

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования «Светловский городской округ»  
«Детская школа искусств п. Люблино»  
(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ п. Люблино»)**

**ФИНГЕР-ФИТНЕС – КАК ЭТАП ПОДГОТОВКИ  
ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО АППАРАТА К ЗАНЯТИЯМ  
НА МУЗЫКАЛЬНОМ ИНСТРУМЕНТЕ**

Методическая разработка

Представлена на XVIII Областную  
педагогическую конференцию «Эстетическое  
воспитание. История. Теория. Практика»  
27.01.2024г

Разработчик:  
Морозова Лилия Лукьяновна,  
преподаватель по классу гитары  
первой квалификационной  
категории

Люблино

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>ФИНГЕР-ФИТНЕС НА ПРАКТИКЕ.....</b>	<b>4</b>
Как использовать фингер-фитнес.....	4
Упражнения.....	4
Об авторах методики.....	5
Профессии, в которых применяется методика.....	6
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>7</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>9</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Чтобы добиться успехов в музыке, необходимы три обязательных навыка: слуховой (возможность слышать), интеллектуальный или ментальный (возможность чувствовать гармонию, мелодию и ритм), и физический (т.е. сила, ловкость и координация). В музыкальной школе мы развиваем первые два навыка, а развитию физических навыков уделяется мало времени. В дополнение к практической игре на инструменте, для улучшения самоконтроля и координации пальцев, а также выносливости была создана программа фингер-фитнес.

Упражнения, описанные в данной программе, при правильном применении, могут быть полезны не только при занятиях музыкой, но и при различных болезнях и недомоганиях рук. Польза известна и установлена в медицинских кругах. Одно из ключевых преимуществ фингер-фитнеса – это развитие силы, скорости, координации и независимости пальцев рук. Постоянные тренировки расширяют физические возможности пальцев и кисти, возникает цепочка: **пальцы – мозг** (мозг вовлекается в процесс и тренируется не меньше чем рука). Второе преимущество – профилактика перенапряжения, травмы, вызванной накопленным перенапряжением (кумулятивная травма) – в наше время актуальная тема. Кумулятивная травма чаще всего возникает из-за длительного пребывания рук в напряжении в неудобных, нефизиологических положениях, в неудовлетворительных условиях. Занятия фингер-фитнесом позволяют хорошо разогреть и размять руки перед выполнением определенной работы, независимо от того режете вы мясо или играете на музыкальном инструменте. Еще одно преимущество то, что данные упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте, и все что для этого надо – это ваши руки. Это очень неценно в нашем современном обществе, испытывающим нехватку свободного времени.

## **ФИНГЕР-ФИТНЕС НА ПРАКТИКЕ**

Рука – это инструмент, и как любой инструмент, если его поддерживать в отличном состоянии, он будет работать с максимальной отдачей. Наточенный нож режет лучше, значит, развитая рука покажет лучшие результаты.

### **Как использовать Фингер-фитнес?**

Это методическая программа, которая начинается с разогревающих упражнений, они полезны не только для разогрева рук перед любыми занятиями, в которых задействованы кисти и пальцы рук – такими как: игра на музыкальном инструменте, хирургия, массаж и т.д. Чтобы правильно применять эту программу необходимо первое – определить какие группы мышц надо развивать, второе – определить текущий уровень и гибкость ваших пальцев и кистей рук. Это поможет понять с какого уровня программы следует начинать заниматься. Всего четыре уровня сложности. Лучше начинать с первого уровня, для того чтобы руки привыкли и постепенно вошли в ритм тренировок, затем переходить к следующему уровню.

### **С чего начать? Упражнения.**

Вначале речь пойдет об исходных позициях и разогревающих упражнениях. Всего три исходные позиции – те позиции, с которых можно начинать выполнять упражнения:

1. прямая;
2. развернутая;
3. закрытая.

После разминки в исходных позициях, можно приступить к выполнению основных упражнений, наиболее подходящих для своего уровня подготовки. Все упражнения являются возможными, просто многие требуют времени и практики для их овладения.

### **Упражнение «Замки».**

Замковые упражнения являются самыми естественными позициями для наших рук. В одиночных замках участвует одна пара пальцев, в двойных и тройных замках складываются различные комбинации пальцев по 2-3 пары.

Примечание: упражнения полезны для проработки разгибателей и сгибателей. Имеют второй уровень сложности.

Упражнение «Хлопки».

Вводит в комплекс упражнений постукивания и хлопков. Она также включает в себя разделы: «Одиночные», «Двойные», «Тройные» хлопки.

Примечание: упражнения концентрированы на проработке сгибателей и разгибателей. 1 и 2 уровень сложности.

Упражнение «Сгибания».

Данные упражнения развивают независимость и силу пальцев.

Примечание: упражнения направлены на проработку сгибателей и разгибателей. От 2 до 4 уровней сложности.

Упражнение «Разводки».

Эти упражнения хороши для развития независимости, силы и гибкости пальцев. Они трудны для овладения, но возможны.

Примечание: Проработка сгибателей и разгибателей с концентрацией на АВ-аддукторах. Имеют 2 и 3 уровни сложности.

Упражнение «Комбинация сгибаний и развонок».

Скомбинированы навыки сгибаний и развонок. Эти упражнения отлично повышают уровень независимости, силы и гибкости пальцев.

Примечание: Проработка АВ-аддукторов, сгибателей и разгибателей. 3 и 4 уровни сложности.

Упражнение «Оппозитивные движения».

Требуются навыки, полученные ранее, но уже на новом уровне. Одна рука выполняет движения прямо противоположные тем, что будет выполнять другая рука.

Примечание: Проработка АВ-аддукторов, сгибателей и разгибателей. 3 и 4 уровни сложности.

Упражнение «Тасования».

Тасования – это еще один способ развить независимость пальцев. В начале подготовительные упражнения, затем тасования. Одиночные, двойные, тройные, оппозитивные двойные, оппозитивные тройные.

Примечания: Проработка АВ-аддукторов на червообразных мышцах. 3 и 4 уровни сложности.

### **Об авторах методики.**

**Грегори Г. Ирвин** – эстрадный артист, преподаватель, бизнесмен, талантливый человек, посвятивший себя изучению и преподаванию программы: «Фингер-фитнес. Музыкант-перкуссионист». В 1981г. закончил университет Майами, штат Огайо, в г. Оксфорд. В качестве эстрадного артиста его приглашали на многочисленные шоу, где он изумлял миллионы зрителей своими упражнениями и «Балетом пальцев». Позднее Грег расширил свою программу до медицинской области, проводил семинары для терапевтов, массажистов, специалистов по охране труда. Музеем истории и науки в г. Луисвилле, штат Кентукки, Грег Ирвин признан человеком с самыми ловкими руками. Фингер-фитнес стал настолько популярен, что его признали новым видом искусства и Грега приглашали на международные шоу в Канаде, Англии, Франции, Германии, Италии, Испании и Японии.

**Лорейн Ирвин** по профессии антрополог, отвечала за становление бизнеса, связанного с программой «Фингер-фитнеса». Является управляющей компании. В свободное время занимается графикой и рисованием. Грег и Лорейн Ирвин живут в Грейт Цинциннати со своими тремя роскошными кошками.

**Мег Робинсон** – специалист по охране и медицине труда. Занималась оценкой и анализом программы «Фингер-фитнес» и приведением ее к медицинским стандартам.

**Профессии, в которых рекомендуется применять программу «Фингер-фитнесс».**

**Музыканты:** духовики, барабанщики, гитаристы, пианисты, струнники.

**Спортсмены:** армрестлеры, баскетболисты, бейсболисты, боулеры, гимнасты, штангисты, атлеты.

Другие профессии: художники, скульпторы, ювелиры, иллюзионисты, актеры кукольного театра, стоматологи, хирурги, массажисты, мануальные терапевты, скалолазы, секретари, рабочие-сборщики, автомеханики, портные, биржевые брокеры, столяры, кассиры, электрики, парикмахеры, ветеринары, официанты.

### **Подходящее время для занятий фингер-фитнесом.**

- смотрите ТВ;
- слушаете музыку;
- стоите в очереди;
- едете в транспорте;
- стоите в пробке;
- пытаетесь заснуть;
- как часть физической нагрузки в спортивном зале;
- как разогревающие упражнения перед концертом;
- когда вам больше нечем заняться.

**«Соединим же наши руки, а вместе с ними - и сердца» (В. Шекспир).**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современная исполнительская школа достигла впечатляющих успехов, гармонично сочетая виртуозную технику и художественное мышление, воспитание музыкального вкуса и культуру исполнения. Свидетельством тому служат неизменные победы на различных конкурсах. Вместе с тем, в массовой педагогической практике (музыкальных школах и училищах) активно развивают такие навыки, как музыкальный слух, интеллектуальные или ментальные, а физическому развитию пальцев и кистей рук уделяется мало времени. В дополнение к практической игре на инструменте, для улучшения контроля и координации рук и физической выносливости, рекомендуется использовать программу «Фингер-фитнес».

Очень важно правильно подготовить учащихся к концертному выступлению. Так вот, упражнения фингер-фитнеса – это прекрасная разминка и

подготовка исполнительского аппарата не только к занятиям на музыкальном инструменте, но и к концертам. Регулярные тренировки расширяют возможности пальцев и кисти рук, возникает цепочка: пальцы – мозг, соответственно улучшается память.

Польза от занятий фингер-фитнеса доказана в медицинских кругах. Профилактика перенапряжения (кумулятивная травма) является актуальной темой в наши дни, программа «Фингер-фитнес» полезна при различных болезнях и недомоганиях рук.

Чтобы добиться успеха в музыке, преподаватели закладывают основу виртуозной техники буквально с первого прикосновения к инструменту, а затем постоянно ее совершенствуют. Чтобы руки музыканта работали с максимальной отдачей их необходимо поддерживать в отличной физической форме. Развитие силы, быстроты, координации и независимости кисти и пальцев рук поможет достичь новых побед на музыкальном олимпе.

«Позвольте ему ценить свои руки и ноги, ведь они у него одни» (Ральф Эмерсон).



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ирвин Л. и Г. Фингер-фитнес. Искусство контроля пальцев. // URL:  
<https://studfile.net/preview/3730226/>