|  |
| --- |
| муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Сафоновская ДШИ» |
| *Правильная посадка за фортепиано, основные ошибки* |
| (*методическое сообщение*)Подготовила –преподаватель БАТЮТА Е.А. |
|  |

Г. Сафоново, Смоленская обл.

март 2022г.

ЦЕЛЬ СООБЩЕНИЯ:

 - поставить на повестку дня вопрос о правильной посадке за фортепиано.

ЗАДАЧА:

 - разобрать ошибки в посадке пианиста и дать советы – как их устранить.

 Известный музыкант и педагог Г.Г.Нейгауз говорил, что таланты создавать нельзя, но можно и нужно создавать среду для их проявления и роста. Этими мудрыми словами я всегда стараюсь руководствоваться в своей работе.

 Сегодня я решила обратиться к теме верной посадки пианиста за инструментом, так как считаю ее важной. Я хотела бы разобрать наиболее частые ошибки в посадке за инструментом, поговорить о том, как они влияют на игру музыканта. Ну, и конечно, несколько советов – как их устранить.

*Посадка:*

Это начальный этап работы с учащимися и очень важный этап.Ребенку нужно четко объяснить, что во время игры мы опираемся на 3 точки - на ноги, стул и пальцы. Эти 3 точки опоры очень важны. Детям я объясняю это так: сейчас ты играешь одним пальчиком, но через некоторое время ты будешь играть достаточно объемные аккорды *(показ)* и тебе придется опираться на пальца, на стул и на ноги, иначе ты просто «клюнешь носом».

 Давайте обратимся к ошибкам в посадке поподробнее.

*Показ: демонстрация игры, лениво откинувшись на спинку стула*.

 Знакомо? Я думаю – да! Так иногда наигрывали мы, когда были расслаблены и просто лениво музицировали. Так играют наши дети, когда нас нет в классе и, я подразумеваю, что так играет огромное количество детей дома. Еще Антон Рубинштейн (тот самый, что основал Санкт-Петербургскую консерваторию) однажды в шутку обронил фразу: «Играйте хоть носом, лишь бы хорошо звучало». Некоторые личности эту шутку воспринимают всерьез. На самом деле – посадка за инструментом – это очень важный и ответственный момент. Это, так сказать, азы нашей педагогической работы. Именно поэтому я и решила еще раз обратиться к этому вопросу и разобрать – на чем сидеть музыканту за инструментом, на какой высоте сидеть, на каком расстоянии от инструмента сидеть и как держать руки.

 У меня получилось 4 основных пункта.

 Надо объяснить ребенку сразу, что если он сидит на стуле, а не на банкетке, то спинка стула – это не для него! Опорой должны быть всегда ноги. Это надо запомнить! Стул должен быть устойчивым и не слишком мягким (чтобы не проваливаться в него, как в кресло).

**Мой совет №1: держите спину прямо всегда!**

Но здесь есть свои перегибы и крайности. Очень часто я вижу, что ученик сидит ссутулившись (*показ*). Или наоборот, он сидит чрезмерно натянуто, как струна и старается держать спину идеально выпрямленной. Выглядит это также нелепо (*показ*), как и сутулая игра. Но не это самое главное. И тот, и другой случай, приведут к болям в спине, потому, как это положение корпуса неверное и приводит к перенапряжению мышц. Как с этим быть?

 Я всегда своим ученикам говорю: «Когда ты сел за инструмент, ты должен быть очень естественным». Чаще всего это касается постановки рук. Но про посадку я сказала бы тоже самое. Ученики должны это четко понимать. Я им говорю: «Просто расслабьтесь на своем стуле, и пусть ваши руки повиснут вдоль вашего корпуса. Ваши плечи смотрят вниз, но при этом я не держу спину очень уж прямо и не сутулюсь, т. е. я не прогибаюсь в пояснице. На самом деле существует довольно много разных рекомендаций по посадке у разных именитых педагогов. Каждый отталкивается от своих наработок, своего опыта, применяя сои ассоциации для формирования верной посадки учащегося. Здесь важно просто естественное свободное состояние рук. Это и есть та самая хорошая и удобная посадка, с которой вам будет комфортно и удобно играть, и вы убережете спину в дальнейшем от боли.

 Теперь я пересела со стула на банкетку, но от этого моя посадка лучше не стала. Мои ноги находятся под банкеткой (*показ*), что очень часто делают дети. Соответственно, когда я сейчас начну играть, вы сразу услышите – что станет с моим звуком *(игра).* Вы слышите, что звук стал очень резким, грубым, так как руки в данном случае – это единственная опора. Ведь у меня нет опоры на мои ноги.

Другой вариант: когда дети сидят дома нога на ногу и еще левой ногой пытаются педализировать. В таком положении будет, во-первых, грязная педаль, во-вторых, нет опоры на пальцах. Четко объясняем ученику, что его опора – это ноги, плотно стоящие пятками на полу (или подставке).

**Совет №2: всегда в посадке опираться о ноги!**

Нашли две педали (если в произведении предусмотрена педализация), поставили ноги на педали и это и будет единственной опорой.

 **Совет №3: выберите удобную высоту для вашего стула!**

 Каков же будет ориентир? Ориентиром будут локти, которые при правильной постановке рук должны находиться параллельно клавиатуре, как бы являясь ее продолжением. Посмотрите, что происходит, когда *ученик сидит высоко*: его локти расположены слишком высоко. Тогда при игре вы используете всю руку, задействуете даже плечо. В таком случае вы не будете контролировать вес своих пальцев, а это очень важно, когда мы играем музыку певучую, кантиленную.

 Другая крайность – это *слишком низкая посадка*. Если сесть слишком низко – локти находятся ниже клавиатуры, они буквально висят ниже ее. Для меня это не криминально, я – взрослый человек и все стулья мне подходят по росту, а вот для маленьких детей – это большое неудобство. В чем же оно заключается?

 Когда мы играем музыку яркую, мощную по звуку, - нам надо задействовать и плечо, и спину, а также помогать своему исполнению хорошей опорой мышечного аппарата. А мне приходится задирать плечи для того, чтобы просто дотянуться даже до клавиатуры. Соответственно, у меня перенапрягается мое запястье, и, если я так поиграю в течение 30 минут, скажем, - оно у меня заболит, а если это делать регулярно – мышцы рук могут воспалиться.

 Поэтому, еще раз напомню, что очень важно найти при работе правильное положение высоты стула ребенка (*клавиатура по высоте примерно совпадает с диафрагмой и находится на уровне согнутого локтя, являясь как бы его продолжением)*.

 **Совет №4:выбор правильного расстояния от инструмента!**

*Сесть слишком далеко* – это не просто эстетически некрасиво и смешно смотрится. Это еще и неудобно, так как вы играете на вытянутых руках. Игра в таком положении приведет к напряжению дельтовидной мышцы. Соответственно, будет очень сильно уставать рука. Но самое важное – не будет хорошего контакта с клавиатурой, у кончиков пальцев, поэтому, говорить о качественной и красивой игре здесь не приходится.

*Сесть слишком близко* – это тоже комично смотрится, хотя так сидят дети значительно чаще. Играть неудобно, нет никакой свободы, так как локти прижаты к корпусу, вам не развернуться, вы сидите слишком близко, да и педализировать очень неудобно. Как быть?

 На самом деле, вы должны сесть на таком расстоянии от инструмента при правильной посадке, чтобы легко и свободно можно было поставить ноги к педалям, и вытянуть руки свободно, чтобы они легко также дотягивались до основания клавиатуры. На самом деле, вам просто должно быть удобно!

 Хорошим ориентиром для правильной посадки должен быть ваш локоть. Когда вы сидите близко – локоть заезжает за корпус, когда сидите далеко – локоть находится впереди корпуса. Если же вы сядете правильно – локоть будет находиться параллельно вашему корпусу. При правильной посадке локти будут попадать в ваше поле зрения, когда вы смотрите вперед (окулярным зрением вы должны их видеть). Это и будет ваше хорошее, правильное расположение по отношению к инструменту.

 Во время занятий корпус играющего может гибко отклоняться влево-вправо, а вот перемещаться по стулу(прыгать), как это любят делать начинающие – нежелательно.

 На первый взгляд кажется, что я затронула очень простые, и даже банальные вещи, но я наблюдаю эти ошибки у многих своих и не только своих учеников достаточно часто, чтобы не говорить об этом. Конечно, эти моменты касаются больше домашних занятий, ведь у ученика на них приходится большая часть времени. Но дома мы не видим их, а значит не можем исправлять недочеты. Соответственно, неустанно должны следить за верностью посадки хотя бы на уроках, а также объяснять родителям все эти тонкости, едва заметили неправильную посадку. Дома пусть на это обращают внимание родители, которым мы – преподаватели объясним все эти тонкости.

 Поэтому, друзья, не пренебрегайте правильной посадкой, будьте внимательны к этому вопросу, ведь он намного важнее, чем кажется на первый взгляд.

 Если вспомнить именитых пианистов, то можно заметить, – как долго и тщательно они настраиваются всегда на выступление, долго крутят банкетку, ищут расстояние оптимальное до рояля. Это говорит о том, что посадка за инструментом действительно влияет на качество исполнения, на звук и даже на то – будет ли у вас болеть спина после занятий.