постановке пальцев от 1 к 4, 3 и 4 пальцы нередко висят в воздухе или проваливаются под гриф. А метод Рябова помогает с самого начала обеспечить правильное расположение всех четырёх пальцев над грифом, что создаёт предпосылки для наиболее рациональной постановки.

Что касается метода И. Фоченко (от 4 к 1), то такая постановка обеспечивает хорошую растяжку, что очень важно при исполнении на домре широких интервалов - секст, октав.

Профессор РАМ В. Чунин рекомендовал своим ученикам играть мелкотехнические этюды без правой руки, но каждая нота должна бытьслышна. Это становится возможным лишь при правильном падении пальцев на лады. Эту же мысль поддерживает и продолжает Т. И. Вольская: «Каждый палец активен в падении только в момент игры, при работе любого другого из пальцев он не реагирует на активность, сохраняя лёгкость».

**Совмещение работы  правой и левой рук.**

Освоив упражнения для каждой руки отдельно, хорошо запомнив нужные ощущения, можно переходить к соединению действий обеих рук. Здесь мы сталкиваемся с двумя основными моментами: необходимостью  различных физических усилий рук, а также наличие своеобразной полиритмии движений (Н. Т. Лысенко «Методика обучения игре на домре»). Лысенко Н. Т. предлагает следующие упражнения на решение этих проблем:

1. правая рука извлекает отличные тихие звуки (при минимальной нагрузке), а левая рука то разновременно прижимает струну на 12 ладу, то оставляет её открытой. Прижимать струну можно и поочерёдно разными пальцами;
2. левая рука удерживает струну прижатой к ладу, не меняя напряжения, а правая постепенно усиливает и ослабляет движения по этой струне, соответственно корректируя мышечное напряжение.

   До закрепления верных положений правой и левой рук может пройти довольно длительный срок.  Чтобы у ученика не пропал интерес к обучению, можно ему предложить поиграть кроме упражнений несложные мелодии, попевки (детские, народные песенки). При этом правая рука выполняет облегчённую функцию – звук нужно извлекать большим пальцем. В качестве дальнейших рекомендаций по закреплению правильной постановки и развитию техники можно рекомендовать для начинающих домристов упражнения В. Рябова, И. Фоченко, З. Ставицкого.  Для более продвинутых учеников – М. А. Ижболдина, О.Шевчика, Г. Шрадика и других.

  Работу над любыми упражнениями нужно начинать с медленного темпа и очень постепенно доводить его до быстрого. Упражняться нужно с полным вниманием, постоянно контролировать состояние игрового аппарата, качество звукоизвлечения. Музыкальный материал нужно изучать следуя принципу от простого к сложному.  Стараться, чтобы на материале упражнений велась также работа над средствами выразительности (динамикой, тембром, артикуляцией, темпом).Педагог, привнося на урок элемент творчества, может сам изобретать  упражнения и рекомендовать их ученикам.

**Заключение**

    Период обучения правильной постановке требует от преподавателя  и ученика большой выдержки и терпения. Ученики чаще всего не уделяют должного внимания это проблеме и не осознают все возможности свободного и рационального аппарата.  И только столкнувшись со сложной техникой и виртуозными приёмами в более позднее время обучения, начинают понимать, скованность исполнительского аппарата становится серьёзным препятствием на пути к их профессиональному совершенству.Преподаватель по классу домры должен постоянно интересоваться новинками методической литературы, искать новые пути  и возможности в обучении, постоянно обогащать свою эрудицию.

**Список литературы**.

1. А. Александров «Школа игры на трехструнной домре»
2. З. Ставицкий «Начальное обучение игре на домре»
3. Н. Ф. Олейников «Методические рекомендации»
4. В.С. Чунин «Аппликатура начального этапа обучения домриста»
5. Н. Т. Лысенко «Методика обучения игре на домре»
6. Н. Ф. Олейников «Вопросы совершенствования техники левой руки домриста»
7. И. И. Шитенков «Специфика звукоизвлечения на домре»
8. И. Фоченко «Об организации двигательного аппарата домриста»
9. Шитенков И. «Специфика звукоизвлечения на домре»