Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Дороховская детская школа искусств»



**Методические сообщение**

Тема:

 «Основы правильных занятий на гитаре**»**

Выполнил:

Преподаватель по классу гитары Хабибулин Р.С.

 п. Дорохово 2024г

Чтобы научиться играть на инструменте, нужно иметь желание. Желание играть на гитаре подвигает в путь, а в сочетании с правильной информацией о технике игры желание возрастает и ведет дальше в развитии. Желание – первое условие для того, чтобы хорошо играть.

Редко, когда ребенок действительно заранее проявляет собственный инте-рес к игре на инструменте. И ещё реже, когда, столкнувшись с трудностями, ребёнок мгновенно развивает мотивацию и любовь к ежедневным занятиям.

Большинство детей нужно уговаривать в первые недели и месяцы, пока у них не появится удовольствие от самостоятельного создания музыки.

Не каждый ребёнок — прирождённый музыкант. Но у каждого ребенка есть музыкальность, и это разные вещи. Дать ему возможность изучить свою музыкальность — самая замечательная вещь, которую только можно сделать для него, и это станет подарком ему на всю жизнь, независимо от того, за-кончится ли это профессионализмом. Подарить ребёнку любовь к музыке — лучшее из того, что можно сделать.

Иногда желание научиться играть на гитаре есть не у самого ребенка, а у его родителей, в семьях музыкантов или у тех, которые сами не смогли полу-чить музыкальное образование по каким либо причинам.

Как известно, музыкальное искусство процветает в семьях. Семья Баха была одной из самых известных мощнейших сил во всей западной культуре. В настоящее время в гитарном мире у нас есть сказочные семьи Ромеро и Асад как настоящие маяки музыкальной сцены.

Часто любовь к музыке внушает доминирующая фигура отца, который сам является музыкантом, профессионалом или любителем. Ярким примером был Лен Уильямс, отец Джона, который не только повлиял на своего потря-сающего сына, но и изменил лицо гитарного образования в Великобритании и других странах. Экстремальной вариацией на эту тему был отец Иды Пре-сти, Клод Монтаньон, который услышал, как Сеговия играет в Париже в 1924 году, и стал одержим гитарой (на которой он не играл сам; он был аккордео-нистом). В биографии "Ида Прести: её жизнь, её творчество" ("Ida Presti: Her Life, Her Art") Анны Мариллиа и Элизабет Прести (Bèrben, 2005 г.) рассказы-вается о том, что когда Иде было шесть месяцев, Клод подвёл свою жену Грасию к колыбели ребенка и сказал: "Наша дочь станет величайшим гита-ристом века".

Монтаньон посвятил свою жизнь будущей судьбе своей дочери, развивая её слух с четырёх лет и вложив ей гитару в руки в возрасте шести лет. Он полностью контролировал её образование, никогда не позволяя Иде ходить в школу, и преподавал ей как общие предметы, так и инструментальные аспек-ты. Как говорят биографы, "он знал о гитаре всё, кроме того, как на ней иг-рать". Неудивительно, что в более поздние годы Ида Прести часто говорила: "у меня не было детства".

Пако де Лусия был окружён музыкальной семьёй и, будучи младшим из четырёх сыновей, имел особую заботу. Из-за нехватки денег формальное об-разование Пако прекратилось, когда ему было 11 лет. Его отец Антонио, по словам D. E. Pohren в его книге "Paco de Lucía and Family" (Society of Spanish Studies, Мадрид, 1992) "не стеснялся заставлять Пако заниматься около 12

часов в день, подчёркивая, что благодаря его огромному природному таланту у него были прекрасные возможности". Позже говорится о том, что мальчика запирали в его комнате и заставляли часами заниматься. И опять, драконов-ские методы сработали хорошо. Пако стал номером один среди легиона гита-ристов фламенко.

Мораль историй Прести и Пако такова: есть приз, который можно полу-чить, но есть и цена, которую нужно заплатить. Если вы не заплатите эту це-ну (детство в рабстве на вашем любимом инструменте), высший приз, без-условно, недосягаем. И в то же время, если суровый режим, которому под-вергались эти молодые люди, сработал для гениев, просто талантливый мог бы увясть.

Нет сомнения в том, что как можно более раннее начало обучения игре на музыкальном инструменте даёт гораздо больше шансов сделать карьеру ака-демического музыканта во взрослой жизни. В этом отношении музыка, воз-можно, уникальна. Дети обычно не начинают изучать юриспруденцию, ин-женерное дело, медицину или экономику в пять, шесть или даже в 11 лет. Те, кто интересуется этими предметами, всегда могут "наверстать" упущенное в своём учебном процессе позже.

ЖЕЛАНИЕ подростка научиться играть на гитаре отличается от желания детей более младшего возраста. Мотивация подростка может быть сфокуси-рована на "протестной составляющей" и оттеснена половым созреванием. Хочется выделиться среди других. Но когда возникает необходимость посвя-тить занятиям на гитаре большое количество времени быстро теряют инте-рес и желание к обучению.

Типичный измотанный, беспокойный взрослый хочет "переключаться" на музыку в часы долгожданного отдыха, но, увы, делая над собой усилие. Эф-фект 1 сентября.

Однако одного ЖЕЛАНИЯ недостаточно.

Существует "правило 10 000 часов" - достаточно популярное (хоть и спорное) суждение, которое гласит, что, о какой бы области ни шла речь, для достижения уровня эксперта требуется 10 000 часов практики. Кого ни возь-ми — композиторов, исполнителей, спортсменов, писателей, шахматистов и так далее — это число встречается с удивительной регулярностью. Десять тысяч часов — примерно три часа практики в день, или двадцать часов в не-делю на протяжении десяти лет. Это, разумеется, не объясняет, почему од-ним людям занятия идут на пользу больше, чем другим. Но пока ещё никому не встретился случай, когда высокий уровень мастерства достигался бы за меньшее время.

Скорее всего, для хорошего студента, который хочет стать профессиональ-ным исполнителем, нормой будут занятия на инструменте по 4-6 часов в день на протяжении 5-7 лет обучения. Такие занятия и позволят наиграть те самые 10 000 часов или несколько более. В дальнейшем время ежедневных занятий как правило сокращается. Время занятий увлечённого любителя может быть

существенно меньше, чем у профессионала или студента. Однако даже за 1-2 часа в день можно сделать очень многое и добиться впечатляющих результа-тов. Важной является адекватная оценка времени, отведённого для занятий. В большом количестве случаев человек, сетующий на недостаток собственного таланта или собственный возраст как на причину неудач и тому подобное, и уверенный, что занимается по времени очень много, сильно ошибается насчёт последнего. Если вы хотите адекватно оценить время, уделяемое вами для занятий, то, поставив перед собой определённые задачи, потрудитесь за-вести дневник и внимательно смотреть на часы в течение как минимум не-скольких месяцев. Затем произведите подсчёты. Вы можете быть сильно удивлены результатами...

Что касается мифов о людях, которые занимались якобы 8-12 часов в день и тому подобное. Здравые размышления подсказывают, что заниматься целе-направленно (и при этом продуктивно) каким-либо практическим делом по 8-12 часов в день можно лишь крайне непродолжительный отрезок времени, который вряд ли будет измеряться даже месяцами (уже не говоря о годах). В самом деле, например, если вы проводите в офисе или на производстве 8-12 часов в день, сколько времени из этих часов вы реально продуктивно и целе-направленно работаете, сохраняя концентрацию внимания? Если все 8-12 ча-сов, то это режим "аврала", который может продолжаться максимум пару недель, после чего наступит резкое снижение работоспособности и продук-тивности, или даже возникнут проблемы с физическим и психическим здоро-вьем. Реально рабочий день человека состоит из разговоров с коллегами, пе-рекуров, мелких условных "дел", не связанных напрямую с работой и так да-лее, более чем наполовину, а в некоторых случаях и на 80-90%.

Важным является не столько формальное время занятий на инструменте, сколько их эффективность. Один час занятий с полной концентрацией вни-мания по продуманному плану (какое-то время на упражнения, какое-то на пьесы и так далее) может дать гораздо больше, чем 2-3 часа рассеянной игры или бездумного бренчания любимых давно выученных пьес.

Мысленный настрой и концентрация – требуется для достижения ПОНИ-МАНИЯ, необходимого для хорошей игры и получения удовольствия от по-стоянного развития. Но формирование ПОНИМАНИЯ происходит когда ученик учится работать со ВНИМАНИЕМ. Обычно ученикам нужно это объ-яснять, если они занимаются без должного внимания, не прикладывая ум-ственных усилий. Они упускают все моменты, которые следует заметить, те, что развивают необходимые ощущения, требующиеся для контроля пальцев.

Время, проведённое за занятиями – ещё не всё. Нет, упражнения требуют дополнительной работы. Важны не просто движения пальцами, гораздо су-

щественнее то, что происходит в мозгу, то, на что направлено ВНИМАНИЕ. Вот почему речь идёт о ВНИМАНИИ. Существует афоризм: «гениальность - есть внимание к деталям». Если по-настоящему понять его суть, то осозна-ешь, что каждый может стать гением. Лучше понять поздно, чем никогда. То, что мы называем гением, - это результат большой компетентности и воспри-имчивости в определённой области, достигнутый постоянной концентрацией внимания во время усердных занятий.

Три аспекта: методические основы, средства и упражнения.

Методические основы – это сведения, которые надо знать и понимать, ка-сающиеся работы мышц и их тренировки. Нужно усвоить эту информацию, чтобы потом использовать средства.

Средства – это особенности подхода к занятиям, которые помогут до-стичь результата, то есть решить проблемы. Занятия – это ни что иное, как серия открытий и процесс решения проблем. Важнее всего, что средства при-ведут к открытию и испытанию правильных ощущений, необходимых для выполнения различных движений, используемых при игре.

Упражнения – занятия, выполняемые с использованием такого подхода, – служат развитию и закреплению техники. Не следует выполнять упражнения и ждать успеха, пока ученик не испытал правильных ощущений, которые ре-комендованы методикой.

Самые важные качества гитариста-ученика – это желание работать и спо-собность сосредотачиваться, то есть концентрировать внимание. Ученикам чаще всего не хватает осознания, на чём именно сконцентрировать внимание.

Техника - это значит научиться извлекать из гитары то, что нам хочется, наиболее экономным путём, без лишней траты сил, без лишних переживаний по части «играющего механизма», то есть, частей тела, задействованных в игре на гитаре.

МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ.

Мышцы пальцев, как и любая мышца тела обладают этой восхитительной способностью «запоминать» всё, что делают. Мы все используем это свой-ство мышц разным образом в различных областях деятельности. Играющий совершает разные движения пальцами, чтобы достичь правильного результа-та. Если движения выполняются медленно и точно, без излишнего напряже-ния задействованных мышц, пальцы без проблем повторят их и с более вы-сокой скоростью. Почему медленно? Потому что это единственная возмож-

ность мысленно контролировать пальцы и заставить их выполнить желаемое, а также свести чрезмерное напряжение к минимуму или полностью изба-виться от него. Что бы ни выполнили пальцы медленно, в состоянии полной расслабленности, то же самое они способны повторить и очень быстро, при условии, что ученик достаточно долго и совершенно правильно тренировали это движение. Эта способность мышц и нашей нервной системы запоминать и повторять ранее сделанные движения является основой обучения на гитаре или любом другом инструменте и называется мышечной памятью.

Мышечная память – великая вещь, но она может работать как на учащего-ся, так и против, потому что, если сначала делается правильное движение, за-тем – неправильное, а затем – то правильное, то неправильное, пальцы будут сбиты с толку. Именно это, занимаясь, делает множество людей и поэтому они добиваются скромных или неудовлетворительных результатов и большо-го неудовольствия. Во время занятий они не заставляют пальцы выполнять правильные движения. Они позволяют пальцам работать хаотично и неакку-ратно. Десять раз проигрывая отрывок, пальцы могут сделать это десятью разными способами (а в результате – различные ошибки, фальшивые ноты или сбои). Обычно учащийся и не знает, что играет десятью способами. Это может быть что-то относительно обычное, вроде игры разной аппликатурой, или более тонкое, например, напряжение разных групп мышц. Учащемуся незаметна разница, а бедным пальцам – заметна! Когда музыкант затем пы-тается сыграть этот отрывок кому-либо, то, откуда пальцам знать, каким из десяти вариантов они решат сделать это? Это подводит к очень полезному определению правильных занятий. Правильные занятия состоят в точном знании, что делать, и в том, чтобы заставить пальцы уверенно это выполнить. Ученик должен знать, что следует делать пальцам и затем заставить их вы-полнять это снова и снова. Иными словами, «делай правильно, и всё будет в порядке». Ключ к знанию, как правильно заниматься, состоит в понимании, что пальцы – преданные слуги и друзья. У них прекрасная память, но нет со-знания, как такового, они запомнят и повторят всё, что бы ни делали, но они не видят разницы между правильным и неправильным. Они столь же охотно сделают неправильное движение, сколь и правильное, они делают только то, чему их научили (конечно, они охотнее сделают правильно, но дело в том, что у них нет выбора, они могут только повторять то же, что и всегда). По-скольку они не знают, правильные движения заставляет их делать ученик или неправильные. Это задача учащегося – убедиться в правильной рабо-те.

-пример Звукоряд в 1 позиции (игра не тем пальцем)

-хроматическая гамма (гусеница) – формирование связанности , согласован-ных действий пальцев правой и левой рук.

-почему происходит гашение звука, что влияет на это, действия пальцев пра-вой или левой руки

-Аллегро М. Джулиани

- бой на гитаре, когда надо обращать внимание на остановку правой руки.

Для эффективности занятий важно верное, внятное целеполагание. Нужно чётко понимать, что именно делать и зачем, цели должны быть внятно сфор-мулированы, практически достижимы и иметь чёткие критерии, по которым можно определить, достигнута цель или нет. Скажем, "научиться играть бле-стящие пассажи" - очень расплывчатая и потому недостижимая цель. В отли-чие от этого, гораздо реальнее поставить задачу, например, сыграть опреде-лённую пьесу или упражнение в определённом темпе метронома. Если пси-хологически удобнее концепция "пути" или "дороги" в музыке, когда важен исключительно "сам процесс" и тому подобное, "дорога" в таком случае должна выглядеть обязательно как череда абсолютно конкретных целей, в противном случае вы неизбежно останетесь на обочине. Целями в процессе работы над пьесой могут быть сдача экзамена, проведение концерта, студий-ная запись трека — что угодно, но только то, что имеет чёткий критерий, по которому можно определить, что цель достигнута. Если такой цели с крите-риями нет, учащийся неизбежно оказывается в болоте неопределённости и разочарований.

Наиболее эффективным методом является равномерное распределение времени занятий: заниматься один час ежедневно будет лучше, чем по два часа через день и тому подобное. Вообще, заниматься более двух часов под-ряд без существенных перерывов вряд ли хорошо, так как удерживать кон-центрацию внимания на протяжении длительного времени объективно тяже-ло — эффективность длительного занятия будет неуклонно снижаться от его начала к концу.

Эффективность занятий повышается при чередовании репертуара, так как при периодическом переключении внимания легче не терять концентрацию.

Хорошая концентрация внимания возникает не мгновенно, поэтому заня-тие не должно быть и слишком коротким.

Ещё один способ контроля эффективности занятий — подсчёт количества проигрываний, "прогонов" пьесы или фрагмента (вплоть до рисования кре-стиков на бумаге). С одной стороны, такой метод может быть полезен для самоконтроля — занятия одной и той же длительности по времени могут иметь разную эффективность только из-за различного психофизиологическо-го состояния. Рассеянный или усталый человек делает за одно и то же время гораздо меньше, нежели чем бодрый и собранный, и полагаться при оценке эффективности занятий только на свои ощущения и часы может быть обман-чиво. С другой стороны, метод "подсчётов" может быть полезен и для само-мотивации — предельно конкретную задачу чисто психологически легче вы-полнить. Скажем, сыграть какой-то фрагмент в темпах 100, 105, 110, 115 и 120 ударов метронома по триста раз соответственно — это гораздо более конкретная задача, нежели чем "научиться играть этот фрагмент чисто в тем-пе 120", и выполнить эту задачу будет легче уже только из-за этого.

Играть нужно в том темпе, в котором присутствует возможность полного контроля над исполнением, а не в том, в котором отсутствуют ошибки.

Тренировка исполнения — это тренировка мозга, а вовсе не пальцев. Пас-саж, звучание которого мы в состоянии полноценно представить себе за мгновение до его начала, мы сыграем безошибочно. Это называется пред-слышание, предвидение и предчувствование. Игра в быстром темпе сложна тем, что необходимо быстро ворочать мозгами, а вовсе не пальцами, а физи-ческий аппарат пальцев почти всегда уже давным давно готов к поставлен-ным задачам. Проблема игры в нужном темпе — это проблема управления процессом, но не проблема физической тренировки.

Тренировка исполнения — это тренировка концентрации внимания.