

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детская музыкальная школа № 5
г. Мурманска

**Проблемы и способы регуляции
мышечного гипертонуса ученика в классе фортепиано**

Чернова
Марина Витальевна,
преподаватель ДМШ №5
marina-murmansk@mail.ru

Мурманск

2021

По статистике, в настоящее время в РФ приблизительно 2/3 детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья, физического и интеллектуального, в том числе - в области неврологии. Часто возникают отклонения в здоровье новорожденных детей. Так, много малышей рождается с нарушением тонуса мышц тела, связанным с их перенапряжением. Это напряжение исчезает после того, как ребенок начинает активно двигаться. Но исчезает оно не у всех. Неумение или невозможность расслабиться приводит к скованности, нарушению двигательных функций. Возникают нарушения в координации движений - в крупной и мелкой моторике. Врачи называют это гипертонусом. Так, одна из моих учениц, отягощённая гипертонусом с рождения, до 3-х лет не могла взять в руку ложку и до 5-ти лет ходила только на цыпочках. Однако, и в девятилетнем возрасте, уже будучи ученицей музыкальной школы, она, иногда заходила в класс на цыпочках и начинала мелко семенить. Или говорить тоненьким, каким-то неестественным голосом. Порой ей было трудно сыграть двумя руками синхронно. Я понимала, что она ощущает дискомфорт, недостаточно хорошо чувствует свои руки и постаралась организовать систему мышечно-двигательных навыков конкретно для этой ученицы. Тем более что у девочки присутствовало большое желание научиться играть на инструменте.

Вот что сказала о такой ситуации Т.Б. Юдовина-Гальперина *«Любые нарушения в двигательной сфере приводят, как правило, к огромным сложностям в освоении игры на фортепиано. И именно поэтому постоянная забота о физическом состоянии, тренировка двигательной системы, вообще активные движения так важны для пианиста, особенно для начинающего»*. (Юдовина-Гальперина Т.Б. *За роялем без слез, или я – детский педагог*. Изд. «Союз художников» СПб 2002, с.79)

Связь между музыкой и физиологией давно известна. Академик Л.О.Бадалян в своих трудах о проблемах дисфункции рефлекторно-двигательного и мышечного отделов детского организма советует шире использовать музыкально-ритмические занятия в коррекционной работе с

детьми. Давно замечено, что большинство музыкальных ритмов согласуется с естественными ритмами организма – дыханием, сердечными сокращениями и особенно - биотоками мозга. Поэтому для детей, отягощённых мышечным гипертонусом, показаны прогулки, ходьба – спокойная, равномерная, а также плавание. Эти занятия формируют навык ровного дыхания, равномерно нагружают мышцы всего тела, способствуют координации движений и формированию правильной осанки.

Особое значение для детей с зажатой спиной имеет положение корпуса. Осанка – это первое, чему следует уделить особое внимание. Ребёнок за инструментом должен чувствовать себя комфортно. Устойчивая посадка учитывает центр тяжести корпуса, позволяет распределить нагрузку между опорой на стул, в ноги, пальцами и предплечьем; способствует свободному прохождению звука от лопатки к кончику пальца и положительно влияет на самочувствие ученика. Сидя на кончике стула, пианист обеспечивает свободу движений корпуса. Высота посадки и расстояние от клавиатуры зависят от пропорций его тела. Как остроумно заметил Сеймур Бернштейн: «Главное в жизни – занять правильную позицию: как при игре на фортепиано, так и во всём остальном»!¹

Необходимо обратить внимание на дыхание ученика. Чтобы оно было свободным и естественным, приготавливаем звук на вдохе и погружаем руку в клавиатуру на выдохе.

Раскрепощение игрового аппарата является необходимым условием свободного звукотворчества. Поэтому для снятия скованности корпуса делаем специальные упражнения:

1. Расслабление мышц шеи. Выполняется сидя, ноги расставлены.

Нужно наклониться низко вперёд, расслабить мышцы шеи, «повесить» голову и руки вниз. Посидеть так некоторое время. Это упражнение в свое время показал на мастер-классе профессор МГК Пясецкий В.В.

2. Расслабление рук. 1) Пронация, супинация свободно опущенных рук.

¹Бернштейн Сеймур. 20 уроков клавиатурной хореографии: Пер. с англ. – СПб., 2001. - с. 29

2) Движения кисти «До свидания»

3.Расслабление плечевого пояса. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены, свисают свободно вниз. Раскачиваем руки параллельно вперед-назад.

4.Расслабление спины, плечевого пояса. шеи. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены, свисают свободно вниз. Руки поднять вверх, затем бросить их через стороны вниз (на выдохе). Одновременно наклониться вперед, согнувшись в пояснице. Расслабить шею, «повесить» голову. Руки совершают свободные движения навстречу друг другу и в разные стороны.

5.Преодоление неподвижности спины. Выполняется сидя, спина ровная. Развивая гибкость в области талии, сдвигаем корпус поочередно в разные стороны, переносим центр тяжести корпуса: влево – исходное положение – вправо – исходное положение.

Для снятия «зажима» игрового аппарата делаем упражнения за инструментом:

1. Роняем руки на колени.

2. Бросаем руку всем весом в палец, в клавишу и затем «сползаем» по клавишам на колено.

3.Бросаем руку всей тяжестью в палец, в клавишу, затем переносим вес руки в следующую клавишу и «сползаем» по клавишам на колено. Начинать с 2-х звуков и далее прибавлять по одному звуку.

4.Погружаем руку в 1 палец, «ныряем глубоко» в клавишу, опуская запястье вниз. «Выныриваем» запястьем. Раскрывая ладонь, приготавливаем 2 палец вместе с 3-4-5 пальцами и «ныряем глубоко» во 2 палец. И так всеми пальцами по порядку. Все движения должны выполняться плавно, не торопясь. Упражнение развивает кистевую гибкость, воспитывает пластичность рук.

5. « Три этажа» (опора в клавиши, на пюпитр, на крышку инструмента).

6. **«Втряхиваем»** в инструмент поочерёдно по 1 пальцу, по 2, 3, 4, 5.

7. **Работа над аккордами:** 1) «втряхнуть» руки в инструмент

2) опираясь в аккорды обеими руками, встать.

Понятно, что расслабление спазмированных мышц необходимо. Но играть абсолютно расслабленными руками также невозможно! Наступает момент, когда необходима регуляция мышечного тонуса, но не слишком интенсивная, дозированная. Непосредственно моторикой с детьми, отягощёнными мышечным гипертонусом, нужно заниматься очень аккуратно. Мышце, находящейся в спазмированном состоянии, может не понравиться любое тонизирующее движение. Чуть-чуть переусердствовали – и может образоваться гигрома на лучезапястном суставе.

Можно использовать следующие **упражнения для воспитания двигательных навыков, подготовки игрового аппарата к работе на основе методики Шмидт-Шкловской и собственной фантазии:**

1. **Упражнения на столе** над движениями запястья – вращательными, вертикальными, горизонтальными (боковыми).
2. **«Одуванчик»** - для подвижности разгибателей и хватательных движений.
3. **«Иди ко мне»** - на вытянутой руке сгибаем к ладони все пальцы поочерёдно.
4. **«Робот»** - «выключаем» разные части руки - от пальцев до плеча.
5. **«Рисуем в воздухе»** круги или цифры всей рукой от плеча.
6. **«Аплодисменты»** по кругу на вытянутых руках.
7. **«Теннисный мячик»** – ловить, жонглировать в разных вариантах.
8. **«Сильные пальчики»** - соединяем кончики пальцев обеих рук, с силой совершаем пружинистые движения

Не обойтись без упражнений для воспитания чуткости кончиков пальцев, так как именно через осязание закладывается культура звука, характер прикосновения к клавиатуре. Йосиро Цуцуми: «Пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами,

поэтому придание силы и эластичности пальцам оказывает благотворное влияние на весь организм». Поэтому рекомендую **Пальчиковую гимнастику – упражнения для развития тактильных ощущений и мелкой моторики:**

1. «**Дождик кап-кап**» - подушечками пальцев обеих рук постукивать по столу в спокойном темпе. Одновременно и поочередно.
2. «**Соринки**» - чистим каждым пальцем от себя и к себе. Руки – на коленях.
3. **Упражнения с карандашом или палкой** для развития тактильных ощущений.
4. «**Крупа и горох**» - сортировать и раскладывать, катать между пальчиками, придавливать поочерёдно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Делать разными парами пальцев.
5. «**Хлебные шарики**» для развития чувствительности в кончиках пальцев.

Упражнения для 1 пальца делаем двумя руками одновременно (в зеркальном отражении):

1. «**Чертим круги**» в одну сторону, потом – в другую.
2. «**Рисуем цифры**»

Между упражнениями растираем ладошки.

При изучении музыкального материала необходимо учить ребёнка представлять звуковой результат его мышечных действий, когда слуховое ощущение (предслышание) предшествует зрительно - моторному. Ученик с развитым воображением скорее «схватывает» суть предлагаемого приёма игры. Чтобы формировалась мышечная память, возникала связь между физическим ощущением и конкретным звуковым образом, используем образные сравнения. Однако, «Никакими словами, никаким показом нельзя передать ребёнку желаемое и необходимое состояние рук. Лучше, точнее и полнее, чем собственной рукой, невозможно проверить правильность положения рук ребёнка на клавиатуре... То, что ощущаешь сам, всегда можно передать живым прикосновением к рукам ребёнка, как бы биотоками» (А.Д.Артоболевская).

Каждый урок начинаем с упражнения *non legato*. Используем «весовую» игру, опираемся в дно клавиши. Если скованность мешает ученику освободить плечо, опускаем запястье вниз.

Последовательно осваиваем легато по 2, 3, 4, 5 звуков по аналогии с движениями человека при ходьбе, когда вес тела переносится с одной ноги на другую. Обращаем внимание на то, что при опоре на одну ногу – другая расслаблена! Замечаем, что движения пальцев по клавиатуре, удобны и свободны, если мышечные усилия распределяются равномерно.

Осваивая то или иное упражнение, работаем на крышке инструмента, чтобы сосредоточиться на ощущениях и «закрепить» их в своём сознании. Приучаем ученика «вслушиваться» в свой игровой аппарат! Постепенно появится естественность и свобода движений, ясная артикуляция – речевая и пианистическая, исчезнет нервозность.

Организуя игровой аппарат ученика, у преподавателя должно быть ясное понимание природы пианистического аппарата и его функциональных возможностей. Нельзя не учитывать, что анатомическое строение, психофизическое состояние, музыкальные способности и общее развитие детей исключительно индивидуальны. Поэтому, необходимо постоянно ставить себя на место ученика: чувствовать его малейшее неудобство, предвосхищать намерения; помогать каждому ученику найти *свой* способ приспособления к инструменту, выработать *свои собственные* удобные ощущения; выстраивать его индивидуальную технику.

Ни для кого не секрет, что фортепиано – один из самых сложных для обучения инструментов, т. к. в работе игрового аппарата пианиста взаимодействуют все сенсорные системы, опорно-мышечный аппарат, крупные мышцы спины и шеи, плеч и предплечий, мышцы ног, мелкие мышцы кистей рук и т. д. В результате этого взаимодействия происходит коррекция высших функций головного мозга ребенка. А так как все функции организма, так или иначе, связаны с мозгом, то изменения, происходящие в нем, влияют на все физиологические процессы. А это значит, что процесс

обучения в классе фортепиано создаёт предпосылки для **здорового формирования организма ребёнка.**

В финале предлагаю посмотреть на проблему с другой стороны. Способность ученика к обучению игре на инструменте подразумевает синтез его психических волевых качеств и физических возможностей. Если раньше наличие или отсутствие этих компонентов имели какое-то значение для зачисления в музыкальную школу, то в настоящее время медицинские справки не предоставляются, т.е., педагог обязан уметь научить любого ребёнка **и при этом не нанести ему вред.**

Думаю, что коррекционная педагогика требует специальной подготовки преподавателей. В муз.училище (колледже) и в былые времена готовили, в основном, исполнителей, а не преподавателей. Что уж тут говорить об «особенных» детях! А на сегодняшний день, педагог музыкальной школы сам «изобретает свой собственный велосипед», обучая детей, имеющих особенности развития и здоровья.