

до творчої діяльності, що є основною метою початкової музичної освіти. Стильові тенденції сучасного українського фортепіанного репертуару потребують системного методично-наукового підходу до окреслення основних напрямів формування в історичному часі, аналізу їх процесів на сучасному етапі музичної освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Бондаренко А. До проблеми термінології у класифікації популярної музики за жанрами, стилями та напрямками // *Мистецтвознавчі записки*: зб. наук. статей. Вип. 19, Київ, 2011. С. 70-77.
2. Кіреєва В. Г., Логвиненко Н. І. Сучасні тенденції українського фортепіанного репертуару // *Наука, релігія, суспільство*: зб. наук. статей. Вип. 1, Донецьк, 2012. С. 92-96.
3. Коханик І. М. До проблеми музичного стилю в сучасному теоретичному музикознавстві // *Теоретичні та практичні питання культурології: українське музикознавство на зламі століть*: зб. наук. статей. Вип. ІХ, Мелітополь : Сана, 2002. С. 70-82.
4. Станіславська К. Мистецько-видовищні форми сучасної культури: монографія. Київ : НАКККіМ, 2012. 320 с.

**Біленко Катерина,**

викладачка та концертмейстерка другої категорії КЗПСО «Мистецька театральна школа» (м. Одеса)

### **ВІДНОВЛЕННЯ ВИКОНАВСЬКОГО АПАРАТУ ПІАНІСТА ПІСЛЯ ПОШКОДЖЕННЯ**

*Анотація.* У статті представлений досвід відновлення виконавського апарату піаніста внаслідок пошкодження (перелому) та описані вправи, які допомогли у реабілітаційному процесі автору статті.

**Ключові слова:** виконавський апарат, перелом, вправи, реабілітація,

*масаж.*

**Виклад основного матеріалу.** Професійна діяльність викладача фортепіано закладу початкової спеціалізованої мистецької освіти передбачає виконавську майстерність. З. Стукаленко вважає, що виконавська майстерність – це характеристика високого рівня виконавської діяльності музиканта, що передбачає здатність до глибокого осягнення змісту музики, виявлення власного ставлення до її художніх образів, технічно досконалого та артистичного втілення музичного твору в реальному звучанні [4]. Вона базується на вихованні високопрофесійних технічних та художніх навичок та умінь музиканта, що у свою чергу формують його виконавський апарат. Це надбання засобів, навичок, умінь за допомогою яких здійснюється розкриття та втілення ідейно-образного змісту музичного твору. Ставлення музикантів до виконавського апарату формувалося протягом певного історичного часу та змінювалося в процесі розвитку інструментального мистецтва. Проте питання втрати або його пошкодження не ставало предметом роздумів і обговорень у професійному середовищі музикантів-інструменталістів.

Порушення цілісності кісток називають переломом. Це один з найтравматичніших пошкоджень, котрі може отримати людина, адже при переломі можуть пошкодитися навколишні м'які тканини, а сама кістка досить довго відновлюється і зростається [1]. У випадку пошкодження руки автора статті потребувалася операція і дуже важкий та довгий період реабілітації та відновлення руки та пальців. Реабілітація – комплекс лікувальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності хворого. Реабілітація передбачає поступове досягнення максимального рівня фізичної і психологічної незалежності після травми або хвороби [3, с. 54]. Втрата рухливості пальців, незмога стиснути пальці руки вимагала відновлення виконавського апарату шляхом використання спеціальних вправ.

Вправи – це основний засіб фізичного виховання, методично обґрунтовані рухові дії, спрямовані на вирішення певних завдань [3, с. 13].

Вправи динамічні (ізотонічний тип скорочення) – це фізичні

навантаження, при яких відбувається скорочення м'язу і здійснюється рух у суглобах. Ці вправи допомагають збільшити м'язову масу і силу [3, с. 14].

На початковому етапі реабілітації доцільно використовувати наступні вправи:

- тримати звичайну губку для миття посуду та намагатись її стискати. Якщо є потреба у допомозі здорової руки, то її треба застосувати для виконання вправи;
- згинання та розгинання кожного пальця пошкодженої руки, намагання розчепірити пальці так, начебто хотіти зіграти октаву чи акорд, а потім збирання їх до купи;
- легкий масаж кисті руки, розминання кожного суглоба зап'ястка;

Такі вправи можна робити упродовж двох тижнів, кожен день і декілька разів на день з перервами.

Наступним етапом є ускладнення прав. До них віднесемо праву «Папуга», коли кожен палець тягнеться до великого (першого) пальця з намаганням їх округлити.



Можливим є використання допоміжних матеріалів, до прикладу флакону з гелем. Його можна брати між пальцями, де внизу – перший палець, а зверху – другий, третій, четвертий та п'ятий пальці.



Спочатку його треба тільки тримати, а потім поступово почати розкочувати між пальцями, зокрема по великому пальцю тими пальцями, які зверху флакону. Через деякий час можна катати не усіма пальцями, а окремо по два: (перший з другим, перший з третім, перший з четвертим та перший з п'ятим).

Якщо рука не в гіпсі і не в лангеті, вона також потребує реабілітації. Це може бути масаж, який спрямований на покращення кровообігу у руці та активізації м'язів. Масаж (з *фр. massage, від masser* – «розтирати») – сукупність прийомів механічної і рефлекторної дії на тканини, у вигляді розтирання, тиску, вібрації або погладження, що проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини, як руками, так і спеціальними апаратами, через повітряне, водне чи інше середовище, з метою досягнення лікувального ефекту [2]. Він представляє собою легкі масажні рухи, створені задля поліпшення кровообігу, зняття набряку і полегшення м'язової напруги, стимуляції загоєння тканин, сприяє поліпшенню гнучкості і рухливості. Паралельно можна підняти руку вгору, потім опустити її вниз, відвести у бік, зігнути та розігнути лікоть. Це треба робити повільно, щоб не нашкодити.

Процедуру відновлення руки необхідно продовжувати, додаючи навантаження. До прикладу, замість губки можна стискати маленьку іграшку, використовувати спеціальний тренажер для пальців музиканта, робити вправи з дерев'янимиручними масажними кульками. Їх необхідно покласти у долоню та пальцями перекатувала для поліпшення гнучкості та рухливості суглобів пальців.

#### Тренажер для пальців музиканта





### Пристосування для вправ

Згодом можна «ставити» руку на фортепіано, нажимаючи клавіші дуже повільно та збільшуючи час реабілітаційних вправ на інструменті.

**Висновки.** Запропоновані вправи допоможуть у тривалому реабілітаційному процесі, який залежить від травми і її складності.

### Список використаних джерел

1. Веб-сайт. URL: [https://rivne.oxford med.com.ua/services/massazh/masaj-ta-reabilitaciya-pri-perelomah-kincivok](https://rivne.oxfordmed.com.ua/services/massazh/masaj-ta-reabilitaciya-pri-perelomah-kincivok)
2. Масаж. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
3. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних термінів з фізичної культури : Навчальний посібник, Полтава. 2020.
4. Стукаленко З. Художньо-педагогічна проблема музично-виконавської майстерності. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/53036378.pdf>