

**Автор статьи** – Гладышева Анастасия – студент 4 курса Музыкального факультета ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт искусств».

**Научный руководитель** – Дубовик Аркадий Владимирович – кандидат искусствоведения, профессор кафедры специального фортепиано ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт искусств».

**Гладышева Анастасия**

**ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ И САМОКОНТРОЛЬ  
МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ  
(ОПЫТ ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМЫ)**

Начать свое сообщение хотела бы с того, каким образом обозначенная тема коснулась меня лично в учебной деятельности. Занимаясь с детства на фортепиано, я должна была постепенно все больше и больше времени уделять занятиям на инструменте. Семь лет назад, во время обучения на втором курсе музыкального колледжа, я столкнулась с серьезными проблемами игрового аппарата, связанными со скованностью мышц спины и шеи. Как ни странно, этот, на первый взгляд, незначительный дефект может совершенно испортить исполнительскую деятельность музыканта.

Характерно, что на начальном этапе возникающая проблема может быть не замечена никем, даже самим исполнителем, поскольку практически не сказывается на звуке или игровых движениях. Однако если не обратить на это серьезное внимание и позволить недугу прогрессировать, последствиями неминуемо станут чрезмерное напряжение и фиксация, «зажим» мышц рук (как говорят педагоги-музыканты), а позже – различные профессиональные заболевания. Естественный результат такого зажима и потери контроля над

игровым аппаратом — дефекты звукоизвлечения («стук» по клавиатуре), потеря беглости и других технических качеств.

Затем, если студент — человек музыкально способный, а мы будем надеяться, что это так, он обладает внутренним слухом, понимает, какого качества звук он хочет извлечь из инструмента, вероятно — имеет концепцию исполняемого произведения. Для достижения результата музыкант пытается выполнять привычные действия, однако аппарат ему не подчиняется, возможно — возникают болевые ощущения, а со временем ощущение свободы и комфорта окончательно остаётся в прошлом.

Описанный комплекс чисто физических дефектов неизбежно приводит и к проблемам чисто *психологическим*, эмоциональным, самым распространённым проявлением которых является так называемая «сценобоязнь», иногда — просто панический страх перед публичными выступлениями.

Что же делает студент-пианист в данной ситуации? Если обозначенные проблемы не обрели патологический характер, он просто пытается с ними жить, по непонятным для него (а порой и для окружающих) причинам потеряв технические качества, хороший звук и стабильность в публичных выступлениях. Часто обращается к врачу, который лечит следствие — больные руки, расстроенную нервную систему, не устраняя *причину* плохого состояния. К сожалению, врачи, как правило, не понимают нашу профессиональную специфику — что, почему болит («Вы же всего лишь играли на рояле...»). В самых сложных случаях молодой музыкант вынужденно уходит из профессии, даже если имел к ней склонность и бесспорные способности.

Мне, можно сказать, повезло — я осталась в профессии и могу работать столько, сколько нужно мне, а не сколько «позволит» здоровье. Страшно, что все вышеописанное было пройдено мною лично, и я с уверенностью могу сказать, что в ситуации такого рода во многих городах пианисту фактически неоткуда ждать помощи. Каждый пытается решить проблему своими силами. Я для себя придумала комплекс физических упражнений для тренировки и расслабления мышц шеи и плечевого пояса после интенсивных занятий на инструменте.

В связи с тем, что последние пять лет я не только пыталась решить свои проблемы, но и стремилась изучить имеющуюся информацию по вопросу физического состояния пианиста, я поняла, что материала существует огромное количество. Практически все великие музыканты на протяжении истории фортепианного исполнительства в той или иной степени уделяли этому вопросу своё внимание. Стремление проследить историю вопроса досконально неизбежно уводит нас в глубь веков, поскольку у авторов старинных методических руководств (XVI-XVIII вв.: Дж. Дирута, Фр. Куперен, К. Ф. Э. Бах) имеются бесспорно ценные соображения.

XIX век. Фортепиано занимает уверенные позиции. Увлечённость освоением необъятных технических возможностей нового инструмента провоцирует музыкантов не только на создание новых методов работы, но и на изобретение специальных приспособлений, призванных развить технический потенциал пианистов. Вопросы самоконтроля (если говорить о массовой фортепианной педагогике) неизбежно отступают на задний план, поскольку при акценте на непрерывные многочасовые занятия это почти нереально.

Что касается приспособлений. Так называемый «рукостав», или «руковод», как разъяснял в рекламе его изобретатель Ф. Калькбрэннер, помогал «...сэкономить много времени: упражняющемуся не приходится следить за “правильной постановкой” руки, и пока пальцы будут получать необходимую им “ежедневную пищу”, можно заняться чтением книг» [1]. Разумеется, важной причиной создания такого аппарата было желание виртуоза избавить руки пианиста от излишних напряжений. Однако при характерной для той поры погоне за «цирковой» виртуозностью, многочасовые занятия часто вели к профессиональным заболеваниям исполнителей.

Следует упомянуть о так называемой анатомо-физиологической школе фортепианной игры. По сути, это уже рубеж XIX-XX веков. Деятельность адептов этой школы (Брейтгаут, Штейнгаузен, Демпе и др.) ныне подвергнута справедливой критике, однако нельзя отрицать, что в основе их теоретических построений лежало стремление «освободить» мышечный аппарат пианиста от ненужных напряжений, снять скованность, чрезмерную фиксированность пальцев и кисти. Являясь свидетелями, без преувеличения, плачевного состояния массовой фортепианной педагогики той поры, анатомо-физиологи переоценили роль размаховых, лётно-вращательных и прочих движений. В аспекте же нашей темы мне бы хотелось все же подчеркнуть *позитивную* сторону этого явления.

Тем временем наступает XX век. Фортепиано уже имеет достаточно долгую и насыщенную историю. Пианисты, освоив технические возможности нового инструмента, систематизируют полученные умения и навыки, превращая их в методические разработки. В связи с этим XX столетие можно смело назвать

расцветом фортепианной педагогики — именно этот этап оставил нам наибольшее количество ценного материала. Из огромного множества существующих источников сейчас я имею возможность остановиться лишь на том, что наиболее привлекло мое внимание.

Так, особый интерес вызывают заметки Н.К. Метнера, изданные под названием «Повседневная работа пианиста и композитора. Страницы из записных книжек». Что чрезвычайно важно — Метнер писал это *для себя*, совершенно не предназначая материал для публикации. Он со свойственной ему пунктуальностью давал себе «ежедневные задания»: «что» завтра играть и, главное — «как» играть. Вот здесь, в этом «как», — ценнейшие наблюдения громадного мастера касательно физического самоконтроля в повседневных занятиях, достижения абсолютной мышечной свободы, которая, как он постоянно подчеркивает, является залогом высокого качества звукоизвлечения. Читая материалы «Записных книжек», мы как бы попадаем в интимную творческую лабораторию Мастера, приобщаемся к его повседневным занятиям<sup>1</sup>.

Привлекает особое внимание и книга «Об искусстве фортепианной игры» Г.Г. Нейгауза. В этом блестяще написанном труде пианист говорит обо всех сторонах работы исполнителя, придавая, быть может, доминирующее значение их взаимосвязи, взаимодействию между собой. В главе «Работа над техникой», а точнее — в ее разделе «О свободе» выдающийся педагог трактует вопросы общего физического состояния ученика и приводит некоторые упражнения, что крайне важно — *вне рояля*, то есть, о чем

---

<sup>1</sup> Как не раз приходилось убеждаться в беседах с сокурсниками, «записные книжки» Метнера большинству неизвестны. А ведь есть ещё и содержательный анализ их в статье И.З. Зетеля «Педагогические воззрения Н.К. Метнера и их значение для советской пианистической школы» (издана в сборнике статей Уральской гос. конс-рии, 1963). Автор этой статьи, ученик Г.Г. Нейгауза и сам небезызвестный в прошлом педагог, защитил диссертацию о фортепианной музыке, пианизме и педагогике Метнера.

мы и говорим, в дополнение к основной работе — работе за инструментом. Характерна фраза Нейгауза, что пианист должен владеть своим телом «не меньше, чем балерина»<sup>2</sup> [3].

Здесь мне хотелось бы заострить интерес на любопытнейшей подробности. Одно из упражнений, рекомендуемых Г.Г. Нейгаузом, описывается следующим образом: «...одну руку, стоя, совершенно “безжизненно”, как мёртвый груз, опустить вдоль тела, другой же, активной, взяв ее за кончики пальцев, постепенно поднимать как можно выше и, достигнув высшей точки, внезапно отпустить ее, с тем, чтобы она упала совсем, как падает мертвое тело» [3]. Педагогике Нейгауза посвящено немало методических работ, воспоминаний его учеников и т. д. Но никем еще, кажется, не было отмечено *буквальное* совпадение нейгаузовской рекомендации с тем, что предлагает в своей книге «Моя система: очищение движением» известный спортсмен-любитель начала XX века (скажем точнее – спортсмен-универсал) Иоганн Мюллер. Его описание физических действий точь-в-точь совпадает с тем, что мы читаем у Генриха Нейгауза (!! ) [2]. «Система...» Мюллера была в свое время исключительно популярна; сейчас она полузабыта, но специалисты указывают, что ее как бы «растаскивали по кусочкам» авторы других спортивных систем и руководств. Не исключено, что и в книге Нейгауза мы имеем дело с одним из таких «кусочков»... Узнать доподлинно, был ли Генрих Густавович знаком с руководством Мюллера, не представляется возможным, но сам факт такого совпадения весьма примечателен.

С целой серией упражнений для пианистов вне рояля, как подготовительных собственно к игре, можно познакомиться в книге Йозефа Гата «Техника фортепианной игры». Как явствует из

---

<sup>2</sup> Как это переключается со словами, которые нередко повторял Н. Метнер: «Фортепианная игра одним концом упирается в цирк»!

примечаний, эти упражнения когда-то были рекомендованы ученикам *самим* Ференцем Листом.

Читая методическую литературу, сборники, посвящённые выдающимся мастерам пианизма, мы тут и там встречаем упоминания, рекомендации о важности не только слухового контроля во время игры, но и контроля физического состояния. Причём, как правило, в той или иной форме высказывается идея прямой взаимосвязи между мышечной свободой и качеством звучания. В современном пианизме это, можно сказать, постулат с приоритетным правом на первенство.

В педагогических кругах достаточно известен комплекс упражнений Анны Даниловны Артоболевской, предназначенный для начального этапа обучения детей на инструменте. Такие занятия помогают ребёнку не только отдохнуть и переключиться на следующий фрагмент урока, но и почувствовать, научиться контролировать своё тело. Однако на более взрослом уровне эти упражнения практически не используются.

Огромный вклад в изучение и лечение профессиональных заболеваний пианистов внесла Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская, разработавшая систему борьбы с этой проблемой. Важно, что ее система была основана не только на физических упражнениях, но и на работе с психическим состоянием музыканта. Как написано в предисловии к её брошюре «О воспитании пианистических навыков», «педагогическая одаренность А.А. Шмидт-Шкловской была неотделима от ее душевной, человеческой одаренности, большого такта и доброжелательности, которой она заражала окружающих» [4]. Эта брошюра содержит весьма интересные и полезные для пианиста упражнения как за инструментом, так и вне его, но, поскольку их

чрезвычайно большое количество, для ежедневной планомерной работы требуется извлечь часть из них. Анна Абрамовна одной из первых говорит о важности дыхания и о специальных упражнениях для его нормализации. К приведённому ею комплексу упражнений можно добавить частичное использование комплекса А. Стрельниковой [5]. Он способствует не только тренировке диафрагмы, но и общему освобождению мышечного каркаса исполнителя. (Собственно, здесь я делюсь личным опытом, о котором уже говорила в начале своего сообщения.)

Что можно сказать о нашем времени? Сегодня в интервью многие известные пианисты вскользь упоминают о восстановительных упражнениях для спины. Нам известны высказывания Николая Луганского, Екатерины Мечетиной, Даниила Трифонова. Однако подробно говорить на эту тему по-прежнему не принято. Интересно, что первым известным нам пианистом, высказавшимся на тему общего восстановления пианиста-исполнителя, стал Даниил Трифонов. В передаче «Энигма» на телеканале «Культура» он среди ответов на вопросы о творческих замыслах и концертных выступлениях большое внимание уделил данной теме и даже показал несколько упражнений. Я считаю, тот факт, что один из крупнейших пианистов своего поколения обращает внимание на проблему такого рода, говорит о её насущности для современных исполнителей. Очень серьёзно проблемой восстановления музыкантов после профессиональных заболеваний и психологической подготовкой артистов к публичным выступлениям занимается Полина Осетинская в основанном ею Центре профессионального здоровья музыкантов.

Попытаюсь обобщить все вышесказанное. Фортепианное исполнительство, как и его методика и педагогика, прошли длительный путь развития. В современном мире жизнь музыканта-исполнителя стала чрезвычайно насыщенной, а технические требования к исполнению сильно возросли и, следовательно, нагрузка на игровой аппарат в широком смысле значительно увеличилась. Учитывая недостаточно подвижный образ жизни современного человека, мы получаем профессиональные заболевания шеи и спины в дополнение к давно известным проблемам рук пианистов.

Таким образом, возникает два вопроса — как предотвратить эти заболевания со всеми вытекающими неприятными последствиями и как исполнителю выйти из проблемной ситуации, если предотвратить её или нейтрализовать на ранней стадии всё же не удалось. В обоих случаях призван помочь физический и как следствие — психологический самоконтроль в ежедневной работе и в подготовке к публичным выступлениям. Во втором случае — при потере контроля над аппаратом и фиксации мышц шеи и спины — необходим специальный комплекс упражнений вне инструмента в дополнение к основным ежедневным занятиям пианиста. Я думаю, что настало время, обобщив опыт предыдущих поколений музыкантов, найти решение этого вопроса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.Д. История фортепианного искусства. [Электронный ресурс]. URL: [https://aleo7.ru/music/notes/song/muzlit/alekseev\\_ifi2\\_5.htm](https://aleo7.ru/music/notes/song/muzlit/alekseev_ifi2_5.htm) (дата обращения: 15.03.19).
2. Мюллер И.П. Моя система: очищение движением. СПб.: Невский проспект, 1999. — 71 с.
3. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры. М.: Музыка, 1987. — 91 с.
4. Шмидт-Шкловская А. А. о воспитании пианистических навыков Л.: Музыка, 1985. — с. 4.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. [Электронный ресурс]. URL: [https://booksafe.net/read/schetinin\\_mihai1-dyhatelnaya\\_gimnastika\\_a\\_n\\_strelnikovoy-229673.html#p1](https://booksafe.net/read/schetinin_mihai1-dyhatelnaya_gimnastika_a_n_strelnikovoy-229673.html#p1) (дата обращения: 15.03.19).