

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАПОУ РБ «КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО»

Совершенствование исполнительской техники гитариста

Методические рекомендации

Улан- Удэ
2017

Утверждено:
Методическим советом ГАОУ СПО «Колледж искусств
им. П.И.Чайковского»

Рецензенты:
Т.И. Красикова, з.р.к. РБ

Составители:
Свиридов А.В. преподаватель Колледжа искусств им.П.
И.Чайковского

Совершенствование ритмической организации: методические
рекомендации для студентов ССУЗов / сост. Свиридов А.В.2017.- 26 с .

Данные методические рекомендации подготовлены для студентов
специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство
(Инструменты народного оркестра) ПМ.01 Исполнительская деятельность
Данные методические рекомендации направлены на формирование
и развитие следующих профессиональных компетенций ПК 2.2.

В методических рекомендациях представлен теоретический
материал для самостоятельного изучения студентами, а также практические
задания для использования в процессе учебной практики.

Техника гитариста — это материальная часть его художественного имущества, его капитал. Развить и сохранить технику в состоянии превосходной рабочей готовности — задача сама по себе значительная и требующая много времени.

Воспитание технического мастерства исполнителя является одной из самых сложных проблем музыкальной педагогики. Её сложность заключается в том, что педагогу приходится формировать у ученика тончайшую по внутренним импульсам систему двигательных приёмов и навыков.

Под двигательной техникой понимается отражённая в специфических координациях система обобщённых игровых навыков, реализация которых обусловлена центральными механизмами формирования и управления автоматизированными движениями, а так же уровнем развития периферийного аппарата (т.е. рук) исполнителя, степенью двигательной рациональности.

В отличие от чистой моторики, *художественная техника*, - это система исполнительских навыков, имеющих конкретную музыкально — целевую направленность, обусловленную содержанием интерпретируемого произведения, особенностями творческого мышления гитариста, уровнем развития двигательной техники и степенью её управляемости.

Вопросы овладения техникой учащимися начальных классов должны рассматриваться в связи с общим направлением развития техники гитариста с учетом возрастной специфики. Задача техники - развить руку, кисть и пальцы так, чтобы они приобрели беглость, уверенность, легкость и силу вместе с полным господством над струнами и грифом инструмента.

Самым главным условием в развитии двигательной техники, конечно же, является правильная постановка исполнительского аппарата.

К основным элементам *двигательно-моторной техники* относятся:

- Первым и очень важным качеством техники является пространственная точность пальцевого аппарата, т.е. способность руки и пальцев безошибочно, точно и чисто соприкоснуться с теми струнами и нотами на струнах, которые обозначены в нотном тексте. При рациональной методике обучения проблема формирования пространственной точности пальцевого аппарата может быть решена вполне успешно.
- Контроль тонуса напряжения мышц в пульсирующем («актив – пассив») или активном динамическом состоянии.
- Разнообразные виды контактирования со струнами.
- Формы движения рук (звукоизвлечение).
- Акцентуация.
- Штрихи.
- Координация движений в различных видах.
- Слухо - моторное опережение.
- Сосредоточенность, стойкость и многоплановость внимания.
- Психотехника.

Доведение техники до наивысшего уровня исполнительского мастерства связано с необходимостью постоянного совершенствования её отдельных элементов. Это вытекает из необходимости постоянного творческого роста музыканта, из новых, специфических условий функционирования уже приобретённых навыков и возникновения необходимости овладения новыми оригинальными приёмами, не встречавшимися ранее. Поэтому в

новых музыкальных произведениях ранее усвоенные элементы техники, а так же вновь приобретённые навыки и умения выступают уже в новых, своеобразных взаимосвязях и взаимодействиях.

В настоящее время существуют два концептуальных подхода в совершенствовании исполнительской техники гитариста, - это **«двигательный»** и **«слуховой»** метод.

1. «Двигательный» В прошлом веке, да и в настоящее время, многие педагоги придерживались позиции, что техника исполнителя формируется только благодаря изучению упражнений, гамм и этюдов. Само овладение тем, или иным игровым приёмом осуществлялось чаще всего путём механической тренировки, многократных повторений не удающихся фрагментов. Конечно, и такой метод тренировки давал и даёт некоторые положительные результаты, особенно при наличии природных двигательных способностей, большом терпении и настойчивости учащегося, но он требует огромной затраты времени и труда. Прогрессивная музыкальная педагогика ни в коей мере не принижает значение работы над инструктивным материалом. Этот метод в истории музыкальной педагогики получил название анотомно – физиологической школы, базирующейся на ощущениях движения.

2. «Слуховой» В современной педагогике всё большее распространение получает психо – техническая школа, в основе которой лежит **«слуховой»** метод, где механические двигательные упражнения уступают место сознательной работе над двигательной техникой. Основное внимание здесь уделяется раскрытию творческих особенностей молодых музыкантов, формирование техники на основе ярких и содержательных художественно – образных представлений. Обнаруживая тенденция к комплексному охвату проблемы и, выдвигая в качестве идеала гармоническое воспитание исполнителя, её приверженцы сохраняли постоянную нацеленность на решение высоких интерпретаторских задач, в

процессе реализации которых должна совершенствоваться и исполнительская техника.

«Слуховой» метод имеет больше преимуществ в сравнении с механическим, «двигательным», - он требует ясного осознания цели движения, ясного «предслышания» каждого звука. Метод заключается не в абстрактном осознании движения, а в деятельности сознания, связанной с восприятием и оценкой реальных сигналов, поступающих в органы движения в виде ощущений, несущих в себе информацию о тех или иных качественных сторонах совершающегося двигательного процесса.

Тем не менее, «слуховой» и «двигательный» методы выступают как две стороны одного и того же процесса, направленного на гармоничное развитие исполнительской техники гитариста. Оба метода имеют право на существование, но только при учёте индивидуальных музыкальных и моторных данных исполнителя. В зависимости от этих данных и должен строиться общий метод преподавания – в одном случае с преимущественным выделением музыкально – художественных задач и сравнительно «спокойном» к технической стороне; - в других случаях, с очень интенсивным вниманием к технике, решаемой в связи с художественно – смысловыми задачами.

Избирая тот, или иной путь, педагог должен уяснить:

- общий характер музыкально – слуховых данных ученика;
- характер его моторной одарённости;
- типологические особенности его высших отделов нервной системы, возрастные особенности.

В связи с этим, учащихся можно разделить на несколько категорий:

- 1.) **Музыкально и моторно-одаренные** учащиеся. Техника развивается у них преимущественно на естественной психофизиологической благоприятной основе. Нередко отпадает необходимость в постоянном двигательном контроле. Но к ним, также как и к учащимся второй категории, в известной степени применима система «психологической» школы.
- 2.) **Моторно-одарённые** ученики при средней музыкальности и такой же (средней) способности к слуховым представлениям. Первостепенное значение приобретает развитие слуховой сферы ученика, обогащение его эмоционального мира.
- 3.) **Музыкально-одарённые** ученики со средними или плохими моторными данными, у которых легко решается проблема музыкально-слуховых представлений, а техническая сторона требует специального внимания. Систематический двигательный контроль до наступления автоматизации движений достигается за счёт распределения внимания на работе низших и высших уровней. Система «психотехнической» школы малоэффективна, поэтому целесообразны методы «анатомо-физиологической».
- 4.) **Средние музыкальные и моторные** данные. Развитие слуховых и двигательных компонентов затруднено, так как, отсутствует та опора на яркие слуховые представления, с помощью которой строилось распределение внимания у учащихся 3-й категории. Единственно целесообразный путь, - комбинированное использование слухового и двигательного методов. Для учащихся данного типа характерна постоянная тенденция, - стремление переключиться при управлении своими действиями на

двигательные ощущения. Необходима специальная работа по активизации музыкально-слуховых представлений, воспитание культуры мышечных ощущений и объединения обоих слагаемых в звукодвигательный комплекс.

Такова та реальная обстановка, в которой приходится работать каждому педагогу класса специальности. Она ясно показывает, что вопросы воспитания технического мастерства нельзя решать одним узким методом, нацеленным на избранную группу учащихся.

«Двигательные качества исполнительского аппарата»

Общая работа над техникой осуществляется в процессе изучения гамм, этюдов и упражнений. Некоторые учащиеся уклоняются от работы над этим материалом, все свои усилия сосредотачивая на изучении художественных произведений; занятия технической стороны осуществляются ими по принципу: *"от концерта к концерту"*. Такой путь представляется нам бесперспективным. То, что учащийся выносит на концертную эстраду, должно составлять всего лишь верхнюю часть "айсберга" технической работы, основную же ("подводную") его часть составляет *ежедневная работа над инструктивным материалом*.

Гаммы зачастую являются основными звеньями большинства технических эпизодов художественных произведений. Учащийся, ежедневно работающий над гаммами, с течением времени способен довести их до виртуозного блеска. Играть гаммы следует всеми штрихами, во всех ритмических и артикуляционных вариантах. Такой метод позволяет не только в совершенстве овладеть грифом инструмента, но и выработать яркость и острую характерность штрихов, наиболее распространенных ритмических рисунков и артикуляционных группировок.

Техническое развитие ученика во многом зависит от того, сумел ли педагог привить ему любовь к *этюдам*. В отличие от работы над художественным произведением учащийся, изучая этюд, может идти на риск, не боясь "*забалтывания*" (этюд не выносится на концертную эстраду). Талантливый ученик смело вступает в схватку с техническими трудностями этюда. При добросовестном изучении большого числа этюдов количество переходит в качество, и молодой музыкант постепенно вырабатывает виртуозную технику широкого профиля.

В основе подобной техники лежит образование так называемого *подвижного навыка*. Когда учащийся хорошо выучил какое-нибудь одно произведение, он тем самым сформировал простой навык. Для исполнения других произведений он должен долго учить их до тех пор, пока не образуются новые простые навыки. Играя большое количество гамм, упражнений, этюдов и художественных произведений, учащийся вырабатывает подвижный навык, позволяющий без большой предварительной подготовки решать сложные технические задачи, то есть срабатывает предыдущий опыт и "*метод аналогий*". Подвижный навык является той основой, той поразительной приспособляемостью исполнительского аппарата к быстрому решению самых сложных технических задач, которой обладают музыканты-виртуозы.

Некоторые педагоги-гитаристы проявляют недостаточно требовательное отношение к необходимой степени завершенности и качеству исполнения изучаемого *этюда*. Также и многие ученики сводят работу над *этюдами* к их простому проигрыванию. Такой метод малоперспективен. Над *этюдом* нужно работать так же тщательно и добросовестно, как и над пьесой. Работа над *этюдом* должна вестись до тех пор, пока степень его готовности не достигает того уровня, который соответствует завершенности работы над художественным произведением.

При сдаче *этюда* педагогу допустимы небольшие погрешности, но в основном этюд должен быть *"взят"*. Такой подход к степени готовности этюда позволяет учащемуся, с одной стороны, получить от каждого *этюда* все, что он может дать, а с другой - изучить максимальное количество *этюдов*. Во всяком случае, молодые музыканты должны усвоить следующую закономерность: ***чем лучше выучен этюд, тем большую пользу он принесет.*** Исходя из этого, серьёзные музыканты доводят исполнение этюдов до максимального совершенства. В автобиографии С. Прокофьев вспоминал, что ***в детстве, работая над этюдами, он считал этюд выученным лишь после того, как мог играть его в пяти тональностях*** (С. С. Прокофьев. Материалы. Документы. Воспоминания. М., 1961, с. 333).

Подбирая *этюды* для своих воспитанников, педагогу важно учитывать широкий круг самых различных факторов. *Этюды* должны в своей совокупности охватывать все виды техники, встречающиеся в гитарной литературе, разнообразные тональности, все регистры, штрихи и ритмические варианты. Предлагаемый ученику *этюд* должен быть посильным. Как правило, следует придерживаться принципа ***постепенного возрастания сложности.***

Главное значение ***технических упражнений*** заключается в том, что они дают возможность в наиболее сконцентрированном виде работать над основными ***техническими формулами***, над основным ***"ядром"*** технических трудностей. Нередко музыканты сами создают специальные упражнения для освоения трудных в техническом отношении эпизодов изучаемого произведения. Во всех случаях следует придерживаться принципа: ***"Нет упражнения, полезного вне намерения, с которым оно задумано"*** (Бардас В. Психология техники игры на фортепьяно. М. 1928, с. 56).

Исполнительское мастерство должно опираться на гибкую и подвижную связь между **сферой эмоций и мыслей** музыканта и средствами их выражения. Технический аппарат призван гибко выполнять музыкально-художественные намерения исполнителя, быть достаточно **ловким, точным, пластичным и координированным**.

К основным свойствам исполнительского аппарата следует отнести **скорость** (быстроту движений), **ловкость, силу и выносливость**. Быстрота движения пальцев и кисти, перестройка исполнительского аппарата при разной фактуре пассажей обуславливается в значительной мере подвижностью нервных процессов, способностью к их быстрым изменениям, что выражается в пальцевой беглости. **Быстрота** зависит также от точной координации и синхронности движений пальцев обеих рук.

Ловкость - позволяет выполнять сложные движения в различных игровых ситуациях. Она необходима гитаристу в пассажной технике, смене позиций, скачках, быстрых и неожиданных переносах пальцев правой руки на крайние струны, от грифа к подставке (и наоборот) и в других ситуациях. Ловкость развивается постепенным повышением быстроты и сменяемости игровых движений и многократным повторением их в быстром темпе. Тренировка в замедленном движении не обеспечивает развития ловкости.

Сила - двигательное качество, которое связано с напряжением мышц, так важное в гитарной технике из-за небольших динамических возможностей инструмента. Это качество необходимо, например, при исполнении крупномасштабных гитарных произведений в сопровождении фортепьяно или оркестра. Основным нюансом у гитариста здесь является forte. Гитаристам в работе над произведениями, требующими большой звучности и высокого темпа, следует соблюдать осторожность и увеличивать нагрузку постепенно, особенно при выработке силы и быстроты движений одновременно.

Выносливость особенно необходима гитаристу при исполнении виртуозных произведений и пьес с очень сложной фактурой в левой руке. Например, при частом использовании "баррэ" (III часть Этюда №7 Э. Вила-Лобоса, средняя часть "Канцонетты" Ф. Мендельсона и др.). Без нужной выносливости гитарист не мог бы выдержать большое напряжение и длительную игру во время домашних занятий или концертных выступлений.

Тренировка выносливости может продолжаться лишь до появления мышечной усталости и ощущения скованности в руках. Под влиянием тренировки совершенствуется нервно-мышечный аппарат, движения становятся экономнее, свободнее. Сокращение мышц занимает все меньшую часть рабочего цикла, а период расслабления и отдыха становится длиннее. Повышение одних качеств благотворно влияет на развитие других, например, развитие **беглости** способствует увеличению **ловкости** и **выносливости**. Все двигательные качества для их развития нуждаются в постоянном подкреплении, поэтому гитаристу необходимо регулярно заниматься технической работой, отдавать ей примерно **треть своего рабочего времени**. Ученик также должен разбираться в своих двигательных ощущениях и анализировать их. И такому анализу его должен обучить педагог.

«Свобода исполнительского аппарата»

Такое качество как **выносливость** тесно связано со **свободой исполнительского аппарата**, на чем должно базироваться целесообразное всей гитарной техники.

"Необходимо помнить о том, что каждая индивидуальность имеет различные анатомические особенности. Поэтому нельзя навязывать всем одни и те же технические приемы. Имеется много способов играть хорошо. Общим условием для всех, однако, должно быть то, что играть необходимо без напряжения, с расслаблением, не тратя лишних усилий" - говорил об этом английский педагог Терри Ашер.

В своей обыденной жизни человек привыкает пользоваться движениями с **избыточной степенью мышечной активности**. В этом легко убедиться, если проследить за тем, с какой явно излишней силой мы обычно держим в руке ручку или карандаш (особенно неудобную) когда пишем, чертим или рисуем. Правда, в подобных случаях переизбыток напряжения практически не имеет никаких последствий (хотя, существует профессиональное заболевание, именуемое в медицине - **"писчая спазма"**).

Совсем другие требования предъявляются к движениям исполнителя. Здесь возникает необходимость точно дозировать и осознавать степень, самых незначительных напряжений. Тем не менее, музыкальное исполнительство постоянно сопряжено с активным мышечным тонусом, даже с такими качествами, как сила, выносливость, достичь которых невозможно без определенного физического напряжения.

Известный американский гитарист Чарльз Дункан в своем солидном труде "Искусство игры на классической гитаре" говорит:

"Было бы большим упрощением считать, что все формы напряжения вредны. Некоторые из них абсолютно необходимы при игре в любой форме, другие - для дальнейшего усовершенствования техник. Эти различия неизбежны, поскольку

не существует исполнения без напряжения", и далее - "Секрет хорошей координации действий состоит в том, что для игры в целом требуются значительные усилия обеих кистей. Усовершенствование техники игры - это во многих случаях процесс изучения и овладения усилиями, их направлением и фокусировкой, ограничения до минимума затрат энергии, необходимой для реализации чисто музыкально-технических задач."

Свобода в движениях исполнителя должна пониматься не как частичная, изолированная, а как организованная координация соответствующих нервно-мышечных функций организма. Известный советский фортепьянный педагог А. Бирмак говорит:

"В этом заключается "Организованная координированная свобода" музыканта исполнителя. Такая свобода, обусловленная сменой нагрузки и разгрузки, напряжения и освобождения в пианистическом аппарате, не только ощущается самим исполнителем, но и внешне проявляется в его движениях. Следует отметить, что освобождение в игре не означает полной расслабленности мышц. Даже при максимальном освобождении руки, когда он свободно свисает вдоль туловища, в ней сохраняется потенциальный мышечный тонус" (А. Бирмак. О художественной технике пианиста. М., "Музыка", 1973 г. стр. 15).

К. Игумнов предостерегая пианистов в понимании освобождения говорил:

"В то же время рука не должна быть расслабленной. Нужно уметь организовать руку в зависимости от конкретной ситуации, как бы кратковременно фиксируя ее и сразу же затем освобождая" ("Мастера советской пианистической школы". М., "Музыка". 1967 г., стр. 89).

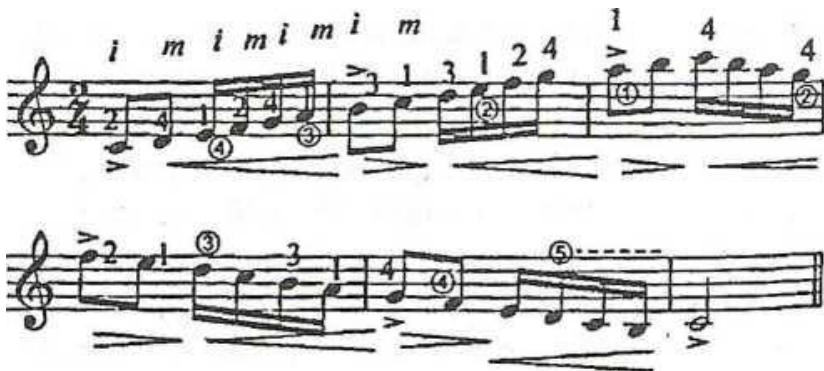
Предварительное освобождение необходимо для того, чтобы иметь возможность произвольно включать и сознательно управлять теми напряжениями, которые требуются для выполнения двигательных действий, связанных с игрой на инструменте. Но формула свободной

игры весьма условна. Не абстрактную свободу, а тончайшую способность управлять своими физическими действиями - вот что нужно в первую очередь воспитывать в ученике. Тогда выполнение любого игрового приема можно представить себе следующим образом:

- 1.) подготовка предварительного состояния ненапряжения, активной легкости и готовности к действию;
- 2.) включение необходимых напряжений (вплоть до самых сильных) для решения данной музыкально-технической задачи;
- 3.) освобождение последствием и возвращение к первоначальному состоянию.

Самой сложной и ответственной будет заключительная фаза процесса, а отнюдь не величина потребовавшихся мышечных усилий, как обычно принято думать, т. к. опыт постоянно убеждает нас в том, что страшна не сила напряжения, а его закрепление. Иногда нервные элементы не так быстро переходят от возбуждения к торможению, в результате чего остаются остаточные очаги предшествующего состояния. Поэтому, как правило, возбудительный процесс по инерции сохраняется еще на некоторое время в уже отработавшем нервном элементе, препятствуя расслаблению мышцы, и если не учитывать этот момент, то он обычно приводит к "*зажиму*" исполнительского аппарата.

В качестве упражнения можно воспользоваться *Примером №1*.



На этом и подобных упражнениях можно наглядно объяснить и учить ученика искусственному регулированию мышечного тонуса. Момент напряжения совпадает с движением шестнадцатых, устремленных в сильную долю. А расслабление руки начинается сразу же после удара (или щипка) - моментальное выключение активности пальца после произведенного удара, что автоматически ведет к расслаблению всей кисти.

Если, по каким либо причинам, упражнение не достигает цели, следует, для большей наглядности, рекомендовать ученику играть его, как записано в *Примере №2*.



В данном случае момент расслабления подчеркивается и акустической паузой, "снятием" ноты на сильной доле. Фактическое

"выключение" звука должно явно ассоциироваться у ученика с **моментом расслабления**. В процессе работы над этим упражнением следует добиваться не силы удара (на сильных долях), а его скорости. Повторяя упражнение, необходимо следить за тем, чтобы иррадиация мышечного **"всплеска"** постоянно и постепенно сужалась. Соответственно этому движение становится более **экономным**, технически и эстетически совершенным, и таким образом выявляется рациональный путь выведения мышечного фактора в сферу подсознания.

Очень точно высказался по этому вопросу Ли Роян:

*"Много написано о том, как играть и извлекать звуки на гитаре, но очень мало о том, как расслабляться и отдыхать в паузах между отдельными построениями и просто между нотами. Важно представлять и понимать, что вы не будете мастером звуков до тех пор, пока вы не станете **"мастером пауз"**. Это потому, что музыка, как большинство естественных феноменов, состоит из чередования **воли, активности и отдыха**.*

Если вам не неведома фаза отдыха, вы теряете половину музыки. Следовательно, необходим баланс противоположностей. Учитесь, как и когда расслабляться, так же как и учиться как и когда играть".

На роль подобных упражнений указывал известный немецкий педагог-пианист К. Мартинсен:

*"Упражнения на расслабление снимают в каждом современном методе ведущее положение. И даже большой мастер исполнитель все время снова и снова возвращается мысленно к саморасслаблению, если он не хочет прийти к перенапряжению, к **"зажатости"**, несущим смертельную опасность для всякого живого искусства" (К. А. Мартинсен. Методика индивидуального преподавания игры на фортепьяно. М, "Музыка", 1977 г. стр. 57).*

Внешне хорошее исполнение выглядит так, как будто бы

происходит безо всяких усилий. С одной стороны, это абсолютно верно. С другой - это настолько обманчиво, что ошибка обнаруживается очень легко при первой же попытке объяснить причину. Одно из самых распространенных заблуждений касается **расслабления (или "релаксации")**. Ценность **расслабления** - одна из тех истин, которые принимаются на веру без доказательств. В общем смысле **релаксация** означает свободу от **скованности, напряжения, дискомфорта**. Когда мы следим за выступлением крупных мастеров, то отмечаем, что их искусство выражается в спонтанном проявлении энергии и вдохновения, воспринимаем это как продукт раскованности сознания и организма. В определенном смысле так и есть.

Но затем мы приходим к выводу, что для достижения определенного результата мы должны строить свою технику на основе различных приемов расслабления, как психического, так и физического. Известный американский музыкант-гитарист Ли Роян говорил:

"Одна из главных причин, почему большие мастера гитары могут играть легко, есть то, что они достигли окончательного баланса противоположностей в их жизни и игре. Все, что артист делает своим разумом и телом, должно быть сбалансировано, - все крайности должны быть избегнуты". И далее он же говорит:

"Распространенная идея, что игра должна быть полностью расслабленной совершенно не состоятельна. И посадка, и игра требуют в определенной степени определенного напряжения. Слишком большое расслабление может привести к беспорядочной посадке и неточным движениям. Один преподаватель фортепьяно иллюстрировал эту мысль так: "сначала он садился за фортепьяно и объяснял, что он намерен расслабиться. Затем он начинал медленно сползать на пол! Из этого примера должно быть ясно, что полное расслабление не есть "панацея" для мастерской игры. Вместо этого напряжение и расслабление должны быть

сбалансированными и проходить в правильном соотношении, в нужное время и в нужном месте".

Напряжение можно разделить на два вида - *сознательное и бессознательное*. **Бессознательные** или дисфункциональные формы напряжения в основном совершаются без волевых усилий, а потому, с большим трудом поддаются контролю в виде простых "команд" расслабиться. **Бессознательное** напряжение происходит либо из-за излишней эмоциональной деятельности во время выступления, т. е. по причине чисто психической, либо из-за излишней мышечной деятельности, т. е. по причине физиологической. **Бессознательное** напряжение последнего типа проявляется в простых, зримых формах. Например, в неуклюжести посадки и движений. Сюда относится подъем правого плеча, "скрючивание" или "вытягивание" мизинца, крыловидное отведение левого плеча. В правой руке - это *плоская ладонь, "косые" пальцы*, то и другое. *Подпрыгивание правой кисти*. В левой - излишнее давление большого пальца, чрезмерная закругленность запястья, порывистые, судорожные движения. Сюда же входят "экстравагантные" движения, такие, как *гримасы, стиснутые зубы, наклон корпуса, отстукивание ногой ритма*.

Сознательное или **бессознательное** расслабление обычно происходит тогда, когда имеется естественный баланс между *действием и отдыхом*. Известный психолог Олдос Хаксли так объясняет это состояние - *"работа без напряжения", "действие в бездействии", или "неподвижность в движении"*. Это парадоксальное состояние есть *"золотая" середина*, когда вы сознательно делаете только то, что необходимо оптимально для достижения необходимого результата... вы динамически вовлечены в действие, но еще остаетесь совершенно расслабленным".

Когда гитарист достигает полной *динамической "релаксации"* - которую мы наблюдаем у больших мастеров-исполнителей, тогда

кажется, что исполнение идет само собой. Этот результат в психологии называют **"потоком" или "ником опыта"**.

Сознательный контроль при тренировке является необходимой предпосылкой для выработки автоматизации координированных движений, которая постепенно освобождает внимание гитариста от наблюдения за двигательным процессом. К. Станиславский очень метко говорил об этом: *"Мышечного контролера необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой. Только в таком случае мышечный контроль будет помогать нам в момент творчества"* (К. С. Станиславский "Работа актера над собой". М.. "Искусство", 1955 г., стр. 211).

Одна из философских сентенций гласит: **"Свобода есть осознанная необходимость"**. Отсюда следует: **"...свобода есть, антипод произвола, враг анархии..."** В основе музыкально-технической свободы лежит не только мышечная, но и психическая свобода. Говоря словами Г. Нейгауза, -

"чем больше уверенность музыкальная, тем меньше будет неуверенность техническая... Чем больше человек понимает в чем дело, тем он становится свободнее".

Планомерно проводимое воспитание двигательной культуры вносит необходимую упорядоченность в технику музыканта, вызывая у него во время игры приятное чувство физической свободы, уверенности и легкости.

«Координация и синхронность движений»

Секрет хорошей координации действия состоит в том, что для игры в целом требуются значительные усилия обеих кистей рук. Совершенствование техники игры - это во многих случаях процесс изучения и овладения усилиями, их направлением и фокусировкой, ограничения до минимума затрат энергии, необходимой для выполнения чисто музыкальных задач.

Сам процесс расслабления может казаться очень неуловимым. Он часто кажется способностью, которую хорошие гитаристы (да и другие исполнители) имеют просто от природы, - врожденное, и что он не доступен менее удачливым "простым смертным". Эта мысль не беспочвенна, - некоторым гитаристам удастся не задумываясь, достигать нужного и своевременного расслабления, другим - больше опираться на самоконтроль, но во всех случаях это вырабатывается внимательным и терпеливым трудом.

Суммируя то, что было сказано выше о проблемах расслабления для гитариста, можно получить следующее:

1) используйте оптимальные усилия для нажима пальцев левой руки на струны;

2) щипки и удары пальцев правой руки так же должны производиться с оптимальными усилиями;

3) расслабляйте руки, кисть и пальцы обеих рук при любой естественной возможности;

4) добивайтесь и контролируйте за свободой вашей посадки;

5) концентрируйте ваше внимание на исполнении настолько, сколько это необходимо для реализации исполнительских задач;

6) балансируйте противоположности и "крайности" в интерпретации исполняемых произведений.

Техническая свобода исполнения благотворно влияет на **ритмическую четкость**, а ритмическая организованность, в свою очередь способствует развитию **технической свободы**. Ритм движений здесь определяется не только с точки зрения в временной организации, но и по линии силовых и пространственных движений.

Координация движений во многом зависит от независимости действий правой и левой рук. Под независимостью рук понимается умение музыканта-исполнителя выполнять одновременно двумя руками разные движения. Процесс выработки независимости рук является сознательным, поэтому сам термин "независимость"

Затем пусть он сыграет эту же гамму в триольном движении, но репетициями по 2 удара на ноту (см. Пример 84).



Движение в левой руке, на первый взгляд, ведь ничем не отличается от первого, но здесь сразу же замечается "дискомфорт" в руках, координация может нарушиться.

Отсюда вопросы управления и координации движений в технике гитариста должны приобрести решающее значение. Двигательные мотивы должны являться органическим компонентом воспитания ритма, а не внешним, лишь сопутствующим ему в отдельных случаях. Воспитание ритмической независимости рук требует большой систематичной работы над ритмикой.

Любой исполнитель реализует свой художественный замысел только посредством игровых движений. Именно в движении находит свое выражение многообразные факторы психической деятельности человека. *"Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности, - писал еще И. Сеченов, - сводится окончательно к одному лишь явлению - к мышечному движению"* (И. Сеченов. "Психологические этюды. Рефлексы головного мозга". СПб., 1873 г., стр. 3).

Согласно рефлекторной теории, сигналы внешней среды поступают в воспринимающие или рецепторные отделы центральной нервной системы. Там они подвергаются анализу и обработке. Из рецепторных отделов двигательные приказы передаются непосредственно исполнителям двигательных актов - эффекторным клеткам. Весь ход моторного процесса целиком зависит от

взаимодействия рецепторных и эф- фекторных отделов, причем импульс к движению, обеспечивающий характер движения, заключен в тех командах, которые поступают из рецепторных отделов. Центральные импульсы, вызывающие активность определенных мышечных групп, постоянно изменяются в зависимости от того, в каком динамическом соотношении находятся звенья движущейся руки.

Успешная выработка условно-двигательного рефлекса возможна лишь, при постоянстве самого раздражителя, на который данный рефлекс вырабатывается. В условиях игры таким раздражителем являются музыкально-слуховые представления, и в первую очередь - ритмическое чувство. *“Контроль и коррекции произвольных движений человека, - писал советский физиолог Н. А. Берштейн, - осуществляется благодаря обратным связям или сенсорным коррекциям, т. е. тем чувственным сигналам (двигательным, зрительным, слуховым и т. д.), в обязанности которых входит сообщить мозгу о том, что происходит с движущейся конечностью, в каком направлении развивается моторный процесс, каково сопротивление окружающей среды, к какому результату приводит движение... Таким образом, мозг оперирует двумя категориями явлений: идеальным, т. е. целью, желаемым результатом, образом действия; и реальным, т. е. самим двигательным актом. Процесс же управления движениями представляет собой постоянное корректирование рабочих действий в соответствии с намеченной программой и с необходимыми поправками на реальную двигательную обстановку”.* (И. А. Берштейн. Очерки по физиологии движений и физиология активности. М., "Медицина", 1966, стр. 189).

