

## Методические рекомендации по игре на гитаре (для начинающих)

### 15 советов начинающим гитаристам

Многие гитаристы-новички в первые месяцы обучения игре на гитаре сталкиваются с большой проблемой: еще не привыкшие к правильной постановке пальцы болят, ноты звучат не так, как хотелось бы, правая и левая рука совершенно раскоординированы, вместо музыки звучит полная какофония... Все это никак не повышает боевой дух начинающего музыканта – и мы сегодня поможем им не потерять тот огонёк, ту творческую искру, которая заставляет гитариста ежедневно брать любимый инструмент и становиться лучше.

### Совет №1: Поработайте над правильной постановкой рук

Одна из главных ошибок начинающего гитариста – излишняя спешка. Пытаясь произвести впечатление на всех окружающих, пытаясь за месяц выучить все свои любимые песни, молодые гитаристы не успевают проработать правильную постановку правой и левой руки. При этом именно постановка определяет, насколько быстро вы сможете играть, насколько игра будет чистой и экономичной с физиологической точки зрения, то есть не будет сопровождаться перенапряжением. Внимательный читатель возразит: у некоторых известных всем виртуозов постановка правой и левой руки далека от идеала. Совершенно верно, но давайте говорить прямо: правильная постановка поможет вам научиться играть на высокой скорости без «лажи» значительно быстрее, она поможет избежать некоторых проблем со здоровьем, которые могут преследовать гитаристов. В конце концов стоит понимать, что многие из этих виртуозов учились играть в то время, когда доступ к преподавателям или гитарным обучающим материалам был намного более затруднен и каждый из них прошел путь длиной в не один десяток лет упорных тренировок, чтобы стать известным.

При этом изначально правильно поставленные руки помогут вам значительно ускорить прогресс. Как добиться правильной постановки: обратитесь к авторитетному преподавателю либо смотрите видео игры известных музыкантов, которые обладают правильной и экономичной постановкой рук. Сравнивайте свою постановку рук с другими гитаристами (это удобно делать с помощью зеркала), немного корректируйте ее с учетом своих анатомических особенностей для того, чтобы игра на гитаре была максимально расслабленной и плавной.

### Совет №2. Никакого перенапряжения

В продолжение первого совета – поставьте ваши руки и играйте так, чтобы не чувствовать перенапряжения. Естественно на первых порах это будет весьма сложной задачей: новый инструмент, физиологически непривычные позы и движения, но подождите месяц-другой – и вы с гитарой практически начнете становиться одним целым. Но только при условии, что вы все будете делать постепенно и правильно.

Перенапряжение – одна из главных ошибок новичков, которая с достаточно высокой вероятностью может привести к травме или к тому, что человек забросит инструмент полностью. Почему новички перенапрягаются:

- Неправильно настроенный инструмент. Когда начинающий музыкант настраивает инструмент на слух, он ошибается с вероятностью 100%. И очень часто получается, что инструмент новичка настроен выше стандартного строя – это создает излишнее натяжение струн и необходимость в большем усилии прижатия струны.
- Мягкие подушечки пальцев. Мозоли на подушечках пальцев и огрубение кожи на них – единственная боль, которая должна сопровождать процесс обучения начинающего гитариста. Да и скажем честно – болью это назвать сложно, скорее приятное пощипывание, причиной которого становится процесс смены мягкого кожного покрова на более грубый. У новичков до огрубения подушечек пальцев многие звуки на гитаре из-за анатомических особенностей пальца звучат приглушенно, иногда с призвуками – и неопытный музыкант делает ошибочный вывод, что он просто недостаточно сильно зажимает струну. Не попадайтесь на удочку: просто подождите пару недель, пока ваши подушечки не станут сильнее и не перенапрягайте суставы пальцев.
- Баррэ – камень преткновения многих новичков. Из-за неразвитых суставов и сухожилий в пальцах новичку приходится прилагать большие усилия, чтобы чисто зажать баррэ на 6 струн – здесь мы можем посоветовать только размеренность и рассудительность. Начните с простых баррэ на двух тонких струнах, потом добавьте 3-ю, 4-ю – и так далее, пока не сможете чисто и расслабленно зажимать аккорды на все 6 струн.

- Неправильная поза при игре. До этого мы говорили только о пальцах, но многие травмы гитаристов связаны с перенапряжением в области предплечий, плечевого пояса и даже спины. Старайтесь выбрать максимально комфортную для себя позу, используйте удобные гитарные ремни, держитесь расслабленно и прямо, далее учитесь меньше смотреть на гриф. Вы не должны забывать, что все хорошие гитаристы играют естественно и расслабленно, на их лице нет гримасы боли и перенапряжения – убедитесь в этом сами, посмотрев живые выступления своих любимых музыкантов.

### **Совет №3. Слушайте и слышите**

Во время игры на гитаре и тем более во время сочинения собственной музыки вам понадобятся не только хорошо развитые руки. Вашим основным инструментом и помощником будет ваш слух – займитесь его развитием непосредственно в самом начале музыкального пути.

Тренируйтесь определять в любимой музыке высоту звучания, позже начинайте распознавать интервалы и аккорды. Углубляйтесь в тональное полотно: попробуйте услышать в любимых композициях то, чего не слышали раньше.

Попробуйте найти похожи песни, слушая радио или телепрограммы по ТВ, а когда будете чувствовать себя с гитарой более-менее уверенно – пробуйте подбирать на слух разную музыку. Для тренировки слуха также подойдут специальные программы, например, EarMaster, которая научит вас отличать звуки по высоте, безошибочно определять звучащие интервалы, аккорды и даже тональности.

### **Совет №4. Поспешишь – людей насмешишь**

Для новичков во всех сферах характерно желание добиться всего и сразу. Но, как и в тренажерном зале, во время обучения игре на гитаре стать скоростным и чисто играющим гитаристом за 1 и даже за 2 месяца невозможно. Пару признаков, которые красноречиво говорят о том, что вы спешите:

- Ощутимая рассинхронизация рук, то есть явное ощущение того, что одна рука спешит, а вторая не успевает за ней. Играете какую-то фразу комфортно в темпе 100, но хотите играть в темпе 150? Начните тренировки с темпа 90 и повышайте его каждые несколько дней на 5bpm – такой подход позволит не только быстрее и эффективней достичь цели, но и лучше разовьет координацию вместе с подвижностью мышц, суставов и сухожилий;
  - Увеличение темпа, при котором появляется много лишней «грязи» говорит о том, что вы сильно рано переходите на следующий этап. Больше играйте в привычном темпе, дайте рукам привыкнуть.
  - Перенапряжение правой руки при игре в достаточно высоком темпе в отдельных случаях также может говорить о том, что стоит подождать и укрепить мышцы предплечий – в этом отлично помогут и легкие физические упражнения.
- Спешка не позволит вам стать крутым гитаристом быстрее всех – это доказано и не раз. Не спешите, делайте все постепенно и без фанатизма – так вы придете к успеху намного быстрее тех, кто занимается бессистемно и старается достичь всего за неделю.

### **Совет №5. Получайте удовольствие от игры**

Самый красноречивый показатель того, что вы занимаетесь правильным делом – это чувство постоянного морального удовлетворения, кайфа во время занятия этим делом. Игра на гитаре не исключение: наслаждайтесь игрой на любимом инструменте, постоянно изучайте новые любимые песни и достигайте новых вершин в игре – это поможет вам всегда быть на кураже, всегда иметь искру и желание быть лучше других.

Станете чуть более опытным – попробуйте найти свою фишку. В звуке, в звукоизвлечении, в поведении – в чем угодно, это значительно увеличит количество эмоций при игре и позволит не забросить собственное хобби.

### **Совет №6. Удивите барабанщика своим чувством ритма**

Безусловно, костяком ритмики в группе должны быть басист и барабанщик – но это не значит, что гитаристу стоит наплеватьски относиться к чувству ритма.

Видели когда-нибудь, как совсем маленький ребенок пытается танцевать под простейшую песенку в 4/4 и не попадает в ритм, хотя вам кажется, что это проще простого? Примерно так же начинающий гитарист выглядит перед опытным музыкантом, когда играет под метроном или с ритм секцией.

Хорошая новость в том, что чувство ритма развивается и развивается проще, чем слух – вам нужен всего лишь метроном и желание становиться с каждым днем все более крутым музыкантом. Играйте все упражнения, любимые песни и даже собственные сочиненные риффы под метроном – не обманывайте себя мыслью о том, что и так играете достаточно ровно. Хотите оценить своё чувство ритма? Просто откройте любую программу для записи музыки, подключите гитару к компьютеру, а потом сыграйте какую-нибудь хорошо знакомую фразу под метроном и под метроном же ее послушайте. Мы гарантируем, что в 9 из 10 случаев вы услышите уйму проблем с ритмом.

Когда будете уверенно чувствовать себя в стандартных четных размерах – попробуйте «ломаную» ритмику вроде нечетных размеров или синкопирования. Вам необязательно применять это все в собственной музыке, но музыкальное мышление прокачивается при работе со сложной ритмикой очень эффективно.

### **Совет №7. Научитесь фиксировать свою музыку и читать чужую**

Нужно ли гитаристу знать нотную грамоту? На этот вопрос ответьте для себя сами, прочитав информацию ниже.

Мы абсолютно уверены, что гитарист должен знать ноты, должен ориентироваться в их расположении на грифе, должен знать основы построения тональностей и начальную музыкальную теорию – это поможет мыслить музыкально, быстрее разучивать песни и сочинять свою музыку.

А вот споры о чтении нот с листа среди гитаристов не утихают до сих пор: представители классической школы, которые провели сотни часов на сольфеджио, уверены, что «с листа» не читают только дворовые и подъездные любители. Самоучки при этом не забывают напомнить выпускникам музыкальных школ, что очень многие известные гитаристы-виртуозы не умеют быстро и правильно читать партии с нот и пользуются гитарной табулатурой.

Гитарная табулатура – упрощенный вид муд музыкальной нотации, на которой указываются не ноты на нотном стане, а номера отдельных ладов и струны гитары. То есть при наличии минимальных знаний о длительностях нот в записи табулатуру сможет читать даже начинающий гитарист. Для большего удобства изучения табулатур мы рекомендуем всем новичкам установить программу GuitarPro, которая позволяет быстро и удобно прослушивать, создавать, менять и учить табулатуры на компьютере.

Обучение процессу записи гитарной музыки в виде нот и уж тем более процессу чтения нот в реальном времени – процесс очень кропотливый, сложный и длительный. По сути на сегодняшний день в гитарной музыке нотная запись распространена только в классических школах и оркестрах.

### **Совет №8. Отстройте свою гитару**

Автомобилисты не ездят на машинах, у которых есть только 2 шины из 4, а пилоты не летают на самолетах с кривыми крыльями. С гитарой все аналогично: вы можете быть сколько угодно опытным музыкантом, но если в руках у вас неотстроенный набор из деревянных элементов, электроники и фурнитуры, то и выдавать осмысленные звуки вы на нем не сможете.

Во-первых, позаботьтесь о том, чтобы каждая струна была правильно настроена (напоминаем, что стандартный строй от тонких струн к толстым – EBGDAE). Во-вторых, сделайте свою игру максимально удобной и добейтесь правильного звучания от инструмента – в этом вам поможет наш большой материал

### **Совет №9. Найдите «свой» инструмента и любите его**

Гитара, как и техника, требует к себе уважительного отношения и периодического ухода. Не стоит лишний раз говорить о том, насколько капризной может быть гитарная древесина, как несложно «убить» свои струны, если не защищать их от грязи и влаги.

- Помойте перед игрой руки. Мы никогда не едим грязными руками или из грязной посуды – отнесите к своему инструменту с таким же уважением. Ничто так не грязнит обмотку струн, накладку грифа и корпус инструмента, как грязь и жир, которые остались на пальцах, например, после приема пищи. И дело тут не только в бережливом отношении к внешнему виду инструмента: привычка мыть руки перед игрой поможет сэкономить немало денег на покупке новых комплектов струн средств для чистки грифа и фурнитуры.
- Периодически ухаживайте за деревом вашего инструмента. Видели когда-нибудь кожаную обувь, которая из-за сухости, пыли и грязи стала трескаться, скукожилась и потеряла форму? Примерно

то же самое, только в меньших масштабах, происходит с древесиной вашей гитары. Отчищайте деку, гриф и накладку от грязи, используйте специальные кондиционеры и масла, которые защищают древесину от высыхания, применяйте воск при возникновении на лаке потертостей и царапин. Сегодня эти средства стоят не очень дорого – а хватает их как минимум на год.

- Приучайтесь регулярно менять струны. Нет ничего хуже, чем гитарист, который рассказывает о своей необыкновенной технике и таланте – а потом достает их чехла инструмент с черными и глухими от грязи струнами. Частота смены комплекта зависит от того, сколько часов вы играете в день, в среднем замену лучше проводить 1 раз в 2-3 месяца, если вы выбрали комплект без защитного покрытия. Струны с защитой живут в несколько раз дольше.
- Защитите свой инструмент от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Во-первых, не ставьте гитару на сквозняк, который может привести к раннему рассыханию деки и появлению трещин на дереве.

Во-вторых, не ставьте инструмент возле элементов отопления: тепло радует только человека и котов в зимнюю пору. Дерево же возле батарей или нагревательных приборов очень быстро сохнет, может начать трескаться, со временем оно будет хуже резонировать и звучать.

В-третьих, защитите гитару от прямых солнечных лучей, которые также сделают гитарное дерево более сухим.

И обратный совет: не мочите гитарное дерево даже если оно по каким-то причинам потеряло много влаги. Для мягкого поддержания влажности древесины используются специальные кондиционеры и масла, а не обычная вода, которая «вздует» древесину.

### **Совет №10. Занимайтесь регулярно**

Как и в случае с физическими тренировками, игра на гитаре должна быть регулярной. Решили сходить в армию? По возвращению снизьте нагрузки: с нуля начинать не придется, но первое время вы будете ощущать, что растеряли навыки.

Большинство известных гитаристов-виртуозов занимается по 5-6 часов в день – но это уже их работа. Для хорошей игры и развития техники, чувства ритма, музыкального мышления достаточно 2-3 часов игры на протяжении 4-5 дней в неделю + разминки перед игрой. При этом занятия стоит делать не монотонными, а разбавлять, например: разминка->упражнения для разогрева->упражнения на технику->упражнения на слух->сочинение своей музыки (все по полчаса и под метроном, для разминки достаточно 5-10 минут).

### **Совет №11. Не отрывайтесь от индустрии**

Если вы хотите достичь действительно больших высот и быть в ногу со временем, то следите за новостями из гитарной и музыкальной индустрии. Слушайте много новой музыки и новых жанров, следите за новыми веяниями в области звукообработки и производства гитарных аксессуаров. Отличным вариантом будет периодическое посещение гитарных форумов и поездки на гитарные выставки, где вы сможете не только воочию увидеть и пощупать новые гитары и оборудование, но и познакомиться с хорошими опытными музыкантами.

### **Совет №12. Не бойтесь нового. Экспериментируйте**

В продолжение прошлого совета: не бойтесь новых тенденций. Музыкальная индустрия развивается бешеными темпами: постоянно разрабатывается новое оборудование, новые аксессуары и более современные технологии, появляются новые жанры и изобретаются новые техники игры. Используйте новинки!

Во-первых, попробуйте экспериментировать со звуком: на сегодняшний день для получения неплохой цепи звукообработки уже не нужно тратить тысячи долларов на дорогие аналоговые примочки. Такие компании, как Line6, Boss, Vox и другие предлагают сегодня для гитаристов десятки разновидностей гитарных процессоров разной стоимости и с разным количеством эффектов. Если же ваш бюджет совсем мал, то вы всегда можете использовать свой компьютер в сочетании с внешней звуковой картой и различными VST-плагинами – многие из них совершенно бесплатны, при этом они обеспечивают вполне приемлемое звучание для домашних занятий, репетиций и даже для демо-записи.

Во-вторых, изучите рынок аксессуаров: многие из них упростят игру на гитаре, сделают процесс музицирования более интересным и ярким.

В-третьих, наблюдайте за своими любимыми музыкантами и теми музыкантами, которые сейчас популярны: многие из них используют интересные и необычные техники игры на гитаре, имеют свой необычный взгляд на музыку, которому можно поучиться.

В конце концов, изучите музыкальную теорию и следите за ее развитием. Времена, когда каждый музыкант был уверен, что нот всего 7 уже прошли – далеко не все уже уверены и в том, что их 12. Сегодня растет популярность микротональной музыки, во многих стилях проводятся все более смелые эксперименты с аранжировками и аккомпанементом. Все это может помочь вам в развитии музыкального вкуса и слуха – используйте эти знания и следите за развитием музыки.

### **Совет №13. Найдите себе музыкальных напарников**

Играть в одиночку или даже под минусы/Guitar Pro становится рано или поздно довольно скучно и неинтересно. Огромный музыкальный толчок для каждого начинающего музыканта – это первый опыт игры в группе или хотя бы со вторым таким же гитаристом. Заинтересуйте игрой на гитаре или другом инструменте своих друзей, поищите друзей среди музыкантов своего города и смело начинайте обмениваться опытом!

Не знаете с чего начать игру в дуэте или группе? Попробуйте простую импровизацию: пусть один гитарист играет несколько простых аккордов, а второй – играет ноты в этой же тональности. Импровизация, даже такая простая, очень развивает музыкальное мышление.

Еще один вариант, который прекрасно подойдет музыкальным группам без вокалиста: разложите вокальные партии из любимых песен на гитару! Пусть один из гитаристов играет основную гитарную партию, а второй – вокальную. Поверьте, после первой хорошо сыгранной таким образом песни вас захлестнет новая волна необычайного интереса к гитаре. И отличным бонусом к положительным эмоциям от игры в группе идет еще и то, что такой процесс очень хорошо развивает у всех участников чувство ритма.

### **Совет №14. Ищите источники вдохновения**

Не думайте, что у хороших музыкантов постоянно горит искра сильного желания творить и создавать. Вдохновение – это особое возвышенное состояние человеческого разума, которое не возникает просто так. Ищите вдохновение вокруг: у каждого из нас в жизни есть десятки, если не сотни таких источников.

Во-первых, не ограничивайтесь только музыкой – посещайте театральные представления, выставки, изучайте сочетание музыки и танца, в конце концов просто наблюдайте за природой.

Во-вторых, не пропускайте эмоциональные всплески в своей жизни – многие известнейшие мировые хиты были написаны музыкантами именно в момент определенных эмоциональных потрясений. Перенесите свое настроение на музыку!

Ищите вдохновение и в «коллегах по цеху» - изучайте, как творят и играют более опытные музыканты, берите от них лучшее и не допускайте их ошибок.

### **Совет №15. Отдыхайте от гитары**

Помимо излишней спешки во время обучения многие музыканты забывают и о самом важном этапе развития навыков – отдыхе. Он должен быть регулярным и своевременными – здесь аналогично физическим нагрузкам работает принцип суперкомпенсации. В чем его суть?

Вы занимаетесь несколько месяцев над увеличением определенного навыка: это может быть и простое развитие скорости пальцев, и улучшение координации рук, и даже изучение музыкальной теории. Все это ощутимо нагружает ваш организм и мозг – и по истечении нескольких месяцев вы должны дать ему отдых.

Оптимальный вариант отдыха – полное отвлечение от игры на гитаре как минимум на неделю. За это время ваше тело и мозг адаптируются под ту нагрузку, с которой они столкнулись – и после отдыха ваши навыки вырастут. Здесь и работает принцип суперкомпенсации, когда за время отдыха происходит большее развитие физических или умственных способностей по сравнению с уровнем, который был характерен для периода активных занятий.

Работает это и для более коротких периодов занятий: не стоит устраивать себе перегрузку в виде ежедневных занятий. Более правильно будет заниматься с «выходным» днем через каждые 2-3 дня занятий. Во время игры упражнений также не допускайте монотонности и перенапряжения: делайте небольшой перерыв каждые 20-30 минут.

Успехов в творчестве и развитии гитарного мастерства!