Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования детей

«Детская школа искусств имени Петра Ильича Чайковского»

«Методика В. Мазеля, её основные принципы и применение в начальный период обучения на скрипке»

Методическое сообщение

преподавателя Хламенко О.А.

Санкт-Петербург

2024 год

Оглавление:  
1.   
Введение:

«Методика В. Мазеля, ее основные принципы и применение в начальный период обучения игре на скрипке»

Жизнь человека в современном мире полна чрезмерных психологических и физиологических нагрузок. Люди обычно не связывают стрессы и перегрузки с состоянием мышц, а между тем стрессы самым прямым образом вызывают хаос в мышечной системе: одни мышцы непроизвольно выключаются, другие - непроизвольно перенапрягаются. За перенапряжением мышц следует сжатие кровеносных сосудов и нарушение системы кровообращения. Проблемы становятся хроническими и мышечная сфера разрушается.

Однако стресс - это не ситуация, а наша реакция на нее. Следовательно, противостоять стрессу - это управлять своей реакцией на трудности повседневной жизни. Но если взрослые могут понять и может быть как-то повлиять на свои эмоции, то детям это сделать очень сложно. Дети не умеют справляться со своими эмоциями. И задача преподавателя - уменьшить реакцию учащегося на ту или иную ситуацию, возникающую в процессе обучения.   
 Создав человека высокомыслящим существом, природа не наделила его должной двигательной интуицией. Такой интуицией наделены многие животные, к примеру кошки. Их движения, отличающиеся исключительной рациональностью и эластичностью, постоянно самосовершенствуются.

**Глава I**

Владимир Мазель родился в Ленинграде. Окончил ленинградскую консерваторию по классу профессора В.И. Шера в 1953году. Более 25 лет работал педагогом по классу скрипки в музыкальном училище при Ленинградской консерватории имени Н.А. Римского-Корсакова. Руководил отделением методической работы училища. Много лет вёл курсы повышения квалификации педагогов-струнников детских музыкальных школ.  
  
 Система движений, основанная В. Мазелем, - это один из ключей к управлению стрессом. Она формирует осанку и движения так, что настраивает тело и дух на активность и созидание. Зажатости отдельных мышц исчезают, а если и возникают вновь, то человек уже знает как «подстроить» свой организм.

**Цель работы В. Мазеля** - создание у человека некоей иммунной двигательной системы на уровне сознания. Процесс работы включает:

1. Воспитание четких взаимодействий между силовыми и не силовыми мышечными группами.

2. Воспитание оптимальных взаимодействий мышечных групп сгибателей- разгибателей.

3. Воспитание постоянного потенциала подвижности всех мышечных групп.

4. Организация всех форм движений на основе закономерностей трехфазового двигательного цикла.

5. Формирование движений в зонах всех суставов, особенно базовых, на основе дугообразно- круговых движений.

6. Формирование ощущения двух единых силовых мышечных сфер нижней и верхних частей корпуса.

В мышечной сфере организма формируются две локальные силовые сферы нижней и верхней частей корпуса. Обладающие большим энергетическим потенциалом, они служат эпицентрами концентрации основной массы мышечной энергии. Эта энергия даёт возможность целенаправленно и рационально направлять ее на функционирующие мышечные группы, добиваясь оптимальной управляемости двигательным процессом. На этой основе прилегающие к силовым мышечным группам не силовые группы предохраняются от непроизвольных перенапряжений. Особенно это относится к мышечным группам, окружающим подвижные участки позвоночника- шейный и поясничный.

7. Формирование единой системы точек опоры для подвижных частей корпуса.

8. Система люфтов для работы с суставами.

Осознанным напряжением мышечных групп должны соответствовать адекватные релаксации. Разработанная система адекватных реакций основана на ощущении свободных покачиваний, так называемых «люфтов», в направлениях, физиологически удобных для суставов.

В зависимости от анатомического строения сустава применяются **две формы люфтов**- **миникруговые и дугообразно-горизонтальные.** Система люфтов обеспечивает оптимальную релаксацию после активных действий, а так-же проверку свободного состояния мышечных групп, окружающих сустав.

9. Работа с руками.

Именно руки, перетруженные той или иной работой, обычно являются и причиной и жертвой неправильной осанки и проблем плечевых и шейных мышц. Рука- наиболее сложная по строению часть корпуса и она не имеет конкретных точек опоры. Именно руке придается особое значение в системе В. Мазеля. Действия руки неотделимы от целостной осанки и успех работы с руками зависит от владения базовыми принципами системы.

**Глава II**

Если говорить кратко и выделять самое главное, то:

**Область лопаток – это начало руки.**

Далее воспитываются ощущения двух взаимодействующих мышечных зон руки- силовой и исполнительной.

Силовая зона формируется мышечными группами лопаток, плечевого сустава и плечевой части руки. Локтевой сустав является окончанием силовой и началом исполнительной зон руки. ….

Напряжение и расслабление

Практика показывает, что формирование двигательных движений человека в подавляющем большинстве случаев происходит без учёта физиологических закономерностей двигательного процесса- движения ради достижения цели. Эти целенаправленные движения производятся без учета количества применяемой физической силы. А в случае с ребенком, когда он старается повторить движения, которые показывает преподаватель на уроке или дома, ребёнок применяет еще большие усилия и может испытывать большее напряжение в мышцах, чем требуется. В силу того, что ребенок еще не может самостоятельно контролировать свои движения и учитывать все особенности выполнения того или иного задания преподавателя.

В случае постоянного и длительного перенапряжения ( так называемый

хватательный рефлекс) учащийся перестаёт чувствовать разницу между перенапряжением и свободой мышечных групп. Сложность борьбы с этим рефлексом заключается в том, что своей природе он является естественным. Следовательно, надо искать определённое состояние мышц, при котором с началом игровых движений хватательные рефлексы будут сведены к минимуму.  
  
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ МАЗЕЛЯ:  
- первичность сознания- вторичность движений  
- воспитание в мышечной сфере искусственной двигательной интуиции  
- формирование двигательного процесса на основе физиологически обоснованных управляемых движений  
- воспитание навыков релаксации напряжённых мышц  
- формирование оптимальной осанки  
  
ПРОЦЕСС РАБОТЫ ВКЛЮЧАЕТ:

1.Воспитание чётких взаимодействий между силовыми и несиловыми мышечными группами.  
2. Воспитание оптимальных взаимодействий мышечных групп сгибателей- разгибателей.  
3. Воспитание постоянного потенциала подвижности всех мышечных групп.  
4. Организация всех форм движений на основе закономерностей трёх- фазового двигательного цикла. Изучением специфики двигательного процесса музыканта занимается физиология активности ( раздел современной физиологической науки)  
 На основе физиологии активности устанавливается трёхфазовая схема двигательного процесса музыканта.  
  
**Фаза первая**: подготовка действия- концентрация внимания на определённых группах мышц, готовящихся совершить то или иное действие.  
**Фаза вторая**: конкретное действие- активное (волевое) включение в работу мышечных групп, совершающих локальное движение- действие.  
**Фаза третья**: освобождение после действия- максимальное расслабление работавших мышечных групп после конкретного полезного действия. Двигательные навыки, формирующиеся на основе такой цикличности, легко поддаются контролю и в должной мере управляемы.  
5. Формирование движений в зонах всех суставов, особенно базовых, на основе дугообразно- круговых движений.  
6. Формирование ощущения двух единых силовых мышечных сфер нижней и верхней части корпуса.  
7. Формирование единой системы точек опоры для подвижных частей корпуса. Опора, когда верхняя часть корпуса в целом опирается на нижнюю, а голова- на плечи, часто оказывается малоэффективной, если она не поддерживается правильными мышечными ощущениями. Ещё более проблематичны в этом смысле рука, которая не имеет точек опоры в положении стоя и сидя.  
 Отсюда следует, что воспитание стабильных ощущений опоры в мышечных зонах поясницы, шеи и плечевого пояса является базовым.

**Глава III**

Осанка

Хорошую осанку обеспечивает взаимодействие всех частей корпуса. В основе этого взаимодействия- опора верхней части корпуса на нижнюю в области поясничного пояса, тазовой части, тазобедренных суставов, а так же опора головы на плечевой пояс, вернее, на мышечные группы лопаток. Необходимо помнить, что мышечные группы окружающие шейный отдел позвоночника, недостаточно сильны от природы. В то же время давление на них весьма значительно. Визуальное восприятие осанки связано, в первую очередь, с плечевым поясом и головой. При хорошей осанке плечи немного развёрнуты, а голова слегка откинута назад.

Как отмечает Г. Холл ( доктор медицины, автор книги «Ваш позвоночник» М.,1988), нагрузка которая ложится на диски позвоночника, резко меняется в зависимости от положения тела. К примеру, если вы сидите выпрямившись, нагрузка на позвоночник умеренная, но нагнувшись вперёд, вы ее резко увеличиваете. Позвоночные диски испытывают меньшую нагрузку, когда вы стоите выпрямившись, чем когда сидите, чуть склонившись вперёд. Позвоночник - важнейшая часть нервной системы человека. Однако он управляет не только двигательной сферой- он обеспечивает жизнедеятельность всего организма. Перенапряжения мышечной сферы человека, особенно рук, проецируются в первую очередь на область спины и позвоночника.

**Глава IV**Состояние современной скрипичнойпедагогикиВ. Мазель исследует не только с позиции педагога-музыканта, но и с позиции психолога и физиолога. В. Мазель убеждает, что освоение скрипки без вреда для здоровья начинающих скрипачей может происходить только на основе присущей каждому человеку культуры движений, заложенной в его подсознании с ещё первобытных времён, к сожалению, забытой. Для музыкантов любой специальности, которая основана на   
Методика включает в себя систему специальных упражнений, которая основана на строгом учёте естесственных двигательных возможностей организма.  
  
Комплекс универсальных упражнений по системе В. Мазеля предполагает 15-20 мин. обязательных ежедневных занятий или 4-5 раз в день по 10-15 мин и включает в себя следующие виды упражнений:  
1. Упражнения на распределение веса и ощущение основной точки опоры корпуса, укрепление мышц ног  
2. Упражнения на формирование глубокого дыхания, способствующего снятию мышечного и нервного напряжения  
3. Упражнения на формирование правильной осанки, взаимодействие нижней и верхней частей корпуса  
4. Постановочные упражнения для рук как единой двигательной системы, формирование осознанных игровых движений  
5. Упражнения на координацию движений и дыхания.  
6. Упражнения, направленные на воспитание мышечного самоконтроля  
  
В процессе выполнения упражнений рекомендуется охватывать все разделы комплекса, чтобы не нарушать его целостности.  Заключение:

Следует отметить, что впервые в методической литературе каждый рекомендованный прием находит физиологически обоснованное подтверждение. «Наблюдая работу В. Мазеля с учениками, хочу отметить, что ощутимые результаты появляются, как правило, после двух- трех - недельного периода занятий … Очевидно, что В. Мазель разрабатывает одно из наиболее перспективных направлений в музыкальной педагогике. Значение этой работы трудно переоценить» ( народный артист России, профессор В. Овчарек )  
 Система В. Мазеля помогает как музыкантам, так и людям разных профессий сберечь подвижность суставов. ( К.И. Шапиро, доктор медицинских наук)  
 Очевидно, что В. Мазель разрабатывает одно из наиболее перспективных направлений в музыкальной педагогике ( К.И. Векслер, заслуженный артист России, профессор)   
  
*Список использованной литературы:   
В. Мазель* Музыкант и его руки. Изд. Композитор 2015  
В. Мазель Скрипач и его руки. Правая рука. Изд. Композитор 2015  
В Мазель Скрипач и его руки. Левая рука. Изд. Композитор 2015  
Диксон Дж. Игра без боли. Ключ. М., 1994  
И. Лесман Пути развития скрипача. М.,1934  
М. Либерман, М. Белянчик Культура звука скрипача. М.,1985

И. Назаров основы музыкально-исполнительской техники и методы её совершенствования. Л.,1965  
О. Шульпяков Музыкально-исполнительская техника и художественный образ. Л.,1986  
Ф. Штейнгаузен Физиология ведения смычка. М.,1930