

Вестник музыкальной науки. 2026. Т. 14, № 2. С. 175–187
ISSN 2308-1031
Journal of Musical Science, 2026, vol. 14, no. 2, pp. 175–187
ISSN 2308-1031

© Аристова, Н.В., 2026

УДК 78.07

DOI: 10.63219/2308-1031-2026-2-175-187

МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ В ДИРИЖЕРСКОЙ ПРАКТИКЕ СТУДЕНТОВ-ХОРЕЙМЕСТЕРОВ: СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Н.В. Аристова^{1,2}

¹ Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки, Новосибирск, 630099, Российская Федерация

² Новосибирский музыкальный колледж имени А.Ф. Муро́ва, Новосибирск, 630099, Российская Федерация

Аннотация. Статья посвящена проблеме устранения мышечных зажимов, которые появляются в процессе овладения элементарными дирижерскими навыками и приемами у начинающих дирижеров хора. Актуальность статьи обусловлена широкой распространенностью проблемы мышечных зажимов у современного поколения студентов-дирижеров. Устранение данного недостатка является необходимой частью работы педагога со студентом в классе дирижирования и обеспечивает успешное освоение дирижерских навыков. Рассматриваются возможные причины возникновения мышечных зажимов, предлагаются пути их преодоления. Особое место в решении проблемы уделяется игровому методу, который эффективно зарекомендовал себя в процессе практических занятий со студентами-хоровиками. В ходе применения данного метода активно проявляется творческий потенциал студента, происходит эмоциональное и физическое раскрепощение, приобретает положительный двигательный опыт, вырабатываются правильные двигательные ощущения. Приведены специальные упражнения, игровые задания, заимствованные из практики обучения актеров драматического, кукольного театров, а также из опыта работы специалистов по тренингу, активному игровому обучению в сфере техник развития личности. В основу статьи положен многолетний практический опыт работы автора со студентами-дирижерами Новосибирского музыкального колледжа им. А.Ф. Муро́ва.

Ключевые слова: дирижирование, методика хорового дирижирования, мышечная свобода музыкантов, мышечные зажимы у дирижеров, дирижерские двигательные ощущения, дирижерские навыки

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Аристова Н.В. Мышечные зажимы в дирижерской практике студентов-хормейстеров: системный анализ и практические рекомендации // *Вестник музыкальной науки*. 2026. Т. 14, № 2. С. 175–187. DOI: 10.63219/2308-1031-2026-2-175-187.

MUSCLE CLAMPS IN THE CONDUCTING PRACTICE OF CHOIRMASTER STUDENTS: A SYSTEMATIC ANALYSIS AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS

N.V. Aristova^{1,2}

¹ M.I. Glinka Novosibirsk State Conservatory, Novosibirsk, 630099, Russian Federation

² A.F. Murov Novosibirsk College of Music, Novosibirsk, 630099, Russian Federation

Abstract. The aim of the article is to provide a theoretical observations concerning the intentional (phenomenological) meaning of piano texture. The material chosen for study is the piece “*The Montagues and the Capulets*” from Sergei Prokofiev’s cycle “*Ten Pieces from ballet «Romeo and Juliet»*”. The methodological basis consists of the ideas of M.G. Karpichev and M.A. Arkadiev regarding the reflection, in the texture of a piano composition, of the pianistic principles of its author and, consequently, the use – to varying degrees – of clichéd methods of exposition. Behind these methods lie specific signals pointing to motor-performative, pianistic actions, which are deciphered by the performer in the process of music-making. This openness of piano texture to performative-creative interpretation provides a key to determining the principal performing task and contributes to revealing the musical image. A number of factors influence this process: first, the particular features of Prokofiev’s pianism (conditioned by the antinomic nature of his personal compositional aspirations and his pianistic “background”); second, the interaction within Prokofiev’s piano writing of Baroque, Classical, and Romantic lexemes, which in many ways determine the specificity of twentieth-century music and reflect its urbanistic tendencies; and third, the performer’s need for a “conductor-like” sense of time, dictated by a multi-level “Baroque” metric pulsation and the decisive role of the marking *pesante*. On this basis, a hypothesis is proposed regarding the reason (i.e., the artistic logic) for Abstract. This article is devoted to the problem of eliminating muscle clamps, which manifest themselves in the process of mastering elementary conducting skills and techniques for novice choir conductors. The relevance of the article is due to the widespread problem of muscle clamps in the modern generation of student conductors. The elimination of this disadvantage is a necessary part of the teacher’s work with the student in the conducting class. The article discusses the possible causes of muscle clamps, suggests ways to overcome them. A special place in solving this problem is given to the game method. Such a method has effectively proven itself in the process of practical classes with choral students. While the method is applying the students had been uncovering their creative potential, releasing emotional and physical clamps, gaining positive motor experience, developing correct motor sensations. The article presents special exercises, game tasks borrowed from the practice of training actors in drama, puppet theater, as well as from the experience of training specialists, active game training in the field of personal development techniques. The article is based on the author’s long-term practical experience of working with students-conductors of the Novosibirsk Murov College of Music.

Keywords: conducting, choral conducting techniques, musicians’ muscle freedom, conductors’ muscle clamps, conductor’s motor sensations, conductor’s skills

Conflict of interest. The author declares the absence of conflict of interests.

For citation: Aristova, N.V. (2026), “Muscle clamps in the conducting practice of choirmaster students: a systematic analysis and practical recommendations”, *Journal of Musical Science*, vol. 14, no. 2, pp. 175–187. DOI: 10.63219/2308-1031-2026-2-175-187.

Общеизвестным и неоспоримым является факт, что начальный этап обучения игры на любом музыкальном инструменте требует особого внимания к организации движений начинающего музыканта. Отсутствие излишнего напряжения, как и расслабленности, «упругий, активный тонус мышц» (Шмидт-Шкловская А., 1971, с. 15) – залог успешного освоения навыков игры на музыкальном инструменте. Те же самые требования обязательны и необходимы в процессе постановки мануального аппарата при воспитании начинающих дирижеров хора.

Дирижер, педагог и исследователь дирижерского искусства А.С. Сивизьянов утверждал: «...Дирижирование есть искусство интонирования музыки посред-

ством динамики мышечных напряжений и расслаблений рук дирижера», а воспитание «мышечной свободы» является необходимой первоосновой для приобретения дирижерской техники (1983, с. 3). Механизм любого вида музыкально-исполнительского процесса базируется на основе мышечной свободы музыканта, как обязательного условия обретения крепкого и мобильного художественно-технического арсенала. Очевидно, что без известной мышечной свободы акт музицирования будет неполноценным и лишенным художественного смысла.

Без мышечной свободы становится невозможным формирование и развитие двигательных ощущений начинающего дирижера. Как отмечал дирижер и педа-

гог И.А. Мусин: «...Ключ к пониманию всего существа дирижерского искусства – именно в уяснении роли и значения двигательных ощущений <...> отсутствие развитых ощущений препятствует овладению подлинной техникой дирижирования <...> Выразительные средства дирижирования прежде всего зависят от развитости двигательных ощущений» (2011, с. 116, 109). Таким образом, мышечная свобода и двигательные ощущения – это взаимосвязанные и взаимозависимые явления, без которых немыслимо обретение дирижерских навыков.

Движения дирижера по степени координационной сложности значительно уступают движениям музыкантов-инструменталистов и вокалистов: они не столь сложны. Но движения рук дирижера имеют свою профессиональную специфику. Как писал И.А. Мусин, «...развитость рук дирижера проявляется не в ловкости и быстроте движений, а в их особой чувствительности. Они должны наглядно и выразительно передавать исполнителям не только все то, что можно сказать словами, но и то, что сказать невозможно, поскольку речь дирижера идет о музыке, некоторые свойства которой почти не поддаются словесным объяснениям» (2011, с. 112). Так, практически невозможно исчерпывающе объяснить словами, что значит «хоровая кантилена» и ее эмоционально-выразительные свойства. Но особые, «поющие», движения рук дирижера-хормейстера способны вызывать соответствующее исполнение в хоре.

Начальному этапу освоения дирижерской техники, этапу «постановки» дирижерского аппарата, выработке свободы и пластики движений должно уделяться особое внимание. Российский музыкант и педагог, профессор Б.П. Потеряев, анализируя деятельность педагога и исследователя проблемы профессиональных заболеваний рук музыкантов (ПЗРМ)

В.А. Гутерман, отмечает, что ПЗРМ – это «результат серьезных просчетов **на самых ранних этапах обучения**, когда не были замечены трудности, связанные с особенностями как исполнительского аппарата, так и психики конкретного ученика» (Потеряев Б., 2010, с. 79). Советский врач и исследователь С.М. Перельман в статье «Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов» приводит примеры профессиональных заболеваний студентов-хормейстеров музыкального вуза. В основе этого явления, по мнению автора исследования, лежат **неправильно сформированные** двигательные навыки, а мышечные зажимы являются первой стадией заболевания» (Перельман С., 1959, с. 264).

По определению А.С. Сивизьянова, «мышечный зажим» – это «постоянное напряжение какой-либо группы мышц, возникающее произвольно под механизмом рефлекса. Зажим характеризуется излишним сокращением мышц того или иного сустава, из-за чего и происходит “заклинивание”, делающее все движения рук напряженными и несколько ограниченными» (1983, с. 6–7). Зажим влечет за собой множество различных последствий: невозможность длительного дирижирования, быструю утомляемость, болевые ощущения в руках, мышцах спины, шеи, онемение в ногах, проблемы с сохранением единой скорости движения в процессе дирижирования и др.

«Основной смысл первоначальных упражнений, заключается в том, чтобы повторенное движение было улучшено. Но улучшить качество движения не всегда можно, этому часто мешают мышечные зажимы. Тут и необходимо действие “мышечного контролера”, умение отыскивать зажимы и снимать их» (Сивизьянов А., 1983, с. 34). С этими словами А.С. Сивизьянова можно поспорить. Дело

в том, что обнаружение и осознание своих «зажимов» не означает умения управлять ими.

Так, перед выходом на сцену, музыкант может отчетливо понимать, что его охватывает волнение, дрожат пальцы и колени, учащается пульс, «срывается» голос, но при этом он не может справиться со своим эмоциональным и физическим состоянием. Также известны и бытовые случаи, когда человек, нарочито желая подчеркнуть естественность и легкость своего поведения, выглядит довольно скованным и неуклюжим. В классе дирижирования нередко возникает ситуация, когда студент не может полноценно выполнить то или иное двигательное задание: достаточно «раскрыть» руку, поднять на определенную высоту, сохранять необходимую амплитуду движений. При этом студенту может казаться, что движение выполняется им исчерпывающе правильно и точно.

Как объясняет профессор Б.И. Талай, это происходит потому, что в мышцах, которые *не участвуют* в процессе движения, возникает излишнее мышечное напряжение (Петрушин В., 2008, с. 60–61). Из-за этого «избыточного», но при этом ненужного, напряжения у студента складывается ощущение полноценных физических усилий, затраченных на выполнение задания, которые, увы, не приносят должного видимого результата.

«...Из очага, который должен управлять действием данной мышцы, возбуждение переходит (иррадирует), на другие двигательные зоны, которые и напрягают неработающие мышцы, – отмечает психолог и педагог В.И. Петрушин, – на стадии разучивания новых движений, которые непривычны и необычны, подобная иррадиация наблюдается в общей скованности движений. Когда навык вырабатывается, ненужные движения исчезают, и все тело играющего становится свободным

от излишних мышечных напряжений» (2008, с. 58).

Однако часто возникает ситуация, когда формирование двигательных навыков происходит довольно длительно и трудно из-за зажимов иного характера. Причиной данного явления могут быть, так называемые, «остаточные напряжения». Врач-психиатр В.Л. Леви, ссылаясь на исследования психотерапевта И.Г. Шульца, отмечает, что «остаточные напряжения» – это «...следствия минувших причин, порождения уже не существующих поводов». Оставаясь в подсознании человека, «они являют собой комплекс беспорядочных напряжений, которыми человек, вольно или невольно, отвечает на раздражения внешней среды» (Леви Б., 2004, с. 50). Доктор психологических наук, профессор А.В. Данилов также отмечает, что в практической психологии достаточно широко распространены методы, которые рассматривают тело человека как «проекцию процессов» (например, В. Райх в его концепции телесно-ориентированной терапии, В.В. Козлов в методе интегративно-танцевальной терапии и множество других психологов-исследователей). Поэтому «вопрос о том, являются ли мышечные зажимы проекцией зажимов психологических, по крайней мере для психологов, будет иметь однозначно положительный ответ» (Данилов А., 2016, с. 46–47).

Возможно, эта же причина лежит в основе чрезмерного старания студента. По наблюдению В.И. Петрушина, «для многих из них “стараться” имеет смысл “напрягаться”». Также исследователем отмечается связь между мышечными зажимами и высоким уровнем личной тревожности студента (2008, с. 59).

Поэтому, на наш взгляд, правильное было бы говорить не о «мышечных», а о «психофизиологических» зажимах. Так физиолог И.М. Сеченов подчеркивал,

что движение является не отправной точкой, а завершающим этапом любого мыслительного акта, его внешним рефлексорным выражением (1952).

Отметим еще некоторые причины психофизиологических зажимов у начинающих дирижеров. Одной из них является малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной и посильной физической нагрузки. Интересно, как отмечает Д.К. Кирнарская в своем выступлении «Право быть никем»¹, в России до 1917 г. обучение маленьких дворян никогда не начинали с наук. Сначала была физическая культура, движение: верховая езда, фехтование, всевозможные игры на свежем воздухе и прочие формы двигательной активности ребенка. Затем, когда ребенок подрастал, наступало время для развития творческих способностей – музицирования, сочинения стихов, рисования, домашнего театра и т.п. И только после этого приходило время погружения в науку (математика, физика, астрономия и т.д.). В психологии такой порядок развития личности ребенка считается самым естественным, а потому и правильным. Здесь «онтогенез (путь развития личности) повторяет филогенез (путь развития человечества)». В сегодняшней системе воспитания, напротив, на первый план выводится научно-познавательная деятельность ребенка, начиная чуть ли не с самого раннего возраста. Физическому и творческому развитию личности отведена функция «сопровождения» умственного процесса.

Очень часто двигательная активность и потребность в движении ребенка заглушается неограниченным по времени использованием различных гаджетов, просмотра видеоконтента, вовлечения в компьютерные обучающие программы и игры, погружения в виртуальную реальность. Сюда же можно отнести долгое сидение в определенной, «правильной»,

с точки зрения школьной дисциплины, позе во время классных занятий. Подвижные, громкие, физически и эмоционально насыщенные детские игры ушли на «второй план» жизни ребенка.

Пагубная суть всех перечисленных явлений заключается в том, что при чрезмерной акцентуации сознания ребенка (и взрослого) на умственной или просто «воспринимающей» активности, он постепенно перестает чувствовать свое тело, не знает своих двигательных возможностей, а собственные двигательные ощущения у него сформированы слабо. Так, исследователи уровня физической активности у детей и подростков отмечают «негативные тенденции в среде школьников такие, как снижение многих видов физической активности, потеря интереса к урокам физкультуры, увеличение времени, проводимого перед компьютером <...> снижение совместных физических занятий с членами семьи и в организованных секциях» (Есимханова А., 2024, с. 74).

Следует отметить, что начало освоения дирижерской техники приходится, как правило, на юношеский возраст (15–18 лет). В этом возрасте кости скелета практически сформированы, а мышечный каркас уже имеет сложившиеся привычки, проблемы, а зачастую и патологии. Ситуация часто усугубляется тем, что студент может и вовсе не осознавать своих зажимов. Как утверждают специалисты (В. Мазель, Б. Струве), мышечные зажимы, как правило, накапливаются в отдельной зоне организма постепенно, в течение длительного времени. Поначалу они приносят дискомфортные ощущения. Но в дальнейшем происходит привыкание к подобному дискомфорту, и человек принимает постоянный зажим как свою жизненную «норму» (Мазель Л., 2002, с. 20). Все это затрудняет процесс мышечного раскрепощения. Поэтому

призывы педагогов – «не напрягаться», «расслабиться», «освободиться», дирижировать «цельно-гибкой» рукой, – как правило, не приносят должных результатов, а зачастую приводят к еще большему зажиму. Зачем ученику освобождать плечевой пояс, если на его взгляд, он «и так свободен»?

Таким образом, помимо проблемы мышечного зажима, между педагогом и студентом возникает новый, психологический «зажим». Отсюда следует вывод, что путь к обретению мышечной свободы лежит в иных направлениях, которые далеки от традиционных призывов к свободе движений. А именно, для ученика необходимо создать определенные условия, которые снимут акцент с внутренней проблемы мышечного зажима и сфокусируют его внимание на внешних раздражителях, стимулирующих сначала эмоциональное, а затем и физическое раскрепощение студента. О способах указанного процесса пойдет речь ниже.

В ходе поиска путей решения данной проблемы и становления собственного метода были изучены некоторые работы, которые подробно рассматривают вопросы мышечной свободы музыкантов. Они стали опорой для возникновения и развития приведенных ниже способов преодоления мышечных зажимов у начинающих дирижеров хора.

В музыкально-педагогической литературе проблемам преодоления мышечных зажимов и обретению долгожданной и столь необходимой мышечной свободы уделено достаточно внимания. Так, В.А. Гутерман, обобщая многолетний практический опыт в преодолении профессиональных заболеваний рук музыкантов в диссертации «Осязательно-двигательный метод обучения при профессиональных заболеваниях рук пианистов» (1943), писала, что педагог должен помогать своему подопечному, выявлять

и осознавать собственные ощущения, а затем формировать исполнительские движения, исходя из особенностей его игрового аппарата (1994, с. 14–15).

Г.М. Коган в книге «У врат мастерства», говорит о том, что для успеха в освоении техники игры на инструменте необходима «живая задача», цель, «устремление сознания не на совершаемое действие, а на то, ради чего оно совершается». В связи с этим «движение (исполнителя) должно быть не только свободным, но и целесообразным». Опираясь на труды К.С. Станиславского, исследователь отвергает сугубо «анатомо-физиологическое» направление в фортепианной педагогике, призывая развивать в учениках творческое воображение (Коган Г., 1961, с. 18–23).

А.А. Шмидт-Шкловская рекомендовала обращать внимание педагога на «скрытые напряжения» в исполнительских движениях учеников. Исследователем были разработаны специальные упражнения, которые позитивно воздействуют на организм обучающегося в целом и на руки в частности. Как и В.А. Гутерман, А.А. Шмидт-Шкловская обращала особое внимание на формирование оптимального для исполнителя физического тонуса, в противовес мышечной расслабленности (1971).

В. Мазель в труде «Музыкант и его руки» выдвигает ряд обязательных требований к педагогам, занимающимся с начинающими музыкантами. К ним относятся понимание фактора «единства мышечной сферы организма», формирование конкретных двигательных ощущений как основы «управляемости» движениями рук, а также повышенное внимание к «периодизации процессов напряжений и расслаблений». Мазель предлагает специально разработанную методику, основываясь на принципе «первичности сознания – вторичности движений». Упражнения, входящие в данную методику, направлены

на воспитание в учениках осознанного управления целесообразными игровыми движениями (Мазель В., 2002).

Интересен опыт преподавателя Кировского училища искусств А.А. Александрова. В работе «Психологические факторы, определяющие состояние двигательного аппарата» автор предлагает обучающимся прислушиваться к собственным двигательным ощущениям и «облачать» их в словесную форму, подбирая нужное слово или словосочетание к конкретному движению (Александров А., 1988).

В настоящее время проблема мышечной свободы начинающего дирижера хора актуальна, как никогда. По нашим наблюдениям, подавляющее большинство учащихся, поступивших на I курс дирижерско-хорового отделения музыкального колледжа, страдают мышечными зажимами.

Переходя к описанию способов преодоления мышечных зажимов у начинающих дирижеров хора, необходимо подчеркнуть общеизвестный фактор сопряженности исполнительских движений и слуха в деятельности музыканта. Очевидно, что формирование двигательных ощущений непременно должно идти параллельно с воспитанием внутреннего слуха, навыков «внутреннего слышания» музыкальных произведений. Как отмечает В.А. Гутерман, невозможно «выработать у учеников “свободные”, “удобные”, “пластичные”, не связанные со слуховыми задачами, движения» (1994, с. 62). Для **начинающих** студентов-дирижеров существенную трудность представляет собой тот факт, что им достаточно трудно услышать «результаты» своих действий, в отличие от музыканта-инструменталиста или вокалиста. Они могут лишь увидеть свои движения, отраженные в зеркале, которым, как необходимым оснащением, снабжен любой класс дирижирования.

Здесь таится опасность возникновения, как говорил профессор Б. Яворский, движения «для глаза, а не для уха» (1964). Поэтому важно научить студента-дирижера **соединять слышимое с видимым, а видимое – со слышимым**. В.А. Гутерман так описывает этот процесс: «...Звуковой образ вызывает связанное с ним эмоциональное состояние; сплав слуховой и эмоциональной реакции вызывает определенный мышечный настрой – нужный тонус...» (1994, с. 64). На начальном этапе обучения этим «слышимым» является исполнение концертмейстером на рояле дирижируемого студентом музыкального произведения.

Необходимо отметить, что здесь речь еще не идет о дирижировании – управлении музыкой: это, скорее, тактирование под музыку как способ поиска целесообразных движений, формирование умения перевести слышимое в видимое. (Безусловно, простейшие элементы управления исполнением являются необходимыми и на этом этапе.) В начале обучения формирование данного навыка может происходить на материале простых, небольших, а главное доступных для понимания, в образно-эмоциональном плане, произведений.

У начинающего дирижера будет складываться естественный алгоритм возникновения двигательной активности: от образа – к действию, от внутреннего представления, «слышания» – к поиску соответствующих двигательных ощущений, поиску «видимого». В этом процессе будет важен не столько результат действий ученика и реально созданный им мануальный образ (хотя само по себе это весьма важно!), сколько воспитание у ученика психологической установки – желания и стремления продирижировать с определенной эмоциональной направленностью, заложенной в музыкальном произведении.

Здесь стоит отметить, что современные музыкальные педагоги довольно часто сталкиваются с проблемой **длительного удержания слухового внимания** ученика. Причиной этого явления служат многочисленные современные реалии, одну из которых называют «клиповым мышлением». Под феноменом «клипового мышления» подразумевается «особенность человека воспринимать мир с помощью короткого, яркого посыла, воплощенного в форме либо видеоклипа, либо теленовости» (Семеновских Т., 2014, с. 132).

Так, в классе дирижирования довольно часто возникает ситуация, когда ученик, тактируя или дирижируя под рояль, не способен на длительную концентрацию слухового внимания, часто отвлекается посторонними размышлениями, «выпадает» из процесса. Для него музыкальное произведение становится неким звуковым «фоном» для осуществления мануальных манипуляций. В это время ученик бывает увлечен своим отражением в зеркале: как показывает практика, особенно напряженно вглядывается в свое лицо, совершенно не контролируя движения рук; либо «зациклен» на внутренних переживаниях и связанных, в большей степени с ними, чем с реально звучащей музыкой, двигательных ощущениях. Последние, как правило, имеют мало общего с характером звучащего произведения. Возникает эффект «движения ради движения», в котором нет двигательной целесообразности, но велика вероятность мышечного перенапряжения.

Из всего вышеизложенного следует, что необходим поиск новых путей раскрепощения дирижерского аппарата, формирования и закрепления естественных, свободных и разнообразных двигательных ощущений, опирающихся на мышечную свободу начинающего дирижера. Поэтому, на наш взгляд, одним из эффективных и апробированных на

практике методов в данном случае является **игровой метод** – введение в занятия по дирижированию игрового элемента и непосредственно игры.

Игра, как утверждал советский психолог Д.Б. Эльконин, – это «школа произвольности», это «школа» управления собой, своими осознанными и целесообразными движениями через образ, «... истинное, всеохватывающее состояние погруженности в игру также может отличаться глубочайшей серьезностью (2025, с. 364). «Играющий всем своим существом может отдаваться игре. Сознание того, что он “ну просто играет”, может быть полностью вытеснено на задний план... Пожалуй, можно было бы сказать, что игровое настроение всегда *мажорно*» (Хейзинга Й., 2021, с. 39).

«Мажорность», доброжелательная психологическая атмосфера на уроке являются самым важным фактором, влияющим на мышечную свободу ученика. Так, академик И. Павлов в своих научных трудах неоднократно проводил мысль о том, что именно положительные эмоции лежат в основе формирования условных рефлексов (2024).

Суть данного метода основывается на том, что способность психофизической регуляции значительно возрастает, когда человек может вообразить или представить конкретные образы желаемых результатов, которые, в свою очередь, вызывают у человека реальные двигательные ощущения. Так как начинающему дирижеру пока еще невозможно представить «желаемый результат» своей профессиональной мануальной деятельности, то на помощь приходят понятные образы, а с ними достижимые и разнообразные двигательные ощущения предлагаемых игр. «Разно-образные», в буквальном смысле этого слова, то есть связанные с представлениями о самых различных образах и предметах. Таким образом, игра

представляет собой модель творческого процесса: логика возникновения игры – от мысли к предмету, от образа к действию. Как утверждает В.И. Петрушин, на основании исследований отечественных ученых П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, А.В. Запорожца, «успешность выполнения какого-либо движения достигается только в случае, если его выполнению предшествует наличие в мозге образа предстоящего действия» (2008, с. 52).

Нами был проведен следующий эксперимент: детям разного школьного возраста, а также студентам дирижерско-хорового отделения музыкального колледжа предлагалось поиграть в детскую игру «Море волнуется – раз...». В основе этой игры лежат ритмичные плавные махи руками, напоминающие движения морских волн. Образ волнующегося моря легко может представить человек любого возраста. Эксперимент не выявил ни одного реципиента, выполнявшего это упражнение-игру, неритмично или зажато.

Эта игра также весьма полезна и эффективна для раскрепощения мануального аппарата начинающего дирижера. Чередование активных движений с последующей остановкой («Морская фигура, замри!») очень важно в процессе обретения мышечной свободы, так как реализует принцип «расслабления – напряжения». Как отмечает А.С. Сивизьянов, «периодичность, сменяемость фаз напряжения и расслабления, отражающая закономерность процессов возбуждения и торможения клеток коры головного мозга, и является физиологической основой воплощения музыкального ритма в дирижировании» (1983, с. 11).

Повторим, что игровые элементы даются студентам с мышечными зажимами не в качестве развлечения: игра запускает механизм мышечного раскрепощения. И здесь педагогу необходимо «включить»

в ученике процесс самонаблюдения и самоанализа. Важно зафиксировать внимание ученика на самочувствии и самоощущениях, которые он испытал во время выполнения игровых действий. Сначала ощущения ученика будут сумбурными и «общими». Впоследствии двигательные ощущения начнут уточняться учеником и становиться в его понимании более конкретными. При этом принципиально важно не навязывать студенту готовых описаний мышечных ощущений: здесь важна связь двигательного ощущения и возникшего вместе с ним словесного выражения. Далее, при переносе этих ощущений в процесс тактирования и дирижирования ученику необходимо самовоспроизвести двигательные ощущения, полученные во время игры. Найденное студентом словесное выражение данных ощущений поможет обрести нужную двигательную форму.

Существует множество игр, снимающих эмоциональный и мышечный зажимы: «Живая скульптура», «Насос и мяч», «Тень», «Деревня», «Слепой ворон», «Зеркальное королевство» и др.² Сюда же можно отнести игры с мячом, а также, рекомендованную при упадке душевных сил и зажимах психологом В.Л. Леви, «жонглотерапию» (2007, с. 189–196, 200–208, 254–260).

Если проанализировать игры, которые снимают мышечный зажим, то все они, так или иначе, связаны с физической нагрузкой на мышцы ног, освобождая тем самым мышцы спины. «...Нагрузка на мышцы ног, особенно их бедренные части, позволяет не только разгрузить спину – особенно в области плечевого пояса, но и значительно легче организовывать двигательные действия рук, требующие особой свободы и точности» (Мазель В., 2002, с. 17).

В целях раскрепощения мануального аппарата и формирования двигательных

ощущений ученика также возможно использовать упражнения из практики воспитания актеров кукольного и драматического театра. В книге Т.П. Андриановой «Тренинг актера в театре кукол» (2015) поднимаются проблемы профессиональной подготовки рук кукольника. Многие установки и методы работы могут быть вполне пригодными для обучения начинающих дирижеров. Так, особое внимание автор уделяет вопросам раскрепощения рук актера. В методике Т.П. Андриановой представлены комплексы упражнений, направленных на раскрепощение и формирование двигательных ощущений всех частей руки: пальцев, кисти, предплечья, плеча. Следует отметить, что большое количество упражнений имеет яркое образное название – «Зверек», «Горячо», «Пушинка», «Крабы», «Актиния» и др. – что подтверждает алгоритм выработки двигательных ощущений: от образа к действию.

В практике обучения начинающих дирижеров хорошо зарекомендовал себя способ (также заимствованный у актеров-кукольников), когда руки дополняются отдельными деталями. Например, надевая шарик на палец руки, и производя ею определенные игровые действия, ученик «преображает» свою руку в чело-вечка, животного, фантастическое существо и пр. С помощью этого способа ученик начинает более осознанно выполнять необходимые действия, учится более тонко фиксировать свои мышечные ощущения, понимать, контролировать и управлять своим телом.

Известно, что большое внимание мышечной свободе и владению двигательными ощущениями уделяется в процессе обучения начинающих актеров. Комплексы упражнений, которые разработаны для устранения мышечных зажимов в практике овладения актерским мастерством, также могут быть применены

и в дирижерской педагогике. Так, особо эффективны упражнения М.А. Баскаковой и В.Б. Березкиной-Орловой, изложенные в методическом пособии «Телесно-ориентированная психотехника актера».

Авторы пособия утверждают: «...Задачи повышения чувствительности к себе, к другому человеку, умение понять и передать свое эмоциональное состояние и “войти” в эмоциональное состояние другого, полноценное взаимодействие с другим – это общие задачи для всех видов профессий, связанных с непосредственным контактом с людьми (психологов, преподавателей, врачей, актеров и др.). Каждому человеку, тем более представителю таких профессий, необходимо сформировать в себе определенные навыки. Полноценное общение невозможно без так называемой “обратной связи”. Человеку всегда важно знать, насколько его поняли, насколько его приняли со всей информацией, которую он хочет донести, насколько он сам правильно понял, увидел, услышал то, что ему сообщили. Часто при общении принимается во внимание только вербальный его компонент, однако человек всегда, осознает он это или не осознает, говорит еще и телом. И именно этот “невербальный” язык может быть и информативнее и даже правдивее...»³.

В основу телесно-ориентированной психотехники актера легли принципы обучения актерскому мастерству К.С. Станиславского и М.А. Чехова. Для цели устранения мышечных зажимов в дирижерской педагогике важны такие понятия тренинга, как «атмосфера», «действие с определенной окраской», «психологический жест».

Под *атмосферой* подразумевается включенность участника тренинга в заданное психоэмоциональное настроение, в определенный «контекст» общения «...уют, благоговения, одиночества, радостного предчувствия»⁴. Здесь важно

научиться согласовывать физические движения с определенной «атмосферой». Предложенные авторами упражнения помогают справиться с данной задачей. Это важно для начинающего дирижера – уметь ощущать эмоциональную «атмосферу» музыкального произведения, выбирая соответствующие двигательные ощущения и мануальную технику.

Действия с определенной окраской – это соединение простых действий с определенным настроением, «окраской». Например, взять книгу (открыть дверь, положить предмет на стол и т.п.) решительно (печально, устало, нежно, безразлично, спокойно, уверенно, раздраженно и т.п.). Важно фиксировать внимание ученика на том, как меняется характер действия, жеста, двигательных ощущений в зависимости от «предлагаемых обстоятельств».

Психологический жест несет в себе задачу соотношения его характера с конкретным эмоциональным состоянием – оно должно стать содержанием жеста. Например, произносится фраза «Мне нужно побыть одному». Участники должны сделать соответствующий жест и принять нужное положение тела. Далее необходимо прислушаться к своим ощущениям и понять, насколько выбранные учеником жест и положение тела совпадают с предложенной фразой.

Наибольший эффект от большинства упражнений тренинга может быть достигнут благодаря не индивидуальным,

а групповым занятиям. Таким образом, данный метод дает возможность осознать язык тела, обрести мышечную свободу и улучшить, тем самым, психоэмоциональное состояние ученика.

Подводя итог всему вышеизложенному, сделаем вывод, что проблемой обретения мышечной свободы начинающего дирижера хора необходимо серьезно заниматься с первых шагов в профессии. Известно, что зажатые, неестественные движения рук дирижера хора автоматически (рефлекторно) закрепощают голосовой аппарат певцов. В связи с необходимостью проведения занятий по раскрепощению и развитию дирижерского аппарата, а также для профилактики мышечных зажимов, представляется целесообразным соответствующим образом организовать работу с учеником в классе.

Например, из установленных учебной программой трех академических часов в неделю, выделенных для уроков по дирижированию, два часа уделять индивидуальным занятиям по освоению музыкальных произведений, а один час отводить на игровой практикум. Здесь возможны как индивидуальные, так и групповые занятия. Определяющим в данном случае является личность обучающегося, свойства его характера, на основании которых педагог может принять решение о наиболее эффективной форме проведения занятий по раскрепощению дирижерского аппарата.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Кирнарская Д.К. Право быть никем // YouTube. URL: <https://youtu.be/8YrCXLrA4GQ?si=OOPL11C-LKnnPN5k> (дата обращения: 10.11.2025).

² 365 развивающих игр / сост. Е.А. Беляков. М.: Рольф, Айрис-пресс, 1998. С. 130–135.

³ Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. Телесно-ориентированная психотехника актера. URL: https://royallib.com/read/berezkinaorlova_vb/telesno_orientirovannaya_psihotehnika_aktera.html#0 (дата обращения: 21.05.2026).

⁴ Там же.

ЛИТЕРАТУРА

Александров А.А. Психологические факторы, определяющие состояние двигательного аппарата: Методическая рекомендация в помощь учащимся и педагогам музыкальных училищ и музыкальных школ. Свердловск, 1988. 34 с.

Андрианова Т.П. Тренинг актера в театре кукол: Учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: СПбГАТИ, 2015. 132 с.

Гутерман В.А. Возвращение к творческой жизни: Профессиональные заболевания рук. Екатеринбург, 1994. 89 с.

Данилов А.В. Концепция методов ликвидации мышечных и психологических блоков с использованием техник голосовой терапии и массажа // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2016. № 4. С. 43–51.

Есимханова А.Д., Куроедова С.И., Калугина М.Г., Чернобылова К.Ю. Анализ параметров физической активности школьников с применением анкеты, основанной на глобальной матрице физической активности // Вестник новых медицинских технологий. 2024. № 1. С. 74–85. DOI: 10.24412/2075-4094-2024-1-2-5.

Коган Г.М. У врат мастерства: Психологические предпосылки успешности пианистической работы. М., 1961. 115 с.

Леви В.Л. Приручение страха. М.: Метафора, 2004. 192 с.

Леви В.Л. Не только депрессия: Охота за настроением. М.: Торобоан, 2007. 352 с.

Мазель В.А. Музыкант и его руки: Физиологическая природа и формирование двигательной системы. СПб.: Композитор, 2002. 180 с.

Мусин И.А. Язык дирижерского жеста. М.: Музыка, 2011. 232 с.

Павлов И.П. Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности. М.: Ленанд, 2024. 256 с.

Перельман С.М. Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов // Научно-методические записки УГК им. Мусоргского. Свердловск, 1959. Вып. 2. С. 264–280.

Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М.: Акад. проект; Трикта, 2008. 400 с.

Потеряев Б.П. К вопросу о предупреждении и преодолении профессиональных заболеваний рук музыкантов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2010. № 3. С. 79–85.

Семеновских Т.В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде // Наукоеведение. 2014. Вып. 5. С. 134–144. URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/105PVN514.pdf> (дата обращения: 21.05.2026).

Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. В 2 т. / под ред. В.М. Каганова. М.: Госполитиздат, 1952. Т. 1. 647 с.

REFERENCES

Alexandrov, A.A. (1988), *Psihologicheskie faktory, opredelyayushchie sostoyanie dvigatel'nogo apparata: metodicheskaya rekomendaciya v pomoshch' uchashchimsya i pedagogam muzykal'nykh uchilishch i muzykal'nykh shkol* [Psychological factors determining the state of the motor apparatus: a methodological recommendation for students and teachers of music colleges and music schools] Sverdlovsk, 34 p. (in Russ.)

Andrianova, T.P. (2015), *Trening aktera v teatre kukol* [Training of an actor in a puppet theater], 2nd ed., SPbGATI, Saint Petersburg, 132 p. (in Russ.)

Danilov, A.V. (2016), "The concept of methods for eliminating muscle and psychological blocks using voice therapy and massage techniques", *Sovremennye problemy zdavoohraneniya i medicinskoj statistiki* [Modern problems of healthcare and medical statistics], no. 4, pp. 43–51. (in Russ.)

Elkonin, D.B. (2025), *Psihologiya igry* [Psychology of play], Sovetskieskie uchebniki, Moscow, 384 p. (in Russ.)

Esimkhanova, A.D., Kuroedova, S.I., Kalugina, M.G., Chernobylova, K.Yu. (2024), "Analysis of physical activity parameters of schoolchildren using a questionnaire based on the global physical activity matrix", *Vestnik novykh medicinskikh tekhnologii* [Bulletin of new medical technologies], no. 1, pp. 74–85, DOI: 10.24412/2075-4094-2024-1-2-5 (in Russ.)

Guterman, V.A. (1994), *Vozvrashchenie k tvorcheskoj zhizni: professional'nye zabolevaniya ruk* [Returning to creative life: occupational diseases of the hands] Ekaterinburg, 89 p. (in Russ.)

Huizinga, J. (2021), *Homo ludens. Chelovek igrayushchii* [A man playing], trans. by D.V. Silvestrov, Azbuka, Azbuka – Atticus, Saint Petersburg, 400 p. (in Russ.)

Kogan, G. (1961), *U vrat masterstva: psihologicheskie predposylki uspehnosti pianisticheskoy raboty* [At the gates of mastery: psychological prerequisites for successful piano work], Moscow, 115 p. (in Russ.)

Levi, V.L. (2004), *Priruchenie strakha* [Taming fear], Metaphora, Moscow, 192 p. (in Russ.)

Levi, V.L. (2007), *Ne tol'ko depressiya: ohota za nastroeniem* [Not only depression: hunting for mood], Tороboan, Moscow, 352 p. (in Russ.)

Mazel, V.A. (2002), *Muzykant i ego ruki: Fiziologicheskaya priroda i formirovanie dvigatel'noj sistemy* [The musician and his hands: The physiological nature and formation of the motor system], Kompozitor, Saint Petersburg, 180 p. (in Russ.)

Musin, I.A. (2011), *Yazyk dirizherskogo zhesta* [The language of the conductor's gesture], Muzyka, Moscow, 232 p. (in Russ.)

Pavlov, I.P. (2024), *Izbrannye trudy po fiziologii vysshei nervnoi deyatel'nosti* [Selected works on the physiology of higher nervous activity], Lenand, Moscow, 256 p. (in Russ.)

Сивизьянов А.С. Проблема мышечной свободы дирижера хора (начальное обучение). М.: Музыка, 1983. 55 с.

Хейзинга Й. Homo ludens. Человек играющий / [пер. с нидерл. Д.В. Сильвестрова; коммент. Д.Э. Харитоновича. СПб.: Азбука, Азбука – Аттикус, 2021. 400 с.

Шмидт-Шкловская А.А. О воспитании пианистических навыков. Л.: Музыка, 1971. 71 с.

Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Сов. учебники, 2025. 384 с.

Яворский Б.Л. Воспоминания, статьи и письма: В 2 т. Т. 1 / сост., ред. и предисл. И.С. Рабиновича; общ. ред. Д.Д. Шостаковича. М., 1964. 670 с.

Perelman, S.M. (1959), "Characteristics and main causes of occupational diseases of musicians' hands", *Nauchno-metodicheskie zapiski UGK im. Musorgskogo* [Scientific and methodological notes of the Mussorgsky State Conservatory], Issue 22, Sverdlovsk, pp. 264–280. (in Russ.)

Petrushin, V.I. (2008), *Muzykal'naya psihologiya* [Music Psychology], 2nd ed., Academicheskii Proect, Triksa, Moscow, 400 p. (in Russ.)

Poteryaev, B.P. (2010), "On the prevention and overcoming of occupational diseases of musicians' hands", *Vestnik Chelyabinskoi gosudarstvennoi akademii kul'tury i iskusstv* [Bulletin of the Chelyabinsk State Academy of Culture and Arts], no. 3, pp. 79–85. (in Russ.)

Schmidt-Shklovskaya, A.A. (1971), *O vospitanii pianisticheskikh navykov* [On the development of pianistic skills], *Muzyka*, Leningrad, 71 p. (in Russ.)

Sechenov, I.M. (1952), *Izbrannye filosofskie i psihologicheskie proizvedeniya* [Selected philosophical and psychological works], in 2 vol., vol. 1, by V.M. Kaganov (ed.), Gospolitizdat, Moscow, 647 p. (in Russ.)

Semenovskikh, T.V. (2014), "The phenomenon of «clip thinking» in the educational environment of universities", *Naukovedenie* [Naukovedenie], Issue 5, Available at: <http://naukovedenie.ru/PDF/105PVN514.pdf> (Accessed 21 May 2026). (in Russ.)

Sivizyanov, A.S. (1983), *Problema myshechnoi svobody dirizhera khora (nachal'noe obuchenie)* [The problem of the muscular freedom of the choir conductor (initial training)], *Muzyka*, Moscow, 55 p. (in Russ.)

Yavorskii, B.L. (1964), *Vospominaniya, stat'i i pisma* [Memoirs, articles, and letters], by D.D. Shostakovich, I.S. Rabinovich (ed., comp.), 2 ed., Vol. 1, Moscow, 670 p. (in Russ.)

Сведения об авторе

Аристова Наталья Валерьевна, старший преподаватель кафедры дирижирования Новосибирской государственной консерватории имени М.И. Глинки, преподаватель предметно-цикло-вой комиссии «Хоровое дирижирование» Новосибирского музыкального колледжа имени А.Ф. Мурова

E-mail: 15natalari07@mail.ru

Author Information

Natalia V. Aristova, Senior Lecturer of the Conducting Department at the M.I. Glinka Novosibirsk State Conservatory, teacher of the Choral Conducting Center of the A.F. Murov Novosibirsk Music College

E-mail: 15natalari07@mail.ru

Поступила в редакцию 06.12.2025

После доработки 25.05.2026

Принята к публикации 28.05.2026

Received 06.12.2025

Revised 25.05.2026

Accepted for publication 28.05.2026