

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1 г.Раменское

«Зарядка для пальцев»

Методическое сообщение преподавателя Раменской ДШИ №1
Попковой Юлии Эдуардовны

г.Раменское
2024г.

«Зарядка для пальцев рук»

Данное методическое сообщение написано по книге Грегори Ирвина «Искусство контроля пальцев» («Finger Fitness»).

Finger Fitness – это уникальная программа упражнений, направленных на физические потребности кистей рук. Программа разработана для развития силы, ловкости, координации, гибкости и независимости в пальцах и кистях, ее философия близка к философии атлетической подготовки в спорте. Атлеты развивают свое тело (используя подъем тяжестей, бег, аэробные нагрузки и т.д.), от которого и зависит их успех в спорте, так, что тело не только начинает выглядеть лучше, но и менее подвержено воздействию стрессов, усталости, быстрее восстанавливается. В свою очередь, люди, которые по роду занятий много работают руками (кистями, пальцами), должны рассматривать свою деятельность как мини-атлетическую нагрузку, и держать свои руки в форме.

Впервые интерес автора к рукам и их развитию, а также к необходимости держать в форме пальцы/кисти, возник во время учебы в музыкальном колледже. Чтобы добиться успехов в музыке, необходимы три обязательных навыка: слуховой (т.е. возможность слышать), интеллектуальный или ментальный (возможность чувствовать гармонию, мелодию и ритм), и физический (т.е. сила, ловкость и координация). В дополнение к практической игре на своем инструменте и на фортепьяно, для повышения контроля над пальцами, Грегори Ирвин начал делать в свободное время простые растягивающие и разводящие упражнения.

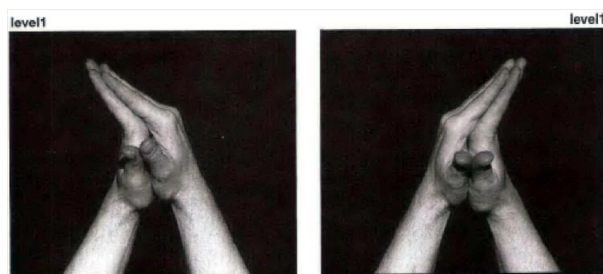
Польза от упражнений установлена и известна в медицинских кругах. Атлетический подход в данной программе обеспечивает 3 ключевых преимущества. Первое – это развитие силы, быстроты, координации и независимости кисти и пальцев. Постоянные тренировки придают уверенности в возможностях руки, я называю это цепочкой пальцы-мозг (мозг вовлекается в процесс и тренируется не меньше чем руки). Поддержание в форме и профилактика перенапряжений и болезней кистей через совершенствование ваших пальцев и кистей – это второе преимущество. А третье – это то, что данные упражнения могут быть полезны при различных недомоганиях и болезнях рук. Еще одно преимущество данных упражнений – их можно выполнять в любое время и в любом месте, и все что для этого нужно – это ваши руки.

Finger Fitness изложена в виде методической программы, и каждая глава раскрывает все более сложные группы упражнений. Как и другие программы, она начинается с разогревающих упражнений. Эти упражнения полезны не только для разогрева рук перед выполнением программы Finger Fitness, но также для разминки и придания гибкости пальцам перед любыми занятиями, в которых задействованы кисти и пальцы – такими, как игра на музыкальном инструменте.

РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ №1

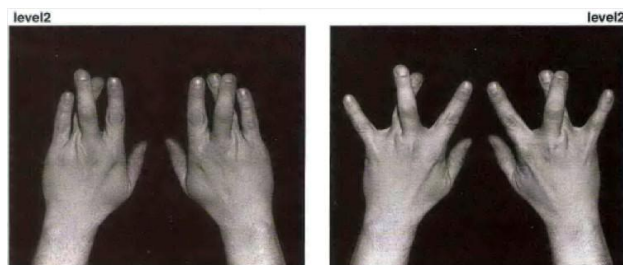


1. Начните с Прямой закрытой позиции – с ладонями, сведенными вместе, и пальцами, стоящими прямо.



2. Расслабьте левую руку. Аккуратно надавите на пальцы левой руки, заставив их изогнуться, используя пальцы правой руки. Не сгибайте запястье.

РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ №2



1. Начните с Прямой позиции. Скрестите средний и безымянный пальцы на обеих руках.

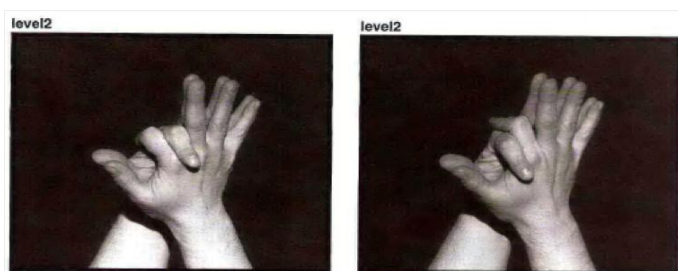
2. Сохраняйте скрещенными средний и безымянный пальцы. Разведите в стороны указательный и мизинец.

ЗАМКИ

Эта программа начинается с замковых упражнений, т.к. они, вероятно, являются самыми естественными позициями для наших рук. Замок представляет собой сплетение пальцев обеих рук и сгибание их так, что пальцы одной руки лежат на суставах другой.

Складывание рук в замки и обратные движения – это хорошие упражнения для начала развития силы, ловкости и независимости пальцев и кистей.

ОДИНОЧНЫЕ ЗАМКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

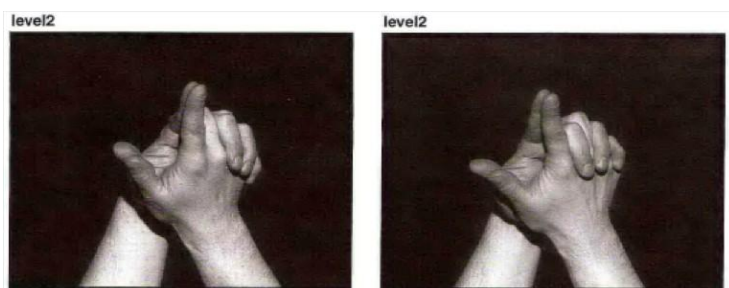


1. Начните с Прямой закрытой позиции. Скрестите указательные пальцы на обеих руках, оставив сверху правый палец.

2. Одновременно поменяйте местами оба пальца так, чтобы сверху был левый палец.

Повторить с 4 пальцем, затем 3 пальцем и в конце 5.

ТРОЙНЫЕ ЗАМКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Начните с Прямой закрытой позиции.

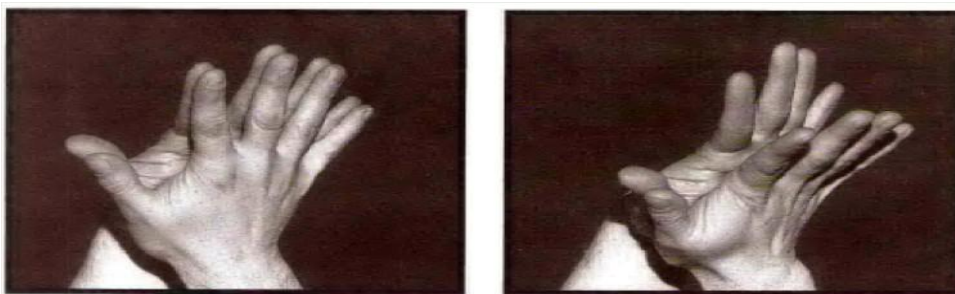
Скрестите средние, безымянные и мизинцы на обеих руках. Оставьте сверху правый палец.

2. Поменяйте все скрещенные пальцы так, чтобы левый палец оказался сверху.

ХЛОПКИ

Данная глава вводит в комплекс упражнений постукивания и хлопки. Вы отводите пальцы друг от друга, и затем схлопываете их в обратном движении.

Все упражнения в данной главе начинаются с Прямой закрытой позиции. Так же, как и предыдущая, данная глава включает в себя разделы «Одиночные», «Двойные» и «Тройные» хлопки.



Прямая закрытая позиция

Прямая открытая позиция

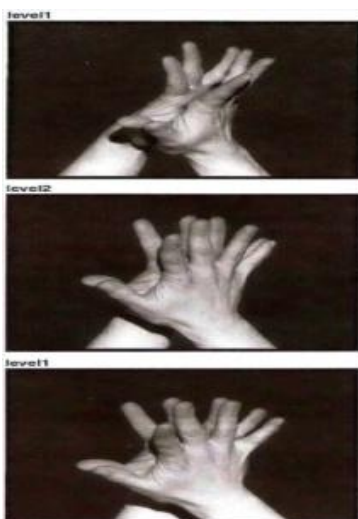
1. Ладони сведены вместе и пальцы разведены в стороны. Все упражнения в данной главе начинаются с этой позиции.
2. Ладони остаются сведенными вместе. Пальцы продолжают оставаться разведенными, но должны быть отведены от пальцев другой руки.

ОДИНОЧНЫЕ ХЛОПКИ



1. Начните с Прямой закрытой позиции. Отведите в стороны друг от друга указательные пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.
2. Верните в Прямую закрытую позицию.

ДВОЙНЫЕ ХЛОПКИ

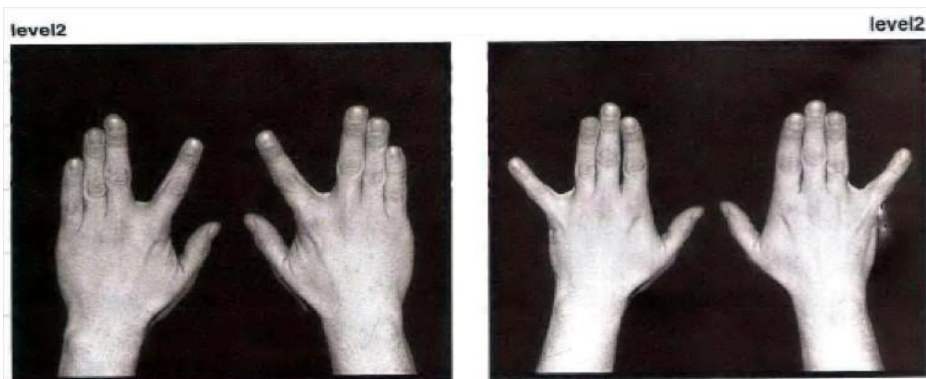


Отведите в стороны друг от друга указательные и средние пальцы. Остальные пальцы остаются сведенными вместе.

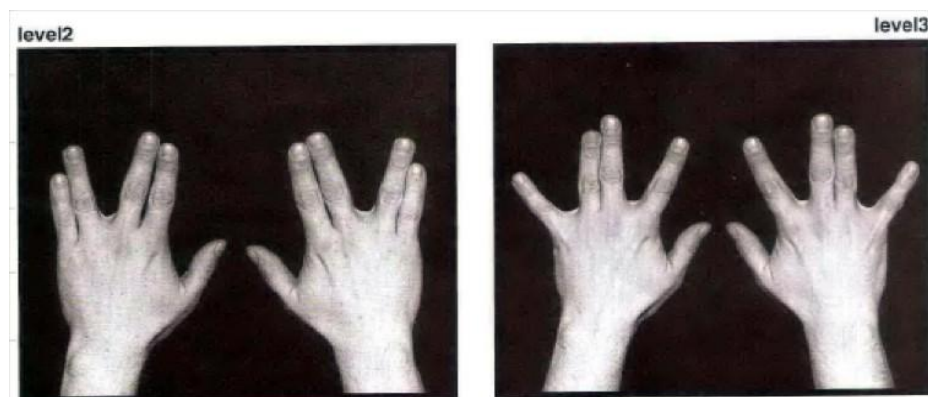
Повторить с группой пальцев : указательный и безымянный, указательный и мизинец, средний и

безымянный, средний и мизинец, безымянный и мизинец.

РАЗВОДКИ



1. Начните с Прямой позиции. Отведите в сторону указательные пальцы на обеих руках.
2. Вернитесь к Прямой позиции. Отведите в сторону мизинцы на обеих руках.



1. Вернитесь к Прямой позиции. Разведите в стороны указательные+средние и безымянные+мизинцы на обеих руках.
2. Вернитесь к Прямой позиции. Отведите в стороны указательные от средних и мизинцы от безымянных на обеих руках.

Таким образом, данная гимнастика отлично развивает мелкую моторику и многократно повышает контроль кистевых мышц, позволяя двигать каждым пальцем независимо от других, изолировать их и в то же время создавать невероятные сочетания движений. Ценно для каждого музыканта – исполнителя.

