МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА им. И.Д. Кобзона»

г. НОВОЗЫБКОВА

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ

НА ТЕМУ :

**ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ЗА ИНСТРУМЕНТОМ, ПОСТАНОВКА РУК.**

**Выполнил**: преподаватель МБУ ДО

«ДМШ им. Кобзона г.Новозыбкова»

Леодоров Денис Юрьевич

Новозыбков

2021

1. Теоретическая часть

К современному положению гитары и рук гитариста шли достаточно долго. Сегодня у гитаристов наверняка вызовет улыбку рекомендация Соловьева — автора одной из лучших школ игры на гитаре, изданной в конце прошлого века: «На гитаре можно играть при различных более или менее удобных положениях, например, стоя, сидя, лежа, — или чувствуя себя несколько утомленными, развалившись в кресле; но самая удобная и более всех принятая поз — в сидячем положении»

Как же все-таки играть на гитаре — сидя или стоя? А если сидя где её держать на правом или левом колене?

Гитаристы «классики» играют сидя, причем левая нога размещается на специальной подставке, и на левом колене располагается гитара. В таком положении левое колено должно быть выше уровня стула. Высоту скамейки выбирают таким образом, чтобы голова грифа гитары находилась на уровне левого плеча или немного выше. При этом подбородок и левое колено должны находиться на одной вертикали, если головой не вертеть. Корпус гитары должен быть в вертикальной плоскости.

Чтобы гитара не скользила — можно между коленом и ее корпусом проложить кусочек ткани или поролона. В этом положении правая рука опирается локтем на край корпуса гитары и кисть при этом находится в районе резонатора. В таком положении гитара очень хорошо фиксируется, не скользит и не «пляшет». Также при такой игре большая свобода рук — особенно левой, хорошая доступность по всей длине грифа, а также наименьшая утомляемость.

Однако очень многие эстрадные гитаристы чаще всего держат гитару на правом колене при игре сидя, либо играют стоя... В прошлом столетии известный испанский гитарист, педагог и композитор Дионисио Агуадо много лет работал над конструкцией специальной треноги для жесткого крепления гитары. По его замыслу, гитарист должен был подойти к закрепленной треноге как к роялю, и играть. Агуадо считал, что необходимость поддерживать гитару во время игры сковывает руки и сдерживает их движения. Широкого применения это изобретение не нашло, однако шведско-американский гитарист-виртуоз Ингви Мальмстин активно пользуется таким приспособлением на своих концертах...

По-поводу правого колена: способы звукоизвлечения, применяемые в эстраде, требуют широкого движения правой руки, обычно держащей медиатор. Поэтому логично перенести гитару на правую ногу, чтобы освободить место для опускающейся руки. Так что не будет преступлением, если вы играете на гитаре не в классической позе. Здесь нужно отталкиваться от того удобно ли вам играть в том или ином положении, не появляются ли боли в спине или руках, при игре. Если у вас появляется боль или дискомфорт — прекратите играть и обратите внимание на то, как вы это делаете. Игра на гитаре должна приносить радость, но никак не боль. Поэтому, начиная играть на гитаре, первое время уделяйте внимание положению гитары и рук. Теперь рассмотрим какова же правильная постановка рук на гитаре при игре.

Положение правой руки. Правая рука должна извлекать звук и в тоже время придерживать гитару! Верхняя часть предплечья (около локтя) ложится на ребро нижней части гитары, кисть руки находится над струнами в полусогнутом положении. По форме правая рука должна быть похожа на сферу. При этом большой палец правой руки должен быть дальше своих братьев — ближе к грифу.

При извлечении звука щипком кисть должна быть не подвижна — работать должны только суставы пальцев.

При извлечении звука щипком желательно наличие на правой руке ногтей. Длина ногтей на правой руке может быть различна, в зависимости от строения подушечки пальца. Ногти должны выступать на 1-1.5 мм над подушечками. При извлечении звука вы должны ощущать струну подушечками пальцев.

Во время игры на гитаре пальцы левой руки должны быть в полусогнутом положении. Струны прижимают кончиками пальцев при игре всеми приемами, кроме баррэ. Пальцы в суставах не прогибать, за исключением указательного, который прогибается, когда прижимает несколько струн. Большой палец служит опорой для остальных четырех, прижимающих струны одновременно, поэтому из-за грифа появляется очень редко. Опираться большой палец на гриф должен примерно на уровне среднего пальца. Струны прижимаются около металлических порожков ближе к грифу. Пальцы левой руки можно сравнить с «молоточками», которые бьют по струнам, при игре. То есть пальцы должны не лежать на грифе, а как бы стоять.

На левой руке ногтей быть не должно иначе прижимать струны будет проблематично, и из-за этого положение руки будет неправильным. Если вы только начинаете играть — пальцы сначала будут болеть, но со временем подушечки загрубеют, и играть будет очень легко. Если появляется боль или вы чувствуете, что левая рука устала, опустите ее на пару минут вниз и расслабьте кисть. Это от непривычки и скоро пройдет. Утомленными руками играть никак нельзя.

Существует также множество упражнений для подвижности пальцев, их растяжки, а также синхронизации правой и левой рук.

1. Практическая часть

Представлены упражнения на развитие подвижности и координации рук, растяжку пальцев левой руки.

На примере с учеником демонстрируется постановка, преимущество правильной посадки.