

и 1-5. Главное условие: при «подкладывании» первый палец берет необходимую клавишу без вспомогательных движений кисти и запястья. Необходимо следить, чтобы первый палец после извлечения звука сразу же был подведен под играющий вслед за ним палец — «подпольщик, выполнив задание, прячется».

Одновременно с упражнением на «подкладывание» можно дать и упражнение на «перекладывание» пальцев и пясти через первый палец (обратное движение в гаммах). Продолжим нашу игру в подпольщика.

Упражнение выполняется вторым и первым пальцами. Второй палец берет любую из белых клавиш. После этого первый палец нажимает клавишу рядом и в этот же момент пясть и пальцы быстрым, единым движением накрывают его: «прячем подпольщика от внезапно возникшей опасности». Накрывающее движение должно быть легким («не ушибить подпольщика») и быстрым («опасность велика»), так как только в этом случае кисть остается свободной. Медленно это движение можно выполнить и напряженной кистью, быстро — только свободной.

### 3.4. Организация движений запястья.

Сустав запястья или запястье, именуемое в педагогической практике «кистью», является важнейшей по своей универсальности частью пианистического аппарата, выполняющей многообразные функции. Оно является проводником разнообразных движений, идущих от пальцев к вышележащим частям руки и в обратном направлении. Запястье изменяет, направляет, корректирует эти движения, выполняя, кроме того, множество самостоятельных функций. Его можно назвать «дыхательным аппаратом» руки. Поэтому попытки «установить» запястье, придать ему только высокое, низкое или среднее положение создает фиксацию сустава запястья, нарушающую кровообращение и приводящую обычно к зажатости не только запястья, но и других частей руки — рука перестает «дышать». Начинающего пианиста необходимо сразу же вооружить всеми основными формами движения запястья в виде элементарных упражнений. Это упражнения на активные и пассивные движения, которые делятся на вертикальные, горизонтальные и вращательные. Упражнения вводятся одновременно или в быстрой последовательности: на каждом уроке новое. Если на каждом упражнении останавливаться до его полного закрепления, автоматизации, то одно из движений запястья может стать доминирующим и последующее введение иных движений встретит противодействие сформировавшегося навыка.

Первые три упражнения формируют вертикальные движения запястья.

Выполним «дыхательное упражнение». Кисть ставится или на второй, третий и четвертый пальцы одновременно, или только на третий палец. Предлагается задание — «подышать рукой»: движение запястья вверх (очень высокое положение) — это вдох, вниз — выдох.

Обычно дети пытаются подменить движение запястья движением всей руки. Если после повторного показа и объяснения ребенок продолжает движение всей рукой, то педагог должен слегка придержать локоть ученика в низком положении

(ближе к корпусу) во время следующей попытки. Лишенный возможности поднимать локоть, ученик выполняет «дыхательное упражнение» запястьем.

Детям всегда легче удаются движения запястья вниз: оно с трудом поднимается и легко опускается в самое нижнее положение – «провисает». В этом случае ученику предлагается делать «большой глубокий вдох» и «маленький выдох». Чтобы установить нижнее положение, педагог во время выполнения «выдоха» подставляет под запястье ученика палец, не давая возможности опустить его слишком низко. Найденную (ручным способом) «глубину выдоха» нужно закрепить на уроке и без помощи педагога, чтобы убедиться, что домашняя работа будет выполнена правильно. Это упражнение может выполняться по желанию педагога либо сначала на столе, либо сразу на клавиатуре.

Из описанного упражнения легко формируется первый пианистический навык – облегченное нон легато, который называется «Игра на выдохе».

«Вдох» запястьем следует сделать над клавиатурой (пассивное положение), «выдох» же – на клавише (активное движение легкого вдавливания).

Исполнять это упражнение следует всеми пальцами поочередно и поначалу каждой рукой отдельно. Навык следует закрепить в ряде пьес, постоянно обращая внимание на правильность игры «на выдохе».

Одновременно следует ввести противоположное по направлению вертикальное движение запястья – стаккато толчком, при котором запястье делает «рессорное» движение вверх. Этот пианистический навык имеет особое значение, так как после резкого, пружинистого толчка рука автоматически расслабляется.

Стаккато толчком осваивается в игровой ситуации, именуемо игрой в «Кузнечика». Игровая ситуация создана на основе упражнения «Кузнечик скачет и говорит стишки» из фортепианной школы «Путь к музицированию» и песни И. Шаинского на стихи Е. Носова «Песенка про кузнечика».

Почти все дети видели кузнечика, наблюдали за его высокими прыжками: сильный толчок длинных ножек – и кузнечик высоко в воздухе. Из песенки, которую знают почти все дети, известно, что за кузнечиком охотится лягушка. Исходя из характера движений кузнечика и лягушки, придется добавить, что лягушка от лени так растолстела, что разучилась прыгать. Она хочет полакомиться кузнечиком и неуклюже подбирается к нему (ведь детям известно, что лягушки хорошо прыгают). А наш кузнечик не боится лягушки-толстушки, подпускает ее близко, а потом толчок ножками и он, высоко взлетая, далеко прыгает. Лягушка повторяет попытки, но кузнечик – начеку.

Методика выполнения движения толчка состоит из двух фаз. Первая фаза – подготовка: чтобы оттолкнуться, необходимо приблизиться к предмету, от которого следует отталкиваться. Если упражнение выполняется на инструменте, то достаточно прикоснуться к поверхности клавиши – до дна клавиатуры остается расстояние, достаточное для толчка. Кисть принимает несколько заниженное положение (пассивная позиция) – приготовились к толчку. Затем палец резким движением отталкивается от дна клавиши, а запястье одновременно резко поднимается вверх, выполняя роль рессоры. Рука взлетает и перемещается вправо или влево. «Приземление кузнечика» осуществляется «на выдохе».

Упражнение выполняется сначала третьим пальцем, затем всеми другими по очереди (после автоматизации движения с третьим пальцем). Исполнение упражнения двумя пальцами, особенно первым и третьим или третьим и пятым, не рекомендуется на начальной стадии его освоения. Указанная аппликатура разворачивает кисть к первому или пятому пальцам, что несколько сковывает, затрудняет рессорное движение запястья. Для исполнения упражнения двумя пальцами можно выбрать второй и четвертый, но только в случае, когда знание клавиатуры автоматизировано. Иначе момент «приземления» на терцию может вызвать затруднение и лишить полетное движение свободы. Упражнение сначала показывается педагогом. Показ ведется двумя руками: одна исполняет роль лягушки, другая – кузнечика. Затем роль кузнечика передается ученику.

В случае затруднений в освоении упражнения, вводится второй вариант показа – «ручным способом» для передачи физических ощущений.

Двумя пальцами одной руки педагог держит ногтевую фалангу третьего пальца ученика, двумя пальцами другой руки – окольцовывает запястье. Сначала кисть приводится в подготовительное положение – запястье несколько занижено. Затем педагог, действуя одновременно двумя руками, осуществляет толчок ногтевой фалангой третьего пальца в сочетании с резким поднятием запястья ученика.

При этом внимание ученика фиксируется на одновременности этих движений. Толчок пальцем дети воспринимают быстро. Резкий подъем запястья – значительно труднее. При неподвижном же запястье невозможно выполнить стаккато толчком – пальцы не отрываются от клавиш. Сложна и одновременность указанных движений, поэтому для достижения целостности движения целесообразно придать ему игровое обоснование.

Предположим, что запястье – это «спинка» кузнечика. Игровое условие: если кузнечик, оттолкнувшись ногами, хорошо выгнет спинку, то сумеет прыгнуть далеко. Если же спинка не выгнется – значит, он болен, далеко не сможет прыгнуть, сделается добычей лягушки.

При таких условиях игры ученик внимательно следит за всеми правилами, чтобы не проиграть и быстро овладевает ими. Правильное овладение этим навыком иногда занимает до полутора-двух недель.

Но затраты времени оправданы, так как трудно переоценить значение данного навыка в формировании пианистического аппарата. Это – одна из форм вертикального движения запястья (снизу-вверх), которой необходимо владеть пианисту. Кроме того, это – движение, после которого активно расслабляются все мышцы руки. И, наконец, это – способ извлечения звучности, имеющей индивидуальный, неповторимый характер.

Описанное упражнение создает довольно точное физическое ощущение исполнения стаккато толчком, но для пианистического владения этим приемом, он несколько двигательно преувеличен. Поэтому возникает необходимость введения еще одного этапа, уменьшающего амплитуду движения.

Игровая ситуация: у кузнечика родились детишки – десять маленьких кузнечиков. Прыгать высоко они еще не умеют, но ужасные непоседы. Прячась в траве от лягушки, они все время скачут. Ножки у них маленькие, и спинки

выгибаются не сильно. Поэтому оттолкнувшись, маленький кузнечик может перепрыгнуть только на соседнюю клавишу. Но, коснувшись ее, он сразу же снова отталкивается и скачет, скачет беспрерывно.

Сначала изобразим маленького кузнечика одним третьим пальцем. Затем – всеми пальцами подряд. Этот вариант упражнения представляет собой уже сформированный игровой навык, готовый для использования в исполняемом репертуаре.

В указанном упражнении сложность исполнения нарастает постепенно. Сначала его можно выполнять на столе, чтобы ученик не затруднялся в выборе клавиш, ибо знание клавиатуры еще не автоматизировано. При перенесении его на клавиатуру, поначалу не следует точно определять клавиши для «толчка» и «приземления» – ученик представляет себе лишь расстояние для перемещения руки: «дальность прыжка». Лишь последний, окончательный вариант связан с определенными клавишами.

Перейдем к горизонтальным движениям запястья или движениям в плоскости. Владение такой формой движения запястья пианисту необходимо для достижения ровности звучания в гаммах, пассажах, коротких арпеджио и иных «общих формах движения» в тесном или широком расположении при необходимости избежать акцентов.

Горизонтальные движения запястья осваиваются в упражнении «Рулевой».

Рулевым назначается третий палец как самый длинный и занимающий центральное положение. Третий палец ставится на любую белую клавишу, затем кисть с помощью запястья совершает повороты вправо и влево до отказа.

Чтобы избежать вспомогательных вертикальных движений (создающих впоследствии нежелательные акценты) и подмены движения запястья работой всей руки, педагог может корректировать исполнение упражнения «ручным способом».

Одна рука педагога придерживает локоть ученика, не давая ему возможности разворачиваться вместе с запястьем. Выпрямленная кисть другой руки держится как плоскость над кистью ученика довольно близко. Ставится игровое условие: работать рулем так, чтобы не касаться ладони педагога.

Таким образом, создаются условия, при которых ученик должен двигать запястье вправо и влево только по горизонтали и без помощи выпележащих частей руки. Такие движения в практике часто называют «боковыми движениями запястья».

Известно, что движения запястья к первому пальцу легче для ученика, так как в быту они встречаются чаще, благодаря силовым функциям первого пальца. Движения же в сторону пятого пальца – сложнее. Их-то ученик и пытается подменить движением локтя от корпуса. Передать ощущение этого движения также можно с помощью рук педагога. Если взять ребенка за кисть и слегка нажать на запястье у первого пальца, то ученик убедится, что запястье – послушный руль и хорошо разворачивается и в сторону пятого пальца. Условия игры в том и заключаются, чтобы руль мог поворачиваться в обе стороны, иначе будем ехать только вправо или влево.

Вращательные движения запястья – «Рисуем круг».

Третий палец стоит на клавише, не забывая с ней «здороваться» (цепкость). Запястьем рисуем круги в разные стороны. Руки соревнуются между собой – какая из них лучше нарисует круг и получит выше оценку. Тогда она становится «учителем» другой руки.

Вращательные движения запястья в качестве игрового приема не нужны в первый год обучения. Но пианистический аппарат ученика должен получить разнообразную «двигательную информацию». Кроме того, в применении «весовой динамики», описанной ниже, вращательное движение используется хотя и не в целостном, а частичном виде. Запястье выполняет небольшие дугообразные движения, а они – из категории вращательных.

### 3.5. Игра весом руки.

Принято считать, что первые пианистические движения ребенка связаны с весом руки. Это суждение представляется не совсем верным, так как, не имея хорошо организованной кисти с мышечно-упругим сводом (суставами кисти) и крепкими пальцами, невозможно использовать тяжесть вышележащих частей руки – кисть будет «раздавлена», не сможет удержаться на клавиатуре. Игру с замахом руки, ее широкие переносы следует отнести к свободным, целостным, эластичным, но достаточно легким движениям. Игра же весом руки подразумевает довольно большую нагрузку, равную весу всех частей руки.

Очевидно, такое мнение нуждается в добавочном пояснении. Конечно, если подойти к этому вопросу с позиций математической точности, то любое свободное движение, даже при поддерживаемой руке, обладает некоторой весомостью. Однако, играя с замахом или свободно перенося руку в разные точки клавиатуры, пианист ощущает эластичную активность, гибкую организованность аппарата, а не тяжелое весовое давление. Небольшое применение веса, как правило, не фиксируется в сознании ученика, внимание которого сосредоточено на плавности движения типа «парения», «планирования». В данном же случае речь пойдет об игре тяжестью всей руки, результатом чего должно быть достижение звучности определенной силы и мощности – «объемность» звучания, динамика форте-фортиссимо. Такой прием связан с вертикальным погружением тяжести всей руки в клавиатуру и с подключением веса плечевого пояса, даже корпуса.

Учить детей весовой игре сложно, но необходимо, так как игра весом относится к базовым навыкам, лежащим в основе будущего пианизма. Приступить к изучению этого навыка можно лишь после того, как кисть ученика хорошо организована, чтобы выдержать груз вышележащих частей руки.

Главная задача – передать ученику ощущение тяжести его собственной руки. Часто педагоги, пытаясь создать у ученика ощущение тяжести руки, апеллируют к свободе плеча, точнее – плечевого сустава. Психологически это представляется не совсем верным приемом. Плечевой сустав малоподвижен и учащийся его недостаточно хорошо чувствует. Указание «опустить плечо» дети часто выполняют, изгибая корпус в сторону одного плеча или сутулясь, если речь идет о двух плечах. Плечо для детей недостаточно зримо и ощутимо. Более целесообразно обращаться к ощущению свободы и тяжести движения локтя

(локтевого сустава). Локтевой сустав соединяет плечо с предплечьем, и освобождение, утяжеление локтя влечет за собой свободу всей руки. Кроме того, движение локтя можно контролировать зрительно.

Подготовительное упражнение.

Для ощущения тяжести всей руки ее следует закрепить в двух точках – плечевом суставе и пальце, чтобы между ними в подвешенном состоянии находился локтевой сустав. Плечевой сустав имеет естественное крепление, палец же ученика педагог берет в свою руку и поднимает несколько ниже уровня плеча. Получается как бы «подвесной мост». Если рука ученика расслаблена, то педагог чувствует ее тяжесть. Стоит ученику поддержать локоть – тяжесть исчезает, и нарушаются правила игры в «подвесной мост»; он должен висеть, немного покачиваясь – ведь посередине он не закреплен. Педагог, слегка покачивая локоть ученика, сетует, что мост получается не настоящий – не подвесной, понуждая своими движениями ученика к расслаблению локтевого сустава, после чего рука заметно тяжелеет. Далее педагог предлагает ученику изобразить подвесной мост самостоятельно. Ученик должен сам, зацепившись ногтевой фалангой за палец педагога (сбоку), повиснуть на нем, а затем другой рукой покачивать свой локоть, чтобы удостовериться, что он свободно движется.

Для освоения навыка весового звукоизвлечения предлагается игра в «Лебедя».

Принцип этого упражнения напоминает «дыхательное» движение запястья, только выполняется локтевым суставом. Так как внимание ученика фиксируется лишь на локтевом суставе, то выше и ниже лежащие части руки расслабляются автоматически, от незанятости. Внимание ученика не рассредоточивается из-за необходимости следить за разными частями руки. Внимание детей не отличается многоплановостью.

Упражнение имеет два подготовительных этапа.

Первый этап: выполняется «дыхательное» движение локтем.

Для большей зримости – локоть поднимается отведением от корпуса, как «крыло», затем тяжело опускается на бедро. В это действие естественно включается вся рука. Боковое движение – отведение от корпуса – позволяет сделать большой замах, что увеличивает инерцию падения руки и возможность увидеть само движение.

Второй этап. Локоть поднимается вертикально: локтевой сустав движется как бы вперед и вверх. Затем свободно падает в исходное положение. Внимание ребенка обращается на то, что это «дыхательное» упражнение не совсем похоже на предыдущее, нет прежней плавности: локоть «на выдохе» тяжело падает и как бы говорит «уф!».

Если внимание ученика сосредоточить только на локте, то кисть, находясь в расслабленном положении, слегка провисает вниз, запястье же оказывается поднятым. В этом положении (второй этап – локоть вдоль корпуса поднят вперед) рука становится похожей на теневое ручное изображение птицы с изогнутой шеей. Если провисание кисти не возникает автоматически – ученик держит ее фиксировано, то следует обратить внимание на название игры: рука сбоку должна

быть похожа на красиво изогнутую шею лебедя. Правильного положения легко достигнуть, если рукой показать тень птицы на стене.

Добившись уверенного выполнения подготовительных вариантов, переходим к исполнению весового движения на клавиатуре. За инструментом не следует прибегать к боковым движениям локтя от корпуса. Необходимо сразу же начать с вертикальных движений (вдоль корпуса, вперед, вверх), так как именно они присущи основному, базовому навыку игры весом руки. Все остальные вышеописанные движения служат лишь для создания ощущения тяжести руки. Дети довольно легко осваивают движения, связанные с тяжелым падением руки. Главная же сложность заключается в другом. Как уже говорилось выше, тяжесть всей руки может быть погружена в клавиатуру при хорошо мышечно-организованных кисти и запястья. В противном случае, либо кисть не выдержит нагрузки, либо зажмется запястье – возникает неосознанный поиск опоры для руки, либо рука не удержится на клавиатуре. Чтобы избежать указанных неполадок, следует «бросать тяжелый локоть» на почти выпрямленный палец при высоко поднятом запястье. Причем высокое положение запястья необходимо сохранить и во время звукоизвлечения.

Игре весом можно обучать через два-три месяца после начала занятий на инструменте. Даже хорошо организованные кисть и запястье ребенка не могут сразу выдерживать тяжесть всей руки, мышцы еще недостаточно развиты и сильны. Значит необходимо найти такое положение, при котором даже слабая мышечная организация указанных частей руки соответствовала требованиям весовой игры. Таким является положение высоко поднятого запястья, в котором оно обычно не зажимается. Образующий прямой угол является прочной опорой для пальца, который через «рычаг запястья» выдерживает тяжесть руки. Очень высокое запястье не требует большого напряжения мышц и специального внимания на их организацию, что дает возможность сосредоточиться на ощущении тяжести локтя, который опускается несколько ниже клавиатуры. Таким образом, сложное, противоречивое ощущение свободного падения локтя и пружинистой организации кисти в одновременности упрощается: высокое положение запястья почти автоматически создает необходимые условия.

Данное упражнение часто нуждается в поэтапной корректировке. Иногда ученик, играя тяжелым локтем, не может удержать запястье в высоком положении из-за непривычности. Чтобы не отвлекать внимание разговорами о положении запястья, нужно обратиться к игровой стороне упражнения: «У твоего лебедя сломалась шея – держи ее красиво выгнутой». Напоминание об игре, о визуальной стороне движения, отсутствие профессиональных терминов обычно помогает быстро исправить ошибку. Причем вначале упражнение несколько раз можно выполнять с исправлениями: опустившееся во время звукоизвлечения запястье снова поднять, не снимая пальца с клавиши и не облегчая веса руки. А затем попросить «за красотой лебединой шеи» следить сразу же во время исполнения упражнения.

Если на первых занятиях под тяжестью руки прогибается ногтевая фаланга – на это не следует обращать внимания. Когда же локоть и высокое запястье