

Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования  
«Детская школа искусств «Канталия»

Методическая разработка на тему:

**«Пособие по постановке  
исполнительского аппарата игры на  
балалайке»**

Выполнила:

преподаватель

Лазарева Наталья Викторовна

г. Выборг 2025 г.

## **Оглавление**

<b>Введение</b> .....	3
<b>Этап 1. Правильная посадка</b> .....	3
<b>Цель этапа:</b> .....	3
<b>Шаг 1.1. Демонстрация правильной посадки</b> .....	3
<b>Шаг 1.2. Практические упражнения для закрепления посадки</b> .....	3
<b>Этап 2. Постановка правой руки</b> .....	4
<b>Цель этапа:</b> .....	4
<b>Шаг 2.1. Теоретическое объяснение и демонстрация</b> .....	4
<b>Шаг 2.2. Практические упражнения</b> .....	5
<b>Этап 3. Постановка левой руки</b> .....	5
<b>Цель этапа:</b> .....	5
<b>Шаг 3.1. Теоретическое объяснение и демонстрация</b> .....	5
<b>Шаг 3.2. Практические упражнения</b> .....	6
<b>Этап 4. Координация движений рук</b> .....	6
<b>Цель этапа:</b> .....	6
<b>Шаг 4.1. Объяснение принципа синхронности</b> .....	6
<b>Шаг 4.2. Практические упражнения</b> .....	7
<b>Этап 5. Диагностика и коррекция ошибок</b> .....	7
<b>Цель этапа:</b> .....	7
<b>Шаг 5.1. Методы диагностики</b> .....	7
<b>Шаг 5.2. Коррекция ошибок</b> .....	8
<b>Рекомендации по индивидуальной работе и использованию вспомогательных средств</b> .....	8
<b>Заключение</b> .....	9

## **Введение**

Правильная постановка исполнительского аппарата – это основа не только технического мастерства, но и художественной выразительности исполнителя. Формирование устойчивых двигательных навыков, правильной осанки и расслабленности мышц позволяет обучающемуся не только извлекать чистый звук, но и избежать хронических зажимов, что крайне важно для долгосрочного творческого развития. Задача педагога – не просто передать теоретические знания, а через последовательную практику сформировать у обучающегося интуитивное чувство правильной постановки рук, осанки и координации движений.

### **Этап 1. Правильная посадка**

#### **Цель этапа:**

Сформировать у обучающегося устойчивое, комфортное и правильно организованное положение за инструментом, которое обеспечит оптимальную опору и свободу движений для дальнейшей постановки рук.

#### **Шаг 1.1. Демонстрация правильной посадки**

- **Объяснение:**

Преподаватель подробно объясняет обучающемуся, что посадка – это не просто положение на стуле, а основа для свободного и естественного извлечения звука. Основные положения:

- Сидеть на передней половине стула так, чтобы нижний угол балалайки находился между бедрами.
- Спина прямая, корпус слегка наклонён вперёд (не сутулиться), голова – в естественном положении.
- Ноги плотно стоят на полу: обе стопы должны касаться пола полностью (избегая переноса веса только на носочки).

- **Демонстрация:**

Педагог показывает пример правильной посадки на собственном инструменте или при помощи видеоматериала/зеркала.

#### **Шаг 1.2. Практические упражнения для закрепления посадки**

1. **Без инструментального упражнения «Статическая осанка»:**

- Обучающийся садится на стул без балалайки. Педагог устанавливает контрольные точки: положение ног, угол наклона корпуса, размещение плеч.
- Задача – удерживать правильную осанку в течение 2–3 минут, сосредотачиваясь на расслаблении мышц спины и ног.

## 2. Упражнение с опорой:

- Использовать зеркало или записывать видео, чтобы обучающийся сам видел свою посадку. Педагог обращает внимание на: отсутствие чрезмерного наклона, правильное распределение веса.
- Повторять упражнение несколько раз, пока обучающийся не начнёт интуитивно держаться правильно.

## 3. Постановка инструмента:

- обучающийся берёт балалайку, удерживая её между бедрами без помощи рук. Педагог показывает, как правильно зафиксировать нижний угол инструмента, чтобы он не соскальзывал.
- Повторять упражнение до тех пор, пока обучающийся не начнёт чувствовать инструмент как естественное продолжение тела.

## Этап 2. Постановка правой руки

### Цель этапа:

Обеспечить правильную постановку правой руки, которая отвечает за извлечение звука, при этом рука должна оставаться свободной и расслабленной.

### Шаг 2.1. Теоретическое объяснение и демонстрация

#### • Объяснение принципов:

- Локоть правой руки должен опираться на верхнем углу корпуса балалайки, создавая устойчивую точку отсчёта.
- Предплечье и запястье должны образовывать единый «рычаг» для точных движений.
- Неигровые пальцы (обычно 2-й, 3-й, 4-й) остаются слегка поднятыми или свободными, чтобы не создавать излишнего давления на инструмент.

#### • Демонстрация:

Педагог показывает, как правильно расположить правую руку,

используя примеры из собственного исполнения и объясняя нюансы работы с медиатором (или пальцами, если речь о щипковом методе).

## **Шаг 2.2. Практические упражнения**

### **1. Упражнение «Открытые струны»:**

- Обучающийся выполняет щипки по открытым струнам, сосредотачиваясь на плавном движении кисти и сохранении правильного положения руки.
- Важно следить, чтобы рука не «зажималась» и пальцы не поднимались без необходимости.

### **2. Упражнение с ритмическим рисунком:**

- С метрономом обучающийся отрабатывает простые ритмические удары, контролируя равномерность и силу каждого удара.
- Постепенно сложность упражнения увеличивается за счёт смены динамики (от тихих к громким ударам).

### **3. Коррекция зажимов:**

- Педагог проводит индивидуальную работу: замечая и исправляя зажим кисти или излишнее напряжение в предплечье, даёт рекомендации по расслаблению мышц.

## **Этап 3. Постановка левой руки**

### **Цель этапа:**

Освоить естественное, свободное и правильное расположение пальцев на грифе, что является базой для точной смены позиций, извлечения двойных нот и исполнения аккордов.

## **Шаг 3.1. Теоретическое объяснение и демонстрация**

### **• Объяснение принципов:**

- Пальцы (1-й, 2-й, 3-й, 4-й) должны располагаться на грифе в естественно согнутом положении, как будто рука мягко обхватывает инструмент.
- Большой палец располагается на задней стороне грифа, создавая опору, и должен оставаться стабильным.
- Локоть – под углом примерно 90°; зажимы в кисти недопустимы.

- **Демонстрация:**

Преподаватель показывает правильное положение руки на грифе, обращая внимание на естественность изгиба пальцев и отсутствие напряжения.

### **Шаг 3.2. Практические упражнения**

1. **Упражнение «Натуральное касание»:**

- Обучающийся медленно накладывает пальцы на гриф, начиная с 1-го лада, следя за тем, чтобы каждый палец касался струны без лишнего усилия.
- Педагог советует представить, что пальцы – это лёгкие подушечки, которые должны мягко прилегать к ладам.

2. **Упражнение на смену позиций:**

- На медленном темпе обучающийся перемещает руку по грифу, сохраняя форму ладони и естественный изгиб пальцев.
- Варианты: играть простые гаммы или мелодии, постепенно увеличивая скорость смены позиций.

3. **Контроль положения локтя:**

- Отдельное упражнение, когда обучающийся фиксирует локоть в положении  $90^\circ$  и выполняет простые движения пальцев.
- Педагог следит за отсутствием зажимов и корректирует положение при необходимости.

### **Этап 4. Координация движений рук**

#### **Цель этапа:**

Обеспечить синхронность движений левой и правой рук, чтобы извлечение звука и смена аппликатуры происходили одновременно и точно.

#### **Шаг 4.1. Объяснение принципа синхронности**

- **Теоретические положения:**

- Каждое действие правой руки (щипок, удар) должно совпадать с точным прижатием или сменой позиций левой руки.
- Координация – ключ к чистому звуку и правильному ритму.

- **Демонстрация:**

Педагог показывает на примере простого мотива, как правые и левые

руки работают в унисон. Можно использовать видеопримеры профессиональных исполнителей.

## **Шаг 4.2. Практические упражнения**

### **1. Упражнение «Медленная синхронизация»:**

- На самом медленном темпе обучающийся выполняет серию упражнений, где каждое движение правой руки сопровождается чётким прижатием левой руки.
- Педагог останавливает исполнение на отдельных фразах для анализа и корректировки.

### **2. Упражнение «Раздельная отработка» с последующим объединением:**

- Сначала отдельно отрабатываются движения левой руки (пальцевые позиции, смена аккордов) и правой руки (щипки, удары).
- Затем обучающийся объединяет обе руки, постепенно увеличивая скорость и сложность ритмических рисунков.

### **3. Упражнение с метрономом и звуковой обратной связью:**

- Используя метроном, обучающийся отрабатывает упражнения с постепенным увеличением темпа, при этом педагог осуществляет звуковой контроль – анализ чистоты звука и координации движений.

## **Этап 5. Диагностика и коррекция ошибок**

### **Цель этапа:**

Постоянное мониторинговое наблюдение уровня постановки исполнительского аппарата и оперативная корректировка возникающих ошибок для формирования устойчивых навыков.

### **Шаг 5.1. Методы диагностики**

#### **• Визуальный контроль:**

- Педагог регулярно оценивает осанку, положение рук, углы наклона корпуса.
- Использование зеркал или видеозаписи помогает обучающемуся видеть свои ошибки.

#### **• Звуковой анализ:**

- Слушание исполнения для выявления шумов (шорох, треск) и неправильного прижатия струн.
- Повторное прослушивание с последующей дискуссией помогает определить проблемные моменты.
- **Самоконтроль обучающегося:**
  - Формирование у обучающегося навыка самодиагностики посредством прослушивания собственных записей.
  - Педагог задаёт вопросы, побуждая обучающегося анализировать, где именно нарушается синхронность движений или положение рук.

## **Шаг 5.2. Коррекция ошибок**

### **1. Коррекция посадки:**

- Если наблюдаются сутулость, отрыв пяток от пола или чрезмерный наклон – педагог немедленно корректирует позу, показывает правильные опорные точки.
- Дополнительные упражнения для осознания правильной осанки.

### **2. Коррекция постановки левой руки:**

- При зажатии пальцев или неправильном положении большого пальца – повторяются упражнения «Натуральное касание» и смены позиций.
- Отдельные упражнения на расслабление кисти и фиксацию локтя.

### **3. Коррекция постановки правой руки:**

- Если наблюдаются зажимы кисти или неправильные удары – повторяются упражнения «Открытые струны» с особым вниманием к свободе движения.
- Использование лёгких, ритмических упражнений с контролем силы удара.

### **4. Коррекция координации:**

- При несинхронном выполнении движений – педагог предлагает замедлить темп и детально разобрать каждое движение.
- Регулярное применение упражнений с метрономом для закрепления правильной координации.

## **Рекомендации по индивидуальной работе и использованию вспомогательных средств**



- **Адаптация упражнений:**
- Индивидуальные особенности обучающегося (возраст, физическая подготовка) требуют адаптации упражнений: для маленьких детей можно использовать упрощённые варианты, игровые формы и специальные методики (например, ассоциации «король, королева, слуга» для пальцев).
- **Использование видео и зеркала:**  
Запись занятий и использование зеркал поможет обучающимся видеть свои ошибки и быстрее осознавать необходимые корректировки.
- **Постепенность:**  
Каждая серия упражнений должна начинаться с медленного темпа с последующим постепенным увеличением скорости. Это позволяет сформировать автоматизм движений без излишнего напряжения.
- **Регулярность и повторение:**  
Постоянное повторение упражнений и контроль результатов – залог успешного формирования исполнительского аппарата. Рекомендуется уделять каждому этапу достаточное время, прежде чем переходить к более сложным задачам.

## **Заключение**

Данный пошаговый методический материал направлен на всестороннее развитие исполнительского аппарата балалаечника. Через последовательное освоение правильной посадки, постановки левой и правой рук, координации движений и систематическую диагностику ошибок педагог сможет не только передать технические знания, но и сформировать у обучающихся интуитивное понимание правильной техники игры. Такой комплексный подход способствует качественному звукоизвлечению, повышению художественного уровня исполнения и долговременному развитию навыков без вредных привычек.

При реализации данного материала важно сохранять индивидуальный подход, мотивировать обучающегося через позитивное подкрепление и постоянно работать над совершенствованием как технических, так и эстетических аспектов исполнения.