

*Анастасия Гладышева*

**ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ И САМОКОНТРОЛЬ  
МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ  
(ОБРАЩАЯСЬ К «СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ»)**

В одной из статей нами уже рассматривались проблемы игрового аппарата в историческом аспекте<sup>1</sup> (по обозначенной проблеме обзорно были представлены труды выдающихся музыкантов XIX-XX веков). В настоящей статье исследовательская задача состоит в освещении современной специальной литературы по данному вопросу и анализе некоторых работ, опубликованных в России и за рубежом.

Прежде всего, обратимся к книге Т.Г. Бархударовой «Сохранение и укрепление здоровья рук пианиста» [1]. Издательский подзаголовок гласит: «Учебники для вузов. Специальная литература». Книга доступна в двух вариантах: печатное издание (объемом шестьдесят четыре страницы), а также электронная версия<sup>2</sup>. «Учебник для вузов» – это очень многообещающее и обязывающее название. Однако учебник имеет большое количество стилистических ошибок. В качестве примера приведем несколько: «Ни один звук не должен прозвучать до их музыкального представления» [1, 49];

---

<sup>1</sup> Гладышева А. Физическое самочувствие и самоконтроль музыканта-исполнителя (Опыт постановки проблемы) // Исследования молодых музыковедов – 2019. Сб. статей по материалам международной научной конференции аспирантов и студентов. М.: РАМ имени Гнесиных, 2019. С. 407-416. URL: [https://gnesin-academy.ru/wp-content/documents/nauka/Sbornik\\_2019/39.%20Gladysheva%20A.pdf](https://gnesin-academy.ru/wp-content/documents/nauka/Sbornik_2019/39.%20Gladysheva%20A.pdf)

<sup>2</sup> Ее автор – педагог по фортепиано с более сорокапятилетним стажем работы, преподаватель ДШИ № 4 города Тольятти.

«... роль фортепианных упражнений для развития личности представления, для освобождения и координации движений» [1, 49].

Список литературы также содержит ошибки, возможно, опечатки: «Н. Крыхалова, Я. Мильнштейн» [1; 50, 51]. Любой студент-пианист обязательно имеет дело с их трудами; в особенности обидно за Якова Исааковича Мильштейна – одного из крупнейших отечественных пианистов-музыковедов. Правомерно усомниться, знакома ли автор с тем, что внесено в рекомендованный ею список. Например, содержательная книга Н.А. Терентьевой «Карл Черни и его этюды» [6] (образцовое издание – ни одной грамматической оплошности); внимательное ознакомление с этим трудом убеждает нас в том, что оно не содержит *ничего* по теме, заявленной в «учебнике» Бархударовой.

Более подробно стоит остановиться на анализе содержания книги Бархударовой. Ориентируясь в основном материале по данному вопросу, мы убеждаемся, что «учебник для вузов» в своей значительной части состоит из добросовестного переписывания того, что изложено в хорошо известной брошюре А.А. Шмидт-Шкловской «О воспитании пианистических навыков». И, разумеется, специфика каждодневной работы и почти полувековой опыт преподавания наталкивают автора на постоянные словоупотребления соответствующего плана: «пальчики», «ручки», «животик». То есть здесь мы имеем типичное методическое пособие для педагогов детских музыкальных школ. Далее, однако, автор переходит к рекомендациям для более взрослого контингента. И среди упражнений для тех же «пальчиков» (именно так автор предпочитает преимущественно изъясняться) видное место занимают: «Примеры регулярной тренировки пианиста: <...> – Силовые упражнения (отжимания на пальцах, гантели, вис, подтягивания); – Стойки на руках» [1, 46].

Благие намерения автора бесспорны – как говорится, «силы много не бывает». Однако есть и крылатые слова Ф. Blumenфельда: «Руки для

пианиста – то же, что голос для вокалиста». Известно автору пособия это выражение? Как певцы относятся к своему аппарату, и как это приложимо к нашей – фортепианной – специальности? Или – заглянем в весьма известную книгу И. Гофмана. [3] Напомним, что Гофман – это слышно по записям – обладал при небольших руках феноменально мощным пианистическим аппаратом и вдобавок незаурядной общей физической подготовкой. В предисловии к одному из ранних изданий его книги об этом рассказывалось подробно, при переиздании это предисловие, увы, опущено. Он был универсален и как спортсмен: коньки, велосипед, дальние заплывы и так далее. В параграфе «Лучшее физическое упражнение для пианиста» Гофман категорически заявляет: «...всякое усилие, удерживающее руки в сомкнутом положении, обязательно плохо влияет на фортепианную игру» [3, 159-160]. Из контекста данного фрагмента книги понятно, что «сомкнутое» означает любое *фиксированное* положение рук.

В качестве примера можно привести высказывание Г.Г. Нейгауза: «Пианист должен был бы уметь проделывать следующее упражнение: упереться своими десятью пальцами в пол и поднять все свое тело вертикально вверх...» [5, 87] Было бы крайне наивно понимать высказывание *буквально*<sup>3</sup>, это, разумеется, сказано метафорически (метафора «в стиле Нейгауза»); прямо рядом, на той же странице мы читаем про «пальцы-колонны», про свод руки, который «*в принципе* можно нагрузить тяжестью всего нашего тела» [5, 87]; и это все ставит на свои места.

К рассматриваемой нами книге Т. Бархударовой как бы «примыкает» статья О.В. Диденко «Сохранение здоровья рук пианиста. Профилактика заболеваний рук пианиста»<sup>4</sup>. Статья недавно появилась в журнале «Педмастерство» – специализированном электронном журнале, где учителя,

---

<sup>3</sup> Для такого случая уместно напомнить афоризм Людвиг Фейербаха: «Остроумная манера письма предполагает, между прочим, ум и в читателе».

<sup>4</sup> Автор – преподаватель ДШИ № 2 города Волжский Волгоградской области.

педагоги и воспитатели могут опубликовать свои наработки и поделиться своим опытом на всероссийском уровне [4].

Анализ указанных работ позволил выявить следующее. С самого начала, страница за страницей, О. Диденко слово в слово «переписывает» Т. Бархударову. Некоторые добавления «от себя» во второй части статьи сути дела, в общем-то, не меняют. В списке литературы О. Диденко откровенна: первым номером – книга Бархударовой. Список литературы, прилагаемый к переписываемой ею книге, она копирует не полностью; автор труда о Черни, Наталья Алексеевна Терентьева, обозначена как «Н. Терентьев»!! [6]. Статья О.В. Диденко помещена, как уже было сказано, в электронной версии педагогического журнала; на ранг «учебника для вузов» она не претендует.

Если уж говорить о гипотетическом учебнике такого рода, то, прежде всего, во главу угла должен быть поставлен слуховой контроль, связь физического состояния с *качеством звучания*. Особенно показательным, с чего начинает Т. Бархударова свои рассуждения: «Зажатость аппарата – это не внезапно образовавшаяся “болезнь”, а приобретенное состояние на протяжении нескольких лет игры. Сутулая спина, поджатые к туловищу локти, игра когтеобразными пальцами, неподвижность руки, отсутствие полного контакта пальцев с клавиатурой, неполный слуховой контроль – все это причины, которые вызовут в будущем заболевание рук» [1, 21]. Про слуховой контроль говорится в последнюю очередь.

Гипотетический учебник для студентов-пианистов вузов немислим без опоры на основные положения известной книги Нейгауза, в которой говорится «обо всем», но звук – сама материя музыки – всегда приоритетен. «В чем состоял педагогический метод Годовского?» (Смотри далее по тексту). «Разницу в звуке – а это решает! – <...> услышит каждый» (про разный способ взятия октавы). «Высшая требовательность слуха к звуку» (при разучивании скачков, «попаданий»). «В двигательном отношении спутниками “хорошего” звука будут всегда» [5, 20–21].

А сколько ценного для нашей темы материала можно было бы извлечь из сборников серии «Исполнительское искусство зарубежных стран». Например, подборка статей В. Гизекинга в седьмом номере этой серии – «во время занятий следует стремиться к тому, чтобы по возможности исключить любые перенапряжения в игровой технике» [2, 221–249]; здесь сказано самое главное. Но сколько тонких мыслей, наблюдений «вокруг» этого.

Справедливости ради следует отметить, что издательство «Лань» не обошло вниманием и книгу Г.Г. Нейгауза – она переиздана в 2015 году под той же рубрикой, что и «труд» Бархударовой: «Учебники для вузов. Специальная литература». Неразборчивость издателей поистине ошеломляет. Но удручает еще и то, *как*, на каком уровне издана эта, для всех пианистов дорогая книга.

Мы видим знакомые примеры интонирования тем баховских фуг (примеры 12, 13, 14): №12 (пять бемолей) – Фуга b-moll; №13 (пять диезов) — Фуга b-moll; №14 (шесть диезов) – и вновь Фуга b-moll. Конечно, «читатель догадается», но нельзя же так, это же крайнее неуважение и к Автору, и к читателю.

Мы читаем фразу Нейгауза о сборниках Шумана и Чайковского, специально посвященных детям и юношеству и *не* имеющих чисто художественную ценность! Мы изумляемся, потом догадываемся, что Автора тут «поправили», что «не» добавлено по недосмотру.

Подобных путаниц и оплошностей встречается в этом издании немало – указывать на все нет возможности. Но по отношению к некоторым фотографиям, помещенным в книгу, допущены ошибки поистине чудовищные:

Иллюстрация 1. Фотография из книги Г. Нейгауза «Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога» [5].



Читаем текст под фото — Станислав Нейгауз и Евгений Малинин там, так сказать, «поменялись местами».

Или еще один пример.

*Иллюстрация 2. Фотография из книги Г. Нейгауза «Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога» [5].*



Г.Г. Нейгауз со своими студентами в тридцатые годы. Нижний ряд: С. Бендицкий, Э. Гроссман, А. Миликовская. Далее перечисление прерывается. Кто-то пропущен, не назван. Кто же это? Позвольте представить: это юный Теодор Давидович Гутман, один из победителей Первого Всесоюзного конкурса музыкантов-исполнителей (1933-й год), а в дальнейшем – профессор Московской консерватории и Государственного музыкально-педагогического института им. Гнесиных, на протяжении пятнадцати лет – заведующий кафедрой специального фортепиано Института (1958–1973 годы). Он прожил долгую и плодотворную жизнь в искусстве<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Аркадий Владимирович Дубовик, мой педагог по специальности, профессор кафедры специального фортепиано Воронежского государственного института искусств, хранит в памяти «Беседу у рояля» и концерт (Соната Бетховена № 18 и ряд пьес Шопена) Т.Д. Гутмана. Его визит в Воронеж состоялся в 1989 году, когда выдающемуся пианисту было 84 года.

Возникает вопрос: почему же появляются печатные «труды», подобные названным выше, – книга Т. Бархударовой, статья О. Диденко? Видимо, это следствие своеобразного вакуума в данной области. Понятно, что в сфере фортепианной методики накоплен богатейший материал; это как бы устойчивый «пласт знаний», и создать здесь нечто новое весьма проблематично. А в вопросах физического и психического самоконтроля, «пианистического здоровья» в самом широком смысле, надо полагать, возможен некий «прорыв», новое слово. Это может произойти лишь при опоре на новейшие достижения физиологии и психологии, то есть в тесном научном сотрудничестве музыкантов и деятелей медицины.

В то же время за рубежом такое сотрудничество уже осуществляется, причем достаточно давно. Интереснейшим открытием для нас стал первый международный научный медицинский журнал, посвященный диагностике и лечению физических и психологических проблем артистов «Medical Problems Of Performing Artists» (выходит с 2000 года). К сожалению, в нашей стране это издание малоизвестно, возможно, потому что журнал доступен только в англоязычном варианте. Впервые просматривая издания журнала, испытываешь настоящее потрясение, осознавая, что, оказывается, уже много лет медиками проводятся научные исследования по данной теме, она чрезвычайно актуальна и широко обсуждается.

Ознакомление с современными иностранными источниками началось недавно, однако уже среди изученных нами обнаружены чрезвычайно интересные статьи, посвященные профессиональным недугам музыкантов. Остановимся на одной из них — «Musculoskeletal Problems in Pianists and Their Influence on Professional Activity» («Проблемы опорно-двигательного аппарата пианистов и их влияние на профессиональную деятельность»), вышедшей в июне 2017 года. В указанной работе анализируются причины, по которым возникают профессиональных заболеваний музыкантов-исполнителей с медицинской точки зрения. В статье также приведены



результаты анализа ста восьмидесяти трех медицинских записей, из которых сто три принадлежат профессионалам и восемьдесят — студентам; опроса двадцати музыкантов (шести студентов, двенадцати преподавателей, двух концертирующих пианистов).

Приведем лишь несколько ключевых выводов, к которым пришли авторы:

1. распространенность заболеваний игрового аппарата не зависит от вида деятельности музыканта, ей в одинаковой степени подвержены и студенты, и педагоги, и концертирующие пианисты;

2. музыканты практически не информированы о возможности возникновения того или иного недуга, в статье эта ситуация названа «культурой молчания» — «culture of silence» [7] (профессия пианиста считается одной из самых безопасных среди существующих, сведения о вероятности возникновения специфических заболеваний могут подорвать эту репутацию);

3. самое печальное — музыканты фактически не знают, что делать, как помочь себе, если заболевание все-таки возникло, в связи с чем доводят ситуацию до тяжелейших форм (в статье приведен рассказ пианистки, имеющей искусственный межпозвонковый диск и вынужденной тратить огромное количество времени на физиотерапию по причине запущенности заболевания);

4. многие пианисты уверены, что болевые ощущения при ежедневной работе – это норма в нашей профессии («...no pain – no gain...» - нет боли, нет результата) [7] Это нам кажется весьма странным;

5. необходимо не только разыгрываться, заниматься на инструменте, но и разминать, прорабатывать части тела, подвергающиеся наибольшей нагрузке (спина, особенно – поясница, шея, плечевой пояс).

Итак, мы видим, что, хотя проводятся клинические исследования, вопрос изучается и придается огласке, к сожалению, пока не существует

конкретных решений, способных как не допустить возникновения профессионального заболевания, так и помочь музыканту, столкнувшемуся с такой проблемой. Человек, занимающийся фортепианной игрой, может почерпнуть чрезвычайно много рекомендаций из самых различных источников. Однако, «примеряя» эти рекомендации к себе, музыкант должен ответственно относиться к своему здоровью и профессиональному будущему, не всегда «слепо» следуя всем советам авторов. Кроме того, никогда нельзя забывать о главном: только при сочетании в работе слухового контроля и внимательного отношения к игровым (физическим) ощущениям возможно полноценное существование в нашей профессии.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Бархударова Т.* Сохранение и укрепление здоровья рук пианиста. URL: <https://educontest.net/ru/3062304/сохранение-и-укрепление-здоровья-рук-п/> (дата обращения 10.03.20).
2. *Гизекин В.* Статьи о пианистическом искусстве // Исполнительское искусство зарубежных стран, №7. М., 1975. С. 221–249.
3. *Гофман Й.* Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. Классика — XXI. М., 2007. С. 159–160.
4. *Диденко О.* Сохранение здоровья рук пианиста. Профилактика заболеваний рук пианиста // Всероссийский педагогический журнал «Педмастерство» URL: <https://www.pedmasterstvo.ru/categories/4/articles/1925> (дата обращения 10.03.20).
5. *Нейгауз Г.* Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога. Изд. 5-е. М., 1988. 240 с.
6. *Терентьева Н.* Карл Черни и его этюды. СПб.: Композитор, 2004. 68 с.

7. *Moñino M., Rosset J., Juan L., Manzanares M., Ramos-Pichardo J.*  
Musculoskeletal Problems in Pianists and Their Influence on Professional Activity.  
URL:[https://www.researchgate.net/publication/317324664\\_Musculoskeletal\\_Probl  
ems\\_in\\_Pianists\\_and\\_Their\\_Influence\\_on\\_Professional\\_Activity](https://www.researchgate.net/publication/317324664_Musculoskeletal_Problems_in_Pianists_and_Their_Influence_on_Professional_Activity) (дата  
обращения 10.03.20).