

УДК 780.616.432.071.4 - 029:612.014.45
UDC 780.616.432.071.4 - 029:612.014.45

ВІКТОРІЯ ШУБІНА,

викладач

(Україна, м. Хмельницький, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, вул. Проскурівського підпілля, 139)

VIKTORIA SHUBINA,

teacher

(Ukraine, Khmelnytsky, Khmelnytsky Humanitarian-Pedagogical Academy,

Proskuriivskoho Pidpillia Str., 139)

ID ORCID 0000-0001-6106-2537

До питання фізіологічних аспектів формування піаністичного апарату майбутніх вчителів музичного мистецтва
On the Question of Formation of Physiological Aspects of the Pianist Apparatus of Future Art Teachers

Анотація. Фахова підготовка майбутніх вчителів музичного мистецтва в педагогічних закладах освіти є складною, оскільки інтегрує в собі теоретичну, виконавську, методичну, педагогічну, вокальну, диригентсько-хорову та мистецтвознавчу складові, які сполучаються у їх професійній майстерності. Найефективнішим ресурсом у розвитку майбутніх педагогів-музикантів є підготовка до виконавської практики. Однією з головних складових виконавської майстерності студента-піаніста є оволодіння художньо-виконавською та технічною майстерністю, що, в свою чергу, залежить від знання та розуміння фізіологічної будови організму, від формування піаністичного апарату. Тому в статті висвітлюються проблеми фізіологічного аспекту та їх доцільність, визначаються ступені витривалості м'язових груп, специфіка їх впливу на роботу з подолання виконавських труднощів, розглядаються наукові погляди щодо даної проблеми; аналізується проблема перенапруження відповідних груп м'язів. В статті розглядаються такі поняття як «довільне» та «мимовільне» напруження, аналізується аспект усвідомленості того, як допомагає у диференціюванні роботи локальних м'язових груп, у корегуванні їх напруженості, а також рекомендовано декілька вправ для виправлення фізіологічних недоліків у формуванні піаністичного апарату тощо.

Ключові слова: посадка за інструментом (осанка), скованість рук, довільне напруження, мимовільне напруження, цілеспрямованість рухів, доцільність рухів.

Summary. The professional training of the future teachers of music in pedagogical educational institutions is complex because it integrates theoretical, performing, methodical, pedagogical, vocal, conductor-choral and art studies components that are combined in the professional skill. The most effective resource in the development of a music teacher is the preparation for performing practice. One of the main components of the performing skill of a student-pianist is the mastery of artistic-performing and technical skill, which in turn depends on the knowledge and understanding of the physiological structure of the organism, on the formation of the pianist apparatus. Therefore, the article highlights the problems of the physiological aspect and their appropriateness, determines the degree of endurance of muscle groups, the specifics of their impact on the work of overcoming performance difficulties, discusses scientific views on this problem; the problem of overstress of the respective muscle groups has been analyzed. The article deals with such concepts as "arbitrary" and "involuntary" tension, analyzes the aspect of awareness, as a help in differentiating the work of local muscle groups, to adjust their tension, and recommended exercises to correct physiological defects in the formation of the pianist apparatus, etc.

Key Words: position at the instrument (posture), stiffness of the arms, arbitrary stress, involuntary stress, purposefulness of movements, expediency of movements.

Постановка проблеми в загальному вигляді... Сучасна педагогіка здебільшого наукова і не розрахована на інтуїтивне осягнення рухового процесу здобувача музичної освіти. Причини такого навчання полягають у декількох факторах. Перший – незнання законів фізіологічного функціонування організму. А другий, не менш важливий – новітні музичні посібники не розкривають та не дають, повною мірою, точних науково обґрунтованих рекомендацій – зокрема і пов'язаних зі специфікою рухових дій рук.

Музична методична література не дає розгорнутого аналізу тих відчуттів у конкретних м'язових групах, які мають формувати конкретний рух всієї руки, або ж її частини. Також не зазначаються точні направленості первинних рухових дій всієї руки чи її певної частини, які підкоряються фізіологічній специфіці рухового процесу.

Аналіз досліджень і публікацій... У процесі наукових досліджень стосовно формування піаністичного апарату вчені спираються на досвід і рекомендації видатних музикантів-піаністів науковців та фізіологів минулого, серед яких: А. Гольденвейзер, Д. Диксон, В. Мазель, Г. Нейгауз, С. Савшинський, Г. Хола, А. Шмідт-Шкловська та ін.

Формування цілей статті... Метою даної статті є розкриття проблеми впливу фізіологічних особливостей на формування піаністичного апарату.

Виклад основного матеріалу... Однією з головних складових виконавської майстерності студента-піаніста є оволодіння художньо-виконавською та технічною майстерністю, що, в свою чергу, залежить від знання та розуміння фізіологічної будови організму.

Відомий методист Дж. Діксон стверджував, що музиканти не знають фізіологічної будови свого організму та його функціонування. Багато викладачів дивляться скрізь пальці на неправильну посадку за інструментом, внаслідок чого виникають напруження і, зіткнувшись із такими проблемами, не можуть їх вирішити (Діксон Д., 1994, с. 7 – 9.). Це питання актуальне не лише на початкових етапах навчання, коли потрібно враховувати специфіку дитячого сприйняття та велику первинну стійкість навиків, але й у зрілому віці. Тому слова великого угорсько-російського педагога Л. Ауера є й досі актуальними: «Навики, закладені в дитячому віці, в кращому або гіршому випадку, впливають на все життя» (Ауер Л., 1965).

Формування всіх рухових навиків людини, в тому числі і постановка корпусу за інструментом, поєднанні з м'язовою сферою організму. Ступінь активності м'язових груп людини, які приймають участь у правильній посадці за інструментом, залежить від їх природної витривалості і визначаються специфікою силових та рухових дій. За ступенем витривалості та активності їх можна поділити на:

1. Дуже сильні – область стегнової частини ніг та тазостегнового суглоба;
2. Сильні – область плечового поясу – особливо лопаток і плечової частини руки;
3. Відносно сильні – передпліччя;
4. Відносно слабкі – область шиї, кисті та пальців.

Дії всіх вище перерахованих м'язових груп постійно взаємопов'язані між собою. Саме тому основне силове навантаження при організації рухового процесу мають нести сильні м'язові групи ніг і спини – плечовий пояс. Лише після їх навантаження всі дії відносно сильних та відносно слабких м'язових груп мають їм підкорятися.

М'язові групи спини відіграють важливу роль в організації рухового процесу, оскільки вони відповідають за організацію всіх рухових дій людини, особливо рук у піаніста. Хребет – найважливіша частина центральної нервової системи, завдяки своїй довжині він контактує зі всіма внутрішніми органами та системами, забезпечує життєдіяльність всього організму, регулює та контролює всі рухові дії людини (Мазель В., 2002). Він дуже чутливий до внутрішніх та зовнішніх негативних факторів впливу. Основні причини, які викликають патологічні зміни та больові відчуття в зоні хребта – хронічна перевтома, робота в незручній позі, перенавантаження в м'язовій сфері, стресові ситуації тощо. Всі перераховані вище причини є типовими для студентів-піаністів із викривленою інструментною осанкою за, неправильною організацією рухових дій рук. Все це може призвести до больового відчуття та спазмів м'язів. Навантаження, яке припадає на хребці хребта, миттєво змінюється в залежності від положення тіла. Навіть невелика зміна положення тіла може призвести до величезного навантаження. Наприклад, якщо ви сядете випрямившись, то навантаження на хребет буде помірним, а от якщо нахилитись вперед – воно миттєво збільшиться. Хребці отримують значно менше навантаження, якщо ми стоїмо, а ніж в сидячому положенні нахилившись вперед (Хол Г., 1998, с.5).

Нам відомо, що тіло людини – цілісна від природи система, в якій всі її частини мають працювати як єдиний збалансований механізм. Людина завжди робить цілеспрямовані рухи тоді, коли хоче виконати певну дію. І як правило, вони не контролюються свідомістю і несуть в собі суто силовий характер. Але збалансованість відчувається та зберігається завжди, не дивлячись на діяльність людини. Така закономірність актуальна для музикантів, оскільки їх рухові складові відрізняються своєю складністю, різноманітністю навиків та їх точністю від людей, які не займаються музикою.

Фундамент, на якому виховуються всі рухові навички музиканта, залежить від посадки за інструментом та постановки рук. Осанка характеризує положення корпусу людини як в стані сидячому чи стоячому, так і в руховому – ходьба тощо. У музикантів цей термін пов'язаний із постановкою корпусу та взаємодіями між собою різних його частин під час гри на інструменті. Тому її корекція не є моментальною та миттєвою, а клопіткою та довготривалою, адже потрібно навчитись правильно перенаправляти навантаження на різні частини тіла для звільнення області спини та хребта. Рухи для звільнення спини передбачають навантаження на м'язи ніг, особливо на стегнову частину (Хол Г., 1998,

с.197). Все це не лише розвантажить спину, зокрема плечовий пояс, але й дасть можливість правильно організувати рухові дії рук, які вимагають особливої «вільності» та точності.

Оскільки для музиканта точність всіх рухових дій м'язової групи є надважливою, основою їх нормального функціонування має бути чіткий процес чергування напруження із розслабленістю. Напруження, яке виникає в м'язовій тканині, можна поділити на довільне (вольове) та мимовільне (стихійне). Довільне напруження можна контролювати та цілком компенсувати розслабленістю. А от мимовільне – неконтрольоване, в кращому випадку, і частково контрольоване в малому співвідношенні та ще й погано піддається розслабленості, так би мовити – «паразитичне» напруження, яке виникає в тій чи іншій частині м'язової групи, є стихійним, яке мимовільно розподіляється по всій м'язовій сфері організму і створює небезпечні локації постійного напруження. Особливо небезпечні такі локації напруження в області спини (хребта), шиї, плечового та ліктьового поясів, кисті. Їхня небезпека – полягає в стабільності. Поступове накопичення напруження в м'язовій групі організму, некомпенсовані або недостатньо компенсовані залишки напруження, стають постійними «супутниками» організму. Вони не дають можливостей для оптимального розслаблення м'язової групи і, як наслідок, людина не може повноцінно керувати своїми м'язово-моторними діями. Мимовільне напруження не лише провокує постійне напруження різних частин організму – особливо в області спини – плечового поясу, але й викликає швидко втому організму, більші відчуття в м'язових тканинах, які можуть завершитись деформацією суглобів та хребта. Людина швидко звикає до стану напруженості, тому часто не помічає своєї проблеми, що дуже ускладнює процес свідомого розслаблення. Все це пов'язане із неправильною постановкою корпусу – зокрема, неправильним нахилом тіла під час гри на інструменті, що, своєю чергою впливає і на неправильність рухово-моторних дій рук та пальців. Нераціональні і неправильні рухові прийоми відпрацьовуються в супереч із фізіологічними принципами організму і базуються, насамперед, на зоровому сприйнятті, а не на знаннях закономірностей рухового процесу. Саме так приховується основна причина тих локальних порушень, які, на перший погляд, здаються незначними, але шкодять злагодженості та чіткості виховання піаністичних прийомів (Мазель В., 2002, с.21).

Г. Нейгауз стверджував, що здійснювати повноцінні принципи економії – один із найважливіших принципів всієї праці, і особливо, в психофізичній (Нейгауз Г., 1967, с. 106), маючи на увазі те, що музикант має вміти звільнюватись від зайвого напруження, а також свідомо керувати своїми руховими процесами. Така усвідомленість допомагає диференціювати роботу локальних м'язових груп для того, щоб корегувати їх напруження. Адже музикант, який не керується свідомим процесом вивільненням м'язів, не може бути повноцінним професіоналом. Саме тому одна із найважливіших умов віртуозного володіння інструментом – швидкість реакції на процеси напруження та розслаблення. Основним показником повноцінного вивільнення руки є її вільне падіння за інерцією після максимального звільнення групи м'язів плечового поясу, які утримують руку у всякому положенні, недостатнє вивільнення м'язової групи руки при її падінні негативно впливає на якість звуковидобування. Рухи, які формуються мимовільно, поза усвідомленим контролем м'язового відчуття, не будуть підпорядковуватися волі виконавця. Кожний свідомо формований рух потрібно розглядати як суму запрограмованих відчуттів. Ф. Штейнгаузен писав, що навчатись рухам – ознака набуття нових розумових процесів (Штейнгаузен Ф., 1930, с.22).

Навіть керовані доцільні рухи, які формуються під контролем активної уваги (свідомості), є другорядними за характером, у той час, як на першому плані є відчуття в локальних м'язових групах, то б то там, де кожний конкретний рух формується. Коли ми стикаємось із проблемою напруження, нам потрібно розпочинати пошук із відчуття відповідних локальних груп м'язів, а не з формування певних рухів, і навчання має будуватись на дотикових відчуттях. Це допоможе контролювати певні відчуття, а також фіксувати їх у пам'яті. Із часом ці дотикові відчуття набудуть асоціативного характеру і рухи автоматизуються, що призведе до підсвідомого їхнього контролю.

Окрім дотикових відчуттів, для виправлення фізіологічних недоліків у формуванні піаністичного апарату рекомендується виконувати спеціальний комплекс гімнастичних вправ. Один із таких пропонує нам педагог та методист А. Шмідт-Шкловська. За її ствердженням, саме такі вправи сприяють формуванню та розкнутості піаністичного апарату. Розглянемо деякі з них:

1. Піднімаючись повільно та плавно на носочки водночас із вдихом підійміть не напружені руки вгору; кисті висять вільно. Потім легко розведіть руки в сторони і разом із видихом, нахилившись вперед, важко опустіть розслаблені руки донизу. Голову також опустіть. У такому положенні руки мають інерційно рухатись до повної своєї зупинки.

2. Вільні повороти голови (вправо, вліво, вверх, вниз, кругові оберти) для звільнення м'язів шиї.

3. Не підіймаючи плечі потрібно зробити глибокий вдих так, щоб легені повністю набрались повітря і грудна клітина розширилась. Видих поступовий, беззвучний і повноцінний. Після невеликої паузи – знову вдих. Виконуючи вправу рахуйте про себе.

4. Руки спокійно лежать на колінах. На рахунок «раз» покладіть їх на кришку рояля. «Два» - руки на попітрі, «три» - знову на кришці, «Чотири» - на колінах. Всі рухи виконуйте просто та природньо. При підйомі рук лікті не опускають.

5. Кругові рухи рук в різні боки. Слідкуйте за осанкою, не піднімайте плечі. Руки зібрані, легкі.

6. Сядьте боком до клавіатури або до столу, поклавши всю руку долонею вниз на закриту кришку інструмента (або на стіл). Напівлежачи, спирайтеся на плече (плечову кістку). Підводячись, поступово перенаправляйте навантаження з плеча на передпліччя, з передпліччя на долоню і долонню поверхню пальців, а звідти в кінчики 2-5 пальців (начебто підійняти на них). Таким чином, всі частини руки природньо поєднуються один з одним, і звук «переливається» зі спини в кінчик пальця. Самі пальці при цьому ніби впираються в середину широкої долоні (Шмидт-Шкловская А., 1985, с. 20-21).

Основна мета вправ – формування у студента усвідомленості керівництва цілеспрямовано доцільними руховими діями, які є повністю підконтрольними та залежними від його волі. Сформовані саме на цій основі рухові дії в подальшому будуть слугувати основним фундаментом для виховання всіх рухово-моторних навиків (Мазель В., 2002, с.19).

Для вирішення проблеми органічного поєднання емоційно-слухової та моторної сфери потрібно постійно дотримуватись фізіологічних закономірностей будови рухових дій м'язової сфери організму. Руховий процес потрібно будувати на базі повної взаємодії – максимальної координації всіх частин тіла і рук, рук і плечового поясу, плечового поясу і голови, верхньої і нижньої частин корпусу. Без всебічної організації рухово-моторної сфери не можливо виховати органічний зв'язок із емоційно-слуховою сферою. На думку Ф. Штейнгаузена, ми нічому не можемо навчити наше тіло, ми можемо лише навчатись у нього, адже, «загальноприйняті зобов'язання природніх законів доказів не потребують» (Штейнгаузен Ф., 1930, с.8).

Висновки... Отже, робота над собою вимагає постійної уваги і контролю як зі сторони викладача, так і самостійного самовдосконалення студента. Усвідомлене застосування знань фізіологічних закономірностей будови рухових дій м'язової сфери сприятиме кращій усвідомленості, а, відповідно, і керованості своїх рухів під час гри на інструменті. Досягнення максимально рухової розкритості рук надасть студенту можливість керувати своїми технічними навиками. На основі суворого контролю рухових дій рук є можливим формування піаністичного апарату. Накопичення досвіду, постійне його оновлення концентрується і саморегулюється в процесі музично-педагогічної діяльності, що поступово призведе до вдосконалення самоконтролю на компетентному рівні.

Список використаних джерел і літератури / References:

1. Ауэр, Л. (1965). *Моя школа гри на скрипке*. Москва. / Aue`r, L. (1965). *Moja shkola igry` na skripke* [My violin school]. Moscow [in Russian].
2. Гольденвейзер, А. (1965). Об исполнительстве. Соколова М. (Ред.) *Вопросы фортепианного исполнительства*. 1, 50. Москва: Музыка. / Gol`denvejzer, A. (1965). Ob ispolnitelstve [About performance]. Sokolova M. (Red.) *Voprosy` fortepiannogo ispolnitelstva*. 1, 50. Moskva: Muzy`ka [in Russian].
3. Диксон, Д. (1994, февраль). Игра без боли. *Ключ*, 7 – 9. / Dikson, D. (1994, fevral'). Igra bez boli [Play without pain]. *Klyuch*, 7 – 9 [in Russian].
4. Лесман, И. (1934). *Пути развития скрипача*. Ленинград. / Lesman, I. (1934). *Puti razvitiya skripacha* [Ways of development of a violinist]. Leningrad [in Russian].
5. Лонг, М. (1965). Французская школа фортепиано. Хентова С. (ред.сост.) *Выдающиеся пианисты-педагоги о фортепианном искусстве*. Ленинград: Музыка. / Long, M. (1965). Francuzskaya shkola fortepiano [French piano school]. Khentova S. (red.sost.) *Vy`dayushhiesya pianisty`-pedagogi o fortepiannom iskusstve*. Leningrad: Muzy`ka [in Russian].
6. Мазель, В. (2002). *Музыкант и его руки: физиологическая природа и формирование двигательной системы*. Санкт Петербург: Композитор. / Mazel`, V. (2002). *Muzy`kant i ego ruki: fiziologicheskaya priroda i formirovanie dvigatel`noj sistemy`* [The musician and his hands: the physiological nature and formation of the motor system]. Sankt Peterburg: Kompozitor [in Russian].
7. Нейгауз, Г. (1967). *Об искусстве фортепианной игры*. Москва / Neigauz, G. (1967). Ob iskusstve fortepiannoj igry` [About the art of piano playing]. Moskva [in Russian].
8. Савшинский, С. (1965). *Пианист и его работа*. Ленинград. / Savshinskij, S. (1965). *Pianist i ego rabota* [The pianist and his work]. Leningrad [in Russian].
9. Хол, Г. (1998). *Ваш позвоночник*. Москва. / Khol, G. (1998) *Vash pozvonochnik* [Your spine]. Moscow [in Russian].
10. Шмидт-Шкловская, А. (1985). *О воспитание пианистических навыков*. Ленинград: Музыка. / Shmidt-Shklovskaya, A. (1985). *O vospitanie pianisticheskix navyukov* [About the upbringing of pianistic skills]. Leningrad: Muzy`ka [in Russian].

11. Штейнгаузен, Ф. (1930). *Физиология ведения смычка*. Москва. / Shtejngauzen, F. (1930). *Fiziologiya vedeniya smu`chka* [Physiology of bow management]. Moskva [in Russian].

УДК 378.147.091.33–027.22:78.091
UDK 378.147.091.33–027.22:78.091

ГАЛИНА ЯКІВЧУК,

*кандидат педагогічних наук, доцент
(Україна, м. Хмельницький, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,
вул. Проскурівського підпілля, 139)*

HALYNA YAKIVCHUK

*candidate of pedagogical sciences, assistant professor
(Ukraine, Khmelnytsky, Khmelnytsky Humanitarian-Pedagogical
Academy,
Proskuriivskoho Pidpillia Str., 139)*

ID ORCID 0000-0003-2820-7604

МАРІЯ ВЕРЕСЮК

*слухачка магістратури факультету мистецтв
(Україна, м. Хмельницький, Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,
вул. Проскурівського підпілля, 139)*

MARIYA VERESYK

*слухачка магістратури факультету мистецтв
(Ukraine, Khmelnytsky, Khmelnytsky Humanitarian-Pedagogical
Academy,
Proskuriivskoho Pidpillia Str., 139)*

Потенціал активно-творчих засобів навчання у формуванні художньо-виконавських умінь вокаліста
Potential of Actively Creative Means of Training in the Formation of Artistic-Performing Skills of a Vocalist

Анотація. У статті висвітлено специфіку формування художньо-виконавських умінь у процесі вокально-педагогічної діяльності майбутнього вчителя музичного мистецтва, зокрема вчителя вокалу.

Вокальна підготовка студентів музично-педагогічних факультетів – це процес, спрямований на максимальний розвиток у них здатності до глибокого розуміння музичних образів та втілення їх у досконалих співацько-виконавських формах, що сприяє усвідомленню студентами ролі співу в системі життєдіяльності, загальнокультурного та музичного розвитку особистості.

Автор статті обґрунтовує одну із педагогічних умов професійної підготовки вчителя музичного мистецтва: залучення активно-творчих засобів навчання у процес формування художньо-виконавських умінь вокаліста, які, в свою чергу, позитивно вплинуть на рівень розвитку вокально-технічного й художньо-виконавського комплексу умінь та навичок, сприятимуть усвідомленню закономірностей процесу голосоутворення, що сприятиме ефективному оволодінню науково-теоретичною базою знань із проблем розвитку співацького голосу.

У статті наголошується на ефективності потенціалу залучення у художньо-виконавську практику вчителя активно-творчих засобів (майстер-класи, олімпіади, конкурси, творчі завдання, концерти, публічні виступи, виступи на тематичних заходах, лекціях-концертах, участь у музично-драматичних спектаклях, самостійні творчі завдання тощо).

Реалізація таких засобів ефективно вплине на розвиток професійної самосвідомості, планування напрямків саморозвитку, творчої активності.

Ключові слова: *активно-творчі засоби, художньо-виконавські уміння, вокально-педагогічна діяльність, творча активність, самореалізація, вчитель музичного мистецтва.*

Summary. The article deals with the specifics of the formation of artistic-performing skills in the process of vocal and pedagogical activity of the future music teacher, in particular, the teacher of vocal. Vocal training of students of music-pedagogical faculties is a process aimed at maximum development in their ability to deep