

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Державного науково-методичного
центру змісту культурно-мистецької освіти


«22» ВЕРЕСНЯ 2021 р.



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЗМІСТУ КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

**Досвід практичного застосування
системи А. А. Шмідт-Шкловської
в організації ігрового апарату юних піаністів
і подоланні наслідків фізичних перевантажень рук**

Методичні рекомендації
з дисципліни «Музичний інструмент фортепіано»
для закладів фахової передвищої мистецької освіти
галузь знань 02 Культура і мистецтво
спеціальність 025 Музичне мистецтво

Київ – 2021

Укладач:

О. Я. Бондаренко



викладач циклової комісії «Спеціальне фортепіано» Київської муніципальної академії музики ім. Р. М. Глієра, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Рецензенти:

Г. А. Тупікова

завідувач навчально-методичної лабораторії Чернігівського фахового музичного коледжу ім. Л. М. Ревуцького, кандидат педагогічних наук

Ю. С. Тетерюк-Кінч

викладач циклової комісії «Фортепіано» Комунального закладу «Ужгородський музичний фаховий коледж імені Д. Є. Задора» Закарпатської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

Відповідальна
за випуск

А. Г. Полещук

Рекомендовано

на засіданні науково-методичної ради
Київської муніципальної
академії музики ім. Р. М. Глієра
(протокол № 5 від 02 червня 2021 р.)

© Бондаренко О. Я., 2021 р.

© Державний науково-методичний центр
змісту культурно-мистецької освіти, 2021 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Прояви порушень гармонійності процесу гри на фортепіано.....	6
2. Практичні рекомендації із застосування вправ А. А. Шмідт-Шкловської ..	12
3. Рекомендації з відновлюваного періоду.....	17
Висновки	19
Список рекомендованої літератури	22

Вступ

Об'єктом дослідження в даних рекомендаціях є виховання та коригування піаністичних навичок на початковому та середньому етапах навчання.

Питання формування та розвитку виконавської техніки піаніста було і залишається сферою підвищеного інтересу з боку педагогів і виконавців. Література з цієї тематики є численною та різноманітною, і все ж деякі важливі питання залишаються маловивченими і актуальними. Одним з таких питань є так зване «перегрівання рук».

Проблема профілактики фізичних перевантажень рук піаністів – одна з найважливіших та найскладніших у музичній педагогіці. Незважаючи на дуже розвинуту систему музичної освіти, наявність прекрасних відеозаписів, майстер-класів, педагоги-піаністи не надто часто займаються питаннями запобігання перевантаженню рук і зовсім мало володіють методами подолання наслідків дискомфортних станів ігрового апарату. Найчастіше їм не вистачає теоретичної підготовки, а також вивчення досвіду практичної роботи в цьому напрямку. Проблема: педагогам музичних коледжів дуже знайома ситуація, коли студенту 1 курсу важко впоратися з програмою з фаху, яка передбачає і технічні заліки, і виконання чималої кількості творів, що включають різні види техніки, а головне – потребує високого рівня працездатності. Не всі підготовлені до таких вимог, і в деяких випадках виникають серйозні перевантаження рук, що можуть призвести до професійного захворювання. На більш високих етапах творчого шляху, наприклад, при підготовці до конкурсів та концертів іноді теж має місце дана проблема. Все це призводить до психологічного дискомфорту, а іноді і до вимушеної зміни професії.

Як відомо, до питань теоретичного обґрунтування раціональних прийомів гри на фортепіано зверталися не тільки видатні педагоги-музиканти, але й знамениті представники медичної науки. Згадаємо в цьому зв'язку таких видатних вчених, як І. П. Павлов, Н. А. Бернштейн. Відомий угорський піаніст, клавесиніст і музичний педагог Й. Гат проаналізував

анатомічні основи фортепіанної техніки. Фундаментальне дослідження фізіологічних основ фортепіанної гри зробив В. Мазель. Багато сил, таланту та енергії віддала справі профілактики й лікування професійних захворювань А. А. Шмідт-Шкловська – видатний музикант, педагог, методист. Використовуючи свій багатий педагогічний досвід, вона розробила систему вправ, і завдяки їй багато музикантів змогли повернутися в професію. За матеріалами доповідей А. А. Шмідт-Шкловської її учнями випущена брошура «Про виховання піаністичних навичок» (Шмидт-Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков: учебно-метод. пособие. Л., Музыка, 1985. 72 с.), яка містить найцінніший матеріал у сфері даної тематики. Однак цієї інформації не завжди буває достатньо для самостійного вирішення проблем. Більше того: формальне прочитання матеріалу й невірне виконання вправ може привести до протилежного результату. Зауважимо також, що в сучасній музичній реальності значно загострилися явища, які не були так поширені 40 – 60 років тому, у період педагогічної діяльності А. А. Шмідт-Шкловської, а саме:

- погіршення загального стану здоров'я дітей та молоді;
- порушення постави у дітей, пов'язане з малорухливим способом життя, багатогодинним дозвіллям за комп'ютером;
- гонитва за результативними конкурсними показниками, що заміщує іноді планомірний навчальний процес;
- чинник незатребуваності молодих музикантів і пов'язані з ним умови жорсткої конкуренції, що проявляються вже на самих ранніх етапах професійної освіти;

Крім того, за останні 10-15 років широке і повсюдне поширення набула практика використання електронних інструментів для початкового навчання піаністів. Безумовно, електронні інструменти мають широкий спектр можливостей, але процес природного звуковидобування, формування слухорухових зв'язків при навчанні на цифрових піаніно відбувається з численними порушеннями, і часто учні, що навчалися на електронних

інструментах, стикаються з великими труднощами при вирішенні професійних завдань на акустичному інструменті.

Ці та інші несприятливі явища – тема для соціально-психологічного дослідження, ми лише позначимо та підкреслимо необхідність їх врахування

Новизна даного дослідження полягає в практичному роз'ясненні конкретних вправ для подолання дискомфортних станів рук, а також в дослідженні особливостей застосування системи А. А. Шмідт-Шкловської в сучасних умовах.

Метою даних рекомендацій є узагальнення власного досвіду в формуванні та корегуванні піаністичних навичок на початковому та середньому етапах навчання, а також акцентування уваги педагогів на профілактику порушення гармонійного процесу гри на інструменті.

Методичні рекомендації адресовані викладачам та студентам мистецьких закладів фахової передвищої освіти навчальних закладів та педагогам дитячих мистецьких шкіл.

1. Прояви порушень гармонійності процесу гри на фортепіано

Професійному піаністу завжди притаманна нерозривність слухових, рухових, інтелектуальних та емоційних процесів під час гри, і якщо навчання побудовано вірно та послідовно, то педагог домагається саме такої єдності. Але, на жаль, так буває не завжди.

Результатом порушення такої єдності стають численні прояви дискомфорту під час гри, напруга в м'язах і навіть біль. Чисто фізичних причин професійного захворювання рук у піаністів не буває, за винятком випадків травматизму, ревматичних й інших медичних діагнозів, з якими варто звертатися до лікарів. Можна говорити лише про фізичні прояви цих порушень, які при всьому різноманітті піддаються узагальненню.

Безпосередньою причиною в усіх випадках дискомфортного ігрового відчуття рухового апарату піаніста є порушення «органіки» гри. Причому мова йде не тільки про фізичний аспект. Ці порушення мають різні

індивідуальні прояви й завжди пов'язані з комплексом чинників, які умовно можна розділити на психічні й фізичні.

Найпоширенішим явищем є затиск. Скутість апарату – це не раптово виникле явище, а набутий стан протягом декількох років гри. Зазвичай, скутість апарату помітна як у звучанні, так і в зовнішніх проявах. Найчастіше це різке «forte», мляве «piano», відсутність «довгого» звуку та інше. Піаніст не використовує природну вагу руки, зазнає труднощів при виконанні віртуозних творів. Руки швидко втомлюються, втрачається чіткість пальців. У більш серйозних випадках виникає біль в руках.

Затиснутою може бути будь-яка частина апарату: спина, шия, плечі, кисті й т. д. – у різних ступенях й будь-яких сполученнях. Відмітимо, що біль не обов'язково з'являється в затисненій ланці. Наприклад, при затиснутих плечах і спині може боліти зап'ястя або інша частина апарату, на яку здійснюється надмірне навантаження. Дуже часто затиск шийно-плечового поясу є наслідком емоційного перенапруження й невмінням контролювати м'язовий тонус. Особливо часто це перенапруження виникає при роботі над складним репертуаром, до якого піаніст ще не підготований. Замість професійних вмінь вмикається емоційна та м'язова гіперактивність, інтуїтивне прагнення досягти бажаного результату будь-якою ціною. На жаль, ціною виявляється затиск, який з часом перетворюється на звичку і може призводити до серйозних наслідків.

Напружена спина часто буває в старанних, але боязких студентів, а також є наслідком викривлення осанки, що дуже часто зустрічається в підлітків та молодих людей, особливо при малорухливому способі життя.

Часто шийно-плечовий затиск характерний для учнів з вадами зору. Якщо учень, маючи поганий зір, грає по нотах без окулярів або лінз, це призводить до нераціональної посадки за інструментом: учень сідає ближче, ніж треба, шия та спина напружені, і на це повинен звернути увагу педагог. Як правило, затиск одних ланок рухливого апарату піаніста поєднується із млявістю інших. Млявість м'язів спини, відсутність стійкої опори на хребет в процесі гри приводить до перенапруги передпліччя, кисті та зап'ястя.

Затиснута кисть і біль у зап'ясті також часто є наслідком надмірного підйому пальців при відсутності опори на клавіатуру, що неможливо без включення сильних м'язів плеча (мається на увазі частина руки від ліктя до плечового суглоба). Мляві плечові м'язи – досить поширене явище. Невикористання в процесі гри цих м'язів приводить до серйозних порушень: це й затиск передпліччя, особливо при грі тремоло та трелі, і швидка стомлюваність рук, і больові відчуття, що виникають у різних місцях руки. Також, як у випадках порушення постави, першопрчина криється в слабкій фізичній активності учня. Дуже часто батьки талановитих дітей звільняють їх від активності та спорту з метою поберегти руки й отримують зворотній результат. Після виконання перших вправ лікувальної гімнастики, про які мова йтиме нижче, у таких студентів навіть виникає «крепатура» задіяних м'язів. Найскладніше для них – відчутти свої плечові м'язи (мускули) і навчитися використати їхню силу.

Дуже часто фізичний затиск є проявом затиску емоційного та психологічного. В таких випадках майже малодієвими є масажі й фізіотерапевтичні процедури, які зазвичай дають певний, але недостатній лікувальний ефект. Тут необхідна повна перебудова процесу гри, а також певна робота психоаналітичного характеру.

Те ж відноситься й до випадків порушень координації всіх ланок апарату. Зазвичай в таких випадках у студентів дивна, розбалансована хода, погана постава, болі можуть змінювати локалізацію. Найчастіше проблеми з піаністичним апаратом у них супроводжуються пригніченим психо-емоційним станом, невпевненістю в собі. Як й у попередньому варіанті, відсутні не тільки фізична опора й відчуття ваги руки, але й найголовніше – слухова спрямованість звуковидобування. На питання: «Звідки йде звук?» досить дорослий студент із таким «діагнозом», як правило, інстинктивно вказує на клавіатуру. Такі студенти мають досить помітні вади слухо-руховій координації.

З жалем погодимося з А. А. Шмідт-Шкловською, що в багатьох випадках (не завжди) професійні захворювання у піаністів є наслідком

педагогічної помилки, а також звернемо увагу на те, що часто результат цієї помилки – неприємні відчуття в руках, затиск, біль – проявляється не відразу, а пізніше: при зростанні навантаження, підвищенні рівня професійних завдань. Це може бути перехід учня на навчання до вищого рівня освіти (коледж, ліцей), підготовка до конкурсу, концерту та інше. Рухливий апарат піаніста виявляється не підготовленим до рішення нових завдань, і відбувається зрив. Особливо часто це трапляється на тлі загального ослаблення організму, різних захворювань, занять при підвищеній температурі.

Зупинимось докладніше на можливих причинах дискомфорту відчуттів рук у студентів середнього рівню музичної освіти.

1. Психо-фізичні особливості віку. Період навчання у коледжі охоплює кілька вікових етапів, особливості яких вимагають від педагога певної гнучкості. Психологічні проблеми цього віку в багатьох студентів проявляються досить гостро, і насамперед відображаються на заняттях з фаху. Крім того, в 14-16 років часто значно змінюється зріст учня, розмір рук. Далеко не кожен підліток органічно пристосовується до цих змін, і тут необхідно пильна увага педагога. Із цими проблемами часто зіштовхуються педагоги мистецьких шкіл – в процесі росту дитини постійно доводиться корегувати висоту посадки, відстань до клавіатури й т.д.. На жаль, не завжди в школах цьому питанню приділяється належна увага.
2. Пізній вибір професії, відсутність системних занять у мистецькій школі та різке зростання навантаження на середньому рівні музичної освіти.
3. Порушення послідовності процесу навчання. «У більшості випадків професійні захворювання рук піаністів – результат випадання якоїсь ланки у вихованні музиканта» (Шмидт-Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков: учебно-метод. пособие. Л., Музыка. 1985. 72 с., с.12) – вважає А. А. Шмідт-Шкловська. Саме в коледжі необхідно пройти базовий матеріал, бо у мистецьких школах не завжди дається досить професійна підготовка, а при вступі до вишу її вже треба мати.

4. Невдалий вибір репертуару. Наприклад, велика фактура при маленьких руках, що вимагає спеціальної професійної підготовки, перевага одного, не досить зручного для студента виду фактури в програмі, складність репертуару, причому не тільки технічна, до якої студент не підготовлений. Досить часто спостерігається таке шкідливе явище, як гонитва за вигравшим репертуаром без урахування можливостей учня. Особливий вплив на педагогів і батьків мають записи азіатських вундеркіндів, які в п'яти-шестирічному віці грають шедеври світової музичної класики. Чомусь стало неprestижним грати на конкурсах репертуар, доступний дитячому мисленню, світосприйняттю і фізичним можливостям. Результатом часто стає постійна напруга, дискомфорт гри, не кажучи вже про відсутність планомірного і всебічного музичного розвитку.

5. Авральна підготовка до конкурсів, концертів, іспитів, технічних заліків.

Наприклад, студентка вступила до мистецького ліцею при консерваторії у восьмий клас після закінчення музичної школи у маленькому місті. У дев'ятому класі при підготовці до академічного концерту, у програмі якого були три складних етюди на різні види техніки, вона стала відчувати біль в руках. Фоном такого стану були умови життя в інтернаті, недолік батьківської турботи про здоров'я дитини. Але головною причиною, звичайно, була відсутність професійної бази, що дозволяла б справлятися з новими, більш складними завданнями на рівні інших учнів, що займаються в ліцеї багато років, а також виниклий внаслідок всіх цих чинників психологічний дискомфорт. Процес роботи зі студенткою був тривалим, кропітким. Спочатку було опрацьовано весь основний комплекс вправ без інструменту й за ним, потім – відновлювальний період на нескладному репертуарі. Після поновлення занять у школі в неї періодично поверталися неприємні відчуття, особливо на тлі простудних захворювань. Доводилося корегувати стан ігрового апарату, але це займало вже значно менше часу (іноді було досить телефонної розмови). Після закінчення ліцею студентка успішно продовжила музичну освіту в коледжі, а потім у консерваторії. У

цьому прикладі варто відзначити відданість професії й досить високий рівень музичних задатків піаністки. При відсутності цих чинників можна й не досягти бажаного ефекту.

Наприклад, студентка яскраво проявила себе на молодших курсах коледжу: вона навіть думала про підготовку до виступу на престижному міжнародному конкурсі. На третьому курсі при авральній підготовці до заліку по гамах (як з'ясувалося, у школі вона не грала гам зовсім) трапився зрив. Різкий біль не давав зіграти двох нот. Відмітимо, що зрив відбувся на тлі зміни (за об'єктивними обставинами) педагога за фахом. Різкий біль вдалося зняти швидко, але коли дівчинка зрозуміла, що має бути довга і наполеглива праця з перебудови піаністичного апарату, її інтерес до занять помітно знизився. Рівень даних не відповідав амбіціям, і мотивація отримання професії зникла. Студентка змогла закінчити коледж, але далі вибрала іншу професію, не пов'язану з музикою.

6. У більш дорослих студентів, які мають проблеми рухливого апарату, спостерігається перевага ролі психологічного чинника в дискомфортному стані під час гри. У молодих музикантів зростають вимоги до себе, часто збільшується розрив між музично-слуховими фантазіями й можливостями їхньої реалізації, проявляються всі недоліки попереднього професійного виховання. До того ж, зростає значення самостійної роботи, і якщо студент не готовий до таких умов, то можуть виникати різні проблеми. Це навіть не завжди біль, це може бути відсутність досягнення бажаного результату звучання, чи неможливість втілення власної інтерпретації творів. Однак в остаточному підсумку на фортепіано все втілюється руками, і правильна організація ігрового апарату допомагає вирішити і ці проблеми.

Наприклад, студентка, досить талановита піаністка, на четвертому курсі коледжу під час підготовки до сольного концерту відчула незадоволеність своїм піанізмом. Особливо турбувала її відсутність відчуття ваги власної руки. У результаті болісних самостійних пошуків, що супроводжувалися депресивними станами, вона взагалі перестала грати. Здавалося, що всі

проблеми студентки не в її піанізмі, а більш в її психіці. Однак при ближчому детальнішому аналізі виявилось, що її занепокоєння не було безпідставним. Система лікувальної гімнастики й вправ за роялем допомогла піаністці перебороти її проблеми, підготуватися до сольного концерту й успішно продовжити музичну освіту.

2. Практичні рекомендації із застосування вправ

А. А. Шмідт-Шкловської

З появою незручностей або навіть больових відчуттів у руках необхідне тимчасове припинення занять і з'ясування причин дискомфорту. Нагадаємо, що бувають і медичні першопричини проблеми діагнози, тому спочатку варто звернутися до лікаря. Однак, якщо це професійна причина, то, як ми вже відзначали, долати її треба теж за допомогою професії. Єдиного для всіх рецепту не існує, кожен випадок вимагає індивідуального підходу: одному потрібна повна перебудова всього процесу гри, іншому – часткова корекція. Але, на нашу думку, є ряд універсальних вправ, які необхідні при будь-яких проявах дискомфорту ігрового апарату піаніста.

Шлях коригування складається з спеціальної гімнастики без інструменту, вправ на інструменті і переосмислення слухо-рухового процесу в цілому.

А. А. Шмідт-Шкловська підкреслює, що не обов'язково проходити з кожним учнем всі вправи, треба вибрати саме необхідні в кожному конкретному випадку. Дійсно, практичний досвід показує, що не можна обмежуватися послідовним виконанням всіх вправ підряд – кожен піаніст має потребу в індивідуальному підборі вправ. Розглянемо вправи А. А. Шмідт-Шкловської, які корисно застосовувати у будь-яких випадках піаністичних розладів. Зауважимо, що перш, ніж показувати вправи учневі, педагог повинен сам зрозуміти і відчути, як виконується вправа в цілому і які м'язи беруть участь в рухах.

Гімнастика:

1. Вправа № 1 [19, с. 20]

Руки підіймаються вперед, потім нагору й вільно опускаються через сторони вниз. На перший погляд – дуже проста вправа зі шкільного уроку фізкультури. Однак рідко вона виконується правильно з першого разу. Найпоширеніші помилки: 1) голова опущена вниз при піднятих руках, отже, шия не бере участь у русі; 2) руки підіймаються різко, схематично; 3) постава або млява, або напружена; 4) напружені м'язи передпліччя, а сильні плечові м'язи (мускули) занадто мляві, тоді як повинні працювати саме вони. Правильне виконання вправи допомагає відчувати свої рухи в їхній природній координації, а також навчитися відчувати роботу м'язів і відпочинок. При виконанні цієї вправи піаніст повинен відчувати свої руки, хребет, плечі, зрозуміти, які м'язи працюють. Пальці не напружені і не витягнуті, вони лише направляють рух, який зароджується в м'язах спини. Ця вправа є основою для всіх, що слідують, тому не можна, не освоївши її, переходити до наступної.

2. Вправа № 10 [19, с. 22]

«Лампочка». Супінація й пронація рук. Рух нагадує вгвинчування лампочки чи обертання ключа (іноді доводиться навіть використовувати справжній ключ). Дуже важливо виконувати обертання всією рукою від плеча. Характерно, що піаністи, що грають без участі плечових м'язів, найчастіше й цю вправу намагаються виконати «від ліктя» Правильно виконати вправу допомагає уявне відчуття обертання руки всередині рукава.

3. Різноманітні великі рухи: повні обертання рук від плеча, хлопки, повороти й т. д. Вправа допомагає відчувати одночасне включення в роботу рухливого апарату піаніста.

4. «Діставання» предметів з повітря. Рухи нагадують дії міма: руки по черзі дістають уявні предмети (маленькі кульки, м'які іграшки й т.д.). Якщо вправа не виходить відразу, можна для початку діставати реальні маленькі предмети з полицок. Дуже важливо відчувати роботу спини, нижніх (тобто

внутрішніх) м'язів від плечових до долонних і цілеспрямовану концентрацію енергії в кінчиках пальців.

5. Вправа № 19 [19, с. 24].

«Праска». Вихідна позиція: руки лежать на колінах. Рука повільно просувається вперед, як би гладить коліно. Пальці при цьому розкриваються віялоподібно. При зворотному русі пальці збираються. Варіанти виконання: на подушці, на дивані, на закритій верхній кришці рояля – тобто на рівній поверхні. Рух руки вперед здійснюється за допомогою м'язів внутрішньої сторони передпліччя й навіть плеча, пальці розкриваються як би самі собою. Вправа дуже гарно допомагає усунути затиски в зап'ясті, воно немов розгладжує їх.

6. Вправа № 6 [19, с. 21].

Зміна рівня опори рук: на колінах, на закритій клавіатурі, на попітрі й в зворотному порядку. Дуже важливо легко відштовхнутися від поверхні кінчиками пальців, але за допомогою відчуття ваги рук та роботі м'язів спини. Руки повинні як би по інерції, дугоподібним рухом перенестись з однієї опори на другу.

7. Вправи №№ 28, 29 [19, с. 26].

Дугові перенесення рук на закритій клавіатурі. Долоні лежать на кришці по центру – перенесення у розбіжному русі – опора – перенесення до межі клавіатури. Важливо, щоб дуга не «накреслювалася» у повітрі навмисно, а виходила в результаті легкого опорного поштовху. Руки повинні мов за інерцією, дугоподібним рухом перенестись на іншу опору. Як і в попередній вправі, дуже важливо відчувати роботу м'язів спини під час відштовхування. „Приземлення” повинно бути водночас м'яким та пружним.

Вправи за роялем:

Після освоєння попередньої вправи можна поступово доєднувати вправи за роялем, починаючи з видобування одного звуку. Розглянемо деякі з них, найчастіше застосовувані. Перед початком вправ за інструментом А. А. Шмідт-Шкловська звертає особливу увагу на звуковий результат.

«Робота над вправами не є самоціллю – її варто розглядати як засіб музично-осмисленої техніки» [19, с. 27].

1. Управа № 1 [19, с. 28]

Видобування одного звуку. Це найважливіша управа, обов'язкова при всіх порушеннях органіки гри. Краще починати управу з 3-го пальця. Іноді досить буває зручно вмотити студента за відкритий рояль, направити його увагу на кінець струни й допомогти почути вібрацію струни по всій її довжині. Звукові хвилі, що заповнюють простір, передаються до м'язових відчуттів, затиски проходять, м'які ланки включаються в процес координації слуху й дії. Затиски та больові відчуття зникають. У музикантів з яскравими слуховими даними й певним концертним досвідом (частіше це стосується випускних класів мистецьких ліцеїв та випускних курсів коледжу) подальший відбудовний процес проходить швидко, і повернення до старих, невірних прийомів зазвичай є неможливим. Але так буває, на жаль, не завжди. З менш здібними учнями або у випадках особливо запущеного захворювання доводиться багаторазово повертатися до цієї управи, заново прислухатися до вібрації струни, вчитися відчувати її в м'язах. Наголошуємо на тому, що це має бути не болісний пошук, а радість відкриття. Необхідно відчувати легкість природного процесу звуковидобування й задоволення від відчуття єдності з інструментом. У підсумку кропітка робота все-таки приносить свої результати. Відмітимо, що лікувальна сила звукової вібрації використовується й у практиці музичної терапії. Рамки даних рекомендацій не дозволяють докладніше зупинитися на цьому аспекті: у сучасній науковій літературі з музичної терапії є багато цікавих матеріалів по цій проблематиці (див. наприклад, дослідження С. Шушарджана [21], Г.- Г. Декер-Фойгта [7]).

2. Після освоєння управи «Праска» можна переходити до виконання її варіанту за роялем [19, с. 29]

«Праска» (варіант за роялем). 3-й палець м'яко опускається на клавішу і починає ковзати вперед, до кінця клавіші. Потім йде зворотний рух. Цю та інші вправи добре виконувати на педалі. Спочатку одна клавіша (починати краще з чорної), потім дві (інтервали, починаючи з секунди). Такий прийом

не тільки прибирає затиски руки, але й сприяє формуванню акордової техніки та навичок координування слухових і рухових процесів. Дуже корисно опрацьовувати у такий спосіб акордову фактуру.

3. «Веселка». Дитяча вправа, що є майже в кожному посібнику з початкового навчання. Дугові перенесення рук (спочатку кожної окремо) по октавах. Звичайно діти виконують цю вправу без проблем, «з показу», але для піаніста з порушеннями природної координації воно буває складним. Як і у вправі на закритій кришці, дуга повинна виходити природно, у результаті перенесення опори на наступну клавішу. Необхідно відчувати спокій при виконанні цієї вправи: зайві рухи заважають зосередитися на звуковому завданні. Грамотне виконання вправи повинно забезпечити добре звучання. Відмітимо, до речі, що існує й зворотний зв'язок, і ще раз нагадаємо про лікувальний вплив фортепіанного звуку з його вібрацією і довжиною; головне – відчувати цей взаємозв'язок. Різновиди вправи: перекидання рук через октаву, від краю до краю клавіатури, чергування рук, гра різними пальцями. Після однієї ноти – гра двох, потім трьох нот підряд з єдиною опорою (як би по інерції).

4. Якщо всі попередні вправи освоєні вірно, то грамотне виконання гами вже не є проблемою. Спочатку гама (бажано E-dur або H-dur) грається із зупинками (3+4, по позиціях). Потім дається вправа «мотузочка» (вправа № 9 на с.52 – підкладання 1-го пальця) у різних варіантах, і, нарешті, гама.

5. Тремоло. Після вправи «Лампочка» (супінація й пронація) піаністи із задоволенням грають різні варіанти вправ на тремоло. При невірному прийомі затискається передпліччя або зап'ястя, і тільки використання супінації й пронації всієї руки та відчуття вібрації не зовні, а саме всередині руки дає свободу й необхідний звуковий результат. Рівна звукова вібрація, що передається в м'язи, сприяє усуненню затисків у різних частинах рук.


3. Рекомендації з відновлюваного періоду

Подальший комплекс вправ А. А. Шмідт-Шкловської варіюється в кожному випадку по-різному. Після освоєння вправ на різні види техніки

далеко не завжди студенти можуть самостійно застосувати отримані навички на художньому матеріалі, часто необхідно пройти перехідний період із закріпленням придбаних навичок на нескладному репертуарі. Дуже корисно попрацювати над маленькими етюдами К. Черні за редакцією Г. Гермера, не забуваючи транспонувати їх у різні тональності. Головна мета в роботі над цими етюдами – освоєння різних піаністичних формул, викладених К. Черні в лаконічній формі. На жаль, часто в мистецькій школі ці етюди проходяться формально: педагоги в кращому разі вимагають правильної аплікатури. Руки при цьому або затиснуті (при грі «міцними пальцями»), або мляві (при спробі грати легко). Попередні вправи, запропоновані А. А. Шмідт-Шкловською, вже готують до вірного виконання етюдів. А ці маленькі етюди є основою для роботи над складнішими етюдами К. Черні і більш того: відкривають шлях до віртуозних етюдів Ф. Шопена, Ф. Ліста та інших. Наприклад, грамотне опанування формул етюдів № 5 та № 11 збірки К. Черні-Г. Гермера закладає фундамент для роботи над етюдом тв. 25 № 11 Ф. Шопена, а етюд № 6 тв. 299 К. Черні – це шлях до етюдів тв. 10 № 8 Ф. Шопена. І таких прикладів безліч. Неправильна робота на початковому рівні обертається в майбутньому проблемами в складному художньому репертуарі.

З метою застосування набутих навичок на художньому матеріалі, можна опрацювати декілька п'єс з дитячого репертуару. Це можуть бути, наприклад, п'єси з «Дитячого альбому» П. Чайковського. Розглянемо деякі з них, сфокусувавши увагу лише на технологічних завданнях.

«Ранковий роздум». Хоральна фактура в помірному русі дозволяє почути й відчутти довжину й вібрацію звуку, про яку говорилося вище. Спочатку це буде тільки перший акорд, узятий на педалі з відчуттям «провідності» звуку в руках. Якщо акорд береться вільно й звучить добре (що визначається, природно, тільки слухом), то виконання всієї п'єси вже не є проблемою. Надалі піаніст сам у складнішому репертуарі знаходить подібний «Ранковий роздум».

формула.  (ускладнений варіант вправи № 11 на сторінці 32: короткі ліги) у комплексі з перенесенням опори («веселка»). Дуже важливо повністю звільняти руки при переході від однієї пари акордів до наступної. Швидкий темп п'єси вимагає миттєвого звільнення, і це буває нелегко для учнів. Грамотне виконання п'єси закладає основу акордової техніки, і навпаки: якщо колись п'єса гралася затиснутими руками, то швидше за все в більш складному репертуарі виникнуть проблеми з виконанням акордів в швидкому темпі.

«Гра в конячки». Тренування концентрації енергії в кінчиках пальців. Підготовча вправа: легкі постукування зібраними пальцями по поверхні стола (кришці рояля). Чергування роботи й відпочинку за відсутності пауз (за допомогою координації роботи різних груп м'язів).

Безцінний матеріал не тільки художньої, а і з методичної точки зору містять такі збірники, написані спеціально для дітей, як «Альбом для юнацтва» Р. Шумана, «Дитяча музика» С. Прокоф'єва, «24 дитячі п'єси для фортепіано» В. Косенка.

С. Прокоф'єв «Дощ і райдуга». П'єса вирішує цілий комплекс завдань: виховання слухової уваги та вміння слухати вібрацію струни, досягнення відчуття ваги руки та пластичного перенесення точки опори на клавіатурі. Можна приступати до роботи над п'єсою відразу після опанування вправи «Веселка». Кластерні співзвуччя з цієї п'єси можна використовувати у вправі «Праска».

Технічні формули, що використовуються в наведених прикладах, дуже часто зустрічаються в фортепіанній літературі, але ж вони звичайно не вичерпують усього базового репертуару, список може бути дуже великим та різноманітним. Підкреслимо необхідність індивідуального підходу до репертуару так само, як і до вправ у кожному окремому випадку. У подальшій роботі над репертуаром необхідним є фактурний аналіз творів з погляду пройдених технічних «формул». Більш дорослі студенти звичайно

роблять це самостійно, в школі та на молодших курсах коледжу – за допомогою педагога.

На початку після курсу відновлення й перебудови піаністичного апарату від студента потрібна певна концентрація уваги на грамотності робочих прийомів, але згодом навички стають звичними й переходять у підсвідомість.

Як правило, в результаті занять за системою А. А. Шмідт-Шкловської у піаністів не тільки зникають хворобливі відчуття, але й поліпшується якість звучання рояля, що насамперед відзначається педагогами. Заняття стають радіснішими й цікавішими, з'являються нові творчі перспективи.

В остаточному підсумку ціль всієї цієї системи вправ – допомогти піаністам зрозуміти природу фортепіанного звучання й відчути звучання в єдності зі своїми руками. Як відомо, здоров'я людини – це гармонія із природою, і здоров'я піаніста не є виключенням.

Нагадаємо, що в усіх вправах і в роботі над п'єсами в реабілітаційному періоді головним є слуховий контроль. Існує і зворотний зв'язок: грамотні рухи та відчуття допомагають знайти потрібне звучання, і співвідношення цих факторів знаходиться в нерозривній єдності.

Висновки

Дані рекомендації ґрунтуються на засадах метода А. А. Шмідт-Шкловської, а також на особистому педагогічному досвіді роботи автора. Проблема організації піаністичного апарату, а також профілактики дискомфортного стану та фізичного перевантаження рук піаністів – одна з найважливіших та найскладніших у фортепіанній педагогіці. Труднощі вирішення даної проблеми обумовлені такими чинниками: неефективністю суто теоретичного підходу до проблеми; браком знань з даної тематики; недооцінкою педагогами серйозності наслідків недбалого ставлення до організації ігрового апарату піаніста. Новизна даного дослідження полягає в об'єднанні теоретичної і практичної сторони проблеми а також використанні особистого досвіду роботи.

Гра на фортепіано – це гармонійний процес, і будь-яке порушення природної координації, перенапруження окремих частин піаністичного апарату та млявість інших можуть призвести за несприятливих обставин до професійних захворювань у майбутньому. Такими несприятливими обставинами можуть бути недостатньо рухливий спосіб життя, в'ялий загальний тонус організму, підвищена температура та інші хворобливі прояви. В сучасних умовах слід відмітити погіршення загального стану здоров'я дітей і молоді. Це порушення постави у дітей, поганий зір, різноманітні прояви вегето-судинної дистонії, нервові розлади та інше.

Недостатня увага педагогів до грамотної організації ігрових рухів юного піаніста також може призвести надалі до проблем з піаністичним апаратом. На жаль, досить часто хвороби рук є наслідком педагогічної помилки. Бувають і медичні причини виникнення болю в руках, тому перш за все при виникненні проблем слід звернутися до лікаря.

Біль і дискомфорт в руках найчастіше викликається затиском якої-небудь частини рухливого апарату піаніста або піаністичного апарату в цілому. Причому затиск може бути не тільки фізичний, але і психологічний, дуже часто він виникає при великому розриві між музично-слуховими фантазіями й можливостями їхньої реалізації.

Грамотний аналіз проблеми під керівництвом педагога дозволяє зрозуміти причини затиску і приступити до процесу реабілітації. Література з питання профілактики професійних захворювань та процес реабілітації нечисленна, але при вдумливому підході може принести велику користь. Процес реабілітації включає вправи без інструменту, вправи за інструментом і застосування отриманих навичок гри в репертуарі.

Не обов'язково виконувати всі підряд вправи – дуже важливо знайти саме ті, які підходять в кожному окремому випадку. Також всі вправи треба виконувати з максимальною точністю.

Слід відмітити головну роль слухового контролю та слухо-рухових зв'язків у процесі профілактики та лікування професійних захворювань. Природно, що яскраві слухові уявлення стимулюють рухову сферу, але слід

звернути увагу і на зворотній процес – вірне відчуття м'язів, тонкі і різноманітні тактильні відчуття сприятливо впливають на слух і емоційне сприйняття.

Насамкінець відзначимо, що рекомендовані вправи – це не список рецептів, а лише вказівка напрямку роботи. Дуже важко словами описати звучання, рухи або м'язові відчуття. Можемо тільки підкреслити необхідність чіткого й уважного педагогічного контролю в формуванні піаністичних навичок та подоланні наслідків порушень ігрового апарату.

Список рекомендованої літератури:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии: монография. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 287 с.
2. Бирмак А. О художественной технике пианиста: монография. Москва : Музыка, 1973. 138 с.
3. Гат Й. Техника фортепианной игры: монография. Москва : Музыка; Будапешт: Корвина, 1973. 244 с.
4. Гладышева А. Физическое самочувствие и самоконтроль музыканта-исполнителя: по материалам XII международной научной конференции; статья в сб. Исследования молодых музыковедов: Москва, 2019. С. 407–417.
5. Гусейнова Л. В. Педагогічні проблеми удосконалення функціональної мобільності ігрового апарату піаніста: наукові записки, серія Психолого-педагогічні науки. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2020. № 1. С. 46–51.
6. Гутерман В. Возвращение к творческой жизни: монография. Екатеринбург: Гуманитарно-экологический лицей, 1994. 88 с.
7. Декер-Фойг Г. Г. Введение в музыкотерапию: монография. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 208 с.
8. Кашкадамова Н. Б. Мистецтво виконання музики на клавішно-струнних інструментах : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2010. 416 с.

9. Кузенкова В. П. Методика навчання гри на інструменті (фортепіано): програма-конспект для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-II рівнів акредитації. Вінниця : Нова книга, 2008. 180 с.
10. Мазель В. Музыкант и его руки: монография. Санкт-Петербург : Композитор, 2002. 179 с.
11. Мартинсен К. Индивидуальная фортепианная техника на основе звукотворческой воли: монография. Москва : Музыка, 1966. 220 с.
12. Музичний інструмент Фортепіано: програма для музичної школи (музичного відділення початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу) / укл. О. Я. Бондаренко, І. В. Вавренчук, Н. І. Шуригіна. Київ, 2006. 48 с.
13. Милич Б. Е. Воспитание ученика-пианиста: метод. пособие. Москва : Кифара. 2002. 183 с.
14. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры: монография. 5-е изд. Москва : Музыка, 1988. 240 с.
15. Савшинский С. И. Режим и гигиена работы пианиста: монография. Ленинград, 1961. 176 с.
16. Стотика І., Власенко Е. Основи викладання гри на фортепіано: навчальний посібник. Мелітополь : 2020. 93 с.
17. Терентьева Н. Карл Черни и его этюды: Санкт-Петербург : Композитор, 1999. 68 с.
18. Тимакин Е. М. Воспитание пианиста: методическое пособие. Москва : Музыка, 2009. 168 с.
19. Шмидт-Шкловская А. А. О воспитании пианистических навыков: учебно-метод. пособие. Ленинград : Музыка, 1985. 72 с.
20. Шубіна В. До питання фізіологічних аспектів формування піаністичного апарату майбутніх вчителів музичного мистецтва: в зб. наук. праць. Актуальні питання мистецької педагогіки, випуск 10, 2019. Хмельницький : ХПГА, 2019. С. 53–57.
21. Шушарджан С. В. Музыкалотерапия и резервы человеческого организма: монография. Москва : 1998. 363 с.

Електронні ресурси:

1. Рябов І. Мінікурс "Аспекти виховання піаніста" Відео №1. URL :
<https://www.youtube.com/watch?v=zWGMl3q304E> (дата звернення 14.09.2021).
2. Emma Leiuman. Playing piano with relaxed hands.
<https://www.youtube.com/watch?v=BADz3NCjnf0> (дата звернення 14.09.2021).
3. Irina Gorin. Healthy technique at the beginning stages of piano lessons.
<https://www.youtube.com/watch?v=dgnPyBaMsrI> (дата звернення 14.09.2021).