

**Методическая разработка**  
**«Комплекс подготовительных упражнений**  
**для начинающих пианистов»**

Разработала преподаватель по классу фортепиано  
МАУ ДО «Детская школа искусств им. С.В. Рахманинова»  
г. Старая Русса Новгородская область  
Путинцева Лариса Юрьевна

У каждого ребёнка руки неповторимо индивидуальны, но, именно, в маленьких руках беспомощных и часто непослушных — часть секрета всей его будущей музыкальной биографии. Чтобы помочь начинающему пианисту индивидуально приспособиться к инструменту, найти свои удобные ощущения, организовать единство всего аппарата от корпуса до кончиков пальцев, найти удобную позицию на клавиатуре, необходимо с помощью определенных упражнений добиться ощущения свободы всего аппарата. Представленный комплекс упражнений поможет научить правильным приёмам игры на инструменте, заложит основы технической свободы исполнения и беглости пальцев. Это позволит в дальнейшем ученику исполнять репертуар любой сложности, ощутить радость и удовлетворение от занятий музыкой. Большое значение для музыканта имеет осанка. Главным ощущением правильности осанки должно быть ощущение «стержня», проходящего вдоль спины, прогнутости торса. «Стройность, величавость» – так определил понятие «осанки» В. Даль, врач и языковед. «Осанка – это своего рода «зеркало души», она отражает не только физическое, но и психическое состояние ребёнка, его настроение, характер. Дети с плохой осанкой – это дети часто робкие, пассивные.

#### **Упражнения для правильной осанки.**

##### **1.«Лифтик»**

Ноги на ширине плеч. Корпус чуть прогнут. Плечи свободные и немного опущены. Руки впереди корпуса. Кисти расслаблены, свисают свободно. Локти округлые, без острых углов. Центр тяжести на пояснице. Шейные мышцы свободны. Педагог стоит сзади, поддерживает снизу руки малыша, как бы перекладывая их тяжесть на свои руки. Убедившись, что тяжесть тела ребёнка действительно распределена с опорой на ноги, на тазовый пояс, а шея и руки расслаблены, педагог подбрасывает его руки вверх, а они, падая свободно, долго раскачиваются, как маятник, до полной остановки. Это упражнение способствует «проводимости звука», содружественному движению обеих рук.

##### **2. «Балерина»**

Чуть прогнуть корпус. На вдохе подняться на носки и одновременно плавно приподнять руки вверх, скрестить их над головой и развести в стороны. На выдохе вместе с наклоном туловища руки свободно падают и раскачиваются до полной остановки. Упражнение помогает распрямить туловище, научиться ощущать руки «из корпуса», а также освободить мышцы рук от зажимов.

##### **3. «Палочка»**

Спинка прогнута. Руки свободно лежат на гимнастической палке, которая находится за спиной в подмышечных впадинах. Ребёнок вращает туловище в разные стороны, не напрягая при этом рук. Упражнение помогает держать прямо спину, предотвращает сколиоз и зажатие рук в локтевых суставах.

##### **4. «Вращательные движения»**

Ребёнок сжимает руки в кулачки и вращает ими. При этом важно следить за локтями, которые должны произвольно участвовать в движении.

Плечи не подняты. Если они подняты, надо сделать несколько вращательных движений в плечевых суставах.

Если руки в плечевых суставах плохо вращаются – начать с простейших упражнений: поднимать и опускать плечи. Безусловно, для того, чтобы научить прямо «держат спину» нужно делать упражнения не только для снятия напряжения с шейных и плечевых мышц, но и для укрепления нижних мышц спины (разведение рук в стороны, при этом работают грудные и спинные мышцы).

## **5. «Шейка»**

Свободные повороты головы (вправо, влево, вверх, вниз). Затем мягкими, ласковыми касаниями рук (обязательно теплых) педагог осторожно помогает ребёнку делать небольшие плавные круговые движения головой. Они позволяют снять напряжение с шейных мышц. Ученик должен самостоятельно научиться делать такие движения, не напрягая шею.

Эти пять упражнений приучают владеть своим телом, снимать излишнее напряжение, чувствовать «зажимы» и освобождаться от них. При достаточной натренированности, дети не будут ощущать усталости в плечевой области.

### **Упражнения для крупных мышц**

Данные упражнения дифференцируют работу крупных мышц. В результате активизируются мышцы плече-лопатного отдела, появляется ощущение «целостности рук из корпуса».

#### **1.«Мельница»**

Руки и тело свободное. Вращательные движения рук «из корпуса» в плечевых суставах, правой и левой рукой попеременно и вместе, вперёд и назад. Цель – не разработать мышцы рук, а лишь уметь их расслаблять и совершать движения расслабленными руками.

#### **2. «Шалтай-Болтай»**

Встать прямо. Опустить руки свободно вниз, слегка нагибаясь при этом вперёд. Затем начинать покачивать их навстречу друг другу, то скрещивая, то разводя руки в стороны. Одновременно с этим, наклон увеличивать, а затем, постепенно распрямляясь, возвращаться к исходному положению.

#### **3. «Цыганочка»**

Потряхивание плечами (как в цыганских танцах) лучше всего исполнять под аккомпанемент. Вначале стоит делать упражнение в упрощенном виде – лишь подвигать плечиками вверх и вниз, попеременно и вместе, затем перейти к вращательным движениям плечевых мышц – попеременно, вместе, вперёд, назад.

#### **4. «Боксик»**

Для того, чтобы почувствовать руку «из корпуса», ребёнок имитирует движения боксёра, с силой выбрасывая вперёд руки попеременно, как бы угрожая противнику. Плечи не поднимать. Упражнение очень полезно для ощущения целостности рук.

## **5. «Прощание»**

Локти свободны, пальцы – продолжение ладони, в луче-запястном суставе рука мягко сгибается: дети имитируют жест прощания, потряхивая ладошкой.

При этом педагог незаметно держит руку у лопаток и проверяет свободу руки и включение лопаточных мышц в работу.

## **6. «Стирка»**

Ученик постирал – надо стряхнуть. Во время упражнения педагог говорит: «Если встряхнешь хорошо – то брызги разлетятся далеко, а если стряхивать зажатыми руками – всё брызги попадут на живот. Значит будешь ходить мокрым». И когда играешь на рояле – звуки как брызги: играешь свободными руками – звуки летят далеко в зал, а играешь зажатыми – они остаются у тебя и никто их не услышит.

## **6. «Дирижёр»**

Ученик «дирижирует» под музыку. Это упражнение помогает включить в работу все мышцы, вырабатывает плавность и пластичность движений. Важно следить за правильным дыханием, тогда плечи остаются в покое, не поднимаются. Грудные мышцы расправлены. Нельзя сутулиться! Упражнение способствует развитию пианистических движений и правильному дыханию.

## **7. Повороты туловища под музыку**

Всевозможные повороты с распахнутыми руками и их поднятием поочередно. Туловище поворачивается в поясничном отделе. Ребёнок ощущает работу крупных мышц спины и мышц рук, которые при поворотах туловища то расслабляются, то напрягаются попеременно.

### **Упражнения сидя.**

1. Оперев локоть о ладонь другой руки, двигаем предплечье вверх-вниз одним движением без остановки в крайних точках.

2. Описываем круги предплечьем, оперев локоть о ладонь другой руки.

3. Подвесить кисть, опираясь тремя средними вытянутыми пальцами о край стола. Рука висит безвольно с ощущением тяжести в локте. Отведём её в сторону от корпуса (пальцы остаются на столе), после чего опустим и дадим возможность самостоятельно колебаться вплоть до полной остановки.

### **Хватательные движения.**

Упражнения вырабатывают быструю реакцию, ловкость, координируют работу мышц, а кроме того закрепляют навыки правильной осанки, работы рук «из корпуса». Хватательные движения развивают ладонные мышцы, способствуют усилению кровообращения, дают возможность крови подходить к самым мелким капиллярам кончиков пальцев. Такие упражнения делают с мячиком. Но иногда игра с мячом оказывается сложной – поэтому для начала стоит использовать обыкновенный платочек.

### **1. «Платочек танцует»**

Под неторопливый, сдержанный аккомпанемент (марш, вальс, полька, мазурка, менуэт, полонез) дети плавными движениями передают друг другу платочек.

Необходимо следить за ритмичностью движений – платочек передаётся только

на сильную долю такта. Это упражнение вырабатывает пластику движений рук, устанавливает правильное дыхание и воспитывает ритмический слух.

## **2. «Кто быстрее»**

Платочек лежит на столе. Дети пытаются на счёт 1-2-3 быстрее схватить платочек. Тренируется быстрота реакции.

## **3. «Летающий платочек»**

Спина и плечи свободные. Хорошая опора на ноги. В ладонке ребёнок держит платок. Не наклоняясь, он опускает платок и подхватывает другой рукой. При этом плечи опущены, спина прямая.

## **4. «Играем вместе»**

Дети становятся в круг. Один из них перебрасывает платочек любому из играющих, тот ловит и снова перебрасывает. Здесь важна неожиданность, заставляющая сосредоточиться. Упражнение помогает развить двигательную реакцию.

После завершения упражнений с платочком можно перейти к упражнениям с мячиком. Подбирать его следует с учётом размеров рук ребёнка (лучше теннисный, чем резиновый).

Упражнения с упругим мячом способствуют большему раскрытию ладоней, и развивают ладонные мышцы. Движения при этом должны быть более цепкими. Хорошо помогает развитию мышц игра в мягкий мячик. Его можно сжать в кулачке и превратить в бесформенный комочек, а потом разжать ладонь – он распрямится и снова станет круглым.

### **Упражнения с мячом**

1. Ловить мяч одной рукой, подбрасывая его вверх.
2. Перебрасывать мяч из одной руки в другую по дуге.
3. Отпускать мяч и сразу же подхватывать его той же рукой, не давая упасть (рука обращена ладонью вниз).
4. То же, но опускать мяч одной рукой, а ловить другой.

### **Дыхание**

Удачное исполнение музыкального произведения во многом зависит от умения правильно дышать. С дыханием связана и выразительность звука при фразировке и пропевание интервалов «дышащей рукой». Существует множество полезных и несложных упражнений – разные варианты вдохов и выдохов с участием рук. Можно делать короткие вдохи и длительные выдохи, а можно наоборот. Можно вдыхать, выбрасывая вперёд руки, можно так выдыхать. Главное научить регулировать дыхание.

#### **1. «Оттолкни веточку»**

Мышцы спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч, сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперёд руки, распрямляя их, как будто отталкивая что-то от себя и делая в это время длинный, продолжительный выдох.

#### **2. «Животик дышит»**

Ребёнок держит обе руки на верхней части живота (в районе диафрагмы). Он

ровно, равномерно дышит, не поднимая плеч: вдох-выдох, несколько раз. Педагог кладёт руки на плечи ученика. Если плечи начинают подниматься, руки педагога начинают давить сильнее. Можно менять тип дыхания и в этом упражнении: вдох короткий, а выдох продолжительный. Если упражнение не удаётся, следует заменить его более простым. Например, указательным пальцем ребёнок закрывает левую ноздрю на вдохе, а при выдохе правую, и наоборот. Многие дети по тем или иным причинам дышат ртом. Их следует приучать к носовому дыханию.

Есть дети, которые очень нервничают перед выступлением или даже перед уроком. Дыхательные упражнения – замечательное успокоительное средство.

#### **Упражнения для стоп.**

1. Вращательные движения, можно вокруг педали.
2. Опираясь на пятку, свободно отклонять колено в стороны.
3. Поворачивать стопу вправо и влево.
4. Легко вибрировать стопой.

#### **Упражнения А. Шмидт-Шкловской**

##### **Упражнения для гибкого запястья**

1. Рисовать в воздухе любые закруглённые числа, а так же спираль
2. «Колобок»

Взять кисть руки ребёнка, добиться, чтобы она была свободной, а затем у запястья крутить руку, как колобок из теста, по очереди правую и левую.

##### **3. Активная супинация и пронация.**

Супинация – поворот в сторону 5 пальца, пронация – в сторону 1 пальца. Эти упражнения пианист использует при игре арпеджио, трелей, тремоло. Они имитируют ввинчивание и вывинчивание лампочки, запираение и отпираение двери ключом.

##### **4. Упражнение «Иди ко мне»**

Сгибать к себе «из ладони» каждый палец отдельно (кроме 1). Палец целый не ломающийся в суставах. Выполнять без напряжения в медленном и быстром темпах, лучше на вытянутой руке. Разгибатели труднее поддаются тренировки, чем сгибатели. Укрепление их достигается с помощью упражнений, открывающих пальцы и ладонь.

##### **5. Упражнение «Щелчки» (каждым пальцем)**

##### **6. Упражнение «Пушинки»**

Собрать пальцы в щепотку и затем мгновенно и очень легко, без всяких усилий открыть их (как будто кто-то на них подул). Рука лёгкая, она тоже может «взлетать» вместе с пальцами. После «взлёта», пальцы свободно «падают».

##### **7. Упражнения «Щеточка», «Сбрасывание соринки с колен».**

Открывающимися лёгкими пальцами, и затем быстро собранным движением к себе – пальцы естественно собираются, как бы подметая и легко схватывая какой-нибудь невесомый предмет.

##### **8. Упражнение на растяжение «Веер».**

Положив руки на колени, веерообразно разводите и собирайте пальцы, как бы

разглаживая платье. Ладонь полностью соприкасается с материей – трение о материю помогает ощутить её расширение и сужение.

#### **9. «Круговые движения первого пальца».**

Следить, чтобы первый палец работал легко, без натяжения, а мышцы между основаниями первого — второго пальцев оставались мягкими. Палец в суставе не сгибать и не напрягать кисть.

#### **10. Упражнение для ощущения контакта ладони с клавиатурой.**

Гладить ладонью клавиатуру от чёрных клавиш к белым и к себе.

#### **11. Упражнение для ощущения кончиков пальцев:**

а) «катать» воображаемые хлебные шарики: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5.

б) слегка прижимать подушечки 2-5 пальцев к 1, как бы прощупывая их.

в) кончиками (подушечками) пальцы по очереди «здороваются» с карандашом, который стоит вертикально. Хорошо, если на конце карандаша мягкая резиночка.

#### **12. Упражнение для исполнения штриха стаккато.**

Быстро и легко аплодировать, обводя при этом руками круг перед собой. Ладони держать близко друг к другу. Кисть и предплечье составляют единое целое.

#### **13. Упражнение для нахождения правильной опоры.**

Сядьте боком к клавиатуре или столу, положив всю руку ладонью вниз на закрытую крышку рояля (или на стол). Полулёжа опирайтесь на плечо (имеется ввиду плечевая кость). Постепенно приподнимаясь, последовательно переносите опору с плеча на предплечье, с предплечья на ладонь и ладонную поверхность пальцев и оттуда в кончики 2-5 пальцев (как бы встать на пальцы). Таким образом, все части руки естественно включатся друг в друга, звук «переливается» из спины в кончики пальцев.

При фортепианной игре задействованы многие мышцы организма, опорно-мышечный аппарат, крупные мышцы спины и шеи, мышцы ног, мелкие мышцы кистей рук, сгибатели-разгибатели и прочее. Тонкость, членораздельность, синхронность, своевременность движений требует необыкновенной виртуозности натренированности всего организма! Именно, поэтому постоянная забота о физическом состоянии, тренировка двигательной системы, вообще активные движения так важны для пианиста, особенно – для начинающего.

Литература:

1. А. А. Шмидт – Шкловская «О воспитании пианистических навыков»
2. И. Штепанова – Курцова «Фортепианная техника»
3. Татьяна Юдовина – Гальперина «За роялем без слёз»