

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ АКАДЕМИЯ ИСКУССТВ  
Центр по изучению проблем реабилитации инвалидов  
средствами искусства

Серия «*Специализированные методики РГСАИ*»

**И.В. Сыроежкин**

**РАЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТА  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА –  
ОСНОВА РАЗВИТИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ  
ТЕХНИКИ БАЯНИСТА**

Москва – 2013

## СОСТАВ РЕДКОЛЛЕГИИ ИЗДАНИЙ ЦЕНТРА

А.Н. Якупов, *председатель редколлегии*, научный руководитель Центра, Заслуженный деятель искусств России, профессор, доктор искусствоведения, ректор

Е.Н. Благирева, профессор, кандидат экономических наук, первый проректор

Ю.Н. Пантелеева, *зам председателя редколлегии*, доцент, кандидат искусствоведения, проректор по научной и творческой работе

М.М. Берлянчик, *научный редактор*, профессор, доктор искусствоведения

Ю.В. Гафуров, *литературный редактор, ответственный за выпуск*, руководитель Центра

С.А. Филатов, начальник отдела по изучению проблем реабилитации инвалидов средствами искусства, доцент, кандидат педагогических наук

Т.В. Соловьева, главный специалист по реабилитации инвалидов средствами литературы

В.Н. Кислицина, ответственный секретарь

*Серия «Специализированные методики РГСАИ»*

**И.В. Сыроежкин**

**РАЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТА  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА –  
ОСНОВА РАЗВИТИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ  
ТЕХНИКИ БАЯНИСТА**

Москва – 2013

УДК 376.2:786.8

ББК 74.268.53

С95

**Сыроежкин И.В.**

С95 Рациональная работа двигательного аппарата – основа развития исполнительской техники баяниста. – М.: Экон-информ, 2013. – 20 с.

ISBN 978-5-9506-1117-9

В этой брошюре профессор, заведующий кафедрой народных инструментов РГСАИ И.В. Сыроежкин излагает разработанную им методику обучения игре на баяне студентов с ограниченными физическими возможностями, основанную на освоении ими рациональной работы двигательного аппарата.

Издание адресовано преподавателям, аспирантам и студентам музыкальных школ, колледжей и вузов.

УДК 376.2:786.8

ББК 74.268.53

---

*Учебное издание*

**И.В. Сыроежкин**

**РАЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТА ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА –  
ОСНОВА РАЗВИТИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ТЕХНИКИ БАЯНИСТА**

Подписано в печать 25.12.2013 г. Формат 60х90 1/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,25. Заказ 2340. Тираж 100 экз.

---

Отпечатано ЗАО «Экон-информ»

129329, Москва, ул. Кольская, д. 7, стр. 2. Тел. (499) 180-9407

[www.ekon-inform.ru](http://www.ekon-inform.ru); e-mail: [eeep@yandex.ru](mailto:eeep@yandex.ru)

ISBN 978-5-9506-1117-9

© Сыроежкин И.В., 2013

© РГСАИ, 2013

© Оформление. ЗАО «Экон-информ»,  
2013

Для музыкантов с дефектами зрения вопросы, связанные с формированием исполнительских навыков являются приоритетными. Для инвалидов по зрению, как правило, характерна некоторая замкнутость, боязнь внешнего пространства, а отсюда и мышечная зажатость, угловатость движений и, как следствие, несвобода исполнительского аппарата. Многие из них начинают серьезно заниматься музыкой уже в зрелом возрасте, чаще всего в специализированном колледже, а до этого были лишь эпизодические, кружковые занятия в интернатах. Поэтому, попав в среднее, а иногда и в высшее учебное заведение, они часто не имеют ясного, четкого представления о правильной посадке, постановке музыкального инструмента, о свободе исполнительского аппарата, о работе пальцев в мелкой технике и вообще, о физиологии двигательного процесса. Незнание и непонимание таких вещей ведет, в лучшем случае, к замедлению технического роста музыканта, а в худшем, к возникновению профессиональных заболеваний из-за неполадок в двигательном аппарате.

Ощущение мышечной свободы – вот первая задача, с разрешения которой и должно начинаться обучение музыканта. Именно отсутствие ясного представления об ощущении мышечной свободы и является главным фактором, создающим благоприятную почву для множества неполадок, возникающих позднее в двигательном аппарате. Без этого ощущения уже невозможны никакие надежды на более или менее нормальную работу рук.

Рука человека – уникальный, совершенный аппарат, созданный природой. По своим возможностям, всеобъемлющей тонкости функций, отзывчивости и готовности выполнять приказы мозга она не имеет себе равных. Руки имеют больше всего каналов связи с мозгом. Все, что создано человеком в различных областях его деятельности не могло быть осуществлено без руки. Правильно овла-

деть этим совершенным аппаратом невозможно без знания его. Но баянисты нередко относятся к своим рукам потребительски, заставляя их работать "на износ", не задумываясь над тем, в нормальных или ненормальных условиях они работают. И часто причины "неисправности" рук и свои профессиональные неудачи они видят не там, где их следует искать. Баянист, не знающий своих собственных рук, не может дать правильных знаний в этом вопросе и своим ученикам.

Необходимо особо подчеркнуть важность предварительного освоения мышечной свободы и умения управлять мышцами в самых простейших движениях рук, прежде чем перейти к занятиям на музыкальном инструменте. В известной мере ощущение свободы мышц и суставов знакомо каждому человеку, так как в бытовых движениях оно довольно часто подсознательно возникает. Но дело в том, что подсознательное приведение мышц в состояние свободы не оставляет ясного следа в сознании и памяти человека и поэтому не может быть в любой нужный момент произвольно вызвано для использования. Почти всегда мышцы рук бывают свободны, например, при ходьбе или когда они опущены вдоль тела, так как организм сам без участия сознания и воли приводит их в такое состояние. И если мы попытаемся направить внимание на то, чтобы почувствовать все особенности этого состояния и твердо запомнить его, то после определенной тренировки и наблюдений сможем сознательно использовать эти состояния в движениях рук при выполнении какой-либо работы. Опущение вдоль тела руки – лучшая поза, в которой можно полностью расслабить мышцы, так как никаких поддерживающих усилий здесь не нужно. Подтверждением расслабленности мышц служат ощущение тяжести, наполненности, простора, удобства внутри рук. Затем нужно неподвижно висающие руки легко толкнуть вперед импульсным усилием мышц и потом

наблюдать, как они без участия мышечных усилий естественно раскачиваются до тех пор, пока полностью не остановятся. В таком свободном раскачивании ощущение весомости рук не будет одинаковым – оно в каких-то едва уловимых дозах меняется и большей частью эти изменения можно наблюдать в кисти: при смене направлений кисть будет ощущаться почти невесомой, а по мере приближения к корпусу наполненность ощущается в большей степени. Затем полезно будет сравнить ощущение неподвижной руки и раскачивающейся. Эту разницу в ощущениях также необходимо уловить, осознать и запомнить. Нужно подчеркнуть, что в наблюдениях за руками следует находить как разницу, так и сходство между различными ощущениями и все это оценивать с позиции "лучше" или "хуже", "удобнее" или "неудобнее" каким-либо частям рук или рукам в целом. И для определения всех найденных тонкостей необходимо подбирать слова, наиболее точно отражающие то или иное ощущение. В этом случае ощущения запоминаются прочнее и легче восстанавливаются при повторении упражнений, так как слово помогает эмоционально-волевому усилию. Все моменты, когда в руках будет появляться чувство удобства, нужно непременно запоминать и развивать, так как именно чувство удобства, естественности есть сигнал в центральную нервную систему о нормальном функционировании мышц.

Когда в общем состоянии свободы мышц в руках усвоено, следует перейти к наблюдению за состоянием частей руки: мышц и суставов предплечья, плеча, кисти, каждого пальца. Все состояния, освоенные в руке в целом, необходимо теперь ощутить в каждой части руки в тех же положениях – неподвижно висящей руки и раскачивающейся. Нельзя пропускать ни одной непознанной части руки – все должно быть тщательно изучено. Затем нужно будет все эти ощущения проверить на расслабленной и подтянутой позах те-

ла. Настроение человека и его осанка взаимосвязаны. Естественная, правильная, удобная поза – одно из условий хорошего самочувствия и самоконтроля. Оптимальная поза – это не только правильный выбор положения, но и владение своим тонусом. Понятие "тонус" связывается физиологами с уровнем рефлекторной активности нервно-мышечной системы, с длительным удержанием определенного состояния активности мышц. Н.О. Бернштейн считает, что тонус мышц – есть состояние готовности нервно-мышечного аппарата к действию. При расслабленной и подтянутой позе одни и те же движения будут ощущаться по-разному именно из-за пониженного или активного тонуса мышц. При сравнении легко можно будет заметить, что расслабленная поза создает пассивный настрой мышц – руки становятся тяжелыми, ленивыми, внимание притупляется. Подтянутая поза создает активный настрой мышц – движения становятся легкими, руки послушными и внимание обостренным. При активной позе собранность всего нервно-мышечного аппарата оказывает ценную помощь рабочим движениям в их организации и точности, а при пассивной позе этого не происходит. Правильная, стройная осанка способствует лучшему поддержанию рук корпусом именно из-за равномерного растяжения мышц спины и грудной клетки. При сутулой осанке неравномерное растяжение мышц спины и грудной клетки лишают руки активной поддержки корпусом, внутренние органы при такой осанке находятся в несколько стесненных условиях, что также не способствует созданию наилучших условий для работы. Таким образом, в мышечной свободе можно различать две категории – пассивную и активную. Пассивная мышечная свобода, то есть расслабленность, характеризуется ощущением тяжести, весомости, наполненности. Такое мышечное состояние необходимо при отдыхе – оно дает мышцам возможность быстрее отдохнуть и восстановить запас сил. Работа в



состоянии расслабленных мышц приводит к ощущению усталости. Активная мышечная свобода характеризуется ощущением легкости, подтянутости, готовности мышц собрано включаться в работу. Именно в таком состоянии мышцы и должны работать. Для приведения мышц в такое состояние необходимо определенное так называемое тоническое напряжение.

Следующая задача – наблюдение за работой пальцев. На свободно опущенной руке ощутить удобство и естественность в пальцах, обращая внимание поочередно то на состояние каждого пальца в отдельности, то на какие-либо пальцы в обеих руках, то на общее состояние каждой и обеих кистей.

После изучения состояния пальцев на неподвижной руке нужно перейти к изучению их при разгибании и сгибании. Мышечное усилие при разгибании и сгибании каждого пальца должно быть минимальным. Каждое включение сгибателей и разгибателей необходимо ощутить и запошить. При включении мышц какого-либо пальца необходимо контролировать состояние не занятых в этот момент пальцев – они не должны напрягаться. Первый и второй пальцы являются относительно независимыми, третий, четвертый и пятый связаны друг с другом и поэтому при работе какого-либо из них другие выполняют сопутствующие движения. Это явление следует считать нормальным и противоестественно стремиться оставлять неподвижным какой-либо из этих пальцев при работе других. Особенно внимательно и чутко нужно регулировать работу четвертого пальца – это самый "неудобный" палец. Он требует особого внимания и осторожности. По силе и подвижности четвертый палец уступает второму и третьему, но при разумном и систематическом развитии можно значительно улучшить его возможности.

Естественное положение пальцев, положение их при отключенных сгибателях и разгибателях. В естественное положение паль-

цы легче всего привести на свободно опущенных руках. Каждый палец в этом положении имеет свое определенное место. Баянист должен хорошо чувствовать малейшее нарушение пальцами естественного положения и уметь своевременно принимать необходимые меры для немедленного исправления возникающих здесь ошибок. Больше всего склонны к нарушению естественного положения первый и пятый пальцы: они в таких случаях или распрямлены или скрючены. Нарушением естественного положения следует считать и прогибание фаланг пальцев, оно опасно тем, что вызывает излишнее напряжение запястья. Еще следует отметить, что освободить какой-либо палец можно только в естественном положении.

Параллельно с воспитанием свободы мышц рук непременно нужно проводить такую же работу и со всеми мышцами организма, так как возникающие при игре на инструменте сопутствующие напряжения в мышцах, не участвующих в работе, будут существенно мешать точности движений, и снижать выносливость. Ненужные сопутствующие напряжения следует искать в мышцах корпуса, ног, лица, шеи. Длительные напряжения в мышцах лица и шеи могут вызвать головные боли, так как из-за них нарушается мозговое кровообращение, что и приводит к ухудшению памяти, зрения и слуха и к быстрой утомляемости от любой умственной работы.

На вышеизложенных задачах заканчивается предварительный этап воспитания свободы рук. Наблюдение за состоянием мышц рук и всего организма необходимо осуществлять в любой работе — в этом случае самоконтроль и регулирование мышечных напряжений станут привычными и успехи будут достигнуты за более короткий срок.

Дальнейшее совершенствование мьппечно-суставных ощущений нужно проводить, сочетая занятия без инструмента и на инструменте. Через определенное время можно будет вообще отказаться

от упражнений без инструмента – они могут понадобиться лишь в том случае, когда потребуется уточнение ощущений на каком-либо этапе движения. В правильной организации игровых движений ведущую роль играет точное мысленное представление ожидаемого движения. Слова: тяжесть, наполненность, весомость, удобство – определяют ощущение мышечной свободы. Слова: легкость, удобство, естественность, чуткость – определяют ощущение активной мышечной свободы.

Во время занятий на баяне также необходимо пользоваться словами, точно определяющими состояние, нужное в данный момент для движения рук и пальцев. Например, пальцы /руки/ легкие, активные, или движения рук /пальцев/ удобные, естественные, спокойные, сильные и т.д. Такие словесные формулы будут оказывать помощь в более быстрой настройке рук для работы и в более точной организации движений.

Психофизиологические законы организации рабочих движений музыкантов всех специальностей едины. В основе работы мышц на любом музыкальном инструменте лежит импульсный принцип. Он состоит в том, что при извлечении звука в мышцах протескает три этапа состояний, мгновенно сменяющих одно другое.

Готовность к движению – мышцы в состоянии активной свободы, пальцы в естественном положении, работает экономное усилие, необходимое только для поддержания рук в определенной позе. Взятие звука. Каждый музыкальный инструмент имеет свои специфические особенности и поэтому способов туше очень много. Выбор движения для взятия звука определяется звуковыми задачами. Вся особенность в том, что это усилие должно быть предельно коротким, занимающим долю секунды, то есть столько времени, сколько нужно, чтобы услышать взятый звук. После восприятия звука слухом усилие, примененное для его извлечения, должно

быть мгновенно снято. Например, на баяне должно остаться усилие, рассчитанное только для очень легкого придерживания взятой клавиши. Ни в коем случае не должно быть ни малейшего надавливания, так как именно в чрезмерном надавливании на клавиши. После взятия звука и кроется главная опасность, приводящая и к замедленному развитию техники, и к болезни рук.

Существуют две категории мышечной деятельности: динамическая и статическая. Динамическая мышечная деятельность направлена на перенесение тела или частей тела в пространстве, то есть, связана с движением. Статическая – направлена на удержание тела или частей тела в неподвижном положении. При динамической мышечной деятельности поглощение кислорода организмом, кровообращение и обмен веществ усиливаются в зависимости от величины мышечной нагрузки. При статической мышечной деятельности поглощение кислорода организмом увеличивается незначительно по сравнению с нерабочим спокойным состоянием. Кровообращение резко ухудшается, так как постоянно напряженные мышцы давят на стенки кровеносных сосудов и сужают их. Обмен веществ также резко ухудшается, недоокисленные продукты обмена скапливаются в мышечных тканях, в результате чего образуются опухоли, располагающиеся на различных частях руки, чаще всего на запястье, кисти и ладони. Нарушение кровообращения и обменных процессов приводит к органическим изменениям в мышечных и костных тканях. Следовательно, чрезмерное надавливание на клавиши после взятия звука – есть страшнейший враг инструментальной техники.

Все три этапа мышечных состояний: приготовление, взятие звука, придерживание – необходимо учить при медленных движениях, внимательно контролировать и осознавать каждый этап. Выполнение движений в медленных темпах способствует более ясно-

му осмысливанию деталей в различных приемах игры, лучшему запоминанию всех тонкостей работы мышц и более точной корректировке мышечных напряжений. Необходимо помнить, что работа рук есть, прежде всего, умственный процесс. В медленных темпах необходимо контролировать каждую деталь движения, затем по мере освоения движений переключать контроль только на общее состояние рук и уже на этой основе ускорять движения и добиваться автоматизма. Периодически необходимо снова возвращаться к медленным темпам – это будет способствовать предупреждению возможных ошибок.

Необходимо особо остановиться на работе пальцев в мелкой технике. Основной принцип их работы – свободное падение. Фантастическая техника руки Н. Паганини проистекала из познания и следования "естественному падению пальца". Стремлением Паганини было по возможности избегать напряжения и обосновывать аппликатуру "естественного падения пальца". В чем суть "свободного естественного падения пальца?"

Такое движение пальцев мы очень часто применяем в бытовых движениях. Но вся сложность состоит в том, что это движение мы делаем автоматически, бессознательно. Теперь же оно должно быть как бы заново переосмысленно. Чтобы понять и почувствовать суть этого движения, нужно выполнить следующие упражнения.

Сесть за стол, опереться на него локтем, поднять в вертикальное положение предплечье и кисть с легко распрямленными пальцами; снять всю излишнюю поддерживаемую мышечную нагрузку; направить внимание на контроль за пальцами; отключить мышцы, поддерживающие распрямленные пальцы – они должны легко упасть до положения, где их не нужно держать. Самое важное здесь – почувствовать свободное, естественное падение пальцев. Их внутреннее состояние в момент падения должно быть

очень удобным – они должны быть невесомыми. Падать пальцы должны без какого-либо участия мышц и после падения они должны быть совершенно свободными. Но это лишь схема движения. Никакой работы в таком состоянии пальцы выполнять не смогут "это – пассивное падение".

После усвоения пассивного падения пальцев, нужно перейти к выполнению активного падения. Здесь добавляется мышечный импульсный толчок, в результате которого мышцы получают заряд энергии, необходимой для взятия звука. Отличие активного падения от пассивного состоит в том, что пальцы должны начинать падение легко, спокойно и затем свободно ускоряться, сохраняя естественность и удобство; мышечный импульс, сообщенный пальцами в начале падения, не должен вызывать их напряжение, он включается только в момент взятия звука. Незанятые в этот момент пальцы могут выполнять сопутствующие движения /особенно 3,4 и 5/, но не должны напрягаться. Для более полного и осмысленного освоения свободного пассивного и активного падения пальцев нужно воспользоваться поэтапным освоением всех элементов движения. При использовании этого принципа на инструменте перед падением пальца необходим небольшой активный легкий его замах, способствующий большей активизации рабочего движения.

Большую роль в воспитании правильных двигательных навыков играет внимание. Оно тесно связано с психическими процессами. Ушинский говорил, что внимание – это та единственная дверь нашей души, через которую все, что есть в сознании, непременно проходит. У внимательного человека возбуждение нужных для работы мозговых центров вызывает торможение остальных: человек освобождается от ненужной нервной нагрузки и это сказывается в расслаблении мышц тех органов, которые не нужны для выполнения данного действия.

При выполнении различных движений и в период их освоения, и в дальнейшем при их использовании нужно внимательно следить за изменением мышечных ощущений, сравнивать между собой, отбирать наилучшие из них и закреплять. Анализ и сравнение ощущений позволяет быстрее разобраться в их качестве. Здесь огромное значение имеет самонаблюдение.

Работа рук контролируется тремя способами: осязательным, зрительным, слуховым. При начальном освоении движений работа рук контролируется осязанием и зрением. Необходимо научиться тонко чувствовать все, что происходит внутри рук – в мышцах и суставах. Зрением контролируется внешняя сторона движений: положение пальцев, суставов, рук в целом. По мере налаживания внутренней и внешней сторон движений следует обращать внимание на звуковой результат каждого движения для того, чтобы осознать и укрепить связь: движение – звук. При усвоении движений и наличии прочного автоматизма контроль за работой рук переходит к слуху по принципу: ожидаемый звук – движение.

Необходимо отметить ряд особенностей, обусловленных спецификой звуко-извлечения и вертикальным расположением клавиатур баяна. Важной проблемой является выработка правильного контакта пальцев с клавиатурой. От этого зависит постановка и развитие исполнительских навыков баяниста. Пальцы являются той частью исполнительского аппарата, которая непосредственно соприкасается с клавиатурами. Здесь проходит, по выражению Г. Нейгауза, "линия фронта", которую должен подготовить и ощутить "тыл" /кисть, предплечье, плечо, корпус исполнителя/. Большого внимания заслуживает принцип использования естественного веса руки; но в применении к игре на баяне он будет отличаться от аналогичного принципа пианистов. В отличие от пианистов, руки и корпус которых находят прекрасную опору на клавиатуре форте-

пиано, расположенной в горизонтальной плоскости, у баянистов таковая весомая опора невозможна, так как клавиатуры баяна расположены в вертикальной плоскости. Но во избежание чрезмерного напряжения мышц, участвующих в игровом процессе, баянисты, тем не менее, должны находить опору на клавиатурах.

Вес руки при ее перемещении по клавиатуре сверху вниз помогает движению, а при игре снизу вверх является некоторым тормозом. Преодолевается противодействующая сила веса руки плавным и непрерывным подъемом руки вверх. Здесь участвуют мышцы плечевого пояса /бицепсы/, которые обеспечивают движение предплечья, а с ним и движение по клавиатуре кисти и пальцев. Непонимание сущности данного процесса приводит к тому, что предплечье не подготавливает для кисти и пальцев последующую позицию на клавиатуре, и происходит задержка движения.

Вследствие специфики звукоизвлечения на баяне, характер звука не всегда соответствует движениям руки – например, при чрезмерно напряженной руке звук может быть слабым и вялым. Такого рода зажатие часто бывает трудно обнаружить, необходим постоянный самоконтроль за качеством звука и минимальными игровыми усилиями для достижения нужного звучания. Природа звукоизвлечения на баяне дает исполнителям возможность добиваться плотного, насыщенного звучания при незначительных весовых нагрузках на пальцы рук, используя лишь более интенсивное движение меха. Причем у правой руки минимум нагрузки могут иметь все ее части, а у левой – только пальцы и кисть при разжипе меха и лишь пальцы при сжипе, так как кисть ее подключается к ведению меха вместе с предплечьем и плечом. Этот минимум нагрузки необходим для опоры на клавиатуру, так как в противном случае руки повиснут над клавиатурой и утратят контакт с ней, что приведет к поверхностной игре. Некоторые баянисты при больших динамических уровнях зву-



чания психологически настраиваются на чрезмерное напряжение всех частей рук, тем самым утяжеляя и сковывая свои движения. Добиваться необходимого насыщенного звучания нужно при минимальных усилиях. Сила звука непосредственно зависит от интенсивности физических усилий лишь тех частей левой руки, которые осуществляют ведение меха.

Известным и неоспоримым является тот факт, что при равных данных и работоспособности больших успехов добивается тот ученик, двигательный аппарат которого свободен. Иногда, случается так, что чем больше баянист занимается, тем хуже играет. А все объясняется тем, что силы и время таких музыкантов уходят не на художественное исполнение, а на борьбу с преградами, создавшимися благодаря ненужным мышечным напряжениям. И чем больше они борются с ними, тем больше и больше их возникает. Особенно вредны такие помехи на эстраде: музыканту трудно сосредоточиться на художественной стороне исполнения из-за больших затрат нервных и физических сил при преодолении технических трудностей. Эти трудности усиливают чувство неуверенности, порождают чувство страха, нервозность, суетливость. При фиксации внимания на процессе преодоления трудностей они еще больше мешают творческой работе. И если в таких ситуациях происходит срыв, то чувство страха, неуверенности при следующем выступлении на эстраде усиливается, так как память фиксирует неудачи предыдущего выступления и обостряет их в следующем. Одной из главных причин возникновения подобных ситуаций является неосознанные движения рук. Обстановка эстрады заставляет мозг работать активно, возникают условия для включения сверхконтроля, который в обычной спокойной обстановке отсутствует, и поэтому исполнитель попадает в непривычную для себя обстановку, где срывы и ошибки неизбежны. Особенно часты такие ситуа-

ции в учебных заведениях, когда учащиеся из-за неритмичных занятий вынуждены играть недоработанную программу. И такие выступления обязательно оставляют соответствующий след в памяти, способствуют усилению чувства боязни эстрады. Огромное значение в воспитании хорошего эстрадного самочувствия играют положительные эмоции. Сочетание положительных эмоций, проявляющихся в ощущениях прилива сил, уверенности в себе, вдохновения, является основной для развития творческих сил музыканта. Отрицательные эмоции не дают возможности рационально и эффективно использовать свои силы и способности.

Человек имеет защитную систему, призванную сохранять организм от вредных и опасных воздействий внутренней и внешней среды. Защитная система имеет в своем распоряжении множество способов сигнализировать сознанию о различных нарушениях в отдельных органах, мышечных тканях и т.д. Ощущения неудобства при усталости в каких-либо приемах игры следует считать первым сигналом защитной системы о неблагополучии в руках. Усталость — одно из естественных проявлений организма. Но если это чувство появляется через короткий промежуток времени после начала занятий — это уже сигнал защитной системы. Если не обращать внимания на усталость и продолжать заниматься, то чувство усталости станет более острым. Какое-то время за счет запаса выносливости организм будет переносить такую усталость, но постепенно она распространяется на другие участки тела, так как в этом случае автоматически будут включаться в работу соседние с работающими мышцы, в результате чего мышечная энергия во время работы увеличивается и может пострадать быстрота и точность движений. Так же это может привести к тому, что даже в простых движениях будет работать почти вся мышечная система, а это резко усложняет не только работу рук, но и создает неблагоприятные условия для рабо-

ты всего организма. Все это может привести к болевым ощущениям. Болевые ощущения, как и усталость, могут распространяться по организму и охватывать все новые группы мышц.

По различным причинам музыкантам иногда приходится играть на инструменте, несмотря на болевые ощущения. Длительное пересиливание болевых ощущений может, в конце концов, привести и к очень серьезным органическим изменениям в мышечных и костных тканях, к судорогам, к нарушению работы двигательных центров. Игнорирование сигналов защитной системы: чувства неудобства, усталости, боли и т.д. бесследно для организма не проходит и за невнимание к ним музыканту часто приходится жестоко расплачиваться.

При игре на музыкальном инструменте отсутствие умения правильно распределять мышечные усилия очень быстро вызывает в двигательном аппарате различные неполадки. Наиболее распространенная причина появления нарушений при игре на баяне — чрезмерные усилия для взятия и удержания клавишей, особенно на предельно сильном звуке. Рациональное распределение мышечных усилий для взятия и удержания клавишей на баяне будет заключаться в умении на любой силе звука брать клавиши до дна и затем удерживать их самым минимальным усилием в зависимости от натяжения пружин в правой и левой клавиатуре. Пальцы обеих рук должны быть всегда легкими, чуткими, активными

У баянистов нередко по каким-то причинам вырабатывается привычка играть постоянно поднятыми локтями правой, левой или обеих рук. Положение приподнятого локтя необходимо лишь в тех случаях, когда нужно создать пальцам наиболее выгодное и удобное положение для работы на клавишах. Если такой необходимости нет, то локоть нужно держать свободно и легко опущенным — этим устраняется избыточная нагрузка мышц в локте, плече и пле-

чевом поясе. В противном случае может развиться привычка играть с постоянной перегрузкой мышц, а это приведет со временем к потере выносливости, к ухудшению техники. Необходимо научиться создавать мышцам условия для микроотдыха во время работы. Из трех этапов движения руки для извлечения звука – приготовление, взятие звука, придерживание клавиши – рабочим будет только один этап – взятие звука, а другие два следует считать отдыхом для рук. Моментами отдыха для мышц при игре также необходимо считать паузы, цезуры, переносы рук на любые интервалы. Неполомки в работе двигательного аппарата возникают из-за отсутствия двигательной школы, незнания или игнорирования психофизиологических законов работы мышц. Все это приводит к нарушениям, при которых может пострадать и звук, и техника и здоровье. При правильном воспитании двигательных навыков возникновение неполадок в руках у музыкантов исключено. Воспитание двигательных навыков дело весьма сложное, требующее терпения и воли. Но без овладения правильной организацией движений невозможно достичь больших профессиональных высот.