

МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

MUSIC EDUCATION



УДК 787.8

DOI: 10.52469/20764766_2023_02_85

А. Г. ОРЛОВА

Ростовская государственная консерватория им. С. В. Рахманинова

ГИБКОСТЬ И ПЛАСТИЧНОСТЬ КАК ЗНАЧИМЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ КУЛЬТУРЫ ИГРОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ДОМРИСТА

Публикуемая статья посвящена рассмотрению игровых движений домриста, представляемых в качестве сложно организованного комплекса взаимосвязанных элементов. Их предназначение – содействовать успешному решению художественных и технических задач, возникающих перед музыкантом в процессе игры, – подразумевает особую роль исполнительской культуры указанных движений. Автором статьи отмечается недостаточная разработанность соответствующей проблематики в современной методической литературе для домры. Между тем приоритетная значимость таких составляющих исполнительского процесса, как свобода, гибкость и пластичность игровых движений, подчеркивается широко известными педагогами-инструменталистами XX столетия (Г. Нейгауз, Ю. Янкелевич, Т. Вольская и др.). Опираясь на их высказывания, исследователь характеризует специфику общих положений музыкально-исполнительской педагогики, связанных с обеспечением гибкости и пластичности игровых движений, в сфере исполнительства на домре. Исходя из этого, намечаются и обосновываются параллели между обозначенной сферой и некоторыми спортивными дисциплинами, обусловленные сходной трактовкой гибкости и пластичности. Излагаются рекомендации по целенаправленному развитию названных составляющих культуры игровых движений, почерпнутые из новейшей методической литературы в области «спорта высших достижений». Подчеркивая существенную взаимосвязь между внешней эстетикой игровых движений и красотой извлекаемого звука, автор статьи указывает на разработку актуальных технологий, связанных с последовательным формированием и совершенствованием культуры упомянутых движений, как весьма насущное и перспективное инновационное направление современной методики обучения домристов. При этом обобщающее определение «культура» подразумевает не только определенный профессиональный уровень инструментального исполнительства, но и стремление к интенсивному поиску новых выразительных возможностей домры.

Ключевые слова: методика игры на домре, исполнительский аппарат, культура игровых движений, мышечная свобода, гибкость, пластичность.

Для цитирования: Орлова А. Г. Гибкость и пластичность как значимые составляющие культуры игровых движений домриста // Южно-Российский музыкальный альманах. 2023. № 2. С. 85-90.

DOI: 10.52469/20764766_2023_02_85

A. ORLOVA

S. Rachmaninov Rostov State Conservatory

FLEXIBILITY AND PLASTICITY AS IMPORTANT COMPONENTS IN THE PLAYING MOTIONS CULTURE OF DOMRA PERFORMER

The published article is devoted to the consideration of the domra performer playing motions, presented as a complex organized complex of interrelated elements. Their destination is to contribute to the successful solution of artistic and technical problems that arise before the musician in the process of playing, which implies a special role for the performing culture of these motions. The author of the article notes the insufficient working out the appropriate problems in modern methodological literature for domra.

Meanwhile, the priority importance of such components of the performing process as freedom, flexibility and plasticity of playing motions is emphasized by well-known instrumental pedagogues of the 20th century (G. Neihaus, Yu. Yankelevich, T. Volskaya, etc.). Based on their statements, the researcher characterizes the specifics of the general propositions of musical and performing pedagogy related to ensuring the flexibility and plasticity of playing motions in the field of domra performance. Based on this, parallels are outlined and substantiated between the designated area and some sports disciplines, due to a similar interpretation of flexibility and plasticity. Recommendations are given for the purposeful development of the named components of the culture of playing motions, drawn from the latest methodological literature in the field of "sport of high achievements". Emphasizing the significant relationship between the external aesthetics of playing motions and the beauty of sound producing, the author of the article points to the development of actual technologies related to the consistent formation and improvement of the culture of the mentioned motions, as a very urgent and promising innovative direction in the modern methodology of teaching domra performers. At the same time, the generalizing definition of "culture" implies not only a certain professional level of instrumental performance, but also the desire for an intensive search for new expressive possibilities of domra.

Keywords: method of domra playing, performer's apparatus, culture of playing motions, muscle free, flexibility, plasticity.

For citation: Orlova A. *Flexibility and plasticity as important components in the playing motions culture of domra performer* // *South-Russian Musical Anthology*. 2023. No. 2. Pp. 85-90.

DOI: 10.52469/20764766_2023_02_85



Игра на любом музыкальном инструменте требует освоения целого комплекса непривычных и зачастую не используемых в обычной жизни движений корпуса, рук и ног исполнителя. Оперативность и успешность овладения этими движениями у каждого человека различны в силу многих причин, однако не вызывает сомнений бесспорный факт: техническое и художественное развитие музыканта оказывается либо крайне затрудненным, либо невозможным при отсутствии у него полноценных навыков управления своим исполнительским аппаратом.

Домра, будучи сравнительно молодым музыкальным инструментом, располагает, вместе с тем, достаточно обширным методическим «оснащением». Заинтересованный читатель без труда может ознакомиться с большим количеством работ, написанных в жанре «школы игры», а также с довольно значительным (и постоянно увеличивающимся) количеством методических статей, посвященных актуальным проблемам современного домрового исполнительства. При этом, как нам представляется, сфера игровых движений рассмотрена в методической литературе для домры далеко не исчерпывающе, будь то внешнее эстетическое оформление или свобода, гибкость и пластичность указанных движений.

К сожалению, до сих пор в музыкально-педагогической среде существует мнение, что «руки зажимаются у всех», что это «побочный продукт» исполнительского процесса вообще. Следовательно, педагог должен сосредоточить свое внимание на «музыке», а не на «механике» (то есть на игровых движениях). Однако выразительное

и виртуозное исполнение на любом инструменте обуславливается, помимо прочего, уверенным и стабильным функционированием игрового аппарата, которое присуще данному музыканту, равно как и управляемостью его движений, очень сложно координированных и точных.

Довольно редки случаи, когда исключительная одаренность позволяет студенту легко и естественно овладеть весьма обширным комплексом игровых движений без активного вмешательства педагога. При этом постепенно усложняющиеся (по мере изучения более виртуозного репертуара) двигательные навыки осваиваются молодым исполнителем «шаг за шагом» и со временем становятся привычными. Гораздо чаще поиск оптимальных мышечных ощущений и игровых движений сопровождается огромными интеллектуальными усилиями и максимально интенсивной рефлексией, поскольку двигательные проблемы тормозят и техническое, и художественное развитие музыканта. Далеко не всегда представляется возможным апеллировать к внутренним слуховым представлениям: «услышишь – и тогда сыграешь» (эта мысль охотно повторяется педагогами в различных формулировках). Пожелания такого рода могут оказаться напрасной тратой времени, если обучающийся довольствуется конвульсивными и недостаточно управляемыми движениями (в подобных «запущенных случаях» доминирует привычка), а соответствующие слуходвигательные связи не отработаны в должной мере. Только прочные и неустанно совершенствуемые взаимосвязи тонких мышечных ощущений и выверенных игровых движений с работой

мысли, с наблюдениями и умозаключениями исполнителя позволяют ему достичь желаемого художественного результата.

Рассуждая о культуре игровых движений домриста, мы имеем в виду сложный комплекс движений рук и корпуса, направленных на извлечение качественного звука. При этом осваиваются движения, лишь изредка встречающиеся в бытовой жизни, то есть заведомо непривычные для ребенка или взрослого человека. Одним из факторов, способствующих успешному освоению и техническому закреплению таких движений, является их свобода и естественность, а значит, и управляемость, подконтрольность воле исполнителя. Следует заметить, однако, что в данном случае подразумевается не «свобода ради свободы», не удобство игры как отдельно рассматриваемое явление; целью должно стать включение двигательной сферы в творческий процесс, в создание художественного образа. Повторим известную мысль: исполнительская техника должна быть всецело подчинена художественным задачам исполнения. Об этом с предельной ясностью писал Ю. Янкевич: «...исполнительские движения не представляют собой чисто двигательную сферу, изолированную от звучания; свободное движение дает красивое звучание, зажатое движение не может дать хорошего звукового результата и создает большие препятствия в развитии техники» [1, с. 9].

Что есть свобода исполнительского аппарата? Свобода – это не расслабленность; вот почему малоэффективными оказываются слова педагогов о том, что нужно уделить внимание специфическому «расслаблению» (пальца, кисти, плеча и т. д.). Возможно, следует конкретизировать вопрос: *а каковы признаки свободы?* «Материальная точка вполне свободна, если она может занимать любое положение в пространстве и может иметь любую скорость в любом направлении» [2, с. 169]. Это определение перекликается со словами Г. Нейгауза: «Я утверждаю: наилучшее положение руки на фортепиано то, которое можно легче и скорее всего изменить» [3, с. 92]. Свобода подразумевает легкость в управлении всеми звеньями руки и игровым аппаратом в целом, возможность мгновенно изменять направление движения руки, варьировать уровень мышечного напряжения – от меньшего к большему и наоборот (что в большинстве случаев не удается музыкантам: увеличить напряжение нетрудно, уменьшить его во время игры – задача непростая).

Свобода игрового аппарата выражается и в оптимальном распределении усилий при извлечении звука (градации – от минимально до максимально возможной громкостной динамики на конкретном инструменте). На практике

же зачастую возникает дисбаланс между усилиями, затраченными на извлечение звука определенной громкости, и реальным динамическим результатом. Нередки случаи, когда исполнитель воспроизводит *piano* и *forte* с фактически одинаковым напряжением, форсируя звук (то есть прибегая к излишним усилиям). Между тем мышечное напряжение – величина, значение которой должно быть очень подвижным, изменчивым буквально в каждой интонации. Искусство варьировать напряжение, уменьшать и увеличивать его сообразно художественным задачам – это мощный ресурс, который не умеют использовать многие исполнители. Губительно не само напряжение, без которого невозможны любые действия, но его статичность (то есть неизменность).

Свободное управляемое движение зачастую отличается внешней привлекательностью, пластичностью и гибкостью, поэтому названным качествам игрового аппарата музыканта следует уделять особое внимание на уроках специальности. Под «гибкостью» принято подразумевать способность человека выполнять двигательные действия с максимально возможной амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок [4, с. 110–111]. Гибкость (или подвижность в суставах), подобно другим качествам и способностям, можно развить в определенном диапазоне, чему способствуют различные факторы: пол, возраст, генетическая обусловленность, температура тела и т. д. Гибкость нередко истолковывается и как возможность *приспособиться* к чему-либо: недостаточно гибкие руки едва ли способны реализовывать чрезвычайно сложно структурированные игровые движения, основанные на разнообразных мышечных ощущениях и внутрислуховых представлениях музыканта.

В методике преподавания спортивных дисциплин с целью развития гибкости используются разнообразные упражнения, содействующие растяжению мышц. Эластичная, хорошо растянутая мышца предоставляет большую свободу, подвижность суставу, к которому она прикреплена. Таким образом, «гибкость» и «растяжка» являются близкими понятиями, и трудно представить себе успешного спортсмена (или танцовщика), не обладающего этими физическими качествами. Кроме того, гибкость и хорошая растяжка ценны тем, что они существенно уменьшают риск травматизма в процессе выполнения технических элементов [4, с. 113].

Воспитанию активной гибкости (путем участия в движении взаимодействующих мышц-антагонистов) уделяют значительное внимание современные методики освоения различных спортивных дисциплин. К их числу принадлежит

спортивная гимнастика, в которой гибкость и точность движений являются основой успешного выступления. Исследователями установлена взаимосвязь между применением специальных комплексов, направленных на развитие гибкости, и улучшением качества выполнения отдельных технических элементов, благоприятствующим повышению результативности на спортивных соревнованиях [5, с. 225–228].

Таким образом, в процессе обучения игре на любом музыкальном инструменте (в частности, на домре) нужно использовать упражнения, способствующие растяжению мышц пальцев, кисти, запястного, локтевого и плечевого суставов обеих рук. Как и любое другое физическое упражнение, подобная практика требует систематичности и последовательности, тем более что специалисты ограничивают сроки успешного развития гибкости возрастным интервалом от 9 до 14 лет [4, с. 112–113].

По целому ряду основных показателей (сила, скорость, точность движений, физическая выносливость, координированность и т. д.) современное исполнительство на музыкальном инструменте родственно спортивным дисциплинам. Исходя из этого, обращение к исследованиям и выводам профессиональных спортсменов, тренеров и спортивных врачей представляется полезным в аспекте рассмотрения актуальных проблем, связанных с культурой игровых движений домриста.

Еще один показатель музыканта-исполнителя, свидетельствующий о достигнутом уровне владения игровым аппаратом и, шире, своим телом, – это пластичность. В искусстве танца пластичность (жеста, движения) имеет прямое отношение к выразительности исполнения: «движения души» передаются посредством пластически оформленного движения тела и таким образом становятся понятными зрителю. Не следует ли музыкантам задуматься о том же? Ведь игровые движения (безусловно, основанные на внутрислуховых представлениях) рождают звучание, которое должно найти эмоциональный отклик у слушателя. В задачу музыканта-исполнителя входят поиск, запоминание и применение игровых движений и связанных с ними тактильных ощущений, направленных на создание определенного художественно-звукового результата.

В технико-эстетических видах спорта, таких как художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание (эти дисциплины многое заимствовали у классического танца), проблема развития пластичности исследуется весьма активно: «Чем свободнее, естественнее и непосредственнее движения, тем больше проявляется в них пластичность движений. Без высокого уровня согласованности двигательной ак-

тивности мышц и ритма движений невозможно проявление пластичности» [6, с. 43]. Таким образом, пластичные движения являются индикатором состояния мышц, ведь в случае закрепощения (зажатости) игрового аппарата исключена возможность совершения плавных, координированных, управляемых движений корпуса и рук. Следовательно, воспитание пластичности является необходимым условием развития технических возможностей музыканта-исполнителя.

Пластичность игровых движений музыканта порой не столь очевидна, в сравнении с движениями танцовщика или спортсмена, поскольку она связана с ограниченным набором движений корпуса и рук, гораздо меньшей их амплитудой и, следовательно, зрелищностью. Более того, техника игры на каждом музыкальном инструменте подразумевает специфический комплекс движений, связанных как с принципом звукоизвлечения, так и с определенными конструктивными особенностями. Исполнительство на домре в этом отношении ставит перед музыкантом сложную задачу. Правая рука в основном совершает однообразные возвратно-поступательные движения вниз и вверх, параллельно деке инструмента, с использованием весьма ограниченной амплитуды. Между тем даже в условиях минимального «амплитудного диапазона» исполнителю необходимо выработать пластичность движений и слаженность действий плеча, предплечья, кистевого сустава и пальцев, удерживающих медиатор. Пальцы левой руки, преодолевающие достаточно сильное натяжение струн, зачастую находятся в состоянии, которое исключает гибкость, запястный и локтевой суставы неподвижны и напряжены (подобная ситуация характерна для начального периода обучения). Если вспомнить, что при игре на домре у всех детей прижатие металлических струн сопровождается болевыми ощущениями в подушечках пальцев, то говорить о выработке гибкости в движениях левой руки едва ли правомерно. Ребенок не может концентрировать свое внимание на игровых движениях, если им сопутствует серьезный «отвлекающий» фактор – боль.

Любое гибкое и пластичное движение (корпуса, рук или ног) отличается высокой степенью координированности в работе используемых суставов и групп мышц, что представляется очевидной противоположностью широко распространенным у музыкантов неуправляемым и конвульсивным игровым движениям. Более того, пластичное, легкое и ловкое движение руки невозможно без «включения» в работу крупных мышц спины, поддерживающих более мелкие мышцы (плеча, предплечья, кисти). Музыкант должен ясно представлять, что в двигательном

акте принимает участие не какая-либо одна мышца или даже группа мышц, игровое движение – это координируемая работа всего тела: мышц корпуса, спины, рук и ног [7, с. 92–93; 8, с. 107–108; 9, с. 99–101]. Если «исключать» из данного процесса определенные группы мышц, то нагрузка будет распределяться неравномерно, провоцируя так называемый «зажим» мышц. Активные мышцы рук при расслабленных мышцах спины или напряженной спине при вялых мышцах рук – это нонсенс, который встречается не так уж редко. Не зажимается и долго не устает правильно нагруженная мышца, а не расслабленная. И «резервом» становится ощущение цикличности работы мышц – возрастания и уменьшения напряжения во время их работы (в границах собственно исполнительского процесса). Именно гибкость и пластичность движений позволяет музыкантам-исполнителям почувствовать свое тело единым целым, грамотно распределяя мышечную нагрузку и управляя движением, а не подчиняясь инерции движений, производимых зажатými мышцами. Вновь обратимся к мнению специалистов в области спортивной педагогики: «Недостаток пластичности движений связан с мышечным напряжением, неэкономичностью выполняемых движений, рассогласованием физиологических систем, ощущением дискомфорта. Гармония достигается тогда, когда темп движений соответствует динамике распределения мышечных усилий» [6, с. 43].

Музыкант может развивать пластичность движений рук, применяя различные упражнения – от вариантов дирижерских жестов до «вычерчивания» любых графических символов в воздухе. Критерии пластичности – это подвижность суставов, плавность переходов от одного элемента движения к другому, отсутствие неоправданных пауз или изменений скорости.

Подобные упражнения могут выполняться и с большой амплитудой, и с малой, с большим или меньшим участием в движении всех частей руки, от пальца до плеча (без «отключения» какой-либо ее зоны), при активной поддержке мышцами спины более мелких групп мышц. Выработка пластичных движений каждого пальца при этом так же важна, как и пластичность любой другой части руки. Подобный мышечный тренинг должен быть привычной практикой в классе специальности, начиная с самых первых шагов в обучении игре на инструменте.

Возвращаясь к понятию культуры игровых движений домристы, еще раз подчеркнем, что речь идет о целостном явлении, которое включает в себя представления о красоте музыкального звука и необходимых двигательных действиях, направленных на извлечение такого звука. *Культура* в данном случае должна пониматься и как определенная ступень, характеризующая уровень исполнительства на инструменте, и как стремление к развитию, поиску новых выразительных возможностей домры.

Такие качества игрового движения, как гибкость и пластичность, являющиеся, в том числе, показателями мышечной свободы, необходимы для достижения блестящей виртуозности и глубокой выразительности. Вне всяких сомнений, подобная ступень технического и художественного развития музыканта сравнима с лидерством в «спорте высших достижений» или с успехами в классической или современной хореографии. Несмотря на многовековую историю развития инструментального исполнительства, сложившиеся принципы и способы обучения игре на различных музыкальных инструментах, методическая мысль должна чутко отбирать и адаптировать информацию, почерпнутую из других сфер человеческой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Янкелевич Ю. И. Педагогическое наследие. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Постскриптум, 1993. 312 с.
2. Д. Б. [Бобылев Д. К.] Свобода движения // Энциклопедический словарь Брокгауз и Ефрон: в 86 т. СПб.: Издательское Дело, 1900. Т. XXIX. С. 169.
3. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры. М.: Музыка, 1987. 240 с.
4. Калмыков С. А., Пятахин А. М. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой // Вестник Тамбовского университета: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. Вып. 4. С. 110–116.
5. Ткачева О. И., Стрелецкая Ю. В., Белова Ю. В. Влияние активной гибкости на точность выполнения технических элементов в спортивной гимнастике // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 8. С. 224–229.
6. Тихонова И. В., Ронь И. Н., Рахмалина О. Ю., Иванова А. И. Пластичность движений как показатель координационных способностей // Символ науки: Международный научный журнал. 2021. № 11. Вып. 1. С. 43–45.
7. Вольская Т. И. Особенности организации исполнительского процесса на домре // Вопросы методики и теории исполнительства на народных инструментах: сб. ст. Свердловск: УТК им. М. П. Мусоргского, 1990. Вып. 2. С. 88–109.

8. Вольская Т. И. Секреты достижения координированной свободы при игре на домре // Современная домра: История и теория исполнительства: сб. ст. Тольятти: Изд. Тольяттинской консерватории. 2013. Вып. 2. С. 100–127.
9. Подшивалова Е. А. Значение активности мышечного тонуса на начальном этапе формирования художественной техники домриста // Художественное образование России: современное состояние, проблемы, направления развития: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Волгоград: Волгоградское науч. изд-во, 2005. С. 98–102.

REFERENCES

1. Yankelovich Yu. Pedagogicheskoe nasledie [Pedagogical heritage]. The 2nd suppl. and corrected ed. Moscow: Postsriptum, 1993. 312 p.
2. D. B. [Bobylev D.] Svoboda dvizheniya [Free of motion]. In: Entsiklopedicheskiy slovar' Brokgaуз i Efron [F. Brokhaus and I. Efron Encyclopedia]: in 86 v. St. Petersburg: Izdatel'skoe Delo, 1900. Vol. 29. P. 169.
3. Neigauz G. Ob iskusstve fortepiannoy igry [About the art of piano playing]. Moscow: Muzyka, 1987. 240 p.
4. Kalmykov S., Pyatakhin A. Osobennosti razvitiya gibkosti obuchayushchikhsya v protsesse zanyatii fizicheskoy kul'turoy [The features of the flexibility development in the process of students' physical training]. Vestnik Tambovskogo universiteta: Gumanitarnye nauki [Bulletin of the Tambov University: Humanities Series]. 2017. Vol. 22. Issue 4. Pp. 110–116.
5. Tkacheva O., Streletskaya Yu., Belova Yu. Vliyanie aktivnoy gibkosti na tochnost' vypolneniya tekhnicheskikh elementov v sportivnoy gimnastike [The influence of active flexibility on the accuracy of technical elements in the competitive gymnastics]. In: Uchenye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta [Transactions of P. Lesgaft University]. 2016. No. 8. Pp. 224–229.
6. Tikhonova I., Ron' I., Rakhmalina O., Ivanova A. Plastichnost' dvizheniy kak pokazatel' koordinatsionnykh sposobnostey [Plasticity of motions as an indicator of coordination abilities]. In: Simvol nauki: Mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal [Symbol of Science: International scientific journal]. 2021. No. 11. Issue 1. Pp. 43–45.
7. Vol'skaya T. Osobennosti organizatsii ispolnitel'skogo protsessa na domre [The features of organization of the performing process on domra]. In: Voprosy metodiki i teorii ispolnitel'stva na narodnykh instrumentakh [Problems of methodology and theory of the folk instruments performing art]. Sverdlovsk: M. Mussorgsky Ural State Conservatory, 1990. Issue 2. Pp. 88–109.
8. Vol'skaya T. Sekrety dostizheniya koordinirovannoy svobody pri igre na domre [The secrets of attainment the coordinated freedom for playing the domra]. In: Sovremennaya domra: Istoriya i teoriya ispolnitel'stva [The modern domra: History and theory of performing art]: collected articles. Tolyatti: Tolyatti Conservatory, 2013. Issue 2. Pp. 100–127.
9. Podshivalova E. Znachenie aktivnosti myshechnogo tonusa na nachal'nom etape formirovaniya khudozhestvennoy tekhniki domrista [Importance of muscular tonus activity at the initial stage of the domra performer artistic technique formation]. In: Khudozhestvennoe obrazovanie Rossii: sovremennoe sostoyanie, problemy, napravleniya razvitiya [Art education of Russia: contemporary state, problems, directions of development]: materials of the All-Russian research and practice conference. Volgograd: Volgogradskoe nauchnoe izdatel'stvo, 2005. Pp. 98–102.

Орлова Анастасия Геннадьевна

доцент кафедры струнных народных инструментов
Ростовская государственная консерватория им. С. В. Рахманинова
Россия, 344002, Ростов-на-Дону
cafelephant@gmail.com
ORCID: 0009-0005-6026-2787

Anastasia G. Orlova

Associate Professor at the Department of String Folk Instruments
S. Rachmaninov Rostov State Conservatory
Russia, 344002, Rostov-on-Don
cafelephant@gmail.com
ORCID: 0009-0005-6026-2787