

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Державного науково-методичного
центру змісту культурно-мистецької освіти

Марина БРИЛЬ

« 14 »

2023 р.



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЗМІСТУ КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ПРИ ПОСТАНОВЦІ ДИРИГЕНТСЬКОГО АПАРАТУ

Методичні рекомендації
до навчальної дисципліни «Диригування та читання партитур»
галузь знань 02 Культура і мистецтво
спеціальність 025 Музичне мистецтво
освітньо-професійна програма «Народні інструменти»

Укладач:

Н. Є. Фершал

викладач Комунального закладу вищої освіти «Академія культури і мистецтв» Закарпатської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Рецензенти:

А. О. Стрига

викладач Комунального закладу «Чернігівський фаховий музичний коледж імені Л. М. Ревуцького» Чернігівської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, заслужений працівник культури України

Н. В. Кміть

голова циклової комісії Народної інструментальної творчості Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський фаховий коледж культури і мистецтв», спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Відповідальна
за випуск

А. Г. Полещук

Рекомендовано

на засіданні навчально-методичної та наукової ради
КЗВО «Академія культури і мистецтв»
Закарпатської обласної ради
(протокол № 3 від 21 грудня 2022 р.)

© Фершал Н. Є., 2023 р.

© Державний науково-методичний центр
змісту культурно-мистецької освіти, 2023 р.

Методичні рекомендації «Використання вправ при постановці диригентського апарату» підготовлені відповідно до освітньо-професійної програми молодшого бакалавра спеціалізації «Музичне мистецтво» (народні інструменти). Вони містять вправи з елементами гімнастики для правильної постановки диригентського апарату, для опанування навичок м'язової свободи, вправи для вироблення правильної диригентської постави, для розвитку рухливості та пластичності окремих частин рук, а також рекомендації до їх використання.

ВСТУП

Початковий етап навчання диригування є найвідповідальнішим в опануванні диригентської майстерності. Студентові необхідно оволодіти теоретичними знаннями, вміннями та навичками, основними прийомами з техніки диригування. Він повинен розвивати гнучкість, пластичність, свободу рук. Тому розвиткові технічних навиків повинна бути приділена велика увага.

Диригентський апарат – це єдність рук, голови (обличчя, очі), корпусу, ніг. До кожної частини апарату існують свої вимоги, ігнорування яких може привести до небажаних результатів.

Специфічність навчання диригуванню полягає в неможливості спілкування з колективом, який замінюється піаністом-концертмейстером. Диригент відтворює виконувану музику за допомогою рухів рук, при цьому «мова жестів» повинна бути максимально простою і зрозумілою.

Саме тому основним завданням студента при вивченні диригування є опанування технікою диригування, тобто оволодіння прийомами, що дозволяють диригентові передавати його наміри учасникам колективу. Від ступеня володіння технікою диригування залежить дієвість сприйняття диригентських жестів колективом.

Заняття з диригування повинні включати різні види навчальної роботи, пов'язані з постановкою диригентського апарату студента. Але основну увагу на початковому етапі навчання слід приділити фізичним вправам, які

дозволять позбутися різних можливих рухових недоліків, скованості м'язів, не координованості рухів тощо.

В першій частині методичних рекомендацій висвітлюється важливість правильної постави у студента при вивченні диригування, та її роль його при вдосконаленні техніки диригування.

Постановка диригентського апарату розглядається як моторний процес, як комплекс жестів, які залежать від фізичної природи студента. Виконання різних вправ полегшують процес вироблення правильної диригентської постави, підвищують культуру рухів рук і корпусу диригента, активізують дефіцитну рухливість суглобів рук, налаштовують суглобо - м'язові - рухові відчуття, допомагають зосереджуватись на вагомій ролі кисті.

В методичних рекомендаціях пропонуються вправи для постановки диригентського апарату, з методичними роз'ясненнями та рекомендаціями щодо їх виконання.

Вправи викладені досить детально, час для використання їх на заняттях суто індивідуальний. На початковому етапі навчання використання фізичних вправ дозволяє швидко та ефективно перейти до роботи студента над музичним твором. Бажано також епізодичне користування вправами при виникненні технічних труднощів в роботі над музичними творами..

1. Постановка диригентського апарату – основа розвитку техніки диригування

Майстерність, віртуозність, володіння матеріалом в професії диригента починаються там, де закінчується видиме зусилля і напруження. Для того, щоб довести диригування до враження простоти і легкості, студенту необхідно багато працювати самостійно.

При засвоєнні мануальної техніки, студент вивчає раціонально побудовану систему умовної жестикуляції, яка створювалась і змінювалась. Особливість диригування полягає в тому, що диригент відтворює музику

за допомогою рухів рук, мова жестів повинна бути простою та зрозумілою, щоб виконавці могли вільно «читати» по руці диригента всі його вимоги.

Для вироблення диригентських жестів необхідна серйозна підготовча робота, яка базується на постановці диригентського апарату: правильній позиції корпусу, відповідним положенням рук, а також голови, ніг, особливої уваги потребує постановка кисті. Диригентські жести повинні бути чіткими, економними, пластичними, виразними. Досягнути таких якостей заважає скутість диригентського апарату через м'язове та нервово напруження.

М'язова свобода та здатність координувати силу фізичної та м'язової напруги - важлива умова для вироблення диригентської техніки та психологічного настрою майбутнього диригента. Вивчення диригування потребує освоєння відповідної техніки, студенти повинні досконало опанувати навички м'язової свободи. Для правильної постановки диригентського апарату та опанування самої диригентської техніки бажано використовувати фізичні вправи. Під час виконання вправ набувається м'язова свобода, розвивається вміння визначати відмінність між вільною рукою та напруженням у м'язах, закріплюється відчуття цілісності всієї руки та водночас гнучкість всіх її суглобів.

Рекомендовані вправи базуються на рухах, які мають в собі елементи диригентської техніки та дозволяють розслабити м'язи, зняти напруження. Вони засвоюються студентом індивідуально та методично обґрунтовано, допомагають засвоїти рухи, які мають ключове завдання для виконання багатьох творів.

Основні принципи диригентської постановки такі:

- 1) свобода рухів.
- 2) ясність і чіткість рухів.
- 3) економність диригентського жесту.

Постановку рук диригента, вивчення елементарних рухів і прийомів тактування бажано проводити при допомозі спеціальних вправ без музики. Після засвоєння елементарних диригентських жестів, подальший розвиток

технічних навичок необхідно продовжувати при допомозі художнього матеріалу. Суть постановки в напрацюванні таких форм рухів, які є найбільш раціональними, природними і повинні базуватись на внутрішній (м'язовій) свободі. Все тіло повинне допомагати рукам, сприяти виразності диригування.

Свобода рук в певній мірі залежить від свободи плечового суглобу, не можна піднімати плечі з ключицею, вони повинні бути опущені, руки вільно рухаються вверх і вниз, плечовий суглоб вільний.

Шляхи розвитку м'язової свободи диригентського апарату різноманітні. Важливо допомогти студентові зрозуміти, де локалізуються м'язові напруження. З часом самоконтроль автоматизується і перейде в підсвідомість студента.

Процес постановки диригентського апарату необхідно починати із звільнення м'язів рук, плечей, шиї, голови. Також необхідно зняти спазми внутрішніх м'язів, які проявляються в гальмуванні діафрагми і м'язів, які беруть участь у диханні. Завдання викладача знайти для студента найбільш природне, правильне і зручне положення корпусу, голови, рук і ніг, таким чином виробити у нього правильну основну диригентську поставу. Слід пам'ятати, що хороша, правильна постава важлива не тільки, як з естетичної точки зору, але і з практичної. Правильна постановка диригентського апарату це тривалий процес, виконання ряду фізичних вправ може прискорити його.

Постановка диригентського апарату починається з правильної постановки корпусу, який сприяє враженню активного, підтягнутого стану, в поєднанні з естетичністю та природною невимушеністю.

Всі рекомендовані вправи можна умовно розділити на пластико-гімнастичні та метро-ритмічні. Основна мета **пластико-гімнастичних** вправ у звільненні м'язів рук і плечового поясу від напруження. **Метро-ритмічні** вправи використовують для розвитку уваги та уміння розподіляти її на кілька

об'єктів, розвитку почуття ритму і метру, координації різноманітних рухів рук, вироблення точної та швидкої реакції.

Основні **правила використання** фізичних вправ для вироблення правильної постави диригента:

1. На початковому етапі занять вправи, виконуються під контролем викладача, а при самостійній роботі студента вдома – перед дзеркалом.

2. Перед виконанням вправ необхідно перевірити стійке положення корпусу.

3. Виконання вправ повинно бути присвячено вирішенню тієї чи іншої проблеми.

4. Вправи виконуються спочатку без музичного матеріалу, по мірі засвоєння рухів, вони виконуються на музичному матеріалі в конкретному темпоритмі.

5. Кожну вправу засвоювати з найбільшою кількістю варіантів.

6. Роботу над вправами рекомендується починати з лівої руки.

7. Підбір вправ здійснювати по принципу постійного ускладнення.

8. Тривалість всього комплексу вправ не повинна перевищувати 8-12 хв.

9. Постійно слідкувати за диханням, яке повинно збігатися з характером рухів та музичним супроводом.

10. Корпус повинен бути вільним, спокійним, невимушеним.

Для успішного оволодіння прийомами техніки диригенту необхідно мати добре поставлені руки, які виконують різноманітні рухи. Постановка диригентського апарату спрямована не тільки на те, щоб розвивати рухливість його частин, але і на те, щоби добитись незалежності рук, голови від корпусу, свободи інших частин апарату, еластичності плечового, кистьового, ліктьового суглобів.

В процесі використання вправ вироблення правильної постановки диригентського апарату, відбувається засвоєння відчуття цілісності всієї руки

від плеча і, в той же час, еластичності у всіх її суглобах, розвиток уміння бачити різницю між вільною та напруженою рукою . Тому на початковому етапі навчання рекомендовані спеціальні вправи, метою яких є усунення різних дефектів скованості м'язів, судорожності, не координованості рухів.

Потрібно виконувати багато вправ, добиваючись правильного, чіткого, пластичного виконання і переходити до наступного етапу занять тоді, коли засвоєний попередній жест. Поспішність, поверховість, нехтування деталями приведуть до того що, в уяві студента все переплутається і не принесе ніякої користі. Спеціальні фізичні вправи основані на рухах, які є елементами диригентської техніки.

Одним з найбільш складних недоліком є залежність плечового поясу (плечі, спина, шия), скутість, або розхлябаність кисті. Дуже відповідальний момент по самій постановці диригентського апарату – це м'язова свобода рухів, відсутність напруги в руках та плечовому поясі, закріплення відчуття ваги, свободи всіх рухливих суглобів і м'язів руки при русі в повітрі.

Тому при постановці диригентського апарату потрібно постійно звертати увагу на певні особливості.

1. **Корпус** диригента повинен виражати спокій, , переконливість, зручне і раціональне розміщення перед пультом. Виходячи з цього, корпус потрібно тримати прямо, відкрито, зберігаючи при цьому еластичність і свободу. Забороняється сутулитись, горбитись, нахилитись за диригентським пультом.

2. **Руки** диригента повинні бути вільними, сильними, пластичними. Кисті рук – рухливими, м'якими.

3. **Голова і плечі.** Плечі диригента повинні зберігати властивий звичайний стан, не напружувати їх, не піднімати, не опускати. Голову тримати прямо, відкрито, вільно.

4. **Ноги** під час диригування можуть бути розташовані по різному, в залежності від фізичних особливостей студента. Важливо, щоб корпус диригента мав тверду опору.

Найбільшу увагу слід приділити виробленню правильної постановки рук, виховання відчуття цілісності рук і взаємозв'язку їх окремих частин (кисті, передпліччя, плеча). Рухи рук забезпечує плечовий суглоб, а не все плече з ключицею. Підготовчі вправи та тактування на початковій стадії постановки диригентського апарату, рекомендується виконувати окремо кожною рукою, щоб розвинути їх незалежність.

2. Використання вправ, які допомагають постановці диригентського апарату.

Робота над постановкою диригентського апарату та вдосконаленню мануальної техніки пов'язана з виправлення деяких недоліків у постановці диригентського апарату студентів через скованість плечового поясу (плече, шия, спина) та розхлябаністю кисті.

Скованість плечового поясу під час диригування приводить до того, що студент не може вільно підняти руки вгору, опустити вниз, розвести в сторони, самі рухи плечового суглобу та м'язів дуже обмежені. Особливо скутість плечового поясу помітна при диригуванні динамічного відтінку forte, де потрібний сильний вільний жест і велика амплітуда рухів.

Заняття по виправленню недоліків мануальної техніки необхідно починати з повної м'язової свободи. Цього можна досягнути шляхом систематичного виконання відповідних фізичних вправ, які допоможуть звільнитися від м'язової скованості і оволодіти правильною технікою диригування.

Вправи для вироблення правильної диригентської постави

Перші заняття по диригуванню необхідно присвятити встановленню правильної диригентської постави:

- студент повинен стояти прямо та вільно;
- мати хорошу опору на ноги;

- не відчувати напруження в плечовому суглобі, в м'язах плечового поясу;
- вміти контролювати напруження та розслаблення м'язів рук;
- мати розвинену рухливість окремих частин рук.

Вправа 1. Студент стає спиною до стіни, ноги на ширині плечей, груди злегка підняті, плечі розвернуті, голова прямо, руки опущені. Піднімати руки вгору і опускати вниз, при цьому в корпусі не повинно відчуватись напруження.

Вправа 2. Студент стоїть спиною до стіни. Плечі підняти вгору та відвести їх назад, через кілька секунд вільно опустити. Ця вправа сприяє усуненню напруги в м'язах плечового поясу.

Вправа 3. Постава як у попередніх вправах. Для звільнення м'язів рук потрібно робити повороти рук з боку в бік в розслабленому стані.

Вправа 4. Вихідне положення як у попередніх вправах. Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу. Вправа виконується звільненням напруження м'язів ніг.

Вправа 5. Постава та сама. Руки повільно підняти від плеча перед собою при вільно звисаючих кистях. Затримати в такому положенні та вільно опустити вздовж корпусу. Робити вправу обома руками та кожною окремо.

Необхідно враховувати, що рука складається з кисті, променево-зап'ястного суглобу, передпліччя, ліктьового суглобу, плеча та плечового суглобу. Активність кожної її частини пов'язана з конкретними завданнями виконавства, проте дії частин рук повинні бути узгоджені з усіма частинами. Головне, щоб відчувалась м'язова свобода, зручність, природність, рухомість, узгодженість та відчуття єдності всіх частин руки.

Вправи для розвитку свободи плечового суглобу, виховання відчуттів цілісності рук та взаємозв'язку їх окремих частин, для вироблення м'язового напруження та розслаблення.

В диригуванні бере участь вся рука, всі її частини. Пропоновані вправи дають можливість розвинути рухливість та свободу рухів плеча, передпліччя та кисті.

Вправа 1. Початкове положення: стати прямо, руки опущені. Підняти одну руку вгору, потім кинути її вниз, не згинаючи в ліктьовому суглобі, вільно помахати маятнікоподібним рухом. Виконувати кожною рукою окремо та обома руками. Під час виконання вправи важливим є відчуття ваги всієї руки, в падінні та розслабленні після падіння. Можна опускати голову під час падіння рук для повного відчуття розслаблення.

Вправа 2. Аналогічна вправі 1, але при падінні руки спочатку падає кисть, потім передпліччя та плече. Необхідно звернути увагу на активність ліктя, який утримує плече.

Вправа 3. Початкове положення: студент стоїть прямо, руки опущені. Ліва рука повільно піднімається в праву сторону і описує коло вздовж тулуба. Вправа виконується кожною рукою.

Вправа 4. Вправа виконується аналогічно попередній, тільки рухи відбуваються в ліву сторону.

Вправа 5. Вправа аналогічна попереднім вправам, рух рук по колу. Завдання виконуються одночасно двома руками в різні сторони. Після засвоєння - рухи рук рухаються одночасно в одну сторону.

Вправа 6. Рука рухається по колу з прискоренням. Вправу слід виконувати по чергову в різних напрямках та в різних темпах, з відчуттям повного розслаблення.

Під час виконання цих вправ необхідно слідкувати за диханням студента, добиватись певної ритмічності і рівномірності не залежно від темпу виконання вправи. Ці вправи бажано виконувати з музичним супроводом, в різних темпах, з різною амплітудою, чергувати великі та малі кола.

Вправи для розвитку рухливості та пластичності окремих частин рук, для розвитку свободи кисті та для формування різкої віддачі кисті.

Кисть відіграє важливу роль в диригуванні. Вона найбільш виразна частина диригентського апарату. При допомозі кисті передаються найбільш тонкі деталі виконання, вона найбільш рухлива частина диригентського апарату. Кисть може бути пластичною, рухливою чи повільною, передавати найрізноманітніші відтінки почуттів. Кистям рук доступна передача всіх штрихів -: від м'якого *legato* до гострого *staccato* і пружного *marcato*, музики легкого характеру, граціозності, витонченості, грайливості. На початковому етапі вивчення диригування, студент повинен наполегливо працювати над постановкою кисті, тренувати її, добиватись рухливості та пластичності. Робота над технікою кисті повинна бути завжди в центрі уваги протягом всього періоду навчання. Щоб досягти легкості та плавності рухів кисті необхідно стежити за звільненням м'язів від скутості, вміти контролювати рухливість зап'ясткового суглобу, формувати різку віддачу кисті після удару.

Вправа 1. Руки на рівні грудей, кисті вільно рухаються вверх-вниз, імітуючи помаху при прощанні. Рухи кистей вільні та розслаблені.

Вправа 2. Ліва рука тримає зап'ястя правої, не дозволяючи їй рухатись самостійно. Кисть піднімати вгору та вниз, відхиляти вправо та вліво. Коли рухи будуть освоєні, їх можна ускладнити, описуючи кола, квадрати, трикутники, вісімки. Вправу виконувати по черзі кожною рукою.

Вправа 3. Стати прямо. Руки на рівні грудей, долоні злегка розвернути в сторони, 1 та 2-ий пальці з'єднати, інші пальці заокруглити. Вести кистю горизонтальну лінію в різні сторони, імітуючи рух смичка. Потім вести вертикальну лінію знизу вверх. Вправу виконувати кожною рукою окремо, потім обома руками разом.

Вправа 4. Покласти руку на стіл, лікоть відсунений від краю столу, пальці розсунуті в сторони. Кисть піднімати вверх і ударяти по столу пальцями, віддача після удару повинна бути миттєвою. Виконувати вправу

потрібно різними руками окремо, потім разом, з різною швидкістю та силою удару.

Вправа 5. Вправа аналогічна вправі 4. При виконанні вправи ударяти по столу цілою долонею, починати слід з маленької амплітуди, з миттєвою віддачею. В процесі виконання вправи збільшувати амплітуду жесту, змінювати темп виконання.

Вправа 6. Лівою рукою підтримувати лікоть правої руки, щоб рука вільно виконувала кругові рухи кисті з зап'ястям. Потім руки поміняти та виконати кругові рухи лівою рукою.

Вправи, які дозволяють усунути або зменшити скутість рук, розвинути рухливість всіх частин рук.

Рекомендовані вправи дають можливість розвинути рухливість всіх частин руки і оволодіти свободою рухів. Так виробляється уміння вільно від «крупного» жесту від плеча на forte раптово перейти до диригування «малим» жестом, коли в диригуванні бере участь тільки передпліччя та зовсім маленький жест, який виконується виключно кистю руки, при повній свободі та спокою плеча і передпліччя. У випадку, якщо студент добре розслабляє м'язи, його руки вільно рухаються вверх, в сторони, м'язи шії звільнились від напруження, можна перейти до наступних вправ.

Умовами для виконання цієї групи вправ є: вільна та пряма постава, відсутність напруги в м'язах плечового поясу, контроль та відчуття повної свободи рук.

Вправа 1. Необхідно сісти за стіл, плечі вільно опущені, руки спокійно лежать на столі долонями до низу, пальці злегка зібрані, лікті зігнені. Плавно підняти руки вверх і кинути на стіл, опираючись на пальці, точно як береться акорд на роялі. Ця вправа допомагає зрозуміти, що вага всієї руки (при вільному замаху і падінні) опирається на пальці, таким чином це допоможе освоїти відчуття точки, коли необхідно буде тактувати уже без реальної опори, в повітрі.

Вправа 2. Вихідне положення як у попередній вправі. Плече вільно опущене, підтримує руку і не бере активної участі у вправі. Передпліччя та кисть – одне ціле, кисть повернена долонею вниз. Виконують круги по черговою кожною рукою, потім обома руками разом в різних темпах.

Вправа 3. Вихідне положення як попередніх вправах. Виконуються кола з пензлем в руці. Це сприяє розвитку рухливості променево - зап'ястного суглобу. Опора повинна бути не на лікоть, а на зап'ястя.

Вправа 4. Підняти руки вгору і звільнити їх частинами: спочатку звільнити кисть, потім передпліччя та плече. З падінням рук опускати голову до відчуття повного розслаблення.

Вправа 5. Ліву руку підняти вперед від ліктя, кисть вільно звішується вниз. Затримати руку і опустити. Основна увага – спостерігати за вільним падінням руки. Вправу повторити правою рукою, потім – обома руками разом.

Кисть є найбільш виразною та гнучкою частиною руки, вона незалежна, здатна філігранно відточувати виконання найтонших деталей музики: штрихів, звуковедення, фразування, нюансування тощо. Студент повинен відчувати кисть, її доцільність рухливості, вагомості, виразності і гнучкості.

Для розвитку свободи кисті та для розвитку рухливості зап'ястя можна рекомендувати такі вправи:

Вправа 1. Робити кругові рухи кистями рук, стоячи і рукою підтримуючи лікоть іншої руки описувати невеликі кола від себе, а потім до себе. Поміняти руки і виконати ці ж рухи.

Вправа 2. Вправа виконується в положенні сидячи, руки вільно положити на стіл долонями вниз, плечі вільно опустити, руки знаходяться в розслабленому стані, а працюють тільки кисті, які трішки піднімаються вгору і опускаються на стіл, опираючись на пальці. Ця вправа виконується в помірному темпі.

Вправа 3. Руки рухаються, як під час побілки стіни: стати прямо, спокійно опустити руки вниз (долоні повернені назад) і плавним рухом підняти спочатку одну руку вгору і плавно опустити до пояса, а потім і другу. Кисть повинна бути вільно опущена вниз, лікоть зігнений, старатись при цьому вести руку рівно та безперервно вгору і вниз. Після виконання плавних рухів по вертикальній лінії можна точно такі ж рухи виконати по горизонтальній лінії.

Вправа 4. Руки поставити вперед на рівні пояса, спочатку правою а потім лівою рукою, вільним і плавним рухом старатись провести пряму лінію на площині, мов би проводили масляною фарбою горизонтальну лінію, повільними рухами руки, з зусиллям. Під час виконання вправи навантаження припадає на передпліччя і кисті рук. Основний рух здійснюється зап'ястям.

Важливо звернути увагу на позицію ніг, адже вони створюють міцну та пружну опору диригенту. Одним з недоліків постановки диригентського апарату є **неправильна постановка ніг**: диригент неправильно стоїть під час диригування, у нього піднімається праве плече, дуже сильно виставляє ногу вперед, друга нога «висить» у повітрі на носку, від цього в диригента погана точка опори в ногах, рухи сковані. Щоб виправити такий стан буде корисною наступна вправа.

Вправа 1. Стати прямо, спокійно, опираючись на дві ноги, ноги на невеликій відстані одна від одної, розслабити м'язи плечового поясу, потім піднімати ліву ногу і ліву руку, після цього піднімати праву ногу і праву руку. Повторити вправу кілька разів. В результаті студент відчуже самотійність рухів лівої і правої руки і ноги.

Для перевірки чи зручна позиція ніг у диригента можна виконати наступну вправу.

Вправа 2. Стати у вихідну позицію, злегка присісти і випрямитись, не міняючи позиції, активно повертати корпус вправо і вліво при розслаблених

м'язах рук, нахилити корпус вліво, вправо, вперед, назад, не відриваючи ноги від підлоги. Якщо в процесі виконання вправи не виникає необхідності переставляти ноги, то значить, що правильне положення корпусу знайдене.

Вправи для підготовки до вивчення графічних схем

Ця група вправ сприяє актуалізації в питанні визначення площини, в якій будуть здійснюватись рухи при вивченні графічних схем: засвоєнню рухів по вертикальній та горизонтальній лінії, допомагає відчутти їх цілісність, найзручніше положення ліктів в поєднанні з іншими частинами рук, виховує відсутність напруження в м'язах плечового пояса та розвиває рухливість різних частин рук.

Вправа 1. Руки на рівні грудей, зігнуті в ліктях. Кисть та передпліччя роблять дугоподібні рухи в різні сторони.

Вправа 2. Постава, як і в попередній вправі. Обома руками робляться кругоподібні рухи : вниз-вліво-вверх, вниз-вправо-вверх. Утворюються два замкнені кола, вісімка. Необхідно слідкувати за горизонтальним положенням кисті. Вправу можна виконувати спочатку кистю, потім разом з передпліччям, а в кінці всією рукою.

Вправа 3. На площині, чи на аркуші паперу, у конкретно вибраному темпі малюємо лінії від точки до точки, спочатку знизу до гори, а потім в сторони.

Вправа 4. В руках маленькі м'ячики. Робити кругові рухи кистями в різні сторони. М'яч не дає можливості пальцям рухатись, при цьому виробляється заокругленість кисті. Він не повинен опускатись нижче зап'ястя.

Вправа 5. Виконується довгим олівцем чи диригентською паличкою для відчуття єдності руки. Почергово кожною рукою вимальовувати різні фігури та лінії: округлі, овальні, вісімки, дуги, трикутники, прямокутники. Рухи здійснювати в різних темпах та динаміці, збільшуючи чи зменшуючи амплітуду рухів.

Висновки

Дані методичні рекомендації можуть бути використані викладачами диригування як пізнавальний матеріал, який вводить в курс диригування, а диригентського апарату також, як практичний матеріал для постановки диригентського апарату, його розслаблення. Уточнення конкретних вимог до всіх складових частин є важливою умовою вірної диригентської постави. Сукупність всіх рекомендацій сприяє виробленню найбільш зручної та природної постановки диригентського апарату майбутнього фахівця, який здійснюватиме керування виконанням музичних творів колективом виконавців. В роботі приділено увагу вправам, які дозволяють розслабити плечовий пояс, виробити правильну та вільну диригентську поставу, розслабити та розвинути рухи кисті. Це допоможе студентові оволодіти технікою диригування – сумою прийомів, що дозволить майбутньому диригенту передавати свої наміри про темпи, ритми, метри, характер, динаміку, показ вступів, своє трактування твору.

Використання цих вправ допоможе плавно перейти до вивчення диригентських схем, показів вступів та зняття. В подальшому вивченні диригування вправи рекомендується використовувати перед початком занять по диригуванню в залежності від індивідуальних проблем студента. Під час використання допоміжних вправ необхідно враховувати мету даної вправи з точки розвитку виконавської техніки студента, орієнтуватись на м'язово-слухові відчуття. При формуванні навичок диригування різні технічні вправи рекомендується здійснювати більшою мірою окремими руками, це сприятиме розвитку вправності обох рук.

Робота адресована також студентам на початковій стадії вивчення диригування, так як диригентська техніка рук є міцним фундаментом, на яку опирається подальше вивчення диригування.

Рекомендований список навчальної та методичної літератури:

1. Безбородова Л. А. Диригування. – Київ :Музична Україна. 1981. - 159с.
2. Дудик Р. «Комунікативна культура диригента» навчально-методичний посібник. - Івано-Франківськ, 2018. - 48с.
3. Іванов П. Оркестр українських народних інструментів / П. Іванов. – Київ :Музична Україна. 1981. - 110с.
4. Колеса М. Ф. Основи техніки диригування. – Київ :Музична Україна 1981. - 208с.
5. Кофман Р. І. Виховання диригента: психологічні особливості. – Київ : 1986 - 99с.
6. Кириленко Я. О. Теоретичні та практичні засади диригентської підготовки: навч. посіб. /Кириленко Я. О. – Київ : ун-т ім. . Б. Грінченка, 2020. -108с.
7. Питання диригентської майстерності. Упорядник М. Канерштейн. – Київ :Музична Україна 1980. - 253с.
- 8.Разумний І. Практичний посібник з диригування. – Київ :Музична Україна, 1967. - 299с
9. Стукаленко З. М. Основи оркестрового диригування. Навчально-методичний посібник. - Кропивницький, 2017. -138с.
10. Стукаленко З. М. Оркестрове диригування. Навчально-методичний посібник. - Lap Lambert Academic Publishing 2019. - 144с.