

МАУДО "Детская школа искусств" городского округа Кашира"

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема разработки:

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ПО КЛАССУ БАЛАЛАЙКА**

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИГРОВОГО АППАРАТА БАЛАЛАЕЧНИКА

Адресат: работа адресована преподавателям музыкальных школ

Автор - составитель: Локтев Игорь Николаевич

Заслуженный работник культуры Московской области преподаватель щипковых народных инструментов (домра, балалайка, гитара)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	стр.	3
2.	Причины и следствия профзаболеваний	стр.	4
3	Таблица	стр.	6
4.	Основные особенности постановки и восстановление игрового аппарата балалаечника	стр.	9
5.	Посадка, постановка	стр.	11
6.	Постановка левой руки	стр.	12
7.	Постановка правой руки	стр.	14
8.	Основные приёмы игры и штрихи расположенные по принципу возрастающей степени трудности	стр.	15
9.	Основные ошибки при игре. Восстановление игрового аппарата балалаечника	стр.	21
10.	Способы восстановления игрового аппарата балалаечника, связанные с проблемами профессиональных заболеваний рук	стр.	25
11.	Использованная литература	стр.	29

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе, исполнительство на музыкальных инструментах достигло больших высот, дети и подростки исполняют произведения, которые еще сравнительно недавно были доступны только для зрелых музыкантов. Соответственно возрастают нагрузки на игровой аппарат учащихся музыкальных учебных заведений, а также риск появления профессиональных заболеваний даже у детей и подростков.

Исследования проведенные в США, Австралии и Канаде, выявили некоторые наиболее распространенные заболевания: различные синдромы переигрывания, включая растяжение мышц и связывающих тканей, которые контролируют сгибающие и вытягивающие движения кистей рук. Эти синдромы появляются в результате повторяющихся сильных движений мышц и сухожилий. Другое распространенное явление среди музыкантов — боли в спине в результате неудобного положения или позы во время игры на музыкальном инструменте. Нагрузка ложится на нервы запястья и предплечья, плечи, руки и шею. Мышечные спазмы (фокальная дистония) тоже являются распространенным профессиональным заболеванием музыкантов.

Преобладающие среди музыкантов формы проявления профессиональных болезней должны быть отнесены к двигательным расстройствам в виде аномального состояния двигательной системы (нарушение нормальных, рациональных отправлений её при игре, своего рода «перенапряжение» мускулатуры). Итогом выше сказанного нередко являются произвольные сокращения мышц, обычно именуемые судорогами, и боли невралгического характера. Профессиональные невралгии представляют собой прежде всего невралгии плечевого сплетения. Часто встречаются так называемые нейромиалгии и нейромиозиты, нейротендомиозиты.

Музыкант должен умело пользоваться мышцами, нервами и костями (костно-мышечная и нервная система). Игра на музыкальном инструменте требует контролируемых повторяющихся движений и часто предполагает работу в неестественной позе в течение большого времени во время занятий.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ

В. А. Гутерман — автор книги «Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук», приводит свой весьма интересный взгляд на причины профессиональных заболеваний музыкантов.

1. Главная причина любого профессионального заболевания.

Основная причина любого профессионального заболевания в нарушении целостности, единства, гармонии внутри двигательной системы исполнителя, в которой задействовано по сути дела все его тело, начиная с кончиков пальцев рук и кончая концами пальцев ног.

2. Следствия разрушения целостности двигательной системы исполнителя.

Нарушается природный баланс всех составляющих этой системы: нередко активную, тяжелую работу начинают выполнять слабые мышцы и связки, в то время как сильные, крупные мышцы выключаются из работы, бездействуют. Тело человека перестает действовать как хорошо дифференцированное целое, в котором обеспечено взаимодействие и соподчиненность всех его частей, их гармоничная работа, в процессе которой обеспечивается полнейшая проводимость нервных путей от периферии к мозгу и обратно, а также хорошее кровообращение.

3. Контрактура, как результат нарушения природного баланса

В результате разбалансировки двигательной системы, нарушения кровообращения и проводимости нервных путей в мышцах рук исполнителя возникает тот источник всех бед, тот корень различных заболеваний рук, который именуется контрактурой: стойкое сокращение одной из мышц, чаще всего это мышца плеча, которая оказывается сведенной постоянной судорогой. Парадоксальным фактом является то, что болевые ощущения возникают не на месте контрактуры, а в самых различных частях руки — в предплечье, запястье, отдают в спину, шею и т.д. Именно в результате контрактуры, возникшей в мышце плеча, появляются гигромы (шишки) на запястье, тендовагиниты и другие заболевания.

Стоит избавиться от контрактуры, убрать ее, как исчезают через несколько дней ганглии (которые во всем мире давят и режут), прекращаются боли, проходят опухоли, оживают вялые, безвольные мышцы; восстанавливается слухо-мышечный контакт. У сведенной контрактурой мышцы уменьшается натяжение обвивающих ее нервных волокон (мышечных веретен). Появляется проводимость через нее нервных сигналов от нейронных слуховых и эмоциональных систем к пальцам и обратных сигналов от пальцев к мозгу. При избавлении от контрактуры рука исполнителя снова становится органом речи, он получает возможность свободно выразить на инструменте образный строй исполняемого им произведения.

А. Ильяшенко в статье «Профессиональные заболевания гитаристов» приводит наиболее характерные для музыкантов заболевания рук в виде сводной таблицы.

Таблица заболеваний, симптомов, профилактики и лечения

ЗАБОЛЕВАНИЕ	СИМПТОМЫ	ПРОФИЛАКТИКА	ЛЕЧЕНИЕ
Остеохондропатии костей запястья (отмирание участка кости в результате хронической нагрузки)	Местно (в области запястья) возникают стойкие боли, отек, покраснение и ограничение подвижности	Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)	Продолжительное (1-2 месяца) обездвиживание кисти в гипсе, медикаментозное лечение, физиотерапия, лечебная физкультура, в запущенных случаях — операция (удаление поражённой кости и её протезирование)
Деформирующие артрозы (заболевание суставов в результате износа при повышенных нагрузках)	Изменение формы пальцев, их ограничение подвижности, порочная установка пальцев в запущенных случаях	Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)	Медикаментозное лечение, массаж, физиотерапия, лечебная физкультура, в запущенных случаях — операция (удаление поражённого сустава и его протезирование)

<p>Болезнь Дюпюитрена (рубцовое перерождение сухожильной пластинки ладони)</p>	<p>Деформация кисти с неправильной фиксированной установкой пальцев в положении сгибания с ограничением их подвижности</p>	<p>Крепитирующий тендолагинит, Плечелучевой бурсит (заболевания слизистых сумок сухожилий, связанные с нарушением образования смазки)</p>	<p>Стенозирующий лигаментит (рубцовое перерождение связок кисти, которые при этом ущемляют сосуды, нервы и сухожилия)</p>
<p>Деформация кисти с фиксированной установкой пальцев в положении сгибания с ограничением их подвижности</p>	<p>В разных случаях это: местная боль, ощущение скрипа или хруста при движениях пальцами, непреодолимое чувство усталости, ломота, мышечная слабость</p>	<p>Нарушение чувствительности, чувство онемения, жжения, покалывания, ограничение подвижности и порочная установка пальцев</p>	<p>Нарушение чувствительности, чувство онемения, жжения, покалывания, ограничение подвижности и порочная установка пальцев</p>
<p>Индивидуальный подбор режима статических и динамических нагрузок во время игры на инструменте с обязательными периодами отдыха и расслабления рук</p>	<p>Индивидуальный подбор режима статических и динамических нагрузок во время игры на инструменте с обязательными периодами отдыха и расслабления рук</p>	<p>Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)</p>	<p>Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости — выполнение упражнений для расслабления кисти)</p>
<p>На начальных стадиях — физиолечение, массаж, лечебная физкультура. На поздних стадиях — операция (иссечение сухожильной пластинки ладони)</p>	<p>Местное лечение: новокаиновые блокады с гормонами, приём поливитаминов, физиотерапия, фиксация с помощью мягких повязок. В запущенных случаях — операция (иссечение поражённой слизистой сумки)</p>	<p>Медикоментозное лечение, массаж, физиотерапия, в запущенных случаях — операция (рассечение поражённой связки)</p>	<p>Медикоментозное лечение, массаж, физиотерапия, в запущенных случаях — операция (рассечение поражённой связки)</p>

<p>Болезнь Рейно (заболевание сосудов кисти в результате нарушения их тонуса)</p>	<p>Невриты (заболевания нервов стволы руки в результате травмы, сдавления, отравлений или инфекции)</p>	<p>Гигрома (грыжа слизистой сумки сухожилия)</p>
<p>Приступы онемения, побледнения и похолодания пальцев кисти с нарушением их подвижности</p>	<p>Нарушение чувствительности и движений в кисти с "высыханием" мышц</p>	<p>Опухолевидное (доброкачественное) плотное эластическое образование небольших размеров округлой формы с четкими контурами в области пораженного сухожилия</p>
<p>Ограничение общих нагрузок, стрессовых нагрузок, аутотренинг, различных отравлений (курение, алкоголь, наркотики)</p>	<p>Исключение травматизации и чрезмерных нагрузок кисти, предостережение вирусных инфекций и отравлений (в том числе алкоголем)</p>	<p>Исключение травматизации и чрезмерных нагрузок кисти</p>
<p>Медикаментозное лечение, поливитамины, физиотерапия. На поздних стадиях — операция (пересечение нервов, регулирующих сосудистый тонус в кисти)</p>	<p>Медикаментозное лечение, физиотерапия, массаж, поливитамины.</p>	<p>Обычно оперативное — иссечение гигромы и пластика стенки слизистой сумки. Гигрома склонна к повторному появлению на прежнем месте даже после операции.</p>

<p>Двигательные невроты (апраксия — заболевание центральной нервной системы)</p>	<p>Утрата способности производить сложные стереотипные движения кистью (пикинг, тремоло, трели и другие однообразные штрихи и приемы)</p>	<p>Исключение монотонных и однообразных практических занятий, чередование приемов игры на инструменте</p>	<p>Психотерапия, медикаментозное лечение, санаторно-курортное лечение</p>
--	---	---	---

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИГРОВОГО АППАРАТА БАЛАЛАЕЧНИКА

Анализ состояния игрового аппарата детей, приходящих в детскую музыкальную школу, показывает, что они в большинстве своем обладают скованностью движений, зажатостью плечевого пояса, кистей рук, у них проявляется и невысокий уровень развития мелкой моторики.

Проблемы координации движений у детей, впервые пришедших в музыкальную школу, вполне объяснимы: до этого они никогда не использовали действий, которые необходимы при игре на музыкальном инструменте. При игре на музыкальном инструменте ни теоретически, ни экспериментально определить сокращение и напряжение мышц невозможно. Несомненно, что ненапряженность руки – это одно из условий естественной игры на инструменте, при этом необходимо понимать, что свобода рук – понятие относительное. Даже самое маленькое движение невозможно сделать без напряжения мышц. Всякое движение есть напряжение. В этом случае следует говорить не об абсолютной свободе, а о стремлении к максимальной экономии энергии. Принимая различные положения и движения при игре, правильными с точки зрения физиологии будут те, которые требуют напряжения наименьшего количества мышц, оставляя большинство свободными. Многие ученики приходят к этому самостоятельно, ничего не зная о системе естественных и удобных положений рук, интуитивно приспосабливаясь к новым двигательным ощущениям. Существует такое выражение: «...родился с инструментом в руках». Но даже у детей, наделенных особой двигательной интуицией, необходимо воспитывать осознанные первичные игровые ощущения и движения. Основная цель работы в области воспитания игровых навыков состоит в том, что педагог должен помочь каждому ученику индивидуально приспособиться к инструменту, найти свои удобные ощущения, научиться осознавать и культивировать их в себе. Буквально с первых уроков необходимо

начинать подготовку рук к первому прикосновению к инструменту. Свобода, пластичность и ритмичность игровых движений является основой начального формирования моторики, в которых следует добиваться свободы не только рук, но и всего корпуса (плеч, шеи). В связи с этим особую значимость приобретает проблема освобождения игрового аппарата детей и развития координации движений.

В процессе первоначальных занятий в специальном классе педагогу необходимо не только в доступной форме рассказать учащемуся об основных моментах, связанных с историей возникновения русского народного инструментария, в частности балалайки, но и продемонстрировать фоно записи выдающихся исполнителей на русских народных инструментах, рассказать о современных коллективах народных инструментов, о развитии народной инструментальной музыки в нашей стране.

В начальный период обучения особенно большое значение приобретает принцип наглядности: в данном случае здесь имеется в виду педагогический показ, исполнение учащимися старших классов произведений, доступных детскому восприятию.

Уже на раннем этапе учебной работы учащийся должен составить для себя с помощью педагога представление о мелодических и технических возможностях балалайки как сольного инструмента, о названии его частей, о его роли в профессиональном оркестре и самодеятельном оркестре народных инструментов.

Также, как сказано выше, педагогу необходимо обращать большое внимание на освобождение игрового аппарата и развитие координации движений ученика.

Посадка, постановка

От правильной посадки и постановки во многом зависит музыкальное развитие, совершенствование исполнительских навыков учащегося; начиная с первых уроков и до конца обучения, на эти моменты нужно обращать самое серьезное внимание.

Посадка играющего момент, организующий исполнителя на музыкальном инструменте. Учащийся должен быть внутренне подтянутым, собранным в процессе игры, как бы «слиться» с инструментом. От этого зависит развитие правильных мышечных ощущений и, следовательно, качество пополнения. Педагог должен следить за тем, чтобы во время занятий ученик не уставал.; правильная, без напряжения посадка обеспечивает наименьшую» утомляемость во время игры.

Ученика нужно приучать сидеть на половине стула, слегка наклонившись вперед. Правая нога стоит перпендикулярно полу на всей ступне. Левая ставится чуть впереди таким образом, чтобы ее пятка оказалась на уровне середины правой ступни.

Для правильной посадки учащегося необходимо обратить внимание на высоту стула: при стандартной его высоте учащемуся небольшого роста желательно подставлять под ноги подставку (дощечку, низкую скамеечку), чтобы обеспечить правильное положение инструмента и корпуса исполнителя.

Важно следить ,и за тем, чтобы плечи учащегося находились на одном уровне. Не говоря о том, что поднятые или чрезмерно опущенные плечи вносят дополнительное мышечное напряжение, неправильная посадка, при которой одно плечо оказывается выше другого, может привести к серьезным костным изменениям искривлению позвоночника.

Положение инструмента. Инструмент устанавливается учащимся таким образом, что нижний угол балалайки опускаете примерно до уровня нижнего порожка. Ступни и колени находятся на одном уровне, от расстояния между ними зависит Оптимальное положение инструмента; расстояние между ногами помогает найти устойчивое положение балалайки, при котором ученик не давит на угол инструмента. Таким образом, положение инструмента регулируется и корректируется в зависимости от индивидуальных особенностей физического строения ученика.

Головка (в некоторых методических изданиях она называется «лопатка») инструмента должна находиться примерно на уровне плеча и на таком расстоянии от него, чтобы левая рука, поддерживающая гриф, не была прижата к туловищу или чрезмерно удалена от него, она слепка приподнята в локте.

Балалайка имеет две основные точки «удержания» (опоры) корпус ее слегка прижат к туловищу и удерживается правой и левой ногами. Третья, дополнительная точка. опоры — внутренняя сторона предплечья правой руки, положенного примерно посередине между нижним порожком и верхним, углом инструмента, (Положение предплечья зависит от особенностей физического сложения ученика.)

Инструмент должен быть обращен к исполнителю декой, плоскостью грифа так, чтобы он мог видеть лады, струны. Дека с вертикальной, плоскостью образует угол примерно в 40°.

Постановка левой руки.

Плечо лавой руки должно без напряжения, свободно повисать вдоль туловища, локоть несколько отводится от корпуса исполнителя, его не следует прижимать к туловищу. Рука согнута в локте и ее предплечье направлено в сторону шейки грифа. Гриф балалайки помещается между фалангами большого и указательного пальцев и опирается запястьем ладони таким образом, чтобы большой палец прикасался внутренней стороной ногтевой фаланги к грифу на уровне третьего лада (при игре в 1 позиции), а указательный палец находился на уровне второго лада.

Гриф не должен ложиться во впадину между большим и указательным пальцами, а также на ладонь, т. к. это может привести к напряжению мышц, неправильному положению пальцев, а следовательно к формированию технического дефекта в развитии двигательных навыков.

Запястье находится на одной линии с локтем.

На балалайке играют всеми пальцами правой руки. Схематически при игре в первой позиции пальцы левой руки располагаются следующим образом: указательный (первый палец) — находится на втором ладу, средний (второй палец) — на третьем или четвертом ладах, безымянный (третий палец) — на шитом ладу, мизинец (четвертый палец) — на шестом, реже седьмом ладах, большой палец (б. п.), как было сказано выше, устанавливается на уровне третьего лада. Такое расположение пальцев на грифе инструмента сохраняется, в основном, при игре во всех позициях.

Пальцы ставятся на лады в полусогнутом положении подушечкой ногтевой фаланги (молоточкам).

Прижимать струны на ладах следует с силой, необходимой для извлечения ясного, чистого звука, усилие должно быть направлено вдоль грифа. При исполнении не рекомендуется чересчур удалять пальцы друг от друга или их соединять. Нельзя прижимать третью струну большим пальцем при игре на первой струне или убирать этот палец под гриф, т. к. это мешает точной смене позиций и нарушает работу кисти в целом.

Педагог должен самое тщательное внимание обращать на то, чтобы в процессе занятий на балалайке ученик не поднимал высоко над грифом пальцы левой руки и не убирал их под гриф. Чтобы научиться удерживать палицы, полезно поиграть специально подобранные для этого навыка упражнения и этюды. Работе третьего и четвертого пальцев как наиболее слабых следует уделить самое серьезное внимание. Отсутствие тренировочного материала, способствующего совершенствованию постановки рук, может повлечь за собой крупные погрешности в техническом развитии, будет тормозить формирование (позиционного чутья, приведет к неправильной фразировке). С самого начала педагогу следует требовать от ученика точного исполнения аппликатуры в разучиваемых этюдах, упражнениях, пьесах.

Постановка правой руки.

Одним из важнейших условий исполнительского роста учащегося является правильное владение техникой движений правой руки. Только при наличии рационально, естественно организованных движений возможен сильный и в то же время мягкий, глубокий, красивый звук.

При правильном положении правой руки необходимо, чтобы предплечье своей естественной тяжестью легло примерно посередине между нижним порожком и верхним углом балалайки. Пальцы правой руки находятся ближе к концу грифа. Такая постановка руки обеспечивает наиболее качественное в тембровом отношении и удобное звукоизвлечение.

После того, как найдена точка опоры предплечья, производится естественный сгиб руки в запястье. Расстояние кисти от подставки регулируется педагогом в соответствии с индивидуальными особенностями строения руки ученика. Кисть не следует слишком сгибать и остужать, т. к. это мешает правильному исполнению штрихов. Точный угол сгиба — один из основных моментов, влияющих на свободу движения запястного сустава. Следует заметить, что в процессе игры необходимо следить, чтобы амплитуда движений кисти не увлекала за собой и предплечье: предплечье и локоть правой руки не должны повторять кистевых движений. При движении кисти в разные стороны (вниз и вверх) предплечье будет слегка разворачиваться, что и обеспечивает свободный ход кисти, при этом используется ее собственная сила тяжести.

В момент игры пальцы правой руки слегка присобраны, внешние очертания кисти — мягкие, без острых углов.

Звукоизвлечение на балалайке производится указательным пальцем, которому придается овальная форма. Большой палец в это время направляется к основанию верхней фаланги среднего пальца и обращен к внутренней стороне ладони. Все пальцы во время игры, как и кисть, мягкие.

При некоторых приемах игры и исполнении отдельных штрихов возможно легкое касание мизинцем панциря.

При постановке правой руки в начальной стадии обучения следует изучать удары вниз и вверх почти одновременно, причем по открытым струнам. Это позволяет учащимся сосредоточиться на выработке верных приемов игры.

Приемы звукоизвлечения и штрихи — основа музыкальной выразительности при игре на балалайке. Критерием правильно избранных приемов и штрихов является хорошее звучание инструмента. В ходе обучения учащийся должен освоить целый ряд приемов игры и штрихов.

Основные приемы игры и штрихи расположенные по принципу возрастающей степени трудности

Приемы игры

Арпеджиато (arpeggiato)—в нотах обозначается вертикальной волнистой чертой перед аккордам. Это прием скольжения подушечки большого пальца пращей руки по открытым или прижатым на ладах струнам от более низкого к более высокому звуку. Исполняется скольжение не одновременно, а поочередно, от звука к звуку. Во время игры не рекомендуется сгибать

большой палец в ногтевой фаланге. Ногтевые фаланги четырех остальных пальцев правой руки располагаются на корпусе инструмента, ближе к пятке грифа и опираются на запястье мизинца.

На этом приеме игры построен ряд пьес начального периода обучения.

Щипок большим пальцем— обозначается этот прием в нотах—*pizz*, (Б.П.) Ногтевые фаланги четырех пальцев охватывают корпус балалайки у пятки грифа. Большой палец ударяет по одной из трех струн только в одном направлении (вниз). Кисть в этом движении не участвует. После удара по струне палец фиксируется: при ударе по первой струне —на панцире, по второй струне — на первой, по третьей — на второй струне.

Удар большим пальцем — в нотах обозначается буквой «Б» над аккордом. Положение кисти правой руки такое же, как при *pizz*. (б). Звуки аккорда извлекаются быстрым движением большого пальца по всем струнам в одном направлении (вниз). Удар возможен с участием кисти и без нее в зависимости от характера произведения.

В процессе освоения оптимальной посадки и постановки рук особую роль играют названные выше три приема игры, которые являются переходными к освоению более сложных приемов эвукоизвлечения.

Бряцание — один из ведущих приемов игры. Обозначается этот прием следующим образом: удар вниз — V, удар вверх— A Бряцание — одинарный удар по всем струнам указательным пальцем. Звукоизвлечение происходит посредством равномерных бросков кисти вниз и вверх, одинаковых по силе, при этом движении указательный палец задевает за струны, начиная от третьей струны к первой (при ударе вниз) и от первой струны к третьей (при ударе вверх). Равномерность движений особенно важна при ударах вверх.

Бряцание используется при исполнении пьес, которым не свойственна певучесть и кантиленность. У бряцания есть несколько вариантов исполнения:

непрерывное чередование ударов вниз и вверх;

смещение сильных долей на слабые:

удар вниз по всем струнам, вверх — только по первой струне;

удар большим пальцем по первой струне вниз, а указательным— по всем струнам вверх.

При бряцании необходимо следить за правильным положением кисти: она свободна и согнута в запястье, предплечье несколько помогает кистевому движению.

Достаточно часто в музыкальной литературе встречается так называемое **бряцание с подцепом**, оно наполняется следующим образом: щипок по одной струне снизу вверх чередуется с ударом по всем струнам сверху вниз. Собственно подцеп — это извлечение звука подушечкой указательного пальца по одной струне (правая рука движется снизу вверх). Данным приемом можно играть «на первой и второй струнах».

Двойной щипок — **двойное пиццикато** — в нотах обозначается *pizz* (2). Это поочередные удары по струне большим и указательным пальцами вверх и вниз. Он относится к числу основных приемов игры. Движения кисти правой руки в основном должны оставаться

такими же, как при игре бряцанием, но амплитуда движений значительно уже. Возможны два варианта исполнения этого приема:

- а) большой палец находится немного впереди указательного— при таком положении легко играть на первой струне и значительно сложнее на других;
- б) указательный палец находится несколько впереди большого— такое положение пальцев более удобно при игре на всех струнах.

Во время исполнения этого приема игры учащийся должен видеть внутреннюю сторону ладони. Все пальцы, кроме указательного и большого, полусогнуты и не прижаты к ладони.

Дроби — *перебор* — в нотах обозначается сокращенно «Др.» и волнистой чертой перед аккордом. Извлечение звука происходит за счет поочередных ударов по струнам пальцев правой руки сверху вниз и снизу вверх. Кистевое движение не носит быстрого характера, оно напоминает перебор струн, как при игре арпеджиато. Этот прием игры имеет четыре разновидности:

- а) большая дробь — в нотах обозначается «Б. Др.» и волнистой вертикальной чертой перед аккордом. Звук извлекается посредством поочередных ударов ногтей пальцев от мизинца к указательному, завершает удар подушечка большого пальца;
- б) малая дробь — в нотах обозначается «М. Др.» и волнистой вертикальной чертой перед аккордом; извлечение звука происходит за счет поочередных ударов ногтями четырех пальцев от мизинца к указательному, большой палец в исполнении малой дроби не участвует. При наполнении большой и малой дроби в исходном положении пальцы прижаты друг к другу, а затем следуют поочередные удары пальцев по струнам (от мизинца).
- в) обратная дробь — обозначается в нотах вертикальной волнистой чертой; обычно перед ней используется удар вверх (А), обратная дробь представляет собой поочередные удары подушечками четырех пальцев (без большого). Это яркий, эффектный прием исполнения. Дробь начинается с указательного пальца и кончается мизинцем, при этом пальцы разомкнуты, а суставы пальцев фиксированы. Дробь осуществляется кистевым движением с небольшим участием предплечья.
- г) непрерывная дробь — обозначается также волнистой вертикальной чертой перед каждым аккордом. Этот прием исполнения возможен в двух вариантах:
 1. указательный палец движется снизу вверх от первой к третьей струне, следом идет большая дробь вниз (с участием большого пальца); движение повторяется многократно, непрерывно;
 2. указательный палец движется от первой к третьей струне вверх, затем исполняется малая дробь сверху и большой палец выполняет прием арпеджиато, в более быстром темпе. Чаще данный прием используется в ритмической последовательности «восьмая — четверть — восьмая».

Пиццикато левой рукой — в нотах обозначается знаком « + » на и или под нотой и имеет два способа звукоизвлечения:

- а) если нота, над или под которой значится « + », находится по написанию ниже предыдущей и связана с «ней лигой, звук извлекается сдерживанием пальца вниз со струны движением к ладони с предварительным энергичным ударом правой руки по предыдущей ноте;
- б) если нота, над или под которой значится « + », находится по написанию выше предыдущей и связана с ней лигой, звук извлекается сдергиванием пальца левой руки вниз со струны на месте извлекаемого звука (движением к ладони). От силы одергивания зависит сочность звука.

Тремоло — в нотах обозначается trem. или тремя диагональными линиями на штиле ноты или аккорда. Тремоло представляет собой быстрое равномерное чередование ударов по струне (в обе стороны) кисти правой руки, дающее возможность получить на инструменте непрерывный звук любой длительности. Тремоло — единственный прием игры для исполнения певучих, кантиленных произведений. Звукоизвлечение происходит за счет ударов указательного пальца (прием напоминает бряцание, только исполняется быстрее), амплитуда движения кисти короче, чем при бряцании. Различаются три вида тремоло:

- а) игра по трем струнам;
- б) игра по двум унисонным струнам (второй и третьей), в этом случае первая струна приглушается за счет прикосновения к ней пальцев левой руки;
- в) тремоло по одной струне (первой) — здесь указательный палец выполняет функцию медиатора, при этом приеме игры мизинец, безымянный и средний пальцы слегка прижаты друг к другу и являются опорой для указательного пальца. Большой палец подведен к среднему, слепка прикасается к указательному (это придает упругость и гибкость указательному пальцу).

Глиссандо — в нотах обозначается gliss. и волнистой чертой от одного аккорда (звука), к другому аккорду (звуку). Глиссандо — это прием скольжения от одного звука (аккорда) к другому (в нисходящем или восходящем движении). Характерно, что при выполнении этого приема аккорд или нота звучит на протяжении всего пути от звука (аккорда) к следующему. Глиссандо не должно нарушать ритмическую структуру, оно исполняется за счет длительности первого звука (аккорда), причем скорость движения пальцев должна быть обязательно равномерной. В конце глиссандо звук или аккорд исполняется более частым тремоло.

Портаменто — обозначается волнистой чертой между нотами. Это быстрый скольльзящий переход от одного звука (аккорда) к другому. Обычно этот прием используется в скачкообразном, залигованном движении мелодии. Портаменто похоже на глиссандо, но более трудно в исполнении. Сила звука при исполнении портаменто в отличие от глиссандо во время скольжения уменьшается (прекращается давление пальцев на струны).

Вибрато — в нотах обозначается Vibr., для получения вибрато слепка надавливают ладонью правой руки в запястье, на струну за подставкой инструмента, одновременно большой

палец извлекает звук приемом пиццикато. В том случае, когда вибрато заполняется указательным пальцем, запястье и основание мизинца нажимают струну за подставкой. Для того, чтобы регулировать высоту звука, надавливают и на струну за подставкой, и на подставку. Вибрато во время исполнения тремоло достигается колеблющимся движением кисти и пальцем левой руки, при этом первая струна смещается поперек грифа, изменяется ее натяжение.

Гитарный прием — употребляется при исполнении аккордов: сначала следует щипок третьей струны большим пальцем, затем одновременно указательным — второй, а средним — первой струны. В данной ситуации третья струна играет как бы роль баса, а вторая и первая — аккомпанемента. Разновидностями гитарного приема являются также:

- а) равномерный перебор по трем струнам;
- б) равномерный щипок трех струн.

Флажолет

Флажолет обозначается кружочком над нотой. Извлечение звука происходит путем легкого прикосновения подушечки ногтевой фаланги одного из четырех пальцев левой руки к струне над металлической полоской и быстрого отстранения пальца от струны после удара по ней пальцем правой руки. Натуральные флажолеты извлекаются на 5-м, 7-м, 12-м, 17-м, 19-м, 24-м ладах.

Исполнение искусственных флажолетов ввиду их большой технической сложности в музыкальной школе не рекомендуется.

Основные ошибки при игре. Восстановление игрового аппарата балалаечника

В настоящее время в музыкальных учебных заведениях обучается огромное количество молодых людей, и многим из них рано или поздно, частично или в полной мере приходится сталкиваться с проблемой профзаболеваний или переигрывания рук.

Грамотная постановка исполнительского аппарата музыканта - залог плодотворного творческого долголетия. Способность музыканта анализировать двигательные процессы при игре на своём музыкальном инструменте - это основа успешного обучения и профессионального роста музыканта-исполнителя. Игнорирование же столь острого вопроса может привести к профзаболеванию игрового аппарата, к замедлению технического роста, а в худшем случае может встать вопрос о смене профессии.

Основные ошибки при игре, ведущие к профессиональным заболеваниям.

На данный момент существует несколько исполнительских школ игры на балалайке, и у каждой школы есть своё видение некоторых постановочных моментов игрового аппарата. Но ошибки, ведущие к профзаболеваниям игрового аппарата музыканта, рассмотренные в данной статье, могут быть характерны для любой исполнительской школы.

Бряцание

1. Основной и самой распространённой ошибкой при игре этим приёмом является полная изоляция плеча посредством сильного прижатия локтя к верхнему углу корпуса балалайки. В этом случае повышенная нагрузка возлагается на мышцы предплечья и кисти, что может привести к возникновению болей в области локтевого сустава, предплечья и запястья.

2. Как следствие первой ошибки возникает ещё одна - это постоянное напряжение в области предплечья и отсутствие ротационного движения (как залога правильного распределения нагрузки между мышцами предплечья). Очень важно обращать внимание на поочерёдную работу групп мышц во время падения руки вниз (расслабление мышц плеча - бицепса) и при подъёме (расслабление мышц предплечья - плечелучевой мышцы) - это является своеобразным микро отдыхом при совершении переменных ударов. Грамотное и рациональное распределение нагрузки мышц правой руки поможет избежать многих проблем, связанных с развитием профессиональных заболеваний.

Тремоло

1. Самой распространённой ошибкой при исполнении приёмом тремоло является игра изолированной кистью. При этом происходит полная блокировка мышц плеча и частично локтевого сустава, а также мышц предплечья. Все усилия, которые должны распределяться между этими отделами руки, возлагаются на лучезапястное сочленение, анатомическое строение которого не рассчитано на длительные перегрузки. Следствие такой ошибки - возникновение болей, а затем опухолей в области запястья.

2. Также распространённой ошибкой является полная блокировка плеча (идентичная ошибка при исполнении приёмом бряцание). Происходит пережатие плеча, локтевого сустава и как следствие - возникновение болей в этих областях руки.

Двойное пиццикато

1. Часто встречающаяся ошибка при извлечении звука приёмом двойное пиццикато - игра только большим и указательным пальцами без участия кисти и всей руки. При этом огромная нагрузка ложится на группы мышц кисти, а именно на мышцы большого пальца, на ладонные, тыльные мышцы и на лучезапястный сустав. Следствие ошибки - перегрузка мышц кисти и лучезапястного сустава.

2. Другим видом ошибки является отсутствие ротационных движений в предплечье в совокупности с опусканием и поднятием плеча. Только единая направленность работы мышц плеча, предплечья и мышц кисти позволит добиться правильного звукоизвлечения этим сложным приёмом игры.

Также важно отметить, что в основе извлечения звука приёмом двойное пиццикато лежит принцип звукоизвлечения приёмом бряцание, в основе которого «ударная» природа звукообразования. Наиболее оптимальным видится другой вариант звукоизвлечения, использующий сочетание ударной и щипковой природы. Отличие от бряцания здесь заключается в том, что особая роль принадлежит пальцам - большому и указательному, которые обрабатывают поочередно струну вниз и вверх, с приблизительным углом зацепа струны, равный 45 градусам, при звукоизвлечении пальцы корректируют тембровую окраску звука.

Вибрато

3. Распространённая ошибка при извлечении звука этим приёмом - игра только указательным пальцем без использования работы плеча и предплечья как единого сочленения. Следствие - страдает качество звука, возникает излишнее напряжение и боли в области кисти и запястья.

4. Добиваться вибрации с помощью движений одного запястья так же является ошибочным действием. Это незамедлительно сказывается на качестве звука (появляется гнусавость, сдавленность), на скорости исполнения, а также это может спровоцировать и пережатие лучезапястного сустава, о последствиях чего было изложено выше.

Пиццикато большим пальцем

1. Велика опасность возникновения привычки извлекать звук посредством усилий только большого пальца. Большой палец лишь корректирует тембр, направление воздействия на струну и помогает в технически сложных местах произведения, где требуется большая скорость. Основная же работа принадлежит здесь единому сочленению плечо-предплечье-кисть-большой палец, от которого зависит сила воздействия на струну.

2. Ещё одна распространённая ошибка, которая встречается в основном у начинающих исполнителей, - проявление «хватательного» рефлекса, когда пальцы правой руки крепко захватывают корпус балалайки. Такая постановка несёт за собой возникновение излишнего напряжения в кисти и запястье, что также может привести к болезненным ощущениям во время игры. Пальцы не должны цепляться с силой за корпус инструмента по краю панциря, они должны лишь касаться его, а лучше делать упор четырех пальцев на плоскость панциря. В дальнейшем такая постановка руки позволит без потери времени переходить на гитарные и другие приемы игры.

Способы восстановления игрового аппарата балалаечника, связанные с проблемами профессиональных заболеваний рук.

Существуют различные способы восстановления игрового аппарата музыканта - от лечебной гимнастики и массажа до инъекций и хирургических вмешательств. Рассмотрим некоторые способы восстановления рук, к которым можно обратиться в домашних условиях.

Лечебный массаж рук

При лечении профессиональных болезней рук применяются различные методы. Один из них - щадящий массаж конечностей. При болезненном ощущении в той или иной части руки, нужно проводить массаж не только этой области, но так же «захватывать» соседние участки руки. Это делается для того, чтобы пропустить ток крови к зажатой области. Воздействуя же только на болезненную область, разогревая только её, мы можем причинить вред, усугубив боль и воспаление. Самомассаж должен проводиться только вдоль волокон мышц, ни в коем случае нельзя прибегать к интенсивным поперечным движениям, это может повредить как целостность мышц, так спровоцировать новые болезненные ощущения. Последовательность проведения массажа:

- 1.поглаживание,
- 2.растирание,
- 3.разминание,
- 4.поколачивание,
5. вибрация,
- 6.более мягкое воздействие на сустав,
7. поглаживание.

Массаж должен вызывать ощущение приятного тепла и комфорта. Лёгкая болезненность при разминании особо скованных мышц в первое время может ощущаться, но речь идёт только о лёгкой болезненности, а не усилении боли. Применение специальных кремов и масел сглаживает болевые ощущения, массаж получается более тактичным, щадящим, приятным. Массаж противопоказан при воспалительных заболеваниях в области суставов.

Следует отметить также, что руки исполнителя должны всегда находиться в тепле. Нельзя допускать частого или систематического переохлаждения мышц. Плохое кровоснабжение может незамедлительно сказаться на здоровье мышц игрового аппарата не только балалаечника, но и любого музыканта.

Также следует уменьшить силовые физические нагрузки на руки, т.к. аппарат плечевого пояса очень тонкий, состоит из множества мелких мышц и сочленений, которые у

музыкантов задействованы в большей степени по сравнению с людьми других профессий. Здоровье этих мельчайших мышц - залог профессионального долголетия.

Массажные шарики. Массаж осуществляется пластмассовым шариком, покрытым иголками, диаметром до 7 мм. Он позволяет легко проводить массаж и самомассаж и применяется для улучшения кровообращения и питания кожных покровов, для снятия напряжения с мышц. Имеет разогревающее действие. Оказывает точечный массаж на ладони.

Эластичные массажные кольца. Массаж пальцев таким кольцом-массажёром оказывает расслабляющее или тонизирующее действие, показан для укрепления и повышения тонуса мышц, снимает усталость, улучшает кровообращение.

Роликовые массажёры представляют собой ролик, покрытый иголками. Иголочки могут быть как металлическими или магнитными, так и пластмассовыми. Ролик прикреплён к ручке. Перекатывание ролика по определённой участку тела даёт эффект микромассажа. Такие массажёры дают местнораздражающее, разогревающее действие, усиливая циркуляцию крови на любом участке тела.

Перечисленные массажные приспособления служат профилактикой мышечных заболеваний, а также помогают при лечении болезней, если используются в комплексе с другими средствами.

Лечебные мази при заболевании рук

С целью снятия острых болей применяют охлаждающие мази (меновазин, индовазин, диклофенак, троксевазин - гель, гепариновая мазь, кетонал, диприлиф), в состав которых входит ментол. Такие мази быстро снимают боль и имеют отвлекающее действие.

Разогревающие мази применяют после использования охлаждающих, когда получен эффект снятия болевого ощущения. Разогревающие мази нельзя применять сразу после получения травмы.

Мази на основе пчелиного яда (апизартрон, унгапивен) и змеиного яда (випросал), камфоцин, бен-гей, финалгон, эспон, эфкамол являются разогревающими, обладают раздражающим и отвлекающим действием. Разогревающие мази и крема усиливают ток крови на данном участке, что способствует более быстрому снижению болевых ощущений. Так же следует помнить, что мазь не лечит причину болезненного ощущения, а лишь ненадолго снимает боль и её симптомы.

Очень важно отметить, что разогревающие мази нельзя наносить на воспалённые участки тела, на гнойные опухоли, на повреждённые кожные покровы. Это спровоцирует ещё большее воспаление и усилит боль.

Медовые компрессы

При лечении опухолей в народной медицине применяют «медовые лепёшки». Мёд смешивается с мукой до вязкой консистенции, прикладывается к больному месту, прикрывается полиэтиленом, привязывается бинтом и накрывается шерстяной повязкой. Такую процедуру следует проводить на ночь. Мёд обладает противовоспалительным действием, разогревает и снимает боль, а так же способствует рассасыванию опухоли.

Компрессы с димексидом

Димексид - химическое вещество, обладает хорошим противовоспалительным и обезболивающим эффектом, рассасывающим свойством, а так же улучшает обмен веществ в области применения. Этот препарат эффективен при лечении артритов и синдрома запястного сустава. Препарат аллергичен, поэтому перед началом лечения нужно обязательно провести пробу на чувствительность к этому препарату. Также следует помнить, что димексид можно накладывать только на два часа, т.к. при долгом воздействии на кожу этот препарат может вызвать ожог.

Комплексы гимнастик

Здоровье игрового аппарата также зависит от занятий различными индивидуальными расслабляющими упражнениями, разнообразными физическими нагрузками на плечевой пояс без утяжелителей, гимнастикой. Замечательный комплекс суставной гимнастики для расслабления и поддержания подвижности суставных сочленений разработал М.С.Норбеков, А.А.Александров. Поддержание тела и игрового аппарата в хорошей физической форме - это одна из важных составляющих успешной карьеры музыканта-исполнителя.

В данной статье рассмотрены основные ошибки постановки рук балалаечника и их следствия, которые чаще всего возникают в процессе обучения игры на инструменте. Следует отметить, что грамотная постановка игрового аппарата - это очень важный вопрос, касающийся как самих исполнителей, так и преподавателей музыкальных учреждений. Любой исполнитель должен вовремя предупреждать и уметь устранять причины и последствия перетруживания рук. Также в статье представлены некоторые способы восстановления игрового аппарата. Но важно знать, что продолжающиеся и усиливающиеся боли в руках - это первый «звонок», который предупреждает о том, что нужно незамедлительно обратиться к врачу, специализирующемуся на данных вопросах. За здоровьем игрового аппарата музыкант должен следить на протяжении всей исполнительской деятельности, т.к. это залог технической свободы и профессионального долголетия.

Использованная литература:

"Развитие свободы и координации движения у начинающих пианистов 6–7-ми лет." Межецкая Оксана Васильевна, аспирант Тюменского государственного университета, старший преподаватель Института психологии, педагогики, социального управления Тюменского государственного университета. http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-1-2011/mezhetskaya_07_03_2011.pdf

"Профессиональные заболевания гитаристов" Автор — Антон Ильяшенко
Консультант — врач травматолог-ортопед, старший лейтенант медицинской службы
Российской армии Хейфец Михаил Владимирович <http://www.muz.almanac-rock.ru/Articles-professionalnie-zabolevania-gitaristov.html>

Дорожкин А. Самоучитель игры на балалайке. – М.: Изд. Музыка, 1982. – 95 с.

Гаммы и арпеджио для балалайки. Методическое пособие для ССМШ, ДМШ, музыкальных училищ и вузов. / сост. И. Иншаков, А. Горбачёв. – М.: Музыка, 1996. – 87 с.

Илюхин А. Самоучитель игры на балалайке.. – М.: Музыка, 1980. – 150 с.

Нечепоренко П., Мельников В. Школа игры на балалайке. – М.: Музыка, 2004. – 184 с.

Цветков В. Школа игры на балалайке. – П.: МОУМЦ, 2000. – 101 с.