**Методическая разработка на тему : «Постановка левой руки на гитаре. Правила и рекомендации»**

**Выполнила преподаватель высшей**квалификационной категории     МБУДО ДШИ г. Жирновска   по классу гитары Елена Анатольевна Кладько

**Содержание:**

**1. Общие правила постановки левой руки**

**2.Практические рекомендации и дополнения**

**3.Виды гитарного хвата**

**3.1.Классический**

**3.2.Блюзовый**

**4.Заключение**

**5. Список литературы**

              Как  на любом  инструменте, так и при игре на гитаре каждая рука отвечает за свою область. Сейчас речь пойдёт о левой руке. Существует много различных мнений о том, какая рука всё же главнее для гитариста - правая или левая... Конечно, эти споры не о чём, потому что гитарист не сможет обойтись лишь одной какой-то рукой. К тому же, правая и левая рука при игре на гитаре очень тесно связаны, поэтому, в плане развития, рекомендуется развивать руки равномерно.

                 При игре на гитаре должен быть баланс и, помимо скорости и техничности рук, очень важна согласованность и синхронность. Звук должен быть чистым и звонким.

     Каждый палец обозначен по-своему, и это не спроста. Постановка левой руки очень важна для  гитариста. Чтобы возможно было переставлять аккорды максимально быстро, опытные гитаристы придумали стандартные позиции аккордов. Иными словами они распределили какие пальцы должны зажимать конкретные ноты в аккорде так, чтобы их можно было переставлять и это было максимально удобно для самого гитариста.

                 На первом этапе нужно запомнить обозначение пальцев: 1 - указательный; 2 - средний; 3 - безымянный; 4 - мизинец. Большой палец обхватывает гриф и при игре он используется в основном для приглушения шестой струны. Указательный, средний и безымянный - основные пальцы гитариста. Но то, что они используются чаще, нежели мизинец, не значит, что мизинец не нужно использовать вовсе. При игре соло, он используется очень часто.

                Расскажу немного о том, как используются пальцы. В простых аккордах, конечно, они ставятся по аппликатурам. Но, к примеру, в гаммах, есть простое правило. Идея состоит в том, что каждый палец левой руки отвечает за свой лад. К примеру, если начинать с пятого лада, то указательный палец будет отвечать за весь пятый лад, средний палец - за весь шестой лад, безымянный палец - за весь седьмой лад, а мизинец - за весь восьмой лад... Наглядно это будет понятно, когда дело дойдёт до практики. Пока что вам нужно лишь запомнить нумерацию пальцев.

            Ещё пару слов о том, чего делать не стоит при игре на гитаре. У всех начинающих гитаристов есть одна проблема. Когда они зажали аккорд, они бояться уже отпустить пальцы и давят слишком сильно. Из за этого у них рука буквально лежит на грифе. Выглядит это так, будто вы обхватили гриф. В идеале при игре, пальцы левой руки должны быть обязательно согнуты, струны должны зажиматься только кончиками пальцев. К примеру, если у вас в аккорде первая струна осталась не зажатая, то пальцы должны стоять так, чтобы они её не глушили и эта струна звучала чисто. Зажимать струну надо не подушечкой пальца, а кончиком. Тем, что под ногтём.

**Общие правила постановки левой руки**

Можно выделить несколько главных правил для левой руки на гитаре.

1. **Отсутствие напряжения.**

Левая рука должна быть расслаблена, впрочем, как и правая, но  сейчас речь не о ней. Пронаблюдайте не только за левой кистью, но всем, что ей предшествует: предплечьем, суставом самого плеча и задней частью спины.

          Как бы горделиво опустите руку вдоль тела и постарайтесь запечатлеть это ощущение в памяти. Во время игры на гитаре подобным образом должен вести себя плечевой аппарат при работе кистью и пальцами.

1. **Правильная постановка большого пальца**

Конечно, в моменты исполнения различных аккордов и соло-партий большой палец левой руки всё время будет двигаться по грифу, и порой его положение будет сильно разниться. Но многие новички совершают одну и ту же ошибку, исправление которой может идти с большим "скрипом" - как бы "обнимают" заднюю поверхность гитарного грифа по всей его плоскости снизу-вверх (правда, серьезной ошибкой это можно назвать только в случае освоения классической гитары).

            Эта ошибка приводит к трудностям в исполнении  сложных аккордов и разучивании классических произведений. Правильное положение большого пальца - перпендикулярно грифу: он используется как опора для ладони левой руки. То есть гитарист как бы надавливает большим пальцем на обратную сторону грифа подобно тому, как нажимают на кнопку. Положение большого пальца может быть как строго перпендикулярно грифу, так и иногда создавать с ним некоторый угол, если прямое положение невозможно.

1. **Форма кисти округлая**

           Именно округлая кисть помогает пальцам работать легко и продуктивно. Разумеется, в некоторых позициях округлую форму удержать невозможно, но стремиться избегать "плоского положения" необходимо. При этом ладонь постоянно пребывает в положении плюс-минус параллельно грифу, чтобы все 4 пальца имели одинаковый доступ к струнам.

**4 .Отсутствие соприкасания между грифом и ладонью**

        Между нижней частью грифа и поверхностью ладони левой руки должен оставаться пробел: это дарит свободу пальцам, которую прижатая ладонь, наоборот, отбирает. А еще немаловажно стремиться выдвинуть кисть вперед: это позволит легче добираться до нижних струн (басов).

1. **Нажатие на струны кончиками пальцев**

        Тут все просто - если зажимать пальцы подушечками, будут задеваться и глушиться соседние струны.

1. **Сила нажима пальцев на струны**

      На первых шагах обучения игре на гитаре новичок не обладает сильными пальцами, потому сила нажатия на струны может быть недостаточной. Есть и обратная проблема - пережим. В обоих случаях проблема может также заключаться в неверной постановке левой руки. Если вы убедились, что кисть держите правильно, остается найти оптимальную силу нажатия на струны, представляющую собой некую золотую середину, при которой гитара звучит оптимально, а струны не дребезжат.

1. **Положение пальцев при зажимании струн**

            При нажатии на струну палец должен располагаться как можно ближе к ладовой перегородке, что позволит выделить максимально чистый звук, но не "наезжать" на сам порожек, иначе струна дребезжит.

       Если на каком-то сложном аккорде одна из нот упорно звучит плохо, внимательно изучите положение пальцев - возможно именно на этой струне он касается ладовой перегородки. Если, наоборот, палец не может дотянуться, поможет простой прием - сдвиг ладони немного вправо.

**8 правил постановки левой руки:**

* Большой палец касается задней части грифа подушечкой.
* Кисть округлая.
* Между ладонью и нижней частью грифа свободное пространство (не касается).
* Кисть выдвинута вперед.
* Ладонь примерно параллельна грифу, все пальцы на одинаковом расстоянии от струн.
* Пальцы прижимают струны под прямым углом к плоскости грифа.
* Пальцы прижимают струны максимально близко к ладовой пластине.
* Пальцы прижимают струны кончиком, а не подушечкой.

**К правилу 1**

**Большой палец касается задней части грифа подушечкой.**

В зависимости от позиции пальцев, прижимающих струны, большой палец может принимать разные положения. На средней линии грифа, чуть выше, чуть ниже, под углом. Но он всегда касается грифа подушечкой пальца. Не серединой пальца и не всей поверхностью, лежа вдоль грифа. Также он не должен торчать над верхней частью грифа.

**К правилу 2**

**Кисть округлая.**

       Округлая форма кисти способствует оптимальной работе пальцев. Конечно, идеально круглую кисть не всегда возможно держать, бывают разные позиции. Здесь речь идет о примерном ощущении в руке. Она должна быть скорее круглой, чем плоской.

**К правилу 3**

**Между ладонью и нижней частью грифа свободное пространство (не касается).**

       Свободное пространство между ладонью и грифом дает большую свободу пальцам при игре на разных струнах. Прилипшая снизу ладонь эту свободу ограничивает.

**К правилу 4**

**Кисть выдвинута вперед.**

     При выдвижении кисти вперед гораздо проще дотянуться до верхних струн (басов).

**К правилу 5**

**Ладонь примерно параллельна грифу, все пальцы на одинаковом расстоянии от струн.**

Таким образом, все пальцы находятся в одинаковых условиях. Каждый палец готов к работе в любой момент времени, и чтобы прижать струну требуется минимум движений.

**К правилу 6**

**Пальцы прижимают струны под прямым углом к плоскости грифа.**

Это правило дополняет предыдущее. Если ладонь параллельна нижней части грифа, то и пальцы прижимают примерно под прямым углом. Не всегда удается соблюсти это правило, иногда первый или четвертый палец прижимают под другим углом из-за анатомических особенностей, это нормально.

**К правилу 7**

**Пальцы прижимают струны максимально близко к ладовой пластине.**

Чем ближе точка прижатия к ладовой пластине, тем меньше усилий требуется приложить для качественного прижатия. Чем дальше, тем больше вероятность возникновения треска и других призвуков. Сразу привыкайте прижимать струну правильно.

**К правилу 8**

**Пальцы прижимают струны кончиком, а не подушечкой.**

Кончик пальца тверже, и прижать им легче. Это во-первых. Во-вторых, прижимая кончиком пальца мы не глушим соседние струны.

**Ошибки:**

* Торчащий над грифом большой палец.
* Лежащий вдоль грифа большой палец.
* Прилипшая к нижней части грифа ладонь.
* Кисть расположена сзади грифа (прижатие из-за угла).
* Лежащие на боку пальцы (ладонь развернута влево).
* Прижатие струны далеко от лада.
* Прижатие струны подушечками пальцев.

**К ошибке 1**

**Торчащий над грифом большой палец.**

Дело не в самом пальце. А в том, что таким образом у остальных пальцев меньше свободы и меньше длины для доступа к басовым струнам. Кисть уходит вниз. На широком грифе классической гитары это имеет значение. На узких и полукруглых грифах эстрадных гитар такое положение большого пальца является нормальным, там он даже участвует в прижатии струн.

**К ошибке 2**

**Лежащий вдоль грифа большой палец.**

Такое положение пальца абсолютно неприемлемо. Нельзя потому что нельзя :) Даже не могу толком объяснить почему, но играть так неудобно. Эту ошибку не иллюстрировал бы, но она иногда встречается у самоучек.

**К ошибке 3**

**Прилипшая к нижней части грифа ладонь.**

Часто встречающаяся ошибка. Такое положение зажимает кисть левой руки и сковывает движения пальцев.

**К ошибке 4**

**Кисть расположена сзади грифа (прижатие из-за угла).**

Пальцы должны как бы нависать над струнами. Так им гораздо легче достать до любой струны, до любого лада при минимальных движениях. Чем больше кисть уходит за гриф, тем сложнее дотянуться до басовых струн, нужно делать больше движений.

**К ошибке 5**

**Лежащие на боку пальцы (ладонь развернута влево).**

Развернутая влево кисть осложняет прижатие струн третьим и четвертым пальцами. Они находятся гораздо дальше от струн, чем первый со вторым. Чтобы из такого положения прижать струну четвертым пальцем нужно вращать всю кисть.

**К ошибке 6**

**Прижатие струны далеко от лада.**

           Одна из основных причин треска - неточное прижатие струны. Прижимая струну максимально близко к ладу вы не только уменьшаете вероятность возникновения треска от недожима, но и экономите усилия, ведь чем ближе к ладу, тем меньше усилий требуется для качественного прижатия.

**К ошибке 7**

**Прижатие струны подушечками пальцев.**

         Прижатие подушечкой неточное, неэффективное, и глушит соседние струны. Пальцы должны работать как молоточки, прижимая струну кончиком пальца, твердой его частью.

**Практические рекомендации и дополнения**

* Не относитесь слишком дотошно к этим правилам. Это всего лишь общие принципы, на которые следует ориентироваться. Игровых ситуаций очень много, и в каждой из них рука может принимать самые разнообразные положения.
* Если при попытке держать руку "правильно" у вас возникает дискомфорт, зажатость или боль, значит вы держите руку неправильно. Положение руки должно быть прежде всего комфортным. Если есть дискомфорт, значит немного отступите от правил и найдите удобное положение. В неудобном положении вы просто не сможете играть.
* Возьмите за основу правила и найдите положение руки, удобное именно вам. Многое зависит от анатомических особенностей, посадки, возраста, пола.

**Виды гитарного хвата**

**КЛАССИЧЕСКИЙ**

          Всё, что было описано ранее касательно положения большого пальца - постулаты для классического хвата. Здесь большой палец перпендикулярен грифу и никогда не выглядывает из-за него сверху, так как располагается по центру древка. Получается, что центр ладони грифа не касается, такое может происходить лишь отчасти, при игре некоторых элементов. Поэтому сам гриф не лежит в ладони - пальцы только опираются на него. Несмотря на то, что большой палец используется в качестве опоры, надо избегать излишнего давления за исключением моментов, когда требуется увеличить громкость звучания.

                                                    БЛЮЗОВЫЙ

          Этот тот самый случай, когда для классического гитариста совершается ошибка, но для блюзового это не так. Здесь большой палец свободно лежит на грифе и, в целом, кисть левой руки как бы обнимает его. В блюзовом хвате большой палец как раз заметно выглядывает сверху, а оставшиеся 4 пальца располагаются в среднем до 5 струны, что обеспечивает комфортное исполнение разнообразных бэндов и вибрато, при которых кисть должна быть максимально подвижной, а пальцы левой руки периодически используются для глушения.

**Заключение**

         Значимость правильной постановки левой  руки трудно переоценить. И несмотря на то, что всегда можно переучиться, это сильно замедлит процесс

         Начинающие гитаристы, впервые взявшие в руки музыкальный инструмент, не догадываются, сколько важных тонкостей окружает правильная постановка левой руки на грифе. А между тем, ошибки в этом вопросе могут дорого обойтись в будущем - как из-за усложнения освоения базовых приемов игры, так и из-за банального дискомфорта, что может отбить желание дальнейшего обучения.

                                            СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Г. Николаев Н 63 Самоучитель игры на шестиструнной гитаре. Серия «Мир культуры, истории и философии» / Оформление обложки С. Шапиро, А. Олексенко. — СПб.: Издательство «Лань», 1999. — 96 с.

  2. В.Калинин Юный гитарист. Москва. Музыка. 2008 г.

  3. Гитман А. Начальное обучение на шестиструнной гитаре. — М., 1995. С. 30.

  4.Кузнецов В. Основы игры на классической гитаре. — М., 2006. С. 256.

  5. Михайленко Н. П. Методика преподавания на классической гитаре. Ч. 1. — Тамбов: 2005. С. 76.

   6. Михайленко Н. П. Методика преподавания на классической гитаре. Ч. 2. — Тамбов 2005. С. 80.

   7.Пухоль Э. Школа игры на шести струнной гитаре. — М.: «Советский композитор», 1988. С. 192.

   8.Гитман А.Практическая теория начального обучения гитариста. С. 30.