

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

**Роль мышечной свободы при
дирижировании
(упражнения подготовительного этапа)
МДК 03.02 Хоровой класс и управление хором
Раздел 3. «Обучение основам техники
дирижирования в работе с профессиональным
репертуаром»**

**Для специальности
53.02.01. Музыкальное образование**

Базовый уровень подготовки

Составитель: Паскар Т.В., преподаватель.

Рассмотрена на заседании ПЦК: протокол № 7 от «27» мая 2021

Методическое пособие предназначено для студентов специальности 53.02.01 Музыкальное образование и разработано с целью системной организации самостоятельной работы при подготовке к занятиям по хоровому дирижированию. Данная работа может быть использована в качестве практического материала для постановки дирижёрского аппарата на начальном этапе и его расслаблению. В методическом пособии уделено внимание следующим вопросам:

- что такое дирижирование;
- профессиональные качества дирижёра;
- дирижёрский аппарат и способы его расслабления.

Содержание

Введение	3
1. Проблемы мышечной свободы дирижёра хора	6
2. Упражнения для различных частей руки	10
Литература	17

Введение

Тема «Роль мышечной свободы при дирижировании» является частью рабочей программы МДК 03.02 «Хоровой класс и управление хором» профессионального модуля ПМ.03 «Педагогическая музыкально-исполнительская деятельность», разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 53.02.01 «Музыкальное образование» базовой подготовки. Данная тема входит в раздел «Обучение основам техники дирижирования в работе с профессиональным репертуаром».

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен приобрести практический опыт «ПК 3.2. Управления с использованием дирижерских навыков детским хоровым коллективом».

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм как аудиторной, так и внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программы формирует следующие **общие компетенции** будущих молодых специалистов:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

Целью данной темы является умение «Использовать различные технические и художественные приемы хорового дирижирования, дирижерские навыки при управлении детским хоровым коллективом».

Для того, чтобы овладеть техникой дирижирования, необходимо понимать всю важность систематических домашних занятий, поскольку именно дома возможно практически овладеть тем или иным приёмом, добиться правильного его выполнения.

Техника дирижирования помогает руководителю передать посредством жеста своё понимание и толкование музыкального произведения коллективу, а через него и слушателю. Она составляет тот фундамент, на который опирается дирижёр при решении художественных задач, так как именно техника даёт ему необходимую свободу действий, пластичность, возможность использовать всё богатство выразительных красок и является основным средством «общения» дирижёра с коллективом. У дирижёра, хорошо владеющего техникой, язык жестов полностью заменяет язык слов, и исполнители могут свободно «читать» по руке дирижёра все его требования. Отсюда становится ясным, какое большое значение приобретает владение техникой дирижирования для каждого руководителя хора.

Умение самостоятельно заниматься приобретается не сразу музыкантом любой специальности. Особые трудности испытывают учащиеся – дирижёры,

так как в процессе развития первоначальных навыков они управляют «воображаемым» коллективом. Более того, в самостоятельных домашних заданиях, ученик не связан даже с концертмейстером, который мог бы создать иллюзию исполнительского коллектива.

Подготовительные упражнения, их методичность и регулярность помогут начинающему дирижёру освободиться от физических недостатков, от негативных привычек, мешающих дирижированию, таких, как, например, скованность, зажатость мышц кисти, локтя, плеча и пр. Обретение мышечной свободы в дирижировании поможет молодому специалисту эмоционально и убедительно управлять коллективом школьного хора, добиваясь художественного исполнения.

Проблемы мышечной свободы дирижёра хора.

Сложный и многогранный процесс подготовки учителя музыки включает в себя изучение предмета «Дирижирование». Общеизвестно, что основным способом общения руководителя хора с поющим коллективом является дирижёрский жест.

Одна из задач предмета «хоровое дирижирование» - обучение учащихся навыкам *техники дирижирования*. Или, по словам К.Б. Птицы «...овладение дирижёром системой жестов, обеспечивающих понятное хоровому коллективу выявление художественных замыслов руководителя и умение управлять исполнением...».

Техника дирижирования помогает руководителю передать посредством жеста своё понимание и толкование музыкального произведения коллективу, а через него и слушателю. Она составляет тот фундамент, на который опирается дирижёр при решении художественных задач, так как именно техника даёт ему необходимую свободу действий, пластичность, возможность использовать всё богатство выразительных красок и является основным средством «общения» дирижёра с коллективом.

По вопросам обучения искусству дирижирования существуют различные точки зрения. Некоторые дирижеры считают, что не нужно заниматься техникой дирижирования - она появится в процессе работы. Однако подобный взгляд в корне ошибочен. Другая крайность педагогического метода состоит в том, что обучающийся долгое время осваивает движения и приемы техники изолированно от музыки. Истина находится ровно посередине.

При исполнении того или иного произведения, в скульптурном облике дирижера воплощается характер музыкального образа, его художественная идея, стилистические и жанровые особенности. Правильная постановка дирижерского аппарата, практически обоснованная и целесообразная, облегчает работу дирижера, обеспечивая полную свободу действий в исполнительской практике. И наоборот – неверное положение корпуса сказывается весьма отрицательно и служит тормозом в общении с

коллективом. Поэтому, для правильной постановки свободного дирижерского аппарата уделяется много времени и внимания.

Общеизвестно, что внешний вид, осанка человека свидетельствуют о его душевных свойствах, эмоциональном состоянии, темпераменте. Внешний вид дирижера должен показывать наличие воли, активности, решительности и энергии. Отсюда вытекают и требования, касающиеся постановки корпуса. Дирижер должен быть подтянутым, держаться прямо, не сутулясь, не горбясь, свободно развернув плечи. Во время дирижирования корпус должен сохранять относительную неподвижность. Раскачивание в разные стороны, наклоны, частые повороты вызывают неприятное впечатление. Впрочем, в моменты энергичной, оживленной жестикуляции сохранение неподвижности выглядело бы противоестественным. Нужно следить и за тем, чтобы неподвижность не переходила в скованность, одеревенелость. Существуют и такие движения корпуса, которые не мешают, а усиливают выразительность действий дирижера. Положение головы во многом определяется тем, что лицо дирижера должно быть всегда обращено к хору и отчетливо видно всем исполнителям. Не следует допускать, чтобы голова была излишне подвижной, или наоборот - прикованной к туловищу. Наклон головы вперед, или отклонение назад также в известной мере определяются требованиями выразительности. Исключительно большое значение во время дирижирования имеет выразительность лица. Огромную роль в «осмысливании» жеста играет и выразительная мимика. Попробуйте показать сильную динамику при помощи широких и энергичных движений правой руки, опустив левую и ничего не выражая лицом. Ясно, что подобное движение не произведет должного впечатления на слушателей и исполнителей. Мимика лица помогает дирижеру сделать исполнение более выразительным, так как зачастую при помощи одних рук невозможно выявить все детали произведения. Во время дирижирования мимика дирижера может многое «сказать» хору, помочь в создании образа. Однако излишняя мимика отрицательно влияет на исполнение. Взгляд и мимика дирижера должна соответствовать содержанию исполняемого произведения. Артикуляция также должна способствовать выразительности

исполнения. Формой рта дирижер напоминает хору о характере звука, помогает и в отношении дикции, беззвучно подсказывая слова хору ясно, понятно и, главное вовремя. Ноги не должны быть широко расставлены, но и не сдвинуты плотно, так как это лишит корпус устойчивости при резких движениях. Самым естественным является положение, при котором ноги расставлены примерно на ширину двух ступней. Одна нога иногда несколько выставляется вперед. Если дирижеру во время исполнения приходится обращаться преимущественно в левую сторону, то вперед выставляется правая нога, при обращении в правую— левая. Перемены положения ног делаются незаметно. Опирается надо одновременно на обе ноги. Можно иногда перенести опору на выставленную вперед и слегка согнутую ногу, незначительно наклонив корпус [как бы устремляясь вперед].

Одной из важнейших проблем современного хорового дирижирования является проблема мышечной свободы дирижёрского аппарата. О мышечной свободе дирижера и принципах свободы дирижерских движений писали многие выдающиеся педагоги-музыканты и хоровые дирижеры: А. А. Егоров, В. Л. Живов, С. А. Казачков, В. И. Минин, И. А. Мусин, К. Б. Птица, К. К. Пирогов, А. Сивизьянов, Л. И. Уколова и другие.

Так, К. Б. Птица «чрезвычайно важным условием выразительной техники дирижирования» считал «наличие свободной от мышечной скованности руки» [1, с.16]. О том же говорил С. А. Казачков в своей книге «Дирижерский аппарат и его постановка»: «Первое условие любой исполнительской техники (в том числе и дирижёрской) – мышечная свобода, непринужденность движений» [2, с.40]. Маститый ученый, дирижер-практик излагает общие принципы свободы движений и постановки дирижерского аппарата. Он отрицает наличие «абсолютной мышечной свободы», указывая на то, что при наличии мышечного тонуса, напряжения мышц в процессе исполнения музыки, рука дирижера должна быть предельно свободна. По этому поводу С. А. Казачков писал: «Свобода движений должна пониматься как рациональное напряжение, то есть точно соответствующее условиям

данного движения» [2. с.40].

Утверждает эту мысль и И. А. Мусин, так же считая важнейшим условием дирижирования «мышечную свободу движений, отсутствие излишнего напряжения в руках и плечевом поясе» [3. с.33].

Что же есть мышечная свобода?

Мышечная свобода есть способность контролировать и координировать силу физического напряжения мышц, то есть умение синхронизировано напрягать и расслаблять мышцы рук в полном соответствии с художественно-образным выражением музыки. Мышечная свобода дирижерского аппарата в процессе исполнения музыки предстает как естественный рабочий тонус мышц, не имеющий ничего общего с астенией и не являющийся абсолютным расслаблением, как иногда принято думать.

Пути и методы развития мануальной техники при ощущении свободы дирижерского аппарата многообразны. Эффективное ее развитие будет проходить полноценно при соблюдении некоторых условий.

Во-первых: нужно исключить общие физические и психологические помехи.

Во-вторых: - Следует систематически последовательно заниматься специальными упражнениями, вырабатывающими ощущение свободы движений;

- Развивать в себе навык произвольного контроля и самоконтроля и умения распознавать, где локализуется излишнее мышечное напряжение. Сознательный анализ движений впоследствии автоматизируется и перейдет в область подсознания.

Навыком тренировки мышечного чувства является навык расслабления. Регулировать свои ощущения возможно, подключая самоконтроль. Огромное значение имеет начальный этап обучения, с необходимостью соблюдения общих законов физиологии.

Таким образом, первоочередным является вопрос воспитания у студента-музыканта свободы дирижерского аппарата и гибкости рук, обуславливающих пластичность дирижёрских движений – качества, без которого не существует ни дирижёрской техники, ни дирижёрского

искусства в целом. В дирижерской подготовке метод сознательного воспитания свободы движений, основанной на самосознании и самоконтроле, должен стать ведущим в системе обучения студента-музыканта.

Постановку рук, элементарные движения и приемы тактирования целесообразно проводить на специальных упражнениях вне музыки. Однако как только начальные дирижерские движения усвоены, последующую выработку технических приемов следует продолжать на художественных произведениях. Существует ряд упражнений, направленных на правильную постановку дирижерского аппарата и предупреждения возможных недостатков (сутулость, согнутое положение корпуса и др.).

Для достижения творческой свободы дирижер должен владеть своим аппаратом, что возможно только при максимальной свободе мышц всего аппарата, устранения излишнего физического усилия. Мышечные зажатия сковывают движения, что почти постоянно происходит на начальном этапе обучения. Поэтому с первых же занятий необходимо уделить внимание упражнениям на освобождение мышц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ РУКИ.

(Начальный этап)

Первая группа упражнений помогает выработать основную дирижерскую позицию. Дирижер должен стоять прямо и свободно, имея хорошую опору на ноги; ни в коем случае не прогибаться и не качаться.

Упражнение 1. Для свободного состояния, устранения напряжения в мышцах плечевого пояса, корпуса нужно приподнять плечи, отвести их назад и свободно опустить (повторить несколько раз).

Упражнение 2. Руки медленно поднять от плеча перед собой при свободно свисающих кистях. Задержать их в таком положении и затем расслабить. Руки свободно падают вдоль корпуса. Делать каждой рукой поочередно, затем вместе.

Упражнение 3. Встать прямо, руки опущены вдоль корпуса, ноги чуть

расставить, обеспечивая устойчивое положение. Согнуть руки в локтях, чуть выдвинуть вперед, кисть немного приподнять. Ладонь обращена вниз, пальцы «округлые», направлены вперед.

Вторая группа упражнений предназначена для общего освобождения, воспитания ощущений цельности рук и взаимосвязи их отдельных частей (кисти, предплечья, плеча), для выработки мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение 1. Встать прямо. Поднять одну руку вверх (вдох), затем бросить её вниз, не сгибая в локтевом суставе (выдох), свободно покачать внизу маятникообразным движением. Выполнять поочередно и обеими руками. Главная задача – ощущение тяжести и весомости всей руки от плеча в падении и расслаблении после него. Вариант упражнения: с падением рук опускать голову для полного ощущения расслабления.

Упражнение 2. Усложняем предыдущее упражнение. После поднятия руки вверх освобождать руку частями: сначала падает кисть, затем предплечье и плечо. При освобождении предплечья может опуститься и плечо. Следует обратить внимание в этот момент на активность локтя, который удерживает плечо в нужном положении.

Упражнение 3. В последнем варианте этого упражнения при падении руки нет броска, как в первом, и нет остановок, как во втором. Все части рук освобождаются мгновенно, из них как бы «выдёргивается стержень», и они мягко соскальзывают вдоль туловища. Здесь очень важен контраст напряжения вытянутой руки вверх и мгновенного её расслабления.

Для достижения свободы плечевого сустава полезно применять упражнения, в основе которых лежит круговое движение.

Упражнение 1. Исходное положение: студент стоит прямо, руки свободно опущены вдоль корпуса. Правая рука медленно поднимается в левую сторону, описывая круг вдоль туловища. Упражнение проделывается несколько раз каждой рукой поочередно при регулируемом дыхании «вдох – выдох».

Упражнение 2. Упражнение то же, что и предыдущее, только рука движется не в левую, а в правую сторону.

Упражнение 3. Усложнённый вариант этого упражнения выполняется одновременно двумя руками в разные стороны, а затем в одну в параллельном движении. В дальнейшем круговые движения можно ускорить, но обязательное условие – ощущение полностью освобождённой руки. Следующие упражнения выполняются в перпендикулярной плоскости туловища направлении (вперёд и назад). Упражнение 3 Начинать следует с движения всей рукой от плеча в умеренном темпе. Главное – не выполнять круг равномерно, а следить за естественным ускорением в падении и замедлением после него. Рука должна быть цельной, не сгибаться в локтевом суставе. Чтобы круг не ломался, необходимо найти удобный угол по отношению к корпусу, не заводя руку далеко назад. Следует выполнять это движение поочередно в разных направлениях, в дальнейшем и в разных темпах. Быстрый темп поможет лучше ощутить свободу плечевого сустава, цельность руки и позицию круга, а медленный – чередование замедления и ускорения.

Упражнение 4. После выполнения кругов всей рукой можно освоить это движение от локтя. Свободно опущенное плечо лишь поддерживает руку, активно не участвуя в движении. Предплечье и кисть как бы составляют единое целое. Кисть обращена ладонью вниз. В падении она отталкивается от воображаемой плоскости, в верхней части круга движение замедляется.

Упражнение 5. Выполнение круга кистью даёт возможность развития лучезапястного сустава. При этом наиболее правильную позицию рук обеспечит опора предплечья не на локоть, а на запястье. Упражнения 4 – 6 позволяют развить подвижность отдельных частей рук, что в дальнейшем необходимо для точности показов, умения дирижировать «крупным» и «мелким» жестом.

Посредством рук дирижер передает свое толкование музыкального произведения, раскрывает его внутреннее содержание, воздействует на исполнителей. Для того чтобы сознательно относиться к дирижерским движениям, контролировать себя, нужно прежде знать строение руки и из каких частей она состоит: кисть (пальцы, лучезапястный сустав), предплечье с

локтевым суставом и плечо с плечевым суставом. Рука должна быть обязательно свободна во всех частях и в то же время представлять единое целое. Все части руки должны действовать согласованно, а степень активности каждой из них обуславливается задачами исполнительства. Основные требования при постановке руки – полная мышечная свобода, удобство, естественность, подвижность каждой части и ощущение единства. Большое значение в технике дирижирования имеет развитие кисти. Кисть является направляющей и наиболее важной частью руки. Она состоит из трех частей: запястья, пясти и пальцев. Станиславский называл кисти рук «глазами тела». Ею передаются наиболее тонкие детали исполнения. Кисть имитирует разные виды прикосновения: она может касаться, гладить, нажимать, ударять, опираться и т.д. Для выражения многообразных деталей музыки кисть дирижера принимает различную форму, используя особенности своего строения. Кисть может быть круглой, плоской, угловатой, собранной в кулак, раскрытой веером, с множеством градаций и промежуточных форм. Немаловажную роль в выразительных движениях играют пальцы. Они указывают, образуют внимание, отмеряют и соразмеряют, собирают и «излучают» звук, подражают тем или иным игровым и артикуляционным движениям и т.д. Значение кисти руки в дирижировании исключительно велико, и работа над техникой кисти должна быть всё время в центре внимания. При работе с ней необходимо следить за состоянием всей руки, постоянно освобождая мышцы от скованности и зажатости. Начинать работу с кистевых упражнений следует только после освобождения плеча и локтя.

Третья группа упражнений применяется для развития кисти.

Упражнение 1. Крепко держать левой рукой запястье правой, обхватив его и не давая ему возможности двигаться самостоятельно. Кисть независимо от всей руки поднимать вверх и вниз, отклонять вправо и влево. После того как движения будут полностью освоены, их можно усложнить, описывая круги, квадраты, треугольники, «восьмёрки». Упражнение следует проделывать поочередно каждой рукой.

Упражнение 2. Встать прямо. Кисть расположить на уровне пояса. Ладонь

слегка развернуть в сторону, для этого соединить 1, 2-й пальцы в «колечко» с ощущением опоры на них. Остальные пальцы закруглены. Вести горизонтальную линию в сторону от себя и обратно аналогично ведению смычка. Основной акцент на подвижности лучезапястного сустава. Упражнение выполнять поочередно каждой рукой, затем одновременно.

Упражнение 3. Выполнять волнообразные движения вверх и вниз обеими руками как бы «ныряя», «выныривая». Главная задача – активизировать кисть. Следующие упражнения (4 – 6) выполняются на столе. Они отличаются тем, что студенту, имея реальную опору на плоскости, легче контролировать их выполнение.

Упражнение 4. Основная позиция. Необходимо сесть перед столом на расстоянии слегка согнутой в локте руки. Спина должна быть выпрямленной и не касаться спинки стула, плечи свободно развёрнутыми. Упражнение выполняется поочередно каждой рукой. Из основного положения рука поднимается вверх до уровня подбородка. Ведущей является кисть, она находится примерно на одном горизонтальном уровне с предплечьем. Пальцы направлены вперёд и чуть вверх, они главные и тянут за собой всю руку, включая плечо. В верхнем положении рука расслабляется и свободно падает на стол. При выполнении этого упражнения возможен ряд недостатков. Наиболее типичными являются: 1) ведение руки вверх запястьем с опущенными пальцами; при этом локоть отстаёт, между предплечьем и плечом образуется острый угол. Можно посоветовать, оттолкнувшись от стола, резко потянуться приоткрытой кистью вверх и вперёд (к середине стола, а не вертикально); 2) часто движение руки вверх происходит пассивно, не ощущается вес, тяжесть. Можно создать это напряжение, положив свободную руку на середину предплечья поднимающейся руки и слегка надавливая на неё. Ощувив реальное сопротивление, мышцы произвольно напрягутся, и движение вверх будет более весомым. Ещё одним недостатком является неумение вовремя расслабить руку. Это необходимо проконтролировать в двух моментах: в верхней «точке» - там должно быть мгновенное расслабление руки, в нижней «точке» – на столе, когда напряжён локоть либо запястье. Можно активно

выдохнуть, сказав: «всё!» и обязательно покачать рукой после, освобождая ее. После освоения упражнения его можно постоянно усложнять. В первом варианте выполнять его не в одной точке стола, а передвигая руку вправо и влево. Обязательна остановка руки после падения для проверки ее свободы. Второй вариант более сложный. В его основе лежит первый с передвижением руки по плоскости, но без остановок. Отрабатывается амплитуда замаха и падения: от легкого кистевого движения до тяжелого, всей рукой от плеча; сила точки удара. Это упражнение подготавливает показ ауфтактов, формирует будущую сильную долю в схемах.

Упражнение 5. Упражнение рассчитано на формирование резкой отдачи кисти после удара. Положить на стол руку, включая предплечье, локоть чуть отодвинуть от края стола, кисть направить вперед. Ладонь плоская; 1-й и 5-й пальцы чуть раздвинуты в стороны, слегка приподняты. Удар по столу выполняется концами выпрямленных пальцев (2,3,4-го). Важно следить за мгновенной отдачей после удара. Наиболее типичной ошибкой является задержка отдачи, происходит как бы «прилипание» кисти к плоскости. Можно провести аналогию с прикосновением к раскалённой поверхности и мгновенным отдергиванием от неё либо воспроизвести движение «похлопывания». Выполнять это упражнение надо с разной интенсивностью остроты «точки».

Упражнение 6. В основе этого упражнения лежит дуга, концы которой являются «точками» прикосновения. Начинать рекомендуется движениями очень маленькой амплитуды плоской ладонью. Можно сравнить этот жест с похлопываниями. Штрих *staccato* позволит сделать «точки» острыми, а отдачу мгновенной. Запястье необходимо держать ниже края стола, ведущими являются пальцы, открывающие и закрывающие ладонь. Постепенно замедляя темп и увеличивая дугу, можно перейти к плавному движению, выполняемому всей рукой. При появлении зажатости в руке или неправильном выполнении движения, необходимо делать остановку и покачиванием руки освободить ее. Усложненный вариант этого упражнения представляет чередование дуг различной амплитуды. Здесь необходима уже более быстрая реакция на

использование различных частей рук. Выполнив большую дугу в сторону от себя (участвует вся рука от плеча), затем вернуться несколькими маленькими дугами в исходную позицию (кистевыми движениями) и наоборот.

Правильная постановка руки – дело трудное и требует большого терпения, как от педагога, так и от студента. При этом одинаково вредны торопливость, привычка полагаться на время, на то, что недостатки пройдут сами по себе. Первоначальные навыки дирижирования укрепляются очень прочно, и приобретенные недостатки с трудом исправляются в дальнейшем.

Заниматься постановкой руки следует очень внимательно, неторопливо, исправлять малейшие недостатки нужно «на ходу», пока они не стали привычкой, и помнить, что только предельно свободный дирижерский аппарат даст возможность правильно развиваться в дальнейшем, придаст дирижированию выразительность и пластичность. О зажатости дирижерского аппарата, свидетельствует например, - зажатость кисти, - это когда при дирижировании, совсем выключается работа лучезапястного сустава, кисть двигается вместе с предплечьем и совершенно лишена самостоятельности и т.д. Устранению напряжения в мышцах должно быть уделено особое внимание.

Четвертая группа упражнений используется для устранения зажатости рук.

Упражнение 1. Встать прямо, руки свободно опущены вдоль корпуса. Одна рука поддерживает другую у запястья и медленно поднимает ее до уровня груди. Поднимаемая рука свободна со свешенной вниз кистью. Должны появиться различные мышечные ощущения рук: поддерживающей и поддерживаемой. В верхней точке руки остаются некоторое время неподвижными, далее поддерживающая рука выключает свою энергию и поддерживаемая рука падает вниз под действием собственной тяжести («как плеть»). Упражнение выполняется до ощущения полной свободы. Далее функции рук меняются.

Упражнение 2. Левую руку поднять вперед от локтя, при этом кисть свободно свешивается вниз. Задержать руку в верхнем положении и затем отпустить.

Обратить внимание на свободное падение руки. Упражнение повторять поочередно, потом обеими руками вместе.

Упражнение 3. Исходное положение то же. Левая рука медленно и спокойно поднимается вперед-вверх до высоты плеча без поддержки правой. Кисть в процессе не участвует и бессильно свешивается вниз. Проверить степень ее свободы можно путем похлопывания ее правой (свободной) рукой. По истечении 5 – 10 секунд, энергия, поддерживающая руку, выключается, и рука свободно падает вниз. Упражнение следует повторять обеими руками, сначала поочередно, затем вместе до полного их освобождения. И только тогда, когда это будет достигнуто, можно перейти к следующим упражнениям.

Упражнение 4. Поднять обе руки вверх. Напрячь мышцы рук, затем снимаем напряжение поочередно с пальцев, с кистей, от локтя и полностью со всей руки, одновременно опуская руки вдоль тела. Упражнение помогает студенту осознать, что такое напряжение в руках, и что означает полностью свободная рука. Выполнить 3 раза.

Литература:

1. Безбородова Л.А. Дирижирование: учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. «Музыка»., -М.: Просвещение 1990. -159с.
2. Дехант Г. Дирижирование. Нижний Новгород, 1983. — 55 с., нот.
3. Казачков, С. А. Дирижерский аппарат и его постановка: учебное пособие. М., 1967.
4. Мусин И. А. Техника дирижирования. Л., 1967.
5. Птица К. Б. Очерки по технике дирижирования хором. М, 1948.
6. Сивизьянов, А. С. **Проблема мышечной свободы дирижера хора** (начальное обучение). — М.: Музыка,
7. Ушинский К.Д. Родное слово. Книга для учащихся. – Избр. Педагогические сочинения. Книга в 2-х т. Т.2. М., 1974, с. 297.