

## SZTUKA ĆWICZENIA

Większość uczniów nie potrafi ćwiczyć dobrze i efektywnie. Nieprawidłowe ćwiczenie ( np. mało wartościowe przegrywanie ) to nie tylko strata czasu i energii, ale przede wszystkim utrwalanie błędów!

Zarówno praca nad techniką jak i nad repertuarem powinna się odbywać systematycznie a codzienna porcja ćwiczenia musi być ściśle zaplanowana.

W notatniku metodycznym, w rozdziale „ sztuka ćwiczenia ” odnalazłam cenne rady i wskazówki potrzebne do mądrego i efektywnego ćwiczenia, które staram się przekazywać swoim uczniom.

### 1. Praca nad utworem - fazy ćwiczenia:

a) *pierwsza* – działania obejmujące **poznanie stylu kompozytora** i epoki, w której tworzył

b) *druga* – **przestudiowanie utworu bez instrumentu**, którego celem jest: - zaznajomienie się z utworem

- odczytanie charakteru, tempa
- uruchomienie wyobraźni muzycznej
- analiza treściowa, stylistyczna i formalna
- zwrócenie uwagi na wskazówki kompozytora
- podział utworu na miejsca trudniejsze i łatwiejsze

c) *trzecia* – **rozczytywanie utworu na instrumencie**; pierwsza realizacja tekstu, w oparciu o wytworzone w wyobraźni grającego „obrazy dźwiękowe”, w tempie spokojnym, umożliwiającym zagranie najtrudniejszych miejsc w utworze

d) *czwarta* – **ćwiczenie**, w czasie którego następuje przyswojenie i opanowanie określonych zadań techniczno-ruchowych;

dwutorowość ćwiczenia: - detalizacja – praca nad szczegółami  
- przegrywanie – ogarnianie całości

e) *piąta* – **opanowanie pamięciowe utworu**; rozpoczyna się w momencie, kiedy ustalony już został techniczny sposób jego wykonania (palcowania, smyczkowania, podziały smyczka, artykulacja), i kiedy wyjaśnione zostały przez nauczyciela wszystkie problemy muzyczne

### 2. Tempo ćwiczenia

a) ćwiczenie (na początku) w tempie wolnym od zapisanego jest konieczne, aby osiągnąć precyzję intonacyjną, rytmiczną, brzmieniową czy pełną kontrolę współdziałania rąk, lecz stanowi jedynie drogę do celu

b) ćwiczenie trudnych miejsc:

- metoda tradycyjna (czasochłonna)– polega na stopniowaniu tempa ( stopniowe przyspieszanie tempa od wolnego do ostatecznego)
  - metoda temp skokowych – istotą jej jest zestawienie na przemian tempa dwa razy wolniejszego z ostatecznym
- c) tempo utworu jako c a ł o ś c i powinno dojrzewać samo; zbyt wczesne narzucenie szybkiego tempa powoduje:
- spięcia w aparacie gry
  - utratę grawitacji
  - brzydki dźwięk
  -
- d) utwory wolne ( np. wolne części koncertów, sonat ) należy ćwiczyć do razu we właściwych tempach

### 3. Pamięć muzyczna

- a) Rodzaje pamięci:
- s ł u c h o w a (melodyczna),
  - r u c h o w a (palcowa); związana ściśle z automatyzacją w grze
  - i n t e l e k t u a l n a (rozumowa); analiza formalna i harmoniczna utworu, zapamiętanie pauz, powtórzeń, podobnych miejsc
  - w z r o k o w a, uzupełnia najczęściej pamięć intelektualną
- b) Rola każdej z pamięci może być różna, w zależności od indywidualnych predyspozycji psychicznych grającego. Wszystkie wymienione rodzaje pamięci wzajemnie się przenikają, uzupełniają i wzmacniają, jednak rola każdej z pamięci może być różna, w zależności od indywidualnych predyspozycji psychicznych.
- c) Poprzez dokładne rozeznanie tych czterech składników pamięci oraz zidentyfikowanie tych, które stanowią mocną stronę grającego, można wzmacniać jego zdolności pamięciowe.  
np. Jeśli uczeń posiada pamięć słuchowo-ruchową (najczęściej spotykane połączenie) i zdarzają mu się częste i nieoczekiwane pomyłki w różnych miejscach utworu, to prawdopodobnie czynnik intelektualny jest niedostateczny. Wzmocnienie poprzez dogłębną analizę utworu ( melodyka, harmonia, forma) pomoże rozwinąć ten rodzaj pamięci.

### 4. Technika uczenia się

- uczenie się powinno być oparte na zrozumieniu treści (podobnie jak uczenie się wiersza),
- opanowanie na pamięć całego utworu należy zacząć od niewielkich, logicznych odcinków muzycznych, składanych w coraz większe

całości np. ( podział na odcinki, wynikające z budowy formalnej utworu, poprzednik-następnik, są najłatwiej przyswajalne)

- świadome uczenie się utworu ( umiejętność kontynuacji gry od każdego miejsca)
- elementem szybkiego i trwałego zapamiętywania jest podbudowa emocjonalna ( tzw. rezonans uczuciowy, czyli pozytywny stosunek emocjonalny do utworu)
- doskonałą podbudową pamięci są skojarzenia muzyczne i pozamuzyczne ( mobilizowanie wyobraźni muzycznej )

#### 5. Sposoby ćwiczenia

- rytmizowanie, służy wyrównaniu techniki palcowej, a także wzmocnieniu słabszych palców
- grupowanie dźwięków jako ćwiczenie szybkości w utworach motorycznych ( w pauzach należy stosować technikę przygotowawczą)
- upraszczanie tekstu, skoncentrowanie się w pierwszym etapie ćwiczenia na rytmie z pominięciem np. tryli, obiegników
- ustalenie chwytów pomocniczych ( np. ustawienie palca na dwóch strunach , zatrzymanie palca )
- metoda błędu w przeciwną stronę, która pozwala w krótkim czasie wyeliminować różnego rodzaju błędy; istotą tej metody jest świadome działanie przeciwne do tego co powoduje błąd np. jeśli uczeń skraca dźwięki poprzedzające zmianę pozycji, w ćwiczeniu powinien te dźwięki przesadnie wydłużać
- metoda utrudniania (po przyswojeniu sobie utrudnionej wersji, wersja oryginalna wydaje się potem grającemu wręcz łatwa)
- metoda autosugestii, czyli pozytywne nastawienie psychiczne do trudnych miejsc np. ćwicząc trudny pasaż wmawiać sobie, że jest on łatwy

#### 6. Odpuściek podczas ćwiczenia

- optymalny czas intensywnej pracy – około jednej godziny (jednorazowo)
- utrzymanie sprawności umysłu po tym czasie wymaga zrobienia

krótkiej 10- minutowej przerwy

7. Organizacja pracy przed występem - warunki dobrego przygotowania

- systematyczna praca, według z góry opracowanego harmonogramu; malejąca intensywność pracy przed występem, celem uniknięcia przemęczenia fizycznego i psychicznego
- kilka dni przed prezentacją uczeń powinien zajmować się jedynie pielęgnowaniem swojej formy i kondycji psychicznej (umiejętność właściwego nastawienia do gry i do słuchaczy, przeświadczenie o dobrze wykorzystanym czasie)

8. Waga występu publicznego

- jest to najlepszy sprawdzian umiejętności ucznia
- konieczny etap „stawania się artystą” w rozwoju ucznia; doświadczenia zebrane w czasie występu procentują w pracy nad innymi utworami
- ważnym elementem pracy z uczniem jest o m ó w i e n i e występu, mające na celu uświadomienie mu jego błędów i walorów wykonania
- regularne i częste występy są dopingiem do dalszej pracy
- brak występów jest częstym powodem tremy

Umiejętność ćwiczenia to sprawa wieloletniego doświadczenia, a także wiedzy muzycznej i opanowania instrumentu. Ważne, aby uczeń znał cel do którego dąży! Jeśli wymagania jakie sobie postawił są zbyt niedokładne i pobieżne nauczyciel z pewnością zainterweniuje, sugerując inne bardziej racjonalne sposoby ćwiczenia, nakłaniając do maksymalnej precyzji w zakresie intonacji i rytmu, bardziej krytycznego słuchania siebie oraz do ciągłej obserwacji aparatu gry.

mgr Martyna Jaremus

Bibliografia:

A. Cofalik - „Notatnik metodyczny”

