

1. ОТ АВТОРА

Отвечая назревшей потребности, за последние годы появился ряд книг, посвященных вопросам гигиены умственного труда. Многие из сказанного в них может быть использовано и музыкантом-исполнителем. Однако в работе последнего имеется своя специфика, требующая особого рассмотрения. Об этом говорит хотя бы то, что в его деятельности совмещаются умственный и физический труд. Я попытался восполнить пробел в этой области.

Изложение общих положений книги строится на примерах работы пианиста, но устанавливаемые закономерности большей частью сохраняют свое значение и для представителей других музыкально-исполнительских профессий.

Книга обращена к студентам и преподавателям всех ступеней музыкального образования, к представителям всех видов музыкально-исполнительской деятельности — солистам, ансамблистам, оркестрантам и т. д. Особое значение она приобретает для учащихся-заочников, которые не имеют повседневного контролера и советчика в лице педагога. Читатель не найдет здесь «сборник рецептов» на случай той или иной пианистической «болезни». Моей задачей было исследование условий, необходимых для того, чтобы работа была радостной, плодотворной и не угрожала здоровью даже при большой нагрузке.

Анализируя явления, я опирался на пятидесятилетний опыт своей педагогической работы, на данные многовековой практики пианистического искусства и высказывания его лучших представителей, а также старался учесть достижения советской физиологии и психологии.

В главах «Посадка» и «Поведение в период эстрадных выступлений» использованы некоторые материалы и наблюдения, помещенные в моей ранее изданной книге «Пианист и его работа». Но здесь они переработаны и даны в другом аспекте — с точки зрения гигиены поведения пианиста.

Приношу благодарность профессору С. В. Моисееву, любезно согласившемуся проверить правильность трактовки использованных мною данных физиологии и гигиены и помогшему мне рядом ценных советов.

И Л., «Советский композитор», 1961.

2. УТОМЛЕНИЕ

*Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, но от того, что плохо работают.
Академик Н. Введенский*

*Брось, если устал. Шалить нельзя; искусство ревниво, оно требует полной отдачи.
П. Чистяков*

Пианистическая деятельность требует неустанный труд. Пианист ежедневно проводит за инструментом долгие часы. Работая, он приобретает различные навыки. В процессе этой работы формируется его пианизм, складываются такие черты характера, как целеустремленность, трудолюбие, способность сосредоточения, настойчивость и страстность в борьбе с трудностями. В ней же воспитываются эстетические и этические пристрастия и профессионализм, — тот интерес к тонкостям и, казалось бы, мелочам искусства, ко всем «чуть-чуть» больше или меньше, которые представляются безразличными дилетанту, но из-за которых горькой мукой мучается художник, никаких трудов не жалея, чтобы найти и воплотить эти «чуть-чуть».

На успешности работы отражаются ее мера, степень напряжения, методика и обстановка, в которой она протекает. Отражаются они и на состоянии здоровья пианиста. Не следует забывать, что работа пианиста — интенсивнейший творческий труд. Он требует полного напряжения психических сил и, одновременно, немалой затраты физической энергии. Вот что заставляет с особой серьезностью относиться ко всем вопросам, связанным с организацией повседневной работы пианиста, какими бы элементарными они ни казались.

Как и всякий труд, работа пианиста с физиологической стороны есть «трата человеческого мозга, нервов, мускулов, органов чувств и т. д.»¹ Неизбежным следствием работы является утомление. Оно лимитирует ее продолжительность и степень напряженности. Нарушение норм ведет к переутомлению, которое снижает результативность затраченных усилий и

может повести к расстройству жизнедеятельности организма. Все это заставляет искать рациональный режим, гигиену работы и ее мето-

1 К. Маркс. Капитал, т. 1. М, 1949, стр. 78.

5

дику. Чтобы быть плодотворными, они должны обеспечить возможность длительных занятий при сохранении свежести сил. Вот почему прежде всего следует рассмотреть важнейшие вопросы гигиены всякого труда — вопросы утомления и отдыха.

Утомление и угроза его крайней степени — переутомления столь серьезны и даже страшны для пианиста, что не лишне познакомиться с некоторыми данными физиологии по этим вопросам. При правильном понимании они помогут пианисту рационально организовать занятия.

Утомление — сложный процесс, о сущности которого ведутся споры, строятся различные теории. Здесь мы не будем их рассматривать. Интересующихся этим вопросом могу адресовать к любому учебнику физиологии.¹

В работу вовлекается весь организм. Следовательно, чтобы понять происходящее в том или ином органе, надо рассматривать его как часть целого. Однако же степень участия в игре той или иной системы организма бывает различной: у пианиста больше всего и раньше всего устают руки, у трубача — губы. Различны бывают степень и время наступления утомления. По-разному проявляются связанные с ним субъективные ощущения и объективные изменения в организме. Нас не могут не интересовать явления как общие, так и местные. Последние могут быть в ряде случаев локальными проявлениями центрального утомления— утомления корковых клеток мозга. И тот и другой вид сказывается рядом объективных симптомов и наряду с этим субъективно выражается чувством, которое мы называем усталостью.

Утомление и усталость не обязательно наступают одновременно и равны друг другу по силе. Первое зависит главным образом от физических факторов: от количества, темпа, напряжения работы и ее обстановки. Вторая же в

большой мере психического происхождения. Она зависит и от многих субъективных обстоятельств, которые могут маскировать утомление или усугублять его. Бывает, что усталость ощущается, когда для утомления еще нет объективных оснований. И, наоборот: в увлечении работой или под влиянием азарта, честолюбия или более благородных побуждений — интереса к конечным достижениям и чувства долга, — мы не замечаем утомления и не чувствуем усталости. А работа подневольная, скучная, не вызвавшая к себе интереса, может породить чувство усталости даже после совсем недолгих занятий.

Но если пианист не будет внимательно прислушиваться к со-

1 См. напр.: «Физиологически? основы физической культуры и спорта». М., «Физкультура и спорт», 1955, стр. 156—163.

6

стоянию организма, и особенно рук, то он может довести себя до более или менее серьезного заболевания.

Сказывается утомление падением работоспособности. Последнее может быть вызвано и другими причинами: общим болезненным состоянием, жарой или холодом, пресыщением или голодом. Падение работоспособности может быть следствием морального состояния — горестного переживания, а иногда, наоборот, радостного события, отвлекающих мыслей и т. п. Характерным же признаком собственно утомления является падение работоспособности, вызванное непосредственно проделываемой работой.

Хотя при утомлении страдают едва ли не все системы организма — мышечная, сердечно-сосудистая, нервная и другие, — все же при нормальных условиях работы наиболее чувствительными к утомлению оказываются «реактивнейшие клетки организма» (И. Павлов) — клетки больших полушарий головного мозга. «У корковой клетки есть предел работоспособности, за которым, предупреждая чрезмерное функциональное израсходование ее, выступает торможение... За время тормозного периода, оставаясь свободной от работы, клетка восстанавливает свой нормальный состав».1

В случаях, когда возбуждение бывает слишком сильным или чрезмерно длительным, наступает запредельное или, что то же самое, — охранительное торможение. (Так оно называется потому, что охраняет нервные клетки мозга от истощения в случаях, когда от них требуется возбуждение, выходящее за пределы их работоспособности.)

Выступая в роли «охранителя», торможение защищает мозг, обеспечивая после ежедневной нормальной деятельности необходимый покой в виде сна.

Известно, что не только для лечения заболеваний, но и для их предупреждения— профилактики — важно знание соответствующей симптоматики. Поэтому мы остановимся на симптомах утомления.

Общее утомление мы ощущаем как изнеможение: фантазия отказывает, пропадает изобретательность в работе, внимание рассеивается и требуется напряжение воли для сосредоточения его на предмете занятий, память плохо запечатлевает изучаемое, руки движутся с трудом и требуют «кнута» со стороны воли или «пряника» со стороны эмоции, утрачивается непринужденность и точность движений. И, наконец, появляются такие признаки утомления, как одышка, сердцебиение и головокружение, или даже головная боль. Здесь нарисована картина общего и

1 И.Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга... Академия медицинских наук СССР, 1952, стр. 65.

7

полного переутомления, от которого едва или не лучшим «лекарством» является прогулка «дураком», то есть без определенной цели, без сосредоточения мысли на чем-либо.¹ Если и этого мало, то остается еще более могущественное средство — сон.

На пути к такому переутомлению имеется ряд фаз, этапов и степеней. Их легко наблюдать на детях, у которых они протекают довольно быстро и проявляются рельефно. Каждый педагог, занимавшийся с детьми 5—6-летнего возраста, не мог не заметить, как после 15—20 минут занятий ребенок начинает ерзать на стуле, оглядываться по сторонам и вдруг словно «тускнеет»,

становится вялым, смотрит сонными глазами, начинает непроизвольно позевывать, потягиваться. Если вовремя сделать перерыв, суметь развлечь ребенка, рассмешить его или заинтересовать чем-то неожиданным, он «просыпается» и может продолжать занятия еще некоторое время. Также хорошо действуют несколько игро-гимнастических движений, хотя бы пробежка по квартире. Если же момент для такой профилактики упущен, то из дальнейшей работы ничего не выйдет и дело может кончиться слезами, а при настойчивом принуждении — стойким отвращением к занятиям, с которым бороться будет очень трудно.

С годами воспитываются воля и выдержка, но существо дела не меняется. То, что бросается в глаза у откровенно и непосредственно проявляющих себя детей, можно обнаружить в более или менее маскированном виде у взрослых.

Приведу эпизод слушания студентами лекций, замечательно описанный Чеховым:

«Читаешь четверть, полчаса и вот замечаешь, что студенты начинают поглядывать на потолок, на Петра Игнатьевича, один полезет за платком, другой сядет поудобнее, третий улыбнется своим мыслям... Это значит, что внимание утомлено. Нужно принять меры. Пользуясь первым удобным случаем, я говорю какой-нибудь каламбур. Все полтора лица широко улыбаются, глаза весело блестят, слышится ненадолго гул моря... Я тоже смеюсь. Внимание освежилось, и я могу продолжать». 2

У пианиста ход развивающегося утомления примерно таков: прежде всего утрачивается полная сосредоточенность на работе, начинает отвлекать шум в соседней комнате, привлекают внимание призвуки в инструменте, которых раньше не замечал, возникают совершенно неожиданные ассоциации, никчемные воспоминания; говоря языком физиологии, ослабляется рефлекс цели

1 Такое предписание получил Л. Толстой в период сильного переутомления, сказавшегося острой неврастенией от знаменитого терапевта проф. Г. А. Захарьина (1829—1897).

2 А. Чехов. Скучная история. Собр. соч., т. 6, М., Гослитиздат, 1957, стр. 277.

8

и ориентировочный рефлекс (И. Павлов).¹ Работа перестает быть всепоглощающим процессом. До сознания начинают доходить не только сигналы от внешней обстановки, но и от деятельности внутренних органов. На следующем этапе утомления у пианиста начинает разлаживаться процесс работы и самой игры: память перестает фиксировать изучаемое, а руки неспособны, несмотря на многократные повторения, не только нащупывать новые для них движения и ощущения, но и повторить случайную удачу. Остается лишь способность к механическому повторению прочно укоренившегося, «к зубрежке» ранее налаженных и стереотипных движений.

В дальнейшем разлаживается и эта способность. И чем настойчивее добиваешься удачи, тем хуже получается. Упорствуя, можно довести себя до того, что расстроится весь игровой процесс; пропадает уверенность в привычных действиях и рождается пессимистическое: «Все равно не выйдет!» И действительно, руки срываются с пассажи, на скачках появляется робость и теряется прицел.

Бывает и иначе: ослабление функции торможения при утомлении неожиданно сказывается возбуждением: пальцы начинают «бежать», выходя из повиновения, движения становятся плохо управляемыми, растормаживаются ранее изжитые — заторможенные — ошибки в игре.

Тот или иной вид реакций при утомлении зависит от степени утомления, от «фона», на котором протекала работа, то есть от общего нервно-психического состояния. Зависит он от возраста и от типа высшей нервной деятельности, которая может быть более или менее сильной или слабой, более тормозимой или, наоборот, возбудимой.

Все эти так хорошо знакомые пианисту признаки утомления отнюдь не специфичны. Они сопровождают утомление от любого труда. Аналогичную «лестницу» симптомов приводит физиолог А. Ухтомский.

1. Это — неспособность удерживать достаточно бдительное внимание на работе и ее обстановке; отсюда увеличение ошибок и брака с одной стороны, возрастание несчастных случаев — с другой. По физической природе — перед нами расстройство координации в поведении, прежде всего расстройство функции торможения.

1 Под рефлексом цели Павлов понимает стремление к обладанию раздражающим предметом, понимая обладание и предмет в широком смысле слова. Причем сущность он видит в самом стремлении, цель же считает второстепенным делом. Главным условием является существование препятствий.

2. Это — неспособность к созданию и усвоению новых по-

9

лезных навыков при еще сохранении способности автоматического повторения старых, наиболее укоренившихся.

3. Это — расстройство старых автоматических навыков... Все требует теперь утомительной дополнительной слежки за собой...

4. И, наконец, это психозы утомления. 1

Внимательное наблюдение за собой должно вовремя обнаружить появление описанных симптомов и дать возможность своевременно принять необходимые меры предосторожности. Иначе даже ночной отдых может не снять утомления, и тогда придется говорить уже не о суточном, нормальном, а о хроническом утомлении.

И, наконец, нельзя не учитывать сезонное утомление, требующее разумно организованного отдыха. Ухтомский дальновидно замечает:

«Очевидно, что ограничиваться устранением острых признаков утомления, не заглядывая глубже, все равно, что замазывать трещины дома, требующего ремонта в фундаменте. Это — эксплуатация с подрывом сил!»

К данным Ухтомского добавлю соображения, относящиеся к наблюдениям психологов М. Шардакова и К. Корнилова над школьниками.

Вначале у утомленного школьника более часто появляются ошибки при решении математических задач и при письме, оговорки при чтении, а для осмысливания трудного текста возникает необходимость в повторном чтении.

Затем слабеет память: становится затруднительно припомнить хорошо известное и обычно легко вспоминаемое, внимание легко отвлекается внешними восприятиями, мысли обрываются, и в сознание врываются случайные соображения о постороннем.

На следующем этапе для продолжения работы требуется волевое усилие. Наконец, появляются признаки расстройства физиологического: головокружение, головная боль, ослабление и учащение пульса, дыхание также становится учащенным.

Если эти показатели или только часть их обнаруживаются, то необходим перерыв в работе. Продолжать занятия за счет форсирования сил нервной системы нерационально, потому что неизбежное снижение продуктивности и качества делают работу если не совсем бесплодной, то мало плодотворной. Хроническое же насилдование нервной системы ведет к ее истощению, при котором для восстановления работоспособности потребуется уже длительный отдых, а бывает и лечение.

В предлагаемой таблице приведены средние данные успевае-

1 См.: А. Ухтомский, Собр. соч., т. III. Изд. ЛГУ, 1951, стр. 135. 2 Там же.

10

мости 112 учащихся педагогического училища на протяжении учебной недели. За норму принята оценка 100 баллов.

Понедельник — 98

Вторник — 105

Среда — 109

Четверг — 96

Пятница — 95,5

Суббота — 94

Видно быстрое вработывание и повышение показателей в первые дни недели и резкое падение со среды на четверг с дальнейшим снижением успеваемости до субботы, что является несомненным показателем наступившего утомления. 1

На следующей таблице приведены данные, характеризующие работоспособность школьников III и IV классов в течение одного учебного дня. В ней привлекает внимание то, что хотя на протяжении третьего урока перемена кратковременно сказалась повышением работоспособности (успеваемость поднялась до 13,9 условных единиц), но оно все же было нестойким. Это видно из резкого падения успеваемости на протяжении четвертого же урока. 2 (Предвкушение близящегося конца занятий ведет к мобилизации остаточных сил, что дает некоторое повышение работоспособности на пятом уроке—11,4 балла.)

Перед уроками – 9,8

После 1-го урока – 10,4

После 2-го урока - 12,5

Перемена – «-»

После 3-го урока - 13,9

После 4-го урока - 10,4

После 5-го урока – 11,4

В классах с шестью уроками физиологические показатели утомления нарастают за один шестой урок в 2—3 раза больше, чем за все предыдущие пять уроков.

Интересно, что Ухтомский приводит данные, говорящие о значительно более положительном влиянии обеденного перерыва на производстве.

Расхождение можно объяснить различием выносливости детей и взрослых. Но может быть здесь

1 М. Шардаков. Очерки психологии учения. М., Учпедгиз, 1931, стр. 196. Отсюда следует, что в расписаниях учебных занятий целесообразно основную учебную нагрузку поместить на первые дни недели, когда силы учеников еще не растрачены, а вторую половину недели занять более легкими уроками.

2 К. Корнилов. Вопросы режима труда в младших классах средней школы. «Средняя школа», 1935, № 3, стр. 55.

Цифра 9,8 перед уроками говорит о том, что к первому уроку ученик еще не настроился на рабочий лад и на «вработываемость» уходит часть первого урока.

11

имеет место то, что утомление при умственном труде сказывается более длительно, чем при самой большой механической работе.¹ Утомление нервных клеток коры головного мозга влечет за собой расстройство процессов обмена веществ. Мышечная же работа после умственной не только не повышает ядовитости продуктов обмена, но значительно (на 33%) уменьшает ее, и благотворное действие мышечной работы продолжается многие часы.

Это дает основание для далеко идущего практического вывода: для работника умственного труда «смена книги на заступ, топор и рубанок должна служить оздоравливающим отдыхом».² И, как мы увидим дальше, когда речь пойдет об отдыхе, многие из выдающихся деятелей науки и искусства интуитивно нащупали эту закономерность и пользовались ею (Л. Толстой, Д. Менделеев, И. Павлов, П. Чайковский и др.).

На другую сторону и другие опасности умственного утомления, угрожающие тяжкими последствиями для организма, обращает внимание с точки зрения учения И. Павлова проф. Ю. Фролов. Предостережением ретивому пианисту должно послужить то, что «частые и длительные повышения тонуса мышц кровеносных сосудов мозга приводят в случае

неправильного режима труда и отдыха к усиленному спазму кровеносных сосудов этого органа, ведут к головным болям (мигрень и другие формы),³ а иногда к затруднению мозгового кровообращения. Спазмом кровеносных сосудов, связанным с непрерывной усиленной работой мозга, также обусловлены и возникающие иногда болезненные ощущения в области сердца (кардиалгия)».⁴ Однако природа предусмотрительна и милостива: первичные «предупредительные» нарушения деятельности организма до поры до времени обратимы. С ними можно бороться методами рационализации процесса труда.

При первоначальных расстройствах имеет место патологическое нарушение временных условно-рефлекторных связей. «Там, где следовало бы ожидать возбуждения органа, сплошь и рядом возникает торможение его деятельности и наоборот, причем процессы возбуждения и торможения сталкиваются, дают „срыв ‘».

Если не дать им утвердиться и затормозить их, то болезненные явления могут быть устранены. Когда же благодаря повторению они укрепятся, то не только сама работа, но даже мысль

1 См.: А. Ухтомский. Цит. изд., стр. 135.

2 Там же, стр. 121—130.

3 Этим страдал в периоды усиленных занятий С. Танеев.

4 Ю. Фролов Гигиена и организация умственного труда в свете физиологического учения И. П. Павлова. М., «Знание», 1952, стр. 16.

5 Там же.

о ней может вызвать болезненные явления и работоспособность при этом иногда падает до нуля.

Грозность и обоснованность приведенных соображений должна заставить пианиста отнестись к ним со всей серьезностью.

До сих пор речь шла об утомлении при умственном труде. Все сказанное имеет непосредственное отношение и к работе пианиста. Но фортепианная игра в то же время — физический труд и может сказываться как местное

явление утомлением рук. Оно закономерно и неизбежно при тех требованиях, которые ставит пианистам звучащий на эстраде репертуар.

Можно ли миновать утомления, играя токкаты Шумана или Прокофьева, этюды Шопена, Листа, Рахманинова, «Исламей» Балакирева и т. п.? Следовательно, труд должен быть затрачен производительно и при этом должна быть избегнута опасность надорваться, угрожающая пианисту, если он будет требовать от своих рук непосильной работы.

Как один из первых симптомов наступающего утомления рук, можно отметить следующий: если, как правило, в процессе упражнения постепенно до минимума суживается комплекс участвующих в работе мышц (он сводится по возможности лишь к работе мышц кисти и запястья), то утомление приводит к обратному: в результате распространения раздражения (иррадиации) в работу вовлекаются мышцы, не требующиеся для намеченного действия. Движения становятся все менее экономными, и коэффициент полезного действия неудержимо падает.¹

Переход с одной группы содружественно работающих мышц (синергистов) на другие дает в этих случаях возможность продлить работу. При длительной игре октавами по мере утомления кистевая игра непроизвольно заменяется игрой от предплечья, а при продолжении в нее вовлекается и вся рука. Аналогичное происходит и при игре длительных тремоло и трелей: начинаясь как пальцевые, они по мере утомления играют уже колебательными движениями предплечья, а затем и плеча. Это учитывал Гофман, когда рекомендовал в продолжительных октавах изменять положение запястья от высокого к низкому. «Низкое положение, — объяснял он, — приводит в движение предплечье, в то время как при высоком положении кисти (точнее, запястья. — С. С.) вовлекается вся рука».²

Более замаскированы признаки утомления при игре пальцевых пассажей. Но и там все происходит в том же порядке и с теми же последствиями: по мере утомления в игру вовлекаются вышерасположенные части руки. Этот симптом должен насторо-

1 См.: А. Ухтомский. *Цит. изд., стр. 133—134.*

2 И. Гофман. *Фортепианная игра. Вопросы и ответы, М., «Искусство», 1938, стр. 74—75.*

13

жить работающего пианиста и потребовать принятия мер борьбы с наступающим утомлением раньше, чем дело дойдет до болевых или хотя бы только неприятных ощущений в руке.

Прежде всего пианист должен проверить свое общее самочувствие: если утомление оказывается не общим, а местным, то помочь себе можно устранив лишние движения, сократив амплитуду движений, ослабив силу звучаний. Значительно облегчает работу замедление темпа. Если это не помогает, надо сменить род работы. Иногда бывает достаточно перейти с пальцевой техники на аккордово-октавную или наоборот. В крайних же случаях приходится технически трудную работу заменять технически необременительной — над кантиленой или над полифонической музыкой.

Наряду со сменой занятий, при которых одна группа работающих мышц уступает место другой, благотворно сказывается смена утомившейся руки на неутомленную. Но при этом утомление все же продолжает «роковым образом» (Ухтомский) развиваться, а коэффициент полезного действия неуклонно падать. Становится обязательным полный отдых от работы с применением мер, ведущих к подъему сил организма.

Опасность работы утомленными руками известна каждому, хотя в должной мере она и не всегда учитывается. Об опасности же работы при утомленном мозге легко забывают. А между тем внимание утомляется вместе с руками, а часто и прежде рук. Пианист не замечает ошибок в их работе, упускает из виду предупреждающие сигналы. Таким образом, притупление внимания может стать косвенной причиной заболевания игрового аппарата.

Не менее вредно занятия при утомленном внимании сказываются на качестве вырабатываемых навыков. Вдумчиво наблюдая работу пианиста, мудро вникая во все' ее детали, Гофман предостерегает: «В состоянии

усталости ума и тела мы неспособны противиться образованию дурных привычек, и поскольку «учиться — означает формирование правильных привычек мышления и действия», мы должны остерегаться всего, что может ослабить нашу бдительность по отношению к дурным привычкам...». 1

Утомление сигнализирует о беспорядках в организме или в процессе работы и одновременно усугубляет их. В определенных пределах оно не угрожает здоровью. Но за пределами, в которых снимается нормальным отдыхом, оно становится патологическим.

Утомление рук часто является как следствием, так и причиной нарушений в работе мышц антагонистов. В норме, когда

1 И. Гофман, Фортепианная игра, 1938, стр. 86.

14

одна группа мышц работает — сокращается, другая, антагонистическая группа — расслабляется. Так действуют пары мышц — сгибатели-разгибатели, пронаторы-супинаторы, аб- и аддукторы; 1 благодаря смене сокращения и расслабления они по очереди получают отдых. В неблагоприятных же случаях расслабление запаздывает, и мышцы достаточного отдыха не получают, что ведет к преждевременному утомлению. В конце концов оказываются напряженными одновременно обе группы мышц, и наступает мышечный спазм — зажим.

К беспорядкам в такой взаимосвязанной работе мышц может вести многое. Прежде всего это нерациональные приемы игры, нарушающие основную закономерность: свободную фиксацию, при которой сохраняется легкая пружинность суставов, обеспечивающая собранность руки и готовность к действию. С физиологической стороны фортепианная игра представляет собой ряд быстрых и кратковременных мышечных сокращений, за которыми следуют мгновенные расслабления. То же говорит П. Казальс и о виолончельной игре: «Даже в быстрых пассажах можно найти мгновения, не превышающие иногда десятых долей секунды, благоприятные для расслабления мышц. Это основная необходимость при исполнении; если с ней

достаточно не считаться, то можно дойти до того, что уже не в силах будешь расслабить мышцы, — а это равносильно невозможности дышать, — и переутомление наступает очень быстро». 2

Причиной таких нарушений могут быть попытки решать без соответствующей подготовки технические задачи, слишком трудные в отношении силы и скорости. Это может быть результат игры утомленными или холодными руками, а также следствие работы при общем утомлении, охватившем и внимание, которое перестает реагировать на сигналы рук. Л. Ауэр рассказывает о встречах с «дурно руководимыми» учениками, приехавшими из провинции, которые «упражнялись от 8 до 10 часов в день, в тщетной надежде увеличить технику и, ввиду чрезмерной непрерывной работы, с трудом шевелили пальцами».3

У пианиста иногда дело доходит до того, что при исполнении кантилены, не требующей сколько-нибудь заметных мышечных усилий, вся мускулатура руки стягивается еще до игры — по мере приближения к клавиатуре. Напрягаются не только мышцы, проделывающие полезную работу, но одновременно и их антагонисты. Руки начинают уставать больше, чем при испол-

1 Супинаторы и пронаторы предплечья ставят кисть так, что сверху оказывается то ее ладонная, то тыльная сторона. Абдукторы и аддукторы отводят и приводят управляемое ими звено руки вправо и влево.

2 Х. Корредор. Беседы с П. Казальсом. Л., Музгиз, 1960, стр.276.

3 Л. Ауэр. Моя школа игры на скрипке. Л., «Тритон», 1933, сгр. 34.

15

нении трудных пассажей. Особенно ощутимы эти напряжения в «браслете» запястья. Напряжение порой иррадирует на мышцы лица, шеи и даже спины. Пианист судорожно поднимает ключицы, закусывает губы, лицо его багровеет или, наоборот, бледнеет, дыхание нарушается. Аналогичное бывает при боязни предстоящих трудностей, скачков и еще не освоенных

игровых Движений. Такие напряжения доводят руку до судорог и, поскольку они бессознательны, бороться с ними трудно.

Корень затруднений сплошь и рядом кроется не непосредственно в руках. Искать его надо в дискоординации, в дисгармонии эмоционального состояния и его разрядки в пианистических действиях. Следовательно, для устранения напряжений прежде всего должно, играя, проверить свое исполнительское состояние. Даже при напряженном переживании музыки игровой процесс должен протекать при внутреннем спокойствии и давать возможность наблюдать его как бы со стороны и управлять им.

Федор Иванович Шаляпин, потрясавший публику силой и глубиной эмоциональности исполнения, подчеркивал трудность задачи раздвоения на сцене. «Я пою и слушаю, действую и наблюдаю... На сцене два Шаляпина. Один играет, другой контролирует... Ни на секунду не теряю способности и привычки контролировать гармонию действия. Правильно ли стоит нога? В гармонии ли положение тела с тем переживанием, которое я должен изображать?»¹

Подобные же задачи стоят и перед пианистом. Внимательнейшим образом следует наблюдать и за состоянием мускулатуры всего тела, непринужденностью и легкой подвижностью корпуса при боковых и поперечных движениях, свободой рук в плечевых и особенно в запястных суставах. Оптимальное игровое состояние характеризуется чувством непринужденности, радостным ощущением от игровых движений, подобным тому, которое мы испытываем при танце, легком спорте и физкультурной зарядке. Должна быть сглажена угловатость движений, проверено, удобна ли аппликатура, оптимален ли темп исполнения. Следует проверить и посадку. Иногда глубокая посадка и опора на спинку стула помогают найти необходимое чувство свободы. А бывает наоборот: помогают посадка ближе к краю сиденья и покачиванья корпуса, соответствующие направлению движений пассажиров.

В случаях, когда «зажим» охватил шею, следует отклонить голову назад или же набок, не фиксируя принятое положение, а меняя его.

1 Наталья Шаляпина. Воспоминания об отце. Литературное наследство, т. I. М., «Искусство», 1959, стр. 265.

16

Мышцы почти неутомимы в работе, если кратковременные периоды их сокращения сменяются периодами расслабления. Соблюдая эту закономерность, можно работать долго и почти без усталости. Так всю жизнь у человека без перерыва работают мышцы сердца, дыхательные мышцы, и, при непрерывных сменах положения, шея.¹

* * *

Утомление субъективно сказывается чувством усталости. Подобно чувству боли усталость — защитный сигнал организма. Она говорит о наступившем или наступающем утомлении, то есть об исчерпании рабочих возможностей органа или о неполадках в его функционировании, а в ряде случаев и о расстройствах в деятельности всего организма в целом. Не считаться с усталостью недопустимо. «Нервная система способна учитывать наступающее утомление в организме и бороться с ним в порядке инстинкта гораздо ранее, чем научная мысль вырабатывает для этого сознательные и обоснованные методы». ² «Вовремя прерывать работу от ощущения усталости, значит часто надолго сохранить свою работоспособность для будущего», — указывает Ухтомский. ³

Как же определить — наступило ли время прервать работу И отдохнуть? Ответить можно следующим образом: утомление не должно перейти предел, при котором, отрываясь от инструмента, думаешь: «Хорошо поработал! Немножко передохну и снова за рояль!». Такое самочувствие хочется парадоксально определить как «бодрящее утомление». Оно говорит об оптимальном протекании работы, о том, что работа стала господствовать в

жизнедеятельности, что она успешна. Как не похожа на это понурая поза и унылая фраза: «Устал! Не могу больше играть!» Ясно, что момент для паузы в работе был упущен, и что нужен относительно длительный отдых.

Точка зрения Ухтомского может быть выражена тезисом: «С усталостью не спорь!»

Но имеется и другая точка зрения. Ее сторонники считают, что в деле рациональной организации режима работы и отдыха нельзя руководиться только обманчивым чувством усталости, так как непротивление этому чувству ведет к понижению жизнеспособности организма: воля не упражняется, слабеет, умственная жизнь обедняется. В итоге снижается и работоспособ-

1 Подробнее об этом говорится в главе «Некоторые закономерности пианистической моторики» в моей книге «Пианист и его работа». Л., «Советский композитор», 1961.

2 А. Ухтомский. Цит, изд., стр. 133—134.

3 Там же.

17

ность. Аналогичных установок держатся и некоторые музыканты.

«Каждое техническое подготовительное упражнение следует играть так долго, пока действительно не наступит довольно сильная усталость (чувство полного изнеможения, но отнюдь не ощущение боли, судорог)», — это пишет Г. Риман и добавляет, что «тот, кто не обладает здоровой мышечной и нервной системой, кто ничего не делает для того, чтобы сохранить их, тот не может вынести тяжести занятий».1

Более осторожное, но аналогичное мы находим у Леонида Крейцера, теоретика пианизма, видного артиста и педагога. Он пишет: «Мы ставим условием всегда доходить в развитии силы и скорости до границ своей работоспособности... Удобное упражнение— бесполезная трата времени».2 Предупреждая о необходимости бережного обращения со «слабыми элементами» (ахиллесова пята — 4-й палец!), он настаивает на том, что более сильные группы мышц следует постоянно тренировать до утомления.3

Интересно заметить, что точка зрения Римана и Крейцера совпадает с точкой зрения спортсменов. «Мышечное напряжение, доводящее до утомления, способствует расширению функциональных возможностей отдельных органов и систем и всего организма в целом», — учит виднейший специалист в области физиологии спорта профессор А. Крестовников.⁴

Пианист не может пройти мимо этих утверждений. Ведь фортепианная игра не только выразительное искусство, она и физические действия, требующие искусных движений, для выработки и поддержания которых необходима тренировка.

Но работа пианиста имеет и свою специфику. Закономерности спорта нельзя механически переносить в область пианизма. Это недопустимо уже потому, что спортсмен работает почти исключительно крупными и сильными мышцами корпуса, ног, плеча, предплечья и общим сгибателем пальцев; пианист же работает мышцами малыми, не столь сильными и часто получающими развитие лишь в практике фортепианной игры. Кроме того, специфика работы пианиста требует не столько больших силовых напряжений, сколько их стремительности и нередко

181 Г. Риман. Катехизис фортепианной игры. М., изд. Юргенсона. 1907, стр. 64.

2 L Kreutzer. Das Wesen des Klaviertechnik. M. Hesses Verlag. Berlin, стр. 138—139.

3 По существу точки зрения Крейцера выскажусь в тексте. Здесь же отмечу, что ахиллесовой пятой пианиста — местом, наиболее часто поражаемым заболеванием, — является не 4-й палец, а запястье, с его сложными связями и выпадающей на его долю максимальной рабочей нагрузкой.

4 А. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений. М, «Физкультура и спорт», 1951, стр. 341

многократной повторности в быстрейших темпах. (Вспомним 2-й этюд Шопена. В нем 4-й, наиболее слабый из пальцев, играет свыше четырех раз в секунду на протяжении 80 секунд, всего — 328 раз. Шопеном указан темп $1/4 = 114.1$ Аналогичная трудность, к тому же осложненная растяжениями между пальцами, встречается в его секстовом этюде соч. 25, в «Токкате» Шумана, «Блуждающих огнях» Листа и в ряде других произведений.) Быстрота повторных движений оказывает большое влияние на их утомительность. Мышца, поднимающая груз в 6 килограммов шесть раз в минуту, способна работать многие часы и совершить за сутки до 34 килограммометров работы. Если же ускорить подъем до 15 раз в минуту, то она скоро прекращает работу, набрав едва около одного килограмма. Но ведь пианист не волен выбирать темпы исполнения и степени силовой нагрузки. Они зависят от содержания, характера музыки и авторских требований. Считаться с приведенными соображениями можно лишь в тренировочной работе, когда темпы и силовые нагрузки пианист устанавливает по своему усмотрению. 2

Во время занятий и тем более при концертном исполнении пианист затрачивает огромное количество энергии. У него резко учащаются пульс (до 120 ударов в минуту и более) и дыхание (потребление кислорода возрастает в три раза). Одному из физиологов, интересовавшемуся затратами энергии при фор-тепианной игре и обратившемуся к Эгону Петри за разъяснениями, пианист предложил: «Выжмите мой фрак после концерта!» Известный в свое время пианист и педагог Ганс Шмитт подсчитал, что А. Рубинштейн в одном из концертов сыграл 62 990 нот и затратил силу, равную 94 с лишним центнерам. 3

И все же возможны случаи, когда и при художественном исполнении могут уберечь от утомления несколько замедленный темп хотя бы отдельных эпизодов, плюс небольшие цезуры, оправдываемые смыслом и духом музыки.

Пианист никогда не должен забывать о том, что его руки — хрупкий «организм» и невнимательное обращение с ними может привести к катастрофе.

Ошибочно думать, что профессиональные трагедии слу-

1 Кстати, метроном Мельцеля не имеет такого деления.

2 Обращает на себя внимание, что болезни рук появляются лишь в пору решения виртуозных задач, будь то виртуозные октавы, двойные ноты, аккорды, будь то предельные степени динамики или темпа исполнения. Заболевания рук у детей, еще не решающих таких задач, — редчайшее явление и их причина — ревматизм, осложнения после гриппа, ангины, но не профессиональное «переигрывание» рук

3 См.: Л. Баренбойм. Антон Григорьевич Рубинштейн, т. II. Л., Музгиз, 1962, стр. 422.

19

чаются лишь тогда, когда пианист играет по 6—8 часов в сут-ки. Нет! Чаще всего десяти — двадцати минут перенапряженной работы достаточно, чтобы потом пришлось неделями — месяцами мучиться с заболевшей рукой.

К педагогу приходит растерянный ученик, жалуется на боли в руке.

— Ты должно быть перестарался, слишком много играл? — спрашивает учитель.

— Всего лишь час, — отвечает пострадавший.

— Над чем же ты работал?

— Добивался, чтобы октавы из «Испанской рапсодии» звучали, как у Гилельса.

В таком случае все понятно. Ведь у Гилельса не только руки, но и голова виртуоза! Удивляться приходится не тому, что несчастье случилось через час, а тому, что при неразумной работе оно не произошло значительно раньше.

К сожалению, профессиональные заболевания рук у пианистов — нередкое несчастье. Им подвержены и выдающиеся пианисты. «На память» о длительной болезни своей правой руки А. Скрябин оставил нам «Прелюд и ноктюрн» для одной левой руки (пострадал Александр Николаевич, форсируя работу над «Исламеем»). И болели не только хрупкие руки Скрябина. Мощные «львиные лапы» Рахманинова, казалось, рожденные для фортепианной игры, не избежали того же. Жалобы на утомление и даже боли в руках мы слышим от

Рахманинова неоднократно в разные годы его жизни. Это случилось и от усиленных занятий на рояле и от нотописания. 1

В письме к Н. Морозову он пишет: «Очень устал и руки болят. За последние четыре месяца дал 75 концертов. Всякое лишнее движение рук меня утомляет, поэтому пишу тебе, диктуя. Из-за этой же усталости отменил свое австралийское турне». 2

Все это должно насторожить каждого. Как хороший хозяин не позволит себе загнать своего коня и не даст ему надорваться в непосильной натуге, так и пианист не должен позволить своему разгоревшемуся темпераменту или до неразумия упрямой настойчивости требовать от рук крайне сильных и длительных перенапряжений.

Наиболее опасными являются случаи, когда фактура требует длительной работы одной и той же группы мышц. Сюда относятся ранее названные и многие другие этюды Шопена, продолжительные октавные, секстовые, тремоло- и вибратообразные

1 См.: С. Рахманинов. Письма. М., Музгиз, 1955, стр. 35, 77, 126.

2 С. Рахманинов. Сборник статей и материалов, М.—Л., Музгиз, 1947, стр. 244.

20

эпизоды из пьес, особенно если они протекают в быстрых темпах и требуют громкой игры. Над ними, а также над эпизодами, требующими больших растяжений, следовало бы, подобно тому как это делается в опасных местах на автомобильных трассах, поставить знак (!!!) «Будь осторожен! Береги руки!» — должен говорить этот знак.

Как уже было сказано, подстегивание утомленного организма какими-либо экстрараздражителями вроде чувства долга, честолюбия, упорства или иногда только денежной заинтересованности легко может повести, пользуясь терминологией И. Павлова, к «сшибке» с охранительным торможением. В результате возможны три случая.

Первый — наиболее простой — побеждает торможение: случается, что человек засыпает над книгой, у станка и даже за рулем автомобиля. У пианиста в таких случаях, как говорят, Опускаются руки и он волей-неволей прекращает игру.

Второй — противоположный случай, когда возбуждение полностью снимает — побеждает торможение, и клетки мозговой коры работают некоторое время даже с особой, усиленной энергией. Такое состояние знакомо тем, кому приходилось ночью готовиться к экзаменам, докладу или концерту. Примерно Между двенадцатью и часом ночи приходится бороться с одолевающей, мучительной сонливостью. Но стоит усилием воли, или увлекшись работой, преодолеть привычную в это время суток потребность во сне, как вдруг открываются слипавшиеся было глаза, с мозга сходит пелена, и наступает творческий подъем, когда мысль заострена и находчива, воображение богато и ярко. Это состояние подобно «второму дыханию» спортсмена. ¹

Третий случай — наиболее сложный и опасный: возбуждение от процесса работы борется с торможением от утомления, но победить его не может.

Очаги возбуждения вызывают в окружении далеко рассеянное индукционное торможение.² Суммируясь с торможением от утомления, они делают человека неработоспособным. Композитор, писатель или ученый пишет то, что будет все равно уничтожено. Рабочий производит брак. Пианист топчется на одном месте, безрезультатно повторяя неудающееся ему место пьесы; память его отказывается запечатлеть изучаемое. Бывает и худ-

1 Под «вторым дыханием» спортсмены подразумевают восстановление работоспособности на ходу, без отдыха.

2 Индукция — это возбуждающее влияние процесса раздражения на процесс торможения и обратное — торможения на раздражение. (См.: И. Павлов. Собр. соч., т. IV. М., 1951, стр. 199).

шее, о чем уже было сказано: невнимательный к сигналам рук, он переигрывает их. Хронически повторяющееся насилие над мозгом приводит к различным, в зависимости от типа высшей нервной деятельности и индивидуальных свойств, неврозам, от которых предостерегал Ю. Фролов. Даже при повторении ранее выученного, что обычно считается легкой работой, также нужно быть настороже. И. Павлов учил, что «повторение достигнутой задачи — это тоже труд, и он может кончиться кризисом».1

Само собой разумеется, что в определении допустимой дозы работы существенную роль играет самочувствие. Оно зависит от общего состояния организма - от здоровья и является его субъективным выражением. Самочувствие сказывается и на выносливости пианиста и на результативности его работы. И обратно — на самочувствии отзывается количество проделанной работы, точнее, количество затраченных усилий. Зависит оно не только от числа часов, но и от методики занятий.

Наряду с условиями субъективного порядка, таящимися в самом пианисте, приходится учитывать и свойства материала, над которым ведется работа. Уже говорилось о том, что для рук утомительна и даже опасна работа над длительно повторяющимися однотипными движениями, особенно в быстром темпе и на динамических уровнях форте и фортиссимо. Для головы утомительна работа над полифонической музыкой и над произведениями автора, язык которого нов, не освоен и требует напряженного вслушивания и умственного вникания.

Каждый раз, когда пианист берется за новый для него вид работы, на первых порах он будет утомляться значительно быстрее, чем впоследствии, когда будут решены основные задачи и преодолены главные трудности.

* * *

Утомляемости противостоит выносливость. Под выносливостью в работе подразумевается способность организма выдерживать длительные нагрузки без

утомления и без ущерба для здоровья. Выносливость зависит от состояния здоровья. Зависит она и от возраста: то, что является пределом работы в детстве, становится легко выполнимым в зрелом возрасте; к старости же выносливость организма неизбежно падает.

В повышении выносливости, а следовательно, и работоспособности пианиста, большую роль играет тренированность его организма, «форма», в которой он находится. Последний термин обычно употребляется спортсменами и означает подготовленность к высшим достижениям. Целесообразная трениров-

1 И. Павлов. Среды, т. 2. М.-Л., АН СССР, 1949, стр. 593.

22

ка устанавливает наиболее благоприятные взаимосвязи между системами организма: центральной нервной, мышечной, вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Тренированность способствует их оптимальной деятельности, что обеспечивает максимальную выносливость в работе и ее результативность. Энергетические траты снижаются, и работа экономизируется.¹ Одновременно совершенствуется мобилизационная способность организма. Она сказывается не только в быстроте приведения организма в «боевое» состояние, но и в развертывании его возможностей до крайних пределов. (Такая мобилизация бывает особенно необходима пианисту при публичных выступлениях.)

Что касается мышц, то их тренированность ведет к повышению эластичности, то есть контрастности состояний твердости при напряжении и мягкости при расслаблении. Это чрезвычайно важно при пианистических движениях, требующих быстрой смены напряжений — расслаблений тех же мышц, например при трелях, тремоло, блинц- и репетиционных октавах.

Повышается также подвижность разгибателей, обычно отстающих от своих «напарников» — сгибателей. В результате движения тренированного пианиста отличаются точностью, плавностью и легкостью, согласованностью работы всех звеньев каждой руки и обеих рук при одновременной игре. Кроме

того, в процессе тренировки расширяется и улучшается взаимодействие слуха и игровых ощущений, дающих знать о состоянии мускулатуры и положении играющих рук.

Говоря о руке, мы должны учитывать не только периферию — мышечно оснащенный скелет руки. Живая, действующая рука работает «по приказу» и под контролем всех «этажей» нервной системы, начиная с коры головного мозга и его высшей функции — мышления, и кончая спинным мозгом, дающим непосредственные импульсы к движению. Это означает, что в тренировку вовлекаются не только физические факторы пианистической моторики, но и факторы психические — внимание, воля, мышление, память, эмоция — все, что дает работе определенное направление, что делает работу пианиста осмысленным, целеустремленным и творческим трудом.

Отсюда вытекает немало выводов, касающихся методики работы. Об этом речь особая. Здесь отметим, что тренированность ощущается пианистом как чувство удобства, непринужденности,

1 Например, уменьшается число нервных импульсов, необходимых для подъема рукой груза. При его опускании нервная деятельность выражается только в пусковом усилии и в конце движения — в торможении падения руки. У нетренированного же нервные импульсы имеют место на протяжении всего опускания груза.

См.: А. Крестовников. Цит. изд., стр. 309.

23

уверенности и неутомимости в игре. Вместе с удовольствием, которое доставляет такая игра, возрастает и охота к ней. Это приводит к тому, что регулярные занятия за роялем становятся потребностью. Подобно тому, как умелого конькобежца тянет на каток, а пловца — в воду, пианиста тянет к роялю.

Слияние в фортепианной игре художественного творчества и физической работы чрезвычайно осложняет оценку ее утомительности. Вовлечение в работу всего организма как будто говорит о ней, как о труде, требующем

значительных затрат энергии и, следовательно, очень утомительном. Однако опыт говорит о большой выносливости не только взрослых пианистов, но и детей. Многие из выдающихся, да и не только выдающихся пианистов играют по 6—8 и больше часов в день.

Известны также случаи необычайной трудоспособности «вундеркиндов», которые занимаются по многу часов подряд без сколько-нибудь заметного ущерба для их здоровья. Об этом рассказывают биографии Моцарта, Бетховена, А. Герца, Паганини и других выдающихся музыкантов. Об этом же говорят и наблюдения за работой учащихся музыкальных школ-десятилеток. Приходит на мысль, что именно одновременное участие в пианистической работе физических и психических факторов сказывается так, что каждый из этих компонентов благоприятно действует на другой, как бы заряжая его энергией. (Вспомним соображения Ухтомского о благотворном действии смены умственной работы физическим трудом.) Добавим, что пианист работает одновременно и последовательно обеими руками, а это, как мы увидим при разборе активного отдыха, также благоприятствует неустойчивости.

* * *

Уже было сказано, что для работоспособности пианиста и для плодотворности его занятий важное значение имеет тренировка. Однако ошибочно было бы думать, что чем больше тренироваться, тем лучшими будут результаты. Как и всякое явление, тренировка несет в себе свое отрицание. Последнее сказывается в п е р е т р е н и р о в к е.

Спортсмены знают состояние, при котором, несмотря на усиленную работу, перестает удаваться то, чем уже овладел. Знает такое состояние и пианист.

Мы не будем останавливаться на тех случаях, когда это имеет место перед ответственным выступлением. Там оно часто является следствием повышенной нервозности. В этой ситуации в последний день перед

выступлением, а иногда даже в последний момент, на эстраде, разлаженность исполнения, расслабленность исполнительского аппарата бесследно проходят и, бывает, даже сменяются повышением исполнительских возможностей.

24

В данный момент нас интересуют случаи подлинной перетренировки как своеобразного проявления переутомления. Его своеобразие заключается в том, что оно начинается с разлаживания привычных пианистических действий и расслабления игрового аппарата: пропадает чувство непринужденности движений, при котором руки словно сами играют, пассажи «забалтываются», нарушаются тонкости динамической нюансировки и артикуляции, утрачивается звуковая и ритмическая выровненность пассажей, теряется уверенность в успехе исполнения трудных мест.

Интересно, что спортсмены теряют способность ровно постукивать пальцем руки: в результате расстройств отношений между раздражением и торможением отдельные удары становятся неравномерными по силе и времени. В дальнейшем перетренировка ведет к тому, что спортсмены перестают внимательно относиться к тренировке, нарушают ее намеченные формы. И, наконец, появляются очевидные признаки переутомления: бессонница, потеря аппетита, учащенный пульс. Такие же явления отмечаются в результате неумеренной работы и у пианистов.

От перетренировки отличается родственное ему явление перенапряжения. Это — случаи, о которых говорят — надорвался. Они имеют место, когда ставят себе целью во что бы то ни стало выполнить работу, для которой организм еще недостаточно подготовлен, которая непосильна для него.

У пианистов перенапряжение сказывается чаще всего как местное явление — переигрывание рук. Последствия — воспаления нерва, мышц и сухожильных влагалищ. Они излечиваются медленно и часто оставляют след на всю жизнь. Перенапряжение же центральное обычно не носит

специфического характера. Его результат — общее расстройство нервной системы: неврастения, психастения.

О случаях, где пострадавшим был С. И. Танеев, рассказывает его племянник П. Танеев:

«Когда Сергей Иванович бывал дома и в особенности, когда он готовился к выступлениям, он играл целыми днями, делая перерывы лишь для еды. Это вызвало большое утомление и С. И. иногда делалось дурно. Он ложился в постель в изнеможении и стонал от сильных болей в голове. Я очень хорошо помню два или три таких случая...»¹

Это — явный случай общего перенапряжения, то есть в первую очередь перенапряжения центральной нервной системы.

Одновременно имело место и поражение рук. Продолжая воспоминания, П. Танеев пишет: «...кроме того, от усиленной

1 П. Танеев. Воспоминания о С. Танееве, Рукопись, Гос. дом-музей П. И. Чайковского.

25

игры дядюшка разбивал себе концы пальцев и заклеивал ногти английским пластырем».

Итак, оптимальная разовая доза работы зависит от многих факторов: от физического состояния, от свойств материала, над которым ведется работа, от усилий физических и психических, которых она требует, от ее привычности и от методики работы.

Ко всему сказанному надо добавить то, что редко учитывается, но что имеет большое значение — умение отдыхать.

3. ОТДЫХ

Длительность плодотворной работы лимитируется неминуемо наступающим утомлением. Допустимая степень утомления определяется способностью организма восстановить после соответствующего отдыха свойственный ему уровень работоспособности. Уже в единичное действие мышцы отдых включается как органическая часть рабочего цикла. И от того, каковы отношения периода сокращения мышцы — ее работы и периода расслабления — отдыха, зависит ее работоспособность и неутомимость.

Исследования работы сердца показали, что длительность его сокращений (работы) и расслаблений (отдыха) соотносится как три к пяти. В результате за сутки сердце работает девять часов и отдыхает пятнадцать. Это и дает ему возможность всю жизнь функционировать без усталости.

То, что было сказано о закономерностях, благоприятствующих работе отдельной мышцы или группы мышц, можно повторить и о пианистической работе в целом, хотя в ней приходится иметь дело не только с мышечной, но и с психической деятельностью.

Понятие отдыха не так просто, как кажется. Часто предполагают, что если утомление является результатом деятельности, то лучшим отдыхом будет бездеятельность. Это соображение находит опору в том, что наиболее полным отдыхом является сон. Но практика давно установила, что смена одного рода деятельности другим также способствует восстановлению работоспособности и может быть даже более действенна, чем полный покой.

Каким же должен быть отдых?

Безусловное требование к отдыху — снять наступившее утомление. В то же время предпочтительны такие формы и такая Длительность отдыха, при которых не утрачивается настроен-

ность психики и «физики» на работу и не приходится заново тратить время и энергию на повторное вработывание, для пианиста — разыгрывание.

В процессе отдыха, так же как и при работе, организм и особенно утомленные клетки мозга переживают ряд состояний, которые характеризуются различным уровнем работоспособности. Каждая фаза отдыха, как и отдых в целом, имеют оптимальную длительность.

В первой фазе, естественно, сказывается еще не снятое утомление со всеми присущими ему признаками: притуплением восприятия результатов работы, рассеянностью внимания, а в случаях, когда в предшествующей работе утомились руки, то и с некоторой затрудненностью, неточностью или утяжеленностью их движений. Эти признаки при отдыхе довольно быстро исчезают. Если утомление не доведено до степени, приближающейся к переутомлению; организм легко накапливает взамен растроченной новую энергию и восстанавливает работоспособность. Этим определяется уже вторая фаза отдыха.

Мало того, после отдыха работоспособность восстанавливается не только до прежнего уровня, но и превосходит его. Все начинает хорошо ладиться, ум постигает ранее незамеченное и непонятое, воображение изобретательно рождает вариант образа за вариантом, память цепко фиксирует найденное, а руки чутко «слышат» воображаемое и с непринужденностью его воплощают; больше того — они «подсказывают» слуху и воображению нечто новое. В своей высшей мере это состояние характеризуется как вдохновение, которое, по мудрому замечанию П. И. Чайковского, «рождается только из труда и во время труда». Оптимальная норма отдыха не может быть указана хронометрически. Как и норма работы, она должна быть найдена в личном опыте. Зависит она от состояния здоровья и возраста, от тренированности и выносливости, от содержания, интенсивности, длительности и темпа предыдущей работы и от меры вызванного ею утомления. Обусловлена она и свойствами психики, быстрее или медленнее переключающейся на новые установки, а также особенностями нервной системы, более или менее сильной,

более или менее уравновешенной и подвижной. Наконец, зависит она от того, чем был заполнен отдых. Умение отдыхать — искусство столь же важное, как и умение работать! Оно — неотрывная часть этого умения.

Прогресс при тренировке возможен лишь тогда, когда эффект работы, проделываемой после паузы, суммируется, правильнее сказать, организуется как единое целое — интегрируется с еще не утраченным, несгладившимся результатом предыдущей работы. Потому важно, с каким состоянием организма совпадет

28

каждая следующая часть работы. В тех случаях, когда она будет совпадать с еще не прошедшим утомлением, неминуемо развитие хронического утомления вплоть до переутомления. Даже работа в фазе восстановления сил окажется не вполне эффективной, ибо организм еще не полностью отобилизован. Ясно, что только тогда, когда человек приступает к работе в фазе наступившей повышенной работоспособности, он может рассчитывать на лучшие результаты.

Но если пауза слишком продолжительна, то за повышенной работоспособностью наступит демобилизация организма — расстройство рабочей доминанты. ¹ Для ее «настройки» снова понадобится выгравание, особенно в тех случаях, когда во время паузы какие-либо жизненные обстоятельства успели привлечь к себе внимание, заинтересовать и захватить. Отсюда следует, что паузы не должны быть длительными.

Это обстоятельство не прошло мимо внимания И. Гофмана. Настаивая на регулярных перерывах, он не забывает предостеречь: «Не делайте длинных перерывов в ваших занятиях, ибо это нарушит вашу связь с инструментом, для восстановления которой потребуется значительное время...² Эта рекомендация совпадает с советом И. Павлова: «...при умеренной усталости полезен короткий отдых от работы, но не длительный отрыв от нее».³

Наряду с микроотдыхом, расчленяющим один присест, и относительно длительным отдыхом между многочасовыми занятиями на протяжении дня,

живому существу абсолютно необходим достаточный ежесуточный сон. Сон, как известно, ничем не заменимая и ничем не компенсируемая потребность организма. Только в виде исключения человек может провести без сна несколько суток. Потребность во сне столь непреодолима, что воины на фронте засыпают под грохот артиллерийской канонады, и даже во время марша, буквально на ходу: вне сонного торможения у них остаются лишь подкорковые отделы мозга, ведающие ходьбой и некоторые «сторожевые» участки мозговой коры, дающие возможность сохранять строй и направление движения.

Для людей молодых и здоровых достаточно только ночного сна. Работники умственного труда, когда они переходят сорока — пятидесятилетний возраст, нуждаются дополнительно в дневном сне. В сумме необходимо спать не менее 8—9 часов ежесуточно. При таком соотношении бодрствования и сна организм выдерживает восемь и даже десять часов ежедневной, достаточно напряженной работы без подрыва здоровья, то есть

1 О сущности доминанты см. стр. 46

2 И Гофман. Фортепианная игра, 1938, стр. 81.

3 И. Павлов. Среда, т. 1. М—Л., АН СССР, 1949, стр. 124.

29

не растрачивая его основной фонд, а расходуя лишь постоянно нарастающие «проценты».

Для того чтобы сон был наиболее оздоравливающим, надо соблюдать ряд условий. Первое — это строгий ритм бодрствования и сна. Привычка засыпать и просыпаться всегда примерно в одно и то же время (4; 1 час) способствует тому, что засыпание бывает легким, сон глубоким, бодрящим, а пробуждение и вставание — желанным. Второе условие — не ложиться спать с головой, занятой напряженными мыслями, требующими дальнейшего обсуждения и развития, или с душой, полной волнующих эмоций. Умственную работу следует прекратить за час до сна и переключиться на беседу легкую, отвлекающую от дневных забот, на чтение не очень волнующей беллетристики, или даже на решение пасьянсных задач, за которыми любили отдыхать И.

Павлов, П. Чайковский, С. Рахманинов. Лучшим отдыхом, бесспорно, будет неутомительная прогулка перед сном.

Если несмотря на выполнение всех рекомендаций почему-либо появилась бессонница, с нею следует, не запуская болезнь, решительным образом бороться. Первым делом надо проверить свой режим — пищевой и рабочий, устраняя все, что может служить причиной бессонницы. Наряду с перенапряженной эмоциональной и умственной деятельностью мешать нормальному сну могут не вовремя, то есть близко к засыпанию принятые алкоголь, чай, кофе, острые блюда, возбуждающие нервную систему. От них надо решительно отказаться. Ужинать рекомендуется за 2—3 часа до сна. Ужин должен быть легким. Мудрое китайское наставление гласит: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу».

Если это все же не устраняет бессонницу, приходится пробовать лечебные воздействия — водные процедуры, лекарства.

Факт бессонницы говорит о серьезных нарушениях нервной деятельности, причины которых могут быть различны. На самоизлечение рассчитывать не следует: к хронической бессоннице следует относиться как к серьезному заболеванию. Она требует квалифицированного медицинского вмешательства.

* * *

Один из основных принципов гигиены труда—не давать естественному утомлению, неизбежному в работе, переходить в хроническое, ведущее к переутомлению со всеми его болезненными последствиями. Этот принцип должен регулировать все виды отдыха от ежедневного до ежегодного, включая микроотдых, то есть короткие паузы, перемежающие работу. Поэтому будем следовать правилу: «отдых — впереди утомления».

Начнем с ежедневной работы. Нельзя рассматривать каждый день как первый рабочий день. Он — звено в цикле дней.

Вспомним, как сказывается на плодотворности работы тот или иной час, будет ли он одним из первых, одним из средних или же одним из последних часов на протяжении рабочего дня. Вспомним, как изменяется работоспособность на протяжении трудовой недели. Во всех этих изменениях проявляется воздействие двух факторов — положительного — вработывания — и отрицательного — утомления.

Если мы посмотрим на более объемные циклы — на семестр и даже на целый год, то и здесь увидим ту же картину, но нередко замаскированную.

Так же, как день ото дня отделяется ночным отдыхом, неделя от недели должна отделяться днем отдыха (обычно это — воскресенье). Он должен быть посвящен не только отдыху от работы, но и переключению на другой режим и быт, на другой круг интересов. Самое лучшее — провести время отдыха за городом — на лоне природы. Чистый воздух, легкий спорт — летом лодка, зимой лыжи, коньки или хотя бы пешеходная прогулка — служат превосходным освежающим средством восстановления сил. Это особенно важно для представителей интеллектуальных профессий, в том числе и для пианистов, ведущих сидячий образ жизни и смолodu не приучивших себя к спорту. О том, что легкая доза физического утомления благотворно действует на нервную систему, было уже сказано.

В умении отдыхать, так же как в умении работать надо брать пример с Владимира Ильича Ленина. «Подальше от городского шума, подальше от Москвы!» — говорил он в воскресные дни. Излюбленным местом Владимира Ильича стал лесок на берегу Москва-реки около Барвихи. Мария Ильинична вспоминает: «Мы выбирали уединенное место на горке, откуда открывался широкий вид на реку и окрестные поля, и проводили там время до вечера».1 Прогулки по лесу, сбор грибов, купанье, сон на воздухе давали Владимиру Ильичу зарядку на новые труды.

Иван Петрович Павлов в воскресные дни также никогда не занимался ничем, имеющим отношение к науке.

Пианист же частенько с нетерпением ждет свободного от службы дня, чтобы «по душам побеседовать» за роялем с Бахом, Бетховеном или другим любимым композитором, чтобы позаняться «подчисткой» своего пианизма и просмотром новых произведений, не требуемых непосредственно его деятельностью. Разумеется, и это является некоторым переключением, освежающе действующим на нервную систему. (Недаром В. Сафонов в «Пяти заповедях учащегося» не забывает указать: «Один раз в неделю отдыхай от чисто технических упражнений совер-

1 М. Ульянова. О Ленине, М., Партиздат, 1934, стр. 92.

31

шенно».) 1 Но этого еще мало. Следует настаивать на том, чтобы организму была дана зарядка движениями на чистом воздухе. Если невозможен полный отдых, то должен иметь место отдых хотя бы частичный.

Вслед за еженедельным, для сохранения здоровья и успешности работы необходим также и ежегодный отдых. К нему относится все, что было сказано о еженедельном отдыхе. Его тем более следует проводить в условиях переключения жизненных интересов, смены быта и даже круга людей, с которыми общаешься. Он должен сопровождаться освежающей деятельностью. Гигиенические привычки сами собой прививаются в условиях летней беззаботной жизни, и очень важно сохранить их, вернувшись к работе. Тогда полученная «зарядка» даст себя чувствовать на протяжении всего года.

Пианист, не задумываясь, должен позволять себе от времени до времени и тем более летом полный отрыв от инструмента. Благотворность этого сказывается не только общим оздоровлением организма. Временный отрыв от инструмента возвращает музыкальным и пианистическим восприятиям свежесть, утрачиваемую в непрерывной работе: вновь появляется ясность слышания, понимание незаметно вкравшихся ошибок.

Объяснить это можно отдыхом непосредственно тех клеток нервной системы, которые больше всего утомились в предшествующей работе. Сказывается и то, что во время перерыва мы, иногда осознавая это, а порой

подсознательно, возвращаемся мыслью к тем или иным сторонам, к тем или иным случаям своей пианистической практики. Но при этом мы оперируем не реальными движениями, не реальными слуховыми и игровыми восприятиями и ощущениями, а их представлениями, что существенно меняет дело. Представления по сравнению с реальными пианистическими действиями значительно более свободны от власти выработанных и автоматизированных двигательных штампов. Они более гибки, более богаты ассоциативными связями и потому открывают возможность по-новому услышать музыку, воспринять игровые ощущения. Недаром многие композиторы предпочитают сочинять музыку без инструмента, всецело отдаваясь игре воображения.

Интересно, что эти явления были отмечены — каждым по-своему — И. Гофманом и И. Павловым. Разумеется, пианист и физиолог подошли к ним с разных точек зрения. И. Гофман о месячном перерыве в занятии пишет:

«Такой перерыв обновит как ваши силы, так и любовь к работе, и вы потом не только наверстаете быстро то, что вы считали упущенным, но и сделаете быстрый скачок вперед, потому,

1 В. Сафонов, Новая формула, М., изд. Юргенсона, 1916, стр. 24,

32

что качество вашей работы станет лучше, чем оно было бы, если бы вы продолжали работать с утомленной головой...» 1

И. Павлов неоднократно подчеркивал благотворное действие перерыва в экспериментах. В одном случае речь шла о собаке, нервная система которой пострадала от трудных опытов. В другом — ученый указал на то, что утомление сплошь и рядом вызывает у животного торможение, которое все смазывает, затрудняет, уничтожает и тем самым замаскировывает близкий результат.

Небезынтересно, что при этом он ссылается на опыт музыкантов-исполнителей, известный ему со слов его сотрудника проф. А. Сперанского, игравшего на виолончели: «...Музыканты, — рассказывает Павлов, — занимаясь разучиванием мелодий, сплошь и рядом мучаются — не выходит;

чем дальше — тем хуже; приходят в отчаяние и бросают работу, а потом, когда примутся вновь, то с легкостью все препятствия оказываются преодоленными. Дело же заключается в том, что во время этого обучения они себя утомили и утомление замаскировало близкий результат. Когда же отдохнули, то готовый результат выявляется». 2 Этими же соображениями Павлов объясняет случаи, подобные так называемому «плато» при выработке навыка, то есть периоды упражнения, когда оно не дает видимых результатов. Тем самым дается указание на перерыв в работе, как на возможный выход из «плато». (Разумеется, это действительно не для всех случаев «плато», которое нельзя всецело свести к утомлению.)

Соображения великого физиолога сохраняют свое значение как для единичного случая работы, так и для длительных ее периодов вплоть до годовичного, пожалуй, для последнего в особенности.

Такой перерыв должен быть использован для основательной ревизии своего пианизма в широком понимании, то есть не только техники, но и музыкальных воззрений и вкусов. Без такого пересмотра, без сомнений в своих находках, без постоянных поисков нового, более совершенного, наступает творческий застой, а за ним и регресс.

Теперь можно перейти к рассмотрению того вида отдыха, который был назван микроотдыхом. Здесь мы также будем руководствоваться уже приведенным принципом: отдых — впереди утомления! Ему отвечает первая из «пяти заповедей», с которыми В. Сафонов обращается к пианисту. Она гласит: «Не начинай дневной работы, не совершив хотя бы недолгого движения на чистом воздухе, несмотря ни на какую погоду».3 Ина-

1 И. Гофман. *Фортепианная игра*, 1938. стр. 85.

2 И. Павлов. *Среды*, т. 2. М., АН СССР, 1949. стр. 388,

3 В. Сафонов. *Цит. изд.*, стр. 16.

че говоря, Сафонов предлагает пианисту, прежде чем он приступит к работе, хорошенько впрок надышаться чистым воздухом и зарядиться

прогулкой. На требовании не скупиться на отдых во время работы сходятся большинство педагогов и гигиенистов. Учитель братьев Рубинштейн А. Виллуан предписывает десятиминутные перерывы после каждого часа работы. И. Гофман рекомендует через каждые полчаса делать пятиминутные паузы, «на чем бы вы ни остановились». Значит, он настаивает на отдыхе, предваряющем утомление рук или утомление внимания. Интересна его мотивировка: «Следуйте примеру живописца, который на несколько мгновений закрывает глаза, затем чтобы, открывши их, получить свежее впечатление».1 Не допустить утрату свежести восприятия и точности оценки результатов работы в каждый ее момент — вот его забота.

Аналогичное мы читаем у Л. Ауэра:

«Мой совет, основанный на многолетнем опыте, — никогда не упражняться более 30 или 40 минут подряд и отдыхать не менее 10—15 минут, прежде чем вновь приняться за работу. Если этот план приводится в исполнение, — а я не могу еще раз не подтвердить его ценность, — ученик для 4 или 5 часов ежедневных упражнений должен иметь на самом деле в своем распоряжении 6 или 7 часов».2

Советы Ауэра и Гофмана совпадают с тем, что в данном случае рекомендуют многие физиологи. Расходятся они лишь в цифровых указаниях.

«К мероприятиям, прямо вытекающим из требований физиологии нервной системы, которая увязывает все функции организма, принадлежат: короткие отдыхи, примерно, через каждый час труда в течение 3—5 минут», — пишет Ю. Фролов.3

Психологический эксперимент показал, что при двухчасовой работе наиболее эффективна двухминутная пауза после первых сорока минут. Увеличение паузы хотя бы до трех минут дает не улучшение, а ухудшение результата.

Проверка результативности таких пауз на производстве привела к тому, например, что 15-минутные паузы, введенные в середине двух с половиной

часов утренней и такой же вечерней экспериментальной счетной работы, дали повышение продуктивности счета на 22 %.

Итак, приведенные высказывания сходятся на целесообразности перерывов в работе, независимо от того — наступило ли утомление или еще не наступило. Тем более перерыв необходим, когда организм сигнализирует об утомлении. Он обязателен в

1 *И. Гофман. Фортепианная игра, 1938, стр. 17.*

2 *Л. Ауаp. Цит. изд., стр. 35—36.*

3 *Ю. Фролов. Цит. изд., стр. 14.*

34

этом случае даже тогда, когда по расчетам затраченного труда и времени ему быть еще рано. Причем, если утомившееся внимание и ослабленный интерес к работе можно подстегнуть волей, то надо твердо запомнить, что с руками мы ни в коем случае спорить не должны. Требуя отдыха, руки всегда правы.

В. Сафонов не забывает предостеречь учащегося:

«Упражняться медленно и осторожно, избегая напряжения кисти и давая рукам отдых при первых признаках утомления».1 (Разрядка моя.—С. С).

Однако в противоречии с приведенными соображениями стоит одно из наблюдений И. Сеченова. Остановившись на вопросе об «усталости и отдыхе», он приходит к заключению, что распределение пауз в работе не играет существенной роли (разумеется, в определенных пределах).

«Отдыхать можно на два лада, прерывать работу на короткие сроки через малые промежутки времени или, наоборот, работать без перерыва часы, но зато и отдыхать продолжительное время.

Рабочая практика показала лишь следующее: частый и короткий отдых совершенно необходим только при тяжелой работе, то есть в условиях, лежащих за пределами оптимального действия, тогда как вторая форма отдыха выгодна и для работы и для рабочего при обратных условиях, потому что легкая работа может длиться часы без чувствительного утомления.

Для работы средней скорости и без чувствительного усилия со стороны человека восстанавливающее действие как коротких и частых, так и сплошных продолжительных отдыхов одинаково, лишь бы сумма первых во времени была равна продолжительности вторых».2

В конце цитируемой работы Сеченов с осторожностью и ответственностью ученого ограничивает приложимость высказанной закономерности к разным видам труда:

«...Мысль выставлена мною как более или менее вероятное предположение, и только для сравнительно легкой работы с периодически повторяющимися мышечными движениями. Этим самым уже сказано, что все только что изложенные соображения суть не что иное, как гипотезы (пока основная мысль не проверена опытом) даже в отношении легкой работы, а к тяжелой они совсем неприменимы».3 При умственном труде, по данным физиологов, необходимо делать 10—15-минутные пере-

1 В. Сафонов. Цит. изд., стр. 11. Речи вдет об упражнениях для растяжения пальцев.

2 И. Сеченов. Очерк рабочих движений человека. Изд. Моск. ун-та, 1906, стр. 139.

3 Там же.

35

рывы и отвлекать себя от основного занятия после 2—3 часов работы.

Многочисленные примеры работы пианистов подтверждают, что и для них возможна замена мелких доз работы и коротких пауз более продолжительными периодами, до двух и более часов с последующим основательным отдыхом. И это можно сказать не только об игре пианиста, в которой существенную роль играет мышечная работа и которую условно можно приравнять к физическому труду рабочего, но и об умственной работе композитора или ученого.

Работоспособность повышается при соответствующей тренировке. С последовательным повышением нагрузок должен тренироваться и пианист.

Даже слабая нервная система крепнет благодаря систематическому выполнению посильных заданий. 1

Мой личный опыт и наблюдения совпадают с высказанным Сеченовым и Павловым. Не могу не выразить сомнения в том, что пианисты должны работать так, как это рекомендуют Виллуан, Гофман и Ауэр. Сомневаюсь даже в том, что сами они работали «малыми дозами». Вероятнее всего их настояния имеют в виду уберечь горячих, но неопытных в работе учащихся от угрожающих им Сциллы и Харибды: от переутомления при сосредоточенных занятиях и от невольного перехода к механической зубрежке при длительной, недостаточно внимательной работе.

Умело работающий пианист непрерывно активен и даже больше того — творчески активен. Творческая активность мобилизует все силы человека, обеспечивает заинтересованность и тем самым повышает работоспособность.

Однако сказанное необходимо серьезно оговорить и обусловить: работать надо не только терпеливо, не только с увлечением, но и умно. Не считаю лишним еще раз подчеркнуть, что руки даже выдающихся виртуозов — хрупкий аппарат, правильнее сказать, хрупкий организм. При работе требуется непрерывное внимательное наблюдение за его «самочувствием» (да простится мне эта персонификация). Работа малыми дозами — безопаснее. И во всех случаях, когда речь идет о больших нагрузках на руки, следует работать именно так.

Кроме того, этот метод работы обязателен для детей. Но здесь должна быть принята во внимание другая опасность — легкая отвлекаемость детей. Следовательно, перерывы в их занятиях не должны быть столь длительными, чтобы во время их утрачивалась рабочая установка. К сказанному об* этом И. Гофманом, Л. Ауэром и Ю. Фроловым (см. стр. 34) добавлю

1 И. Павлов. Среды, т, 1, стр. 42—48

36

наблюдения М. Шардакова над работоспособностью и утомлением школьников. М. Шардаков замечает: «...очень короткие перемены не дают

возможности отдохнуть, а очень продолжительные перемены (15 минут) разрушают рабочие установки. Наиболее рациональными оказываются перемены в 5—10 минут при их чередовании. Большая перемена одинаково полезна для старших и для младших школьников...».¹

Нами были разобраны все случаи отдыха, необходимого пианисту для того, чтобы его работа была плодотворна и осуществлялась не за счет основного фонда его здоровья, а за счет энергии, спонтанно выделяемой организмом в процессе нормальной жизнедеятельности и постоянно восстанавливаемой при отдыхе.

* * *

Каким же должен быть сам отдых, и чем он должен быть заполнен для того, чтобы быть благотворным? К рассмотрению этих вопросов мы и переходим.

Уже было выяснено, что отдых может быть осуществлен как в виде покоя — пассивный отдых, так и в виде переключения на иной вид работы.

Пассивный отдых — это, прежде всего ночной сон. Здоровому организму он возвращает полностью затраченную им за день энергию. Дневной сон — также важнейший фактор сохранения сил и здоровья. Недаром он практикуется как обязательный в санаториях и домах отдыха. В тех же случаях, когда он мешает ночному сну (а такие случаи имеют место), следует, сняв верхнюю одежду, провести лежа в постели в покое около часа.

Интересно, что чемпион мира по шахматам М. Ботвинник в пору участия в турнирных состязаниях проделывает это перед уходом на очередную партию и считает такой отдых очень полезным, придающим бодрость.²

Иногда полезно и утомившемуся пианисту 10—15-минутную паузу в работе провести лежа на спине, освободив мышцы всего тела от малейшего напряжения (что следует внимательно проконтролировать), глубоко, ровно

дыша. Такой отдых необходим в случаях, когда приходится заниматься при плохом самочувствии, слабости после перенесенной болезни и т. п.

Но мы знаем и другой вид отдыха — активный отдых,

1 М. Шардаков. *Цит. изд., стр. 198.*

2 См.: М. Ботвинник. *XI всесоюзное шахматное первенство, М.—Л., «Физкультура и спорт», 1939, стр. 23.*

37

который сам по себе неизбежно требует затраты энергии, но в то же время заряжает новой энергией утомленные системы организма или его отдельные органы. Он может протекать различно.

Это может быть смена работы, утомившей одну руку, работой, в которой физическая нагрузка решающим образом падает на другую.

Так при работе, например, над этюдом, который посвящается тренировке одной из рук, тогда как вторая ведет несложный и неусттомительный аккомпанемент, можно с успехом перейти к работе над этюдом для другой руки или над пьесами, дающими отдых утомившейся руке.

Некоторые любят для передышки музыку сменить чтением или письменной работой; наоборот — письменную работу или лабораторные изыскания музицированием, «прослоить» и тот и другой виды работы каким-нибудь ремеслом или легкой гимнастической разминкой. Так, Микеланджело любил ваянье сменять писанием стихов. Пушкин и Лермонтов при поисках образов, слов, рифм изукрашивали свои черновики набросками портретов персонажей своего произведения, рисунками женских ножек, карикатурных изображений. К. Маркс отвлекался от политэкономии чтением книг по математике или медицине. Менделеев, отдыхая от научной работы, мастерил чемоданы или рамки для портретов и картин. Лев Толстой держал у себя в кабинете столярные инструменты. Известно, что он любил крестьянский труд. В случаях, когда ему не удавалось чередовать умственную работу с физической, он к концу дня не мог ни читать, ни писать, у него кружилась

голова, и он страдал бессонницей. «Мышечной радостью» называл И. Павлов благотворное ощущение, которое давал ему физический труд.

Интересен и другой вид отдыха: у Вольтера в кабинете стояли пять столов, на каждом из которых лежали начатые им рукописи различных произведений, и он, устав от работы над одним произведением, переходил за другой стол, обходя таким образом иногда все пять столов.

Казалось бы, это — всего лишь курьез. Но вот известно, что Бетховен одновременно с IX симфонией писал 33 вариации на тему Диабелли и Багатели. Прокофьев также почти всегда одновременно сочинял несколько произведений, уверяя, что для него «лучший отдых — это смена занятий». В 1939 году он одновременно сочинял десять частей трех фортепианных сонат: VI, VII и VIII. В последние месяцы жизни он одновременно писал семь крупных произведений. Когда по ходу работы случалось затруднение, «наткнутие», как образно выражался Сергей Сергеевич, то он временно оставлял трудное место и переходил к

38

другому произведению, говоря, как и физиологи, что во время таких перерывов «обновляются клеточки мозга».1

Этот парадоксальный метод работы подходит не для каждого: Чайковский, например, не закончив начатого произведения, не мог приняться за новое. Для исполнителя же нормой является метод Прокофьева, а не Чайковского. Пианист лишь в редких случаях отдает все внимание и время работе только над одним произведением. Обычно на пюпитре рояля стоит ряд пьес, находящихся в разной степени готовности: одни — в стадии предварительных набросков, другие — в стадии главным образом технической проработки, третьи — «генеральной репетиции» к выступлению, четвертые — повторения уже выученного. Даже на протяжении одного присеста две — три пьесы могут сменять друг друга.

На благотворное действие переключения с одного вида работы на другой указывал В. И. Ленин. Он наставляет свою сестру Марию Ильиничну:

«...советую еще распределить правильно занятия по имеющимся книгам так, чтобы разнообразить их: я очень хорошо помню, что перемена чтения или работы — с перевода на чтение, с письма на гимнастику, с серьезного чтения на беллетристику — чрезвычайно много помогает». 2

В основе использования разных видов переключения лежит убеждение, что смена одного вида деятельности другим является лучшим отдыхом, чем полная бездеятельность — полный покой.

Наука подтвердила правильность такого эмпирически найденного поведения.

Чрезвычайно поучительны опыты «отца русской физиологии» И. Сеченова, научно обосновавшего преимущества актив« ного отдыха (термин, присвоенный Сеченовым описываемому явлению).

Работая на эргографе,³ Сеченов заметил, что восстановление работоспособности мышц пальца происходило быстрее не тогда, когда уменьшалась нагрузка и не тогда, когда в перерывах работы отдыхало все тело, а в том случае, когда в это время работал палец другой руки, ритмично поднимая тот же груз. Наименее действенным оказался отдых в виде покоя,

1 Сб.: С. Прокофьев. Материалы, документы, воспоминания. М., Музгиз, 1956, стр. 211—212.

2 В. И. Ленин Письма к родным. Л., Соцэкгиз, 1934, сто. 268.

3 Эргограф — прибор, записывающий работу мышцы. Палец, сгибаясь и разгибаясь, натягивает и отпускает нить, переброшенную через блок, поднимая и опуская этим некоторый груз Перышко, прикрепленное к нити, при этом записывает вертикальные линии, показывающие высоту подъема. По мере утомления линии становятся короче.

39

особенно «если принять во внимание, что при этом время работы укорачивается на время отдыха».

Дальнейшие исследования самого Сеченова и ряда других ученых в позднейшее, особенно в советское время, привели к установлению того факта,

что такого рода «зарядка» утомленного органа (для нас — руки) работой неутомленного действительно не только для парных органов, но и при любой кратковременной работе ногами, при сгибании-разгибании туловища или шеи и т. п. Движения головы в течение 10 секунд на 61—75% плодотворнее для восстановления работоспособности утомившейся руки, чем такой же длительности пассивный отдых, то есть полный покой всего организма.

Оказалось даже, что можно достичь аналогичного результата условнорефлекторным путем: сопровождая активный отдых стуком метронома, уже после 10—13 таких сочетаний не играя, а только слушая метроном, можно получить эффект, соответствующий сеченовскому.

К активному отдыху можно отнести и гимнастическую разминку или прогулку, хотя бы по комнате. Подбадривают конфеты, сахар, обтирание шеи и лица холодной водой, крепкие чай и кофе. Некоторые лекарственные препараты — китайский лимонник, орех кола, фенамин и другие оказывают более сильное действие, но к ним можно прибегать лишь в экстренных случаях.

Однако при всем значении гигиенической обстановки, рациональной методики работы, активного отдыха и прочего перечисленного надо учитывать, что все они не возвращают организму затраченную в работе субстанцию, а утомление — ведь не только расстройство координационных взаимосвязей организма, но также истощение и разрушение работающих клеток. Это указывал К. Маркс, утверждавший, что любой труд по существу есть трата человеческого мозга, нервов, мускулов, органов чувств и т. д.

Следовательно, все перечисленные мероприятия по борьбе с утомлением действительно лишь в определенных пределах, после чего работа должна быть прервана и организму должен быть обеспечен полный пассивный отдых, в процессе которого организм сможет восстановить необходимые для работы вещества, освободиться от накопившихся «шлаков» и снова установить координационные отношения, характеризующие здоровье и работоспособность.

Здесь не поможет смена рояля на книгу, так же как не будет отдыхом пианистическая работа после утомившей умственной работы. Спасает здоровый, достаточной продолжительности сон или легкая развлекающая деятельность, не требующая ощутимого напряжения каких-либо функций организма.

40

Полезен отдых, обогащающий новыми впечатлениями, получаемыми извне. Полезен и отдых, во время которого живешь сосредоточенно, углубленно и разбираешься в накопленном опыте.

Это — отдых, проводимый в тишине, в обстановке скорее монотонной, чем впечатляющей и возбуждающей. Не людный курорт, не постоянный наплыв впечатлений, а жизнь на природе, общение с малым кругом привлекательных людей, тихие прогулки по лесу, одинокая лодка на воде, рыбная ловля, собирание ягод, грибов, крокет. Один день похож на другой. К концу отдыха начинаешь скучать, жаждать смены впечатлений, расширения круга людей, с которыми общаешься, а главное, энергичной деятельности. Руки тоскуют по роялю. Мысль невольно обращается к планам предстоящих занятий, к пьесам, над которыми страстно хочется работать. Вспоминаются удачи и неудачи, имевшие место до отдыха. Обдумываешь их, и голова полна новыми идеями. Нетерпеливо хочется скорее применить и проверить их на деле.

После такого отдыха, дорвавшись до рояля, набрасываешься на него со всею страстью. От ненасытного общения с ним получаешь высокие творческие и огромные чувственные радости. Какое наслаждение доставляет ощущение всемогущих и послушных рук, чуткость и отзывчивость инструмента, вдохновляющая прелесть и красота фортепианных звучаний. Как волнует острота музыкальных переживаний, наплыв исполнительских идей, бурное кипение воображения, самопроизвольно рождающего сотни свежих, остро переживаемых деталей исполнения.

Многие композиторы, ученые и философы, писатели и поэты любили прогулки не только ради тех радостей, которые доставляет общение с природой или освежающая физическая деятельность, но и за то, что прогулки для них были творческим импульсом. Много свидетельств этому мы находим в письмах и дневниках Чайковского.¹

1 Любителем такого отдыха был и Рахманинов, спасавшийся от утомления в сельской тиши.

В письме к своему другу Н. Морозову от 4/VI 1910 года, Рахманинов рассказывает: «Я живу в Ивановке уже месяц. Вчера начал заниматься, а то ровно ничего не делал... Пока весь месяц провел в гулянье. Ловил часто проволочкой рыбу и сажал ветлы. Посадил 120 штук таких. Поливал и поливаю их с аккуратностью, терпением и настойчивостью, достойной лучшей участи. Зато мой восторг велик, когда увижу свежую почку или молодой зеленый листок». (С. Рахманинов. Письма. Письмо № 373).

В другом письме мы читаем: «Когда работа делается совсем не по силам, сажусь в автомобиль и лечу верст за пятьдесят отсюда, на простор, на большую дорогу. Вдыхаю в себя воздух и благословляю свободу и голубые небеса. После такой воздушной ванны чувствую себя опять бодрее и крепче». (Там же, письмо № 439, 1913 год).

41

Известно, что отправляясь на обязательную ежедневную прогулку, Чайковский брал с собой записную нотную тетрадь и книжку стихов, на ходу занося в них пришедшие ему в голову музыкальные мысли. Сопровождавшим спутникам запрещалось отвлекать его разговорами.

И уже совсем определенно о значении прогулок не только для отдыха и здоровья, но и для творчества, Чайковский высказывался в беседе, напечатанной в журнале «Петербургская жизнь» (12. XI 1892). Там он говорит, что «музыкальные мысли зарождаются во мне, как только, отвлекшись от чуждых моему труду соображений и забот, я принимаюсь за работу». И тут

Чайковский подчеркивает: «Большинство мыслей, впрочем, возникает во мне во время моих ежедневных прогулок...»

Известно о ежедневных прогулках Бетховена по паркам и улицам Вены, о регулярных, всегда точно в одно и то же время, прогулках Канта по Кенигсбергу.

В. И. Ленин также любил прочитанное обдумывать на ходу. Д. И. Ульянов рассказывает, что в дни пребывания в Алакаевке брат уединялся для работы в старом заброшенном саду. Там, среди густой листвы, у него были стол и скамейка, там раскладывались с раннего утра книги, рядом была утоптанная дорожка шагов 10—15, по которой он шагал, обдумывая прочитанное. ¹

В данном случае весь повышенный тонус организма, который создается ходьбой, усиленным дыханием, кровообращением и всеми мышечными, зрительными и даже слуховыми восприятиями от природы или городских улиц, — все идет на усиление творчески работающих отделов мозга.

И. Гофман, подчеркивая пользу прогулки после работы, рассматривает ее не только как непосредственный отдых, но и как «умственное проветривание». Последнее он считает совершенно необходимым для того, чтобы вновь полученные результаты работы могли бессознательно созреть в мозгу и войти в плоть и кровь. «Вновь выученное должно фиксироваться всем вашим организмом», — подчеркивает он.²

Разбирая условия плодотворной работы, нельзя не указать на влияние душевного состояния. Оно важно как при самой работе, так и во время отдыха.

Все ладится, когда человек бодр и хорошо настроен. На фоне такого состояния не только повышается трудоспособность и выносливость, но и благоприятно развиваются творческие

¹ См.: «Воспоминания родных о Ленине». М., «Молодая гвардия», 1955, стр. 110.

² И. Гофман. Цит. изд., стр. 17.

процессы. Разумеется, оно является следствием сочетания физического здоровья и душевной удовлетворенности. Но и сам творческий процесс, становясь доминантой жизнедеятельности, способен создавать хорошее самочувствие даже тогда, когда остальные условия этому не благоприятствуют. Приведу занятный случай, о котором рассказывает известный французский композитор А. Гретри.

Заболел его друг — художник Менажо. Врач, по счастью оказавшийся, как говорит Гретри, умным человеком, обследовав больного, сказал: «Я постараюсь вылечить его, но не раньше, чем он окончит свою картину». Гретри поясняет, что Менажо не смог бы закончить с той же силой свое творение, если бы врач вместе «с волнением крови успокоил его воображение».

Этим примером я хочу сказать, что творческий подъем способен даже болезненные признаки временно обратить себе на пользу. Тем более он способен создавать лучшее самочувствие, когда работа начинается при вялом и даже подавленном состоянии.

Великое значение имеет вера в художественную и общественную ценность работы и сознание ее успешности. Они являются мощным источником энергии и далеко отодвигают утомление. Увлеченный работой человек забывает не только об обстоятельствах, вызвавших плохое настроение, но и о плохом самочувствии. Такое «излечение» может оказаться стойким и длительным.

Разве не случается, что пианист, чувствуя себя больным, сев за рояль и хорошо поработав, встает из-за него словно выздоровевшим? (Разумеется, это имеет место в случаях, когда болезнь вызвана не органическими, а функциональными неполадками в организме.)

Могучим союзником отдыха является шутка и смех. Об этом уже говорилось в начале главы («Скучная история» А. Чехова).

В. И. Ленин умел богатырски работать и при этом он умел замечательно отдыхать. О том, как он проводил воскресные дни, мы уже знаем. Он умел отдыхать и «на ходу», отвлекаясь на мгновения от сложных и ответственных

задач для непритязательной шутки. Поражала его смешливость, которая, несомненно, служила для него эмоциональной разрядкой и одновременно зарядкой.

Об этой обаятельной стороне характера Владимира Ильича рассказывают А. Луначарский, М. Горький и Л. Фотиева.

«Как он заразительно, как мило, как по-детски хохочет и как легко рассмешить его, какая склонность к смеху — этому выражению победы человека над трудностями! В самые страшные минуты, которые нам приходилось переживать, Ленин был

43

неизменно ровен и также склонен к веселому смеху», — пишет Луначарский.¹

Ту же черту в Ленине отмечает Горький: «Никогда я не встречал человека, который умел бы так заразительно смеяться, как смеялся Владимир Ильич», — и добавляет: «Большое крепкое душевное здоровье нужно было иметь, чтобы так смеяться». ² Его раскатистый смех раздавался не только в часы отдыха, но и во время напряженной работы. Его смех часто слышался из кабинета во время приема кого-либо из товарищей и на заседаниях, всех заражая. ³ «... характеризуя его манеру работать, можно сказать, что он работал весело (разрядка моя.—С. С.) ...распоряжения свои он почти всегда сопровождал шутливыми замечаниями и улыбками». ⁴

Искусство отдыхать определяется специфической одаренностью. Но, как всякое искусство, оно опирается на знания и воспитывается целенаправленным опытом. Об этом должен помнить каждый, кто хочет работать плодотворно, не утрачивая при настойчивых и многократных повторениях того же материала и тех же действий свежего к ним отношения и творческого подхода.

1 А. Луначарский. Рассказы о Ленине. М., Госполитиздат, 1959, стр. 5.

2 М. Горький. В. И. Ленин. М., Госполитиздат, 1959. стр. 21.

3 См.: Л. А. Фотиева. Как работал Владимир Ильич Ленин. М., «Знание», 1956, стр. 27.

4 Там же, стр. 42.

4. РЕЖИМ И ГИГИЕНА

В предыдущих главах разобраны вопросы утомления и отдыха, лимитирующие всякую работу. Теперь можно перейти к рассмотрению основных вопросов режима и гигиены работы пианиста.

Нельзя думать, что все приобретаемые навыки обязательно хороши и полезны. Наряду с положительными, нас непрерывно «атакуют» и отрицательные навыки. Со многими из них приходится вести постоянную борьбу.

Качество приобретенных навыков зависит от дарований человека и в значительной мере от методики его работы. В немалой мере сказывается на них комплекс мероприятий, организующих работу и обеспечивающих сохранение здоровья.

Первое, что необходимо для успеха работы, это — наличие условий, при которых возможна полная **с о с р е д о т о ч е н н о с т ь** на решаемой задаче. Многим приходится заниматься под шум швейной или пишущей машинки, под капризы и плач ребенка, под интересные разговоры присутствующих в комнате. Нужно ли говорить о том, как вредна такая обстановка! Вредна она и тогда, когда работающий не в силах хотя бы "одним ухом» не слушать того, что творится вокруг. Трудна она и вредна, когда добросовестный труженик непрерывными усилиями воли заставляет себя не замечать окружающее.

В первом случае вырабатывается порочная «независимость» рук от головы: руки приучаются что-то и как-то играть на рояле в то время, как голова занята «интересными» событиями, происходящими в комнате. При этом играющий не отдает себе отчета в том, что и как он делает, не слышит, что и как прозвучало у него в инструменте. Если это имеет место в детстве, то в дальнейшем привычка к рассеянности внимания чрезвычайно затруднит ответственную и подлинно творческую работу, которая требует полной сосредоточенности и бессмысленна без вслушивания в свое исполнение.

Во втором случае усилие, затрачиваемое на торможение посторонних восприятий, вредно для нервной системы. При этом в одном и том же участке мозга сталкиваются возбуждение, вызываемое интересом к происходящему в комнате, с возбуждением, идущим от клеток, занятых работой, а также и волевым торможением, требующим: «Не слушай! Работай!»

Такого рода «сшибка», как ее называл Павлов, двух противоположно действующих процессов в одном и том же участке мозговой коры вызывает перенапряжение тормозного процесса и ведет к нервным расстройствам, более или менее тяжелым и длительным. В частности, она затрудняет выработку навыков. (Особо бережного обращения с собой требует нервная система слабого типа.) 1

И все-таки, даже когда это трудно, надо уметь при любых условиях с головой и душой уйти в работу, затормозив посторонние восприятия, иначе работа будет бессмысленной и бесплодной. Вопрос о роли внимания в процессе упражнения имеет кардинальное значение. От умения сосредоточиться на объекте работы, направить внимание и сконцентрировать его на той или другой стороне изучаемого зависит успех в большей мере, чем от упорства в труде, чем от количества затраченного времени.

Запомним формулу: успех работы пропорционален не количеству затраченного времени, а количеству затраченного при этом внимания!

Внимание — активный процесс. Оно «вызывает естественную потребность что-то сделать с ним (объектом). Действие же еще больше сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом».2

Роль внимания в процессе упражнения можно уподобить одновременно роли фокусирования и освещения при фотографировании: внимание обеспечивает и большую яркость впечатления и большую четкость его.

Физиологическая сущность внимания находит разъяснение в принципе доминанты. Господствующий очаг возбуждения в нервных центрах как магнит

притягивает к себе не очень сильные раздражения, поступающие в мозг. Одновременно подавляются — затормаживаются возбуждения в частях мозга, не участвующих в основной деятельности.

Доминанта подвижна. Она непрерывно перестраивается по ходу жизненного процесса, как реакция организма на внешние

1 См.: И. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга, стр. 188.

2 К Станиславский. Работа актера над собой. М., «Искусство», 1954, стр. 102.

46

и внутренние воздействия. В психологическом плане она выявляется в сосредоточении внимания.¹

Условия, необходимые для сосредоточения внимания на объекте работы, не для всех одинаковы. Одни, как например И. Гончаров, нуждаются для этого в простой комнате с письменным столом и с голыми стенами, чтобы «могильная тишина была вокруг», и чтобы «он мог вглядываться, вслушиваться в то, что происходит» в нем самом.

«Голая серенькая комната» давала Пушкину «более вдохновения, чем роскошный кабинет с эстампами, статуями и богатой мебелью, которые обыкновенно развлекали его».²

И не потому ли Чайковский уединялся для творчества в Каменке или в Клину?

Известно также, что некоторые ученые, писатели, композиторы и исполнители предпочитают работать в ночные часы, когда в мертвой тишине ничто не мешает им без остатка погрузиться в творчество. Но есть и такие, которые могут отключиться от происходящего вокруг и не замечать его при любых условиях. Как пример такой предельной концентрации внимания на решаемой задаче, можно вспомнить индусскую притчу, рассказанную К. Станиславским.

«Магараджа выбирает министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали, и они проливали молоко.

— Это не министры, — говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не

отвлекали его глаз от переполненного сосуда.

— Стреляйте! — крикнул повелитель. Стреляли, но это не помогло.

— Это — министр! — сказал магараджа.

— Ты слышал крики? — спросил он его.

— Нет!

— Ты видел, как тебя пугали?

— Нет. Я смотрел на молоко.

— Ты слышал выстрелы?

— Нет. повелитель. Я смотрел на молоко».³ И, наконец, есть художники, которые отлично работают в обычной житейской обстановке. Не слишком сильные восприятия, получаемые извне, даже усиливают основные, рож-

1 Явления доминанты и её закономерности исследованы А. Ухтомским. См.: Собр. соч., т. III. Л., 1951, стр. 206.

2 См.: А. Цейтлин. Мастерство Пушкина. М., «Советский писатель», 1938, стр. 55.

3 К. Станиславский. Цит. изд., стр. 114.

47

даемые творческим импульсом. Рахманинов, играя, мог диктовать письма к друзьям или, что он любил, слушать собеседника. Бородин рисует такую картину: он и его воспитанница Лиза заняты делом; девочка читает вслух книгу о путешествии по Африке, Александр Порфирьевич очень доволен тем, что у него есть лектрисса, и пишет музыку под ее Укавенди и Мгого очень усердно.¹

Известно, что Моцарт обладал способностью сочинять и записывать музыку в артистической, где оркестранты настраивали инструменты и разыгрывались перед спектаклем, и сам при этом перекидывался шутками и остротами с товарищами. Примерно то же мы знаем о Шуберте, записывавшем пришедшие ему в голову музыкальные мысли на обороте меню ресторана, где он проводил время в веселой и шумной компании.

Человек способен выполнять одновременно не одну, а несколько задач. «Разве это не обычная вещь, что мы, занятые главным образом одним делом, одной мыслью, можем одновременно исполнять другое дело, очень привычное для нас»? — спрашивает И. Павлов.²

На этой способности остановился также и Станиславский, уделивший вопросам внимания едва ли не самую большую главу в «Работе актера над собой». В пример «многоплоскостного внимания» он приводит циркового жонглера-наездника: ногами и корпусом он балансирует на спине галопирующей лошади, глазами следит за равновесием поставленной на лоб палки, на верхушке которой большая вертящаяся тарелка, одновременно жонглирует еще тремя или четырьмя мячами.³

Практика музыкантов дает немало примеров такого рода. Вспомним дирижера, особенно оперного или балетного: он должен одновременно следить за происходящим в оркестре и на сцене. Тут и там — много действующих лиц, и все их весьма различные действия дирижер должен согласовать темпово, ритмически, динамически и интонационно. Он то покажет вступление актеру, то группе виолончелей, то выдвинет пение, приглушив звучность оркестра или какой-либо одной группы инструментов, то поднимет звучность хора, то оттянет вступление аккорда, чтоб он совпал с движением балерины, и т. п. Его задачи проще в физическом отношении, чем у жонглера, но они несравненно сложнее в отношении психическом.

Игра пианиста требует свободной распределяемости и подвижности внимания: что и как делает одна и другая рука, как

1 См.: М. Ильин, Е. Сегаль. Бородин. М., «Молодая гвардия», 1953, стр. 371—372.

2 И. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга, стр. 272.

3 См.: К. Станиславский. Цит. изд., стр. 123.

звучат мелодия и аккомпанемент, какой педализации требует каждое мгновение — все должно быть учтено пианистом. Играя по нотам, он должен двоить зрение между нотной картиной и клавиатурой. Играя в ансамбле, он

слушает партнеров и приспособливает свое исполнение к их игре, то подчиняясь ей, то «дирижируя» — направляя ее.

Приведенные примеры относятся к действиям хотя и сложным, но направленным к одной цели, что способствует координации действий и внимания. Но было уже сказано о случаях, когда внимание двоится-троится между объектами, ничем между собой не связанными, и действиями, не поддающимися соподчинению.

Было время, когда обычна была книга на пюпитре упражняющегося пианиста, и это не считалось нарушением норм. Занимать себя чтением во время «скучных» упражнений советовали своим ученикам многие педагоги, в том числе и выдающийся педагог Ф. Калькбреннер. То же слышали от Листа его ученики. И о себе самом он не то шутя, не то серьезно сказал, что приобрел многосторонние знания, прилежно читая во время пальцевых упражнений энциклопедический словарь.¹

О том, как воспринимается такая «двойная жизнь» самим композитором, мы узнаем от Чайковского.

«...Находясь в нормальном состоянии духа, — пишет Чайковский, — я могу сказать, что сочиняю всегда, в каждую минуту дня и при всякой обстановке. Иногда я с любопытством наблюдаю за той непрерывной работой, которая сама собой, независимо от предмета разговора, который я веду, от людей, с которыми нахожусь, происходит в той области головы моей, которая отдана музыке. Иногда это бывает какая-то подготовительная работа, то есть отделяются подробности голосоведения какого-нибудь перед тем проектированного кусочка, а в другой раз является совершенно новая, самостоятельная музыкальная мысль, и стараешься удержать ее в памяти» (24. VI 1878).²

На этом явлении остановился также и К. М. Вебер. Он так описывает свое состояние при раздвоении внимания: «...я явственно ощущаю в себе две сущности, из которых одну составляет страсть к музыке, а другую — склонность к беседе. Ведь я могу совершенно свободно и связно говорить о

посторонних предметах и в то же время, отдаваясь всей душой своей работе, создавать музыкальные идеи и воплощать их в музыке. Впрочем, я должен признать, что это меня утомляет и я чувствую

1 См.: Я. Мильштейн. Ф. Лист, т. II. М., Музгиз, 1956, стр. 191.

2 П. Чайковский. Переписка с Н. Ф. фон-Мекк. М.—Л., Academia, 1934. стр. 373—374.

49

себя, как медиум, чьи уста говорят о вещах, о которых он, собственно, ничего не знает и не думает...»¹

Из этого следует, что не только физические действия, но и умственная творческая деятельность возможна без сосредоточения внимания единственно и всецело на объекте, ибо внимание может быть уделяемо одновременно другой, умственной же деятельности.

Здесь мы встречаемся со сложной способностью работать при раздвоении сознания, которую можно определить как способность «полимышления», или многофокусного мышления.

Однако способность следить за несколькими одновременно протекающими, независимыми друг от друга явлениями и совершать одновременно несколько рядов действий не беспредельна. Она может иметь место лишь при условии, что один род деятельности хорошо знаком, не представляет ощутимой трудности, не предъявляет ко вниманию больших требований. Таковы наупражненные действия, нуждающиеся во внимании лишь в момент пуска. Дальше они текут автоматически, если только не произойдет какой-либо неполадки, потребовавшей рассмотрения хотя бы мгновенного и нового пускового усилия, о котором нужно говорить как о волевым.

И. Павлов указывает, что заторможенность некоторых отделов полушарий мозга исключает нормальную более или менее сложную деятельность, направляемую новыми или хотя бы и старыми, но вновь постоянно комбинирующимися раздражениями данного момента.²

Пример тому мы находим у К. М. Вебера. Продолжая приведенный выше диалог, он пишет: «...так называемые сочинения строгого стиля, например,

фуги и т. п. препятствуют в большей степени, чем что-либо иное, соединять работу с беседой». 3 Объяснить это можно тем, что сочинение фуги требует непрерывного расчета и учета всех условий полифонического стиля.

Надо учесть, что в заторможенных участках условные связи завязываются с трудом и при том они непрочны. Это видно хотя бы из того, что загипнотизированный, проделавший по словесному приказу гипнотизера или в подражание ему ряд действий, очнувшись, совсем не помнит о них; человек, зачитавшийся за обедом, мог совсем не заметить, чем его накормили, если на это не обращали его внимания. Читая интересную книгу и одновременно слушая по радио новое для нас про-

1 К. Ве бе р. Жизнь, артиста. «Советская музыка», 1935, № 10. стр. 83.

2 См.: И. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга, стр. 272.

3 К. В е б е р. Цит. статья, там же.

50

изведение, можно совершенно не осознать и тем более запомнить ни то, ни другое.

Вопрос о возможности выработки навыков без сосредоточения внимания на проделываемой работе для нас чрезвычайно важен. Имея на него положительный ответ науки, мы могли бы понять старинных методистов, придававших в работе над техникой большое значение «зубрежке», мы поняли бы их требование заучивать произведение так, чтобы смочь сыграть его «спросонья», то есть не вполне осознавая свои действия.

Но сегодня этот вопрос еще не выяснен, и нам приходится опираться на данные практиков. Они единодушно считают, что работать следует только с полной сосредоточенностью на объекте работы. С особой категоричностью на этом должно настаивать в первой стадии освоения фортепианной игры, когда в наличии нет еще прочно автоматизированных навыков, которые осуществляются подсознательно. В эту пору нет еще достаточно гибкого, подвижного внимания, мгновенно и легко переходящего с одного объекта на

другой, беден практический опыт, на который опирается апперцептивное мышление.¹ Способность двоить внимание изменяется с возрастом: в детстве внимание целиком поглощается наблюдаемым объектом или переживанием. Пораженный каким-либо явлением, ребенок словно застывает на месте. С накоплением и укреплением навыков, с их автоматизацией, становится возможным многоплановое внимание. К старости эта способность заметно ослабевает.

* * *

Рядом с условиями, обеспечивающими возможность работать при сосредоточенном внимании, стоят общегигиенические условия.

Комната, в которой ведется работа, должна быть проветрена. Необходим свежий воздух. Человеческий организм потребляет огромное количество кислорода: меньше, чем в минуту вся его кровь проходит через легкие. Легочная вентиляция при покое равна 6—8 литрам воздуха в минуту. Во время работы, особенно физической, за счет углубления вдоха и выдоха и учащения дыхания, она может достигать до 100 и более литров. Фортепианная игра — физический труд. Уже при игре гамм число вдохов возрастает с 14 до 17, пульс от 67 до 84 и количество выдыхаемой углекислоты со 100 до 146%. При игре же трудных пьес пульс поднимается до 120 ударов в минуту и

1 Апперцепция — восприятие, при котором имеет место узнавание основе ранее сложившихся представлений.

51

больше, а потребление кислорода по сравнению с состоянием покоя возрастает в 3 раза.¹

От недостатка кислорода больше всего страдают нервная система и головной мозг.

«Недостаточность наружного, внешнего дыхания ведет к недостаточности внутреннего, тканевого дыхания, что может способствовать возникновению различных болезней. Кислородное голодание сердечной

мышцы вызывает болевые ощущения в области сердца. Кислородная недостаточность головного мозга может быть причиной головных болей, головокружений, резкого снижения интеллектуальной деятельности». 2

Это, вероятно, неосознанно учитывал В. Сафонов, требуя в первой же «заповеди» (как он назвал рекомендуемые им правила работы) прогулки еще до начала занятий.3

Затрону немаловажный для гигиены вопрос о дыхании во время игры. Дышать надо ритмично, не задерживая дыхания при исполнении трудных мест. Сильные и стремительные крещендо рекомендуется играть на выдохе. Надо соблюдать общее гигиеническое правило — дышать через нос при закрытом рте. Только в случае большой физической нагрузки, что имеет место при относительно длительной игре форте и фортиссимо октавных пассажей и аккордовой фактуры, носового дыхания может оказаться недостаточно, и приходится дышать через рот. Если же пианист все время дышит через рот, то это говорит о беспорядках в носоглотке или же о том, что он играет с преувеличенным напряжением, затрачивая сил больше, чем это необходимо по норме. В первом случае требуется медицинское вмешательство; во втором, если это учащийся, должен вмешаться педагог, если же это взрослый пианист, то он должен сам внимательно проверить состояние своего исполнительского аппарата. Возможно, что причина беспорядка — в руках.

Но бывает и иное: дыхание нарушается вследствие неуправляемых и неправильно адресованных эмоций, вызываемых игрой. Разве редко можно наблюдать пианиста, который «от избытка чувств» хрипит, сопит, а иногда тяжело, почти со стоном дышит? Кроме того, у него нередко бывают одновременно напряжены многие мышцы верхней части торса: сведены ключицы, напряженно выгибается или прогибается поясница.

Все перечисленные «мелочи» сказываются отрицательно и на игре и на здоровье. Они должны быть устранены.

1 Приведенные данные заимствованы из работы: И. Окуневский. О работе пианистов и их профессиональных заболеваниях. «Гигиена труда», 1923, № 7, стр. 213.

2 В. Лукьянов. О сохранении здоровья и работоспособности. М., Медгиз, 1952, стр. 65.

* * *

Не безразлична и температура рабочей комнаты. Норма — 16—18 градусов тепла. Несколько пониженная температура переносится легче, чем повышенная. Начав работать в комнате с температурой, скажем, 15 и даже 13°, пианист, разыгрываясь, разогревается и перестает ощущать холод. Нужно только помнить о том, что пока руки холодные, нельзя играть в быстрых темпах. Пониженная температура комнаты ускоряет окислительные процессы в организме, усиливает обмен веществ и тем способствует накоплению энергии. (Субъективно это ощущается как чувство бодрости и работоспособности.) Повышенная же температура комнаты, к которой неизбежно добавляется разогревание пианиста при работе, чем дальше, тем сильнее, сказывается отрицательно, вызывая потение, усиленное сердцебиение, поверхностное и учащенное дыхание. Следовательно, зимой не надо сильно топить печь в рабочей комнате, а если в комнате жарко, то перед занятиями должно открыть форточку, охладить помещение. Не следует также работать в теплой одежде. Летом же, особенно на юге, работать лучше утром до наступления жары и вечером, после того как она спадет.

Освещение рояля и нот должно быть достаточным и правильно расположенным, то есть клавиатура и ноты должны быть не резко, но равномерно освещены. На них не должны падать тени. Для этого свет должен быть сбоку — слева. Хуже, когда он — сзади и совсем недопустимо, чтобы он бил в глаза спереди. Эти требования хоть и элементарны, но существенны и сказываются весьма ощутимо. Соблюдая их, мы оберегаем зрение.

Инструмент должен быть настроен и отрегулирован. Надо заметить, что в отношении к инструменту, предназначенному для «черновой» ежедневной

тренировочной работы, бытует грубая ошибка, подобная той, которая имеет место в выборе учителя для первоначального обучения. Почему-то считается, что в том и другом случае «всякий сойдет!». Забывают, что в работе должны воспитываться слух и игровые ощущения.

Как можно воспитывать тонкий музыкальный слух на расстроенном инструменте? Здесь неизбежно имеет место протиположное: воспитывается безразличие не только к звуковысотности, но и к тонкостям тембра, ибо невозможно сходно тембровать по-разному «расстроенные» сочетания и последовательности звучаний. То же надо сказать и о регулировке механики инструмента. Возможно ли выработать тонкие и точные связи между представлением звучания и воплощающими его

53

игровыми движениями, если каждая клавиша на равное действие откликается разной силы звучностью и требует неожиданно другого усилия для получения равного результата?

Прав Гофман, когда настаивает, чтобы пианист упражнялся на самом лучшем инструменте. «Со скверным инструментом вы не можете развить в себе хороших качеств, даже если вы обладаете ими от природы: еще меньше у вас шансов приобрести их», — пишет он. 1

Итак, инструмент должен быть всегда настроенным, механика тщательно отрегулирована. Здесь Гофман следует указанию Шумана, который в «Жизненных правилах для музыкантов» требует: «Играй всегда на чисто настроенном инструменте».

Клавиатура рояля не должна быть ни слишком тугой, что может повести к переутомлению рук, ни слишком легкой, что в какой-то мере может помешать образованию тонких игровых ощущений. Плохо, когда рояль «сам играет». Чувство упругого сопротивления клавиатуры хорошо мобилизует игровые ощущения и воспитывает их.

Должна соблюдаться о п р я т н о с т ь. Клавиатура инструмента должна быть чиста, пыль с инструмента тщательно вытерта и руки перед занятиями

вымыты. Последние требования подсказаны не только гигиеническими соображениями. Они воспитывают пианиста этически и эстетически, приучая относиться к занятиям на рояле как к служению высокому искусству. Окончив занятия, надо убрать ноты с пюпитра и закрыть крышку инструмента. Такое, казалось бы, элементарное указание — не лишне. Об этом нам говорит повседневный опыт, об этом говорит и опыт истории.

Вспоминаю ныне забавно звучащее наставление Г. Тюрка: «Перестав играть на клавинодах, должно крышку опустить. Ибо через то предохраняются они некоторым образом от сквозного воздуха; частью же преграждается сею предосторожностью вход мышам, которые, как известно, много портят струны: — она служит и к тому, чтоб в них не столько набивалось пыли». 2

Допустимо ли небрежение к инструменту? Он — наш тиран, он, же верный слуга и интимный друг. С ним связаны и повседневный труд и творческие переживания.

Можно привести много нежных признаний выдающихся композиторов и пианистов по адресу рояля. Но я ограничусь лишь случаем из своей практики. Как-то я обратил внимание

1 И. Гофман. Фортепианная игра, 1938, стр. 76.

2 Цит. по книге: А. Алексеев. Клавирное искусство, М.—Л., Муз-гиз. 1952, стр. 217,

54

на то, что один из моих воспитанников — семилетний мальчик, уходя с урока, всегда норовил вернуться из передней в кабинет, якобы за чем-то забытым. Заинтересовавшись тем, что он там делает, я решил подсмотреть и увидел, что малыш тайком прощается с роялем и целует его.

Не к чему украшать инструмент фотографиями, семейством слонов или другими безделушками. Лучше защитить его от пыли чехлом. И, что очень важно, не ставить инструмент вблизи окна или отопительных батарей. Последнее угрожает резонансовой деке: она может лопнуть.

Еще важнее для пианиста забота о руках. Ногти должны быть аккуратно подстрижены. Еще лучше, если они регулярно подпиливаются пилкой.

Неряшливое обращение с руками и привычка кусать ногти ведет к образованию заусениц, а нередко и к образованию панарициев — опасных нарывов на пальцах.

Частым болезненным повреждением являются трещины кожи на кончиках пальцев. Этим страдал С. Танеев в периоды усиленных занятий. Вероятно, такому травмированию способствует сухость, недостаточная жировая смазка кожи пальцев. Можно порекомендовать, размягчив кожу в теплой воде, на ночь одевать на пальцы марлевые наперстки, смазанные ксероформовой или другой жирной мазью.

Непосредственной причиной травм, особенно под ногтями, являются резкие растяжения кожи при ударе пальца, направленном вдоль клавиши к крышке инструмента. При таком ударе кожа пальца оттягивается от ногтевого ложа, где она срастается с ногтем, отрывается и дает трещину. Трещина может образоваться и в другом месте кончика пальца, но только в той его части, которая покрыта толстой и малорастяжимой кожей.

Пианисты, подверженные этому заболеванию, должны внимательно проверить прием игры форте и фортиссимо, особенно при октавах и аккордах. Следует добиваться, чтобы пальцы не отталкивали, а брали клавиши, охватывая аккорд и стягиваясь к ладони. Этим движением кончик пальца прижимается к ногтю, а не оттягивается от него, и кожа натягивается за счет той части, которая расположена выше подушечки пальца, то есть там, где она тонка и к тому же еще имеет складки, служащие запасом для растягивания.

Образовавшуюся трещину не следует заливать коллодием, как это было принято в недавние годы. Он сушит и без того сухую кожу. Но еще хуже, если в ранку попала инфекция. Замуровывая ее там, коллодий тем самым создает условия для назревания тяжелого, глубокого нарыва. Ранку надо промыть дезинфицирующим раствором, защитить от загрязнения, на-

ложить на нее чистую сухую марлю, перевязать повязкой, которую следует менять по мере загрязнения, но не реже, чем каждый день.

Чаще такие трещинки бывают зимой, когда руки мерзнут и кровоснабжение кожи ухудшается. Игра холодными руками вообще вредна. Вспомним, что застывшие пальцы не могут развить значительной силы и скорости, а если их форсировать, то это может повести к утомлению и перенапряжению.

Когда все же приходится приступать к занятиям при холодных руках, то напоминаю, что начинать следует с игры в медленном темпе, считая первой задачей разогреть руки. Перейти ко всему остальному — к развитию какого-либо вида техники, работе над пассажами из пьес и даже заучиванию на память можно лишь после того, как руки станут теплыми.

В разогревании нуждаются не столько сами пальцы, сколько мускулатура пясти, от работы которой зависит пальцевая подвижность. Мускулатура пальцев, расположенная на предплечье, обычно прикрыта бельем и рукавами платья. К тому же она обильно снабжается кровью и мерзнет лишь в редких случаях, скажем — после долгой прогулки по морозу. (Правда, пианистки часто носят платье без рукавов, но и они не жалуются на замерзание предплечья.)

Что касается пальцев, то надо добиться восстановления чувствительности их кончиков, пианистического осязания клавиш и чувства давления. Также необходимо восстановить ту меру влажности кожи, которая обеспечивает должное сцепление пальцев с клавишами и не дает им скользить по слоновой кости. Попутно несколько слов о потливости рук, а вернее пальцев. Она обычно усугубляется при волнении и становится бедой для пианиста. Предлагаемые врачами средства: мытье рук перед игрой холодной водой, присыпание тальком или смачивание спиртом помогают мало. И я не могу посоветовать лучшего, чем чистота рук. Эта болезнь, развиваясь в переходном возрасте, позднее обычно проходит.

Остановлюсь еще на одном условии, относящемся к уходу пианиста за руками. Я имею в виду частое требование беречь руки от физического труда.

Ф. Куперен считал, что «...желающим достигнуть известной степени совершенства в игре никогда не следовало бы делать никакой работы, утомительной для рук...»¹ Аналогичное в развернутом виде мы находим у Тюрка: «Желающим обучаться на клавикордах, конечно, не надлежало бы, наипаче мужчинам, заниматься такими работами, от которых коченеют пальцы; но, как впрочем, сего не могут избегать все учащиеся

1 А. Алексеев. Цит. изд., стр. 186.

56

музыки, то надобно по крайней мере предварить, что они в этом случае не могут сделаться весьма проворными игроками. Поставившие же себе музыку, особенно же играние на клавикордах, главным делом, неотменно должны бросить такие работы, потому что нет возможности в снискании нужного проворства тугими пальцами».¹

Эти соображения высказывались и позднее. Анекдотическую форму приняла забота о руках у А. Гензельта. «Привычка холить руки дошла у него до того, что когда он одевался, он пуговиц никогда сам не застегивал или шарф не повязывал; все это делал камердинер. Даже при употреблении ножей и вилок он их держал как-то особенно, не упирая в них указательным пальцем, как это делается обыкновенно, чтобы не оставлять знаков усилия на руках...»²

И. Гофман также считает, что «всякое употребление силы, при котором руки держатся замкнуто, должно непременно плохо влиять на фортепианную игру».³ Поэтому он решительно возражает против гимнастических упражнений, связанных с хватательными действиями, например гимнастики с дубинками, верховой езды, гребли и т. п.

Эти опасения за руки кажутся преувеличенными, хоть они и высказаны весьма авторитетными мастерами. Вряд ли есть надобность пианисту избегать всякого труда. Ведь человек не предназначен для оранжерейного существования, его организм вполне приспособлен к различным физическим действиям. И даже виды деятельности, связанные с хватательными

напряжениями, как верховая езда, теннис, городки и т. п., не должны вредно сказываться на пианистической технике.⁴

Действительно вредна для пианиста гребля, но и то в большом количестве. Она огрубляет руки, ведет к образованию мозолей на ладонях и пальцах, а постоянное, длительное охватывание рукояток весел, требующее ощутимой работы общих сгибателей, может отразиться как на пальцевой подвижности, так и на тонкости игровых ощущений — туше.

Напомню и о вреде занятий при переполненном желудке. Усиленное кровоснабжение органов пищеварения отвлекает кровь от работающего мозга, что ухудшает условия его работы. Не менее важно и то, что сигналы деятельности желудка и ки-

1 А. Алексеев. Цит. изд., стр. 186.

2 Б. Фитингоф-Шелль. Мировые знаменитости. СПб., 1899, стр. 3

3 И. Гофман. Фортепианная игра 1938, стр. 121 4 Игра в теннис, требующая длительного охвата ручки ракетки, казалось бы, имеет основание быть отнесенной к вредной для пианиста. Однако многие пианисты были ее любителями Назову А. Б. Гольденвейзера, отдававшего ей дань в возрасте после 70 лет.

57

шечника, посылаемые мозгу, отвлекают от сосредоточения на умственной работе и затрудняют ее. Аналогичное бывает и тогда, когда человек голоден.

Этой стороне самочувствия придавал большое значение пианист А. Корто. Беседуя с профессорами Ленинградской консерватории о факторах, благоприятствующих успешному выступлению, Корто особо подчеркнул, что концертирующий пианист должен внимательно и бережно следить за режимом питания и за пищеварением, добавив, что в дни концертных выступлений он мало ест.

Закончу выводом, что внимательное и заботливое отношение к мелочам, касающимся сохранения здоровья, — залог успеха работы пианиста.

* * *

Одним из весьма важных гигиенических условий при работе пианиста является его рациональная посадка за инструментом.

Пианист ежедневно проводит за роялем помногу часов. Нередко ему приходится затрачивать большие мускульные усилия, сильно склоняться то вправо, то влево, резко перебрасывать руки и корпус из басового регистра в дискантовый и обратно, играть, перекрещивая руки. Посадка должна обеспечить положение и позу, гарантирующие мускульную свободу всего тела и удобство пианистических движений. Одновременно она должна оберегать пианиста от преждевременного утомления и обезопасить от сутулости, близорукости и других, вредных для здоровья привычек.

О том, как велика нагрузка, которая падает на позвоночник, говорит хотя бы то, что наш рост в течение суток уменьшается на два—три сантиметра, а при тяжелой работе даже на пять сантиметров! Это происходит вследствие сдавливания позвонков и изменения глубины изгиба позвоночника. При слабом развитии мышц спины тяжесть корпуса опирается непосредственно на кости таза, что особенно ощутимо при сидении на стуле без спинки.

Возможны различные варианты в равной мере удобной посадки. При ее выборе играют роль многие факторы, относящиеся к физической природе пианиста и к стилю его игры. В первую очередь это рост, длина корпуса, рук и ног. Нередко можно видеть на эстраде, как пианист ищет удобную посадку: он то несколько придвинет стул, то отодвинет его, то придвинется ближе к краю стула, то сядет на него глубже. Непосвященный удивляется — что это он никак не может усесться? Нервничает? Надо сказать, что и это часто имеет место. Но

58

суть поведения пианиста иная — он ищет лучшее соотношение перечисленных выше данных.

Бывает, что высота посадки диктуется не только физическими факторами. Еще недавно предпочтение оказывалось высокой посадке. Часто можно было видеть, что не только студенты, но и концертанты подкладывали

на сиденье стула специальные дощечки или, при их отсутствии, папки нот. В настоящее время к этому прибегают редко. Периодически сменяется и отношение к глубине посадки на стуле: пианисты садятся то на край стула, то предпочитают оказывающую посадку в его глубине. Массовое увлечение той или иной посадкой порой возникает в подражание «модным» концертантам. При этом не учитывается, что посадка артиста соответствует его физической природе и, что не менее важно, — стилю игры. И сам концертант в тех случаях, когда меняет стиль игры, изменяет и посадку.

Если пианист стремится к полновесности и живописности звучания, то он нуждается в использовании верхних отделов руки, оснащенных большими мышцами. Для этого более удобна высокая посадка и более близкое к роялю положение туло-вища, дающее возможность, несколько склонившись вперед, опереться на клавиатуру. И наоборот — стремление к легкости, прозрачности звучания, к графической или акварельной звучности, требует исключения работы верхних отделов руки и пользования, главным образом, кистевыми и пальцевыми мышцами. Чтоб исключить давление корпуса на пальцы, руки должны быть чуть вытянутыми и разогнутыми в локте. Для этого удобна относительно низкая посадка и пианист должен несколько отодвинуться от инструмента. Но возможно и другое решение: близкая и низкая посадка и руки, согнутые в локте. Приведенными соображениями обуславливаются особенности посадки, которые можно наблюдать у выдающихся пианистов, и которые мы встречаем, нередко без мотивировки, как директивные в методической литературе, начиная от клавесинистов и до наших дней.

Клавесинисты, как правило, рекомендуют ставить руки так, чтобы запястье и кисть находились на одном уровне с пястно-фаланговыми суставами пальцев (Ж. Дени, Ф. Куперен, Г. Лелейн). Ф. Куперен и Д. Тюрк указывают не только высоту посадки, определяя ее высотой локтя и запястья по отношению к уровню клавиатуры, но и расстояние корпуса от клавиатуры. Куперен рекомендует для взрослых расстояние от пояса около 25 сантиметров. Тюрк — 25—30 сантиметров. Дети, у которых руки короче, чтобы не тянуться к

клавиатуре, должны сидеть соответственно ближе к инструменту. Кисть следует держать на 5—10 сантиметров ниже, чем локти. Мотивируется это тем, что положение кисти на уровне локтя или выше очень утомительно.

Все это совершенно правильно при игре на клавесине и вообще при игре легких и быстрых пассажей, когда основным источником силы служит мускулатура пальцев и кисти. Но обогащение фортепианной фактуры требовало все большего участия в игре верхних отделов руки — их горизонтальной подвижности при далеких переносах и скачках, а также большей силы и выносливости при аккордовой технике и технике двойных нот. Менялись и нормы посадки.

Уже современники Тюрка — Ф. Марпург и И. Петри предпочитают посадку, при которой локоть оказывается на одном уровне с запястьем и даже «в случае нужды несколько выше его». Мотивируется это тем, что «при низкой посадке запястье окажется ниже клавиатуры, а при этом руки не имеют никакой силы» (Петри).

Следующее же поколение пианистов — И. Крамер (1771 — 1858), И. Мошелес (1794—1870)—предназначавшее свои «школы» уже для фортепиано, а не клавесина, предпочитают посадку, при которой локти будут находиться выше клавиатуры (Крамер), а кисть (то есть запястье) «вдвое выше, чем высота черных клавиш — при спокойных пассажах, а при стаккато и при блестящей и горячей игре даже несколько выше их» (Мошелес).

Мы видим, что фактура фортепианных произведений, отличная от клавесинной, потребовав иной техники, потребовала и иной посадки. Чем дальше, тем определеннее выступает предпочтение, оказываемое посадке относительно более высокой, которая обеспечивает удобное пользование в игре плеча. Особенно это подчеркивалось теоретиками «весовой» игры. Впрочем, некоторые из них указывали наряду с преимуществом высокой посадки (удобством опоры корпуса на клавиатуру) и ее недостаток. М. Барينو видит его в том, что высокая посадка «затрудняет движение пальцев».1

Кроме высоты, важны также глубина посадки на стуле и угол наклона корпуса к инструменту.

И здесь также встречаются существенные различия. Сказываются они не столько в методических предписаниях, сколько в живой практике выдающихся виртуозов.

Имеется ряд изображений Листа и А. Рубинштейна за роялем. Я. Мильштейн указывает, что Лист придавал особое значение прямому положению корпуса при игре аккордов и монументальных пассажей, а также высокой посадке. Первое никак

1 См.: М. Барينو. Очерки по методике фортепиано, ч. 1, Л., «Тритон», 1926, стр. 22.

60

не подтверждается приведенными рисунками, изображающими Листа во время исполнения за роялем.¹ На них мы видим Листа, глубоко наклонившегося к инструменту. И в этом отношении его посадка напоминает рубинштейновскую. Но оба пианиста усаживались на разной глубине стула и по-разному держали голову — Лист высоко поднятой, Рубинштейн опущенной. Сидел Рубинштейн на кончике стула, «по-жокейски»², довольно далеко от рояля, сильно наклонив корпус к клавиатуре. Схематически эта посадка изображена на приведенном рисунке примерно такова она на известной силуэтной зарисовке Елизаветы Бём). Современник Рубинштейна М. Курбатов испробовал такую посадку. С интересующей нас гигиенической точки зрения важны указания Курбатова на то, что «этот наклон неестествен. Сидеть так неудобно, утомительно, неудобно смотреть в ноты». Зато, говорит Курбатов, «слушать себя начинаешь лучше и играть удобнее. Удобнее педализировать — ясны для ощущения все движения носка, хотя нога первое время утомляется».³ Видимо, такая посадка органична и свойственна Рубинштейну не в силу его индивидуальных, а скорее в силу типических черт: так же сидели ученики Листа — Э. д'Альбер, Э. Зауэр и в несколько измененном виде И. Гофман; такова же посадка Э. Гилельса, Э. Петри.⁴ Наклон туловища вперед освобождает мышцы спины, плечевого пояса и

самого плеча. Но есть предел этому наклону, он определяется положением, при котором локти заходят за корпус. Парадоксальным кажется, что Курбатов, описывая посадку Рубинштейна, а Мильштейн — Листа, несмотря на их различие, одинаково мотивируют целесообразность той и другой. Оба отмечают, что она обеспечивает господство в клавиатуре и в надклавиатурном пространстве, необходимое при романтической приподнятости исполнения того или другого виртуоза.

А. Шнабель усаживался по-иному — удобно, глубоко, плотно опершись на спинку стула, словно для долгой интимной беседы, для повествования о значительных событиях во внутренней жизни. Такая посадка несомненно соответствовала характеру и стилю его игры.

1 См.: Я. Мильштейн. Ф. Лист, т. II. М, Музгиз, 1956, стр. 93 и 112.

2 Так определил посадку Рубинштейна В. Пухальский, сам бывший кавалерист.

3 М. Курбатов. Несколько слов о художественном исполнении на фортепиано. М., 1899, стр. 46. 4 На известном портрете Рубинштейна работы И. Крамского его посадка значительно более непринужденна и величественна. Угол наклона корпуса к клавиатуре на ней значительно меньший, чем на рисунке Е. Бём. Но, вероятно, это объясняется торжественностью большого «официального» портрета и тем, что Рубинштейн на нем еще не начал играть, а лишь положил руки на клавиатуру. (Портрет находится в Малом зале Ленинградской консерватории).

61

Сходна с описанной была поза за роялем В. Софроницкого. Но его игра, более экспансивная и подвижная в эмоциональном отношении, часто заставляла его менять позу и посадку.

Своеобразно сидит за роялем С. Рихтер. Неумный темперамент и экстатичность игры заставляют его, играя, часто приподниматься со стула и пересаживаться по-иному не только для удобства игры в том или другом регистре, но и тогда, когда контрастная смена эмоционального тона исполнения требует иной позы, иной осанки.

Пример Г. Гульда особенно рельефно показывает связь между посадкой и излюбленной пианистом звучностью. Гульд всегда пользуется собственным стулом, который возит с собой. Обращает на себя внимание, что его стул имеет укороченные ножки. Ошибочно было бы объяснять необычно низкую посадку

пианиста его физической природой. Правильнее истолковать ее пристрастием Гульда к легким, прозрачным клавесиноподобным звуковым краскам, которым он остается верен не только при исполнении произведений Баха, но и тогда, когда играет сочинения более поздних композиторов.

Итак, весь приведенный анализ убеждает, что посадка пианиста — это не только его приспособление к физическим факторам исполнения музыки. Она — одно из проявлений его внутренней сущности, характера и стиля его игры.

Следовательно, так же как нет и не может быть единой «постановки» рук, нет и единой посадки пианиста за инструментом.

Хорошо, скажем, скрипачу, который всегда играет на своем, привычном ему инструменте. Пианисту же приходится играть на инструментах весьма различных не только по звуку, но и по высоте клавиатуры над уровнем пола и сидеть на стульях то низких, то высоких. Когда привычные условия посадки бывают нарушены, пианист чувствует себя неловко за роялем и не может целиком отдаться исполнению. Значит не следует, как это рекомендует И. Гофман, приучать себя к посадке, определенной «раз навсегда».1 Надо уметь отрегулировать ее, подвинув стул чуть ближе к инструменту или несколько отодвинув от него.

1 См.: И Гофман. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., Музгиз, 1961, стр. 102—103,

62

Высота стула и его расстояние от клавиатуры должны соответствовать росту и длине рук. Они — величины взаимосвязанные. Зависят они также и от высоты клавиатуры над уровнем пола, которая бывает различной у инструментов разных [фирм, а также и от глубины посадки на стуле.

Следующие показатели говорят о том, что найдено правильное соответствие в системе: пианист — стул — инструмент. Первое — удобство наклонов корпуса к клавиатуре и отклонений от нее, а также отклонений вправо и влево.

Поперечные движения обеспечивают участие в игре верхних частей руки и даже корпуса. Боковые — обеспечивают удобство игры в крайних

регистрах. Меняя локтевой угол и высоту запястья, они делают играющие части руки (предплечье, кисть и пальцы), то более легкими, то более тяжелыми, смотря по тому, что требует исполняемая музыка.

Расстояние от клавиатуры, как уже сказано, должно соответствовать длине рук. Если оно велико, то пианист теряет возможность использовать давление рук на клавиши. Сидя далеко от клавиатуры, он, словно стремясь дотянуться до нее, часто напряженно вытягивает вперед шею, что и некрасиво и неудобно.

И не только для удобства игровых движений необходимо сохранять подвижность корпуса. Она нужна также и по гигиеническим соображениям. Неизменно сохраняемая поза ведет к утомлению: она требует длительных напряжений мышц, фиксирующих принятое положение. Будучи же подвижным, пианист сменяет работу одних мышц работой других. А это является одним из условий безотказного длительного функционирования мышечной системы.

Посадка, слишком близкая к инструменту, также имеет свои недостатки как технические, так и гигиенические. Она ведет к тому, что локти заходят за корпус. Это ограничивает подвижность плечевой части руки, а следовательно и всей руки. Ведь плечо ведет руку при всех ее движениях и горизонтальных и вертикальных (ударных).

Кроме того, близость корпуса к инструменту предрасполагает к тому, что пианист начинает горбиться, и, по выражению Скрябина, «нюхать клавиатуру». Он сутулится, грудь его сдавливается, напрягаются мышцы шеи. Это нарушает нормальное дыхание и частично кровообращение. Словно преодолевая сопротивление, пианист дышит шумно, сопит, а бывает и стонет. Лицо его и шея краснеют, наливаются кровью. (Бывает и обратное — лицо бледнеет.) Это ведет к нарушению мозгового кровообращения. (Вот почему, вероятно, Лист требовал от учеников, чтобы они голову держали высоко поднятой!)

Второе — удобство педализации. Ноги должны опираться на каблуки. Движения стопы и носка ноги при этом остаются свободными для любого рода нажимов педальной лапки — быстрых и отрывистых или медленных и плавных, глубоких или поверхностных, где нужно — тремолирующих.

Детям, ноги которых коротки, чтобы дать недостающую им опору, необходимо подставлять под ноги скамеечку с приспособлением для педализации.

Третье — прочность посадки. При внезапных и резких скачках из среднего в крайние регистры пианисту необходимо сохранять чувство устойчивой опоры на стул и ногу — правую при скачке вверх, левую при скачке вниз.

Так называемые вертушки, хотя и имеют репутацию стула специально для рояля, недостаточно устойчивы и не могут быть рекомендованы.¹

Четвертое — игра при перекрещивании рук не должна представлять технических затруднений.

Соблюдение всего перечисленного важно при исполнении произведений виртуозных, требующих максимальной подвижности тела и больших мышечных усилий. Но уже при исполнении музыки созерцательной или легко-грациозной, вроде «Ноктюрнов», «Вальсов» Шопена, важно лишь, чтобы посадка не была напряженной.

Тем более это относится к ежедневной многочасовой работе. Здесь не обязательно сидеть так же, как при художественном исполнении. Если не требуются движения с участием всего корпуса, то вспомним о нагрузке, падающей на позвоночник, и дадим отдых спинным мышцам — обопремся на спинку стула. Позвоночник следует держать несколько выгнутым вперед в поясничной области. Это предохранит от сутулости. Предпочтительнее, чтобы сиденье стула было полужестким: мягкое, пружинное не дает чувства полной устойчивости, а жесткое — при многочасовых занятиях — утомляет играющего.

1 Кстати, в моей книге «Пианист и его работа» посадка изображена на стр. 171 неправильно: пианист должен сидеть ближе к краю стула и никак не на «вертушке».

5. РАСПОРЯДОК РАБОТЫ

Казалось бы, что не так уж важно, с чего начать работу, что после чего играть? Но, вдумавшись, мы видим иное.

Сев за рояль, пианист не может сразу же развить максимум своих физических и психических возможностей. Ведь общеизвестно, что для полной мобилизации всех сил организма и сосредоточении их на определенной деятельности требуется некоторая предварительная работа. Спортсмены называют ее разминкой. Такой же процесс вработывания пианист зовет разыгрыванием.

В беседах по «Средам» И. Павлов не раз возвращается к этой теме. Считая вопрос важным, мы позволим себе не поскупились на длинную цитату.

«...Организм представляет собой сложную машину, и каждая клетка представляет также сложную машину, состоящую из различных частей, выполняющих различные функции, которые при конкретной физиологической задаче должны постепенно вступить в деятельность в известном порядке, с известным напряжением и т. д. Для этого, конечно, им нужно время. Только тогда работа, которая требуется для данного организма, может быть совершена без ущерба, с применением всех его ресурсов, то есть быть нормальной и оставаться нормальной при повторении. Если же это пренебрегается и сразу наступает момент сильной работы, то естественно, можно ждать всяких расстройств, потому что не все элементы успели в надлежащий момент вступить в эту сложную деятельность...

Эта система (система условных рефлексов) должна вырабатываться и вырабатывается постепенно. Следовательно, если она прерывается на лето, то ее полезно восстанавливать не сразу целиком, а постепенно. Это — факт общего значения.

Он должен проникать всю человеческую деятельность, начиная с умственной, кончая физической». 1

Дальше ученый ссылается на свою жизненную практику. Он рассказывает, что когда впервые появились велосипеды, то пять—шесть профессоров увлеклись новым «увеселением». Но вскоре все отказались от него из-за неполадок с сердцем. Павлов же продолжал ездить до последних дней без вреда для здоровья (в ту пору ему было 76 лет!). Объяснил это он тем, что никогда сразу не пускался на велосипеде «вовсю». Весной он начинал поездки сперва, на полторы-две версты, потом на десять—пятнадцать и пятьдесят—шестьдесят. Хотя он может ездить быстро, но начинает всегда с того, что две-три минуты «разъезжается».

«Причина простая, — говорит он. — Ведь требуется мышечная работа. Но для нее ведь, бог знает, сколько должно начаться новых процессов: новое дыхание и новое сердцебиение, новая секреция и т. д. Нужно время на новую установку».

«Для всякого думающего человека, — добавляет Павлов, — это должно быть основным принципом физиологической жизни. Никогда сложную работу, как бы ты ни привык к ней, никогда не начинай стремительно, а с некоторой постепенностью, смотря по условиям деятельности твоей».2 (Разрядка моя.— С. С).

В приведенных соображениях обращают на себя внимание следующие положения: первое — различные части организма, выполняющие различные функции, вступают в деятельность не одновременно, а «в известном порядке, с известным напряжением»; второе — сложную работу надо начинать всегда соблюдая некоторую постепенность.

Этому и служит разыгрывание. Физиологическая сущность разыгрывания — разминки заключается в сенсбилизации — повышении чувствительности центральной нервной системы, усилении вегетативных процессов — кровообращения, дыхания и т. п., что обеспечивает, в частности, благоприятное состояние организма для мышечной деятельности

и образования двигательных навыков.³ Все перечисленное достигается физическими упражнениями любого рода.

Физиология спорта и физической культуры различает наряду с общей разминкой также и частную, специализированную разминку, то есть разминку тех систем организма и

1 И. Павлов. Среда, т. 2, стр. 81.

2 Там же

3 Повышается температура работающих мышц, ускоряется в них течение химических процессов, уменьшается вязкость мышечной ткани, что способствует быстрой сокращения.

66

той группы мышц, которые осуществляют предстоящую деятельность.

Специалисты в области спорта и физической культуры требуют, чтобы разминка завершалась движениями, имитирующими по своей структуре предстоящую деятельность.

Кроме того, характер и содержание разминки должны определяться индивидуальными особенностями, в частности возбудимостью нервной системы: для легко возбудимого человека целесообразна более спокойная разминка, а, наоборот, нервный тип флегматического склада требует более интенсивной разминки.

Наконец, разминку для скоростных видов спорта спортсмены рекомендуют проделывать незадолго до старта — за 3—5 минут.

Соображения Павлова, а также и те, которые относятся непосредственно к спортивной разминке, если не полностью, то в значительной мере сохраняют свое значение и для пианиста. Фортепианная игра требует тех же условий, которые для спортсмена обеспечиваются разминкой. Типические свойства высшей нервной деятельности пианиста и индивидуальные свойства его рук дают себя знать и на содержании и на характере разминки.

В связи со сказанным рассмотрим вопрос о распорядке занятий.

Каждый пианист вырабатывает привычку к более или менее постоянной последовательности в работе над разными видами материала. Общепринято начинать занятия с игры гамм и технических формул — упражнений. Эта часть работы предназначается для разыгрывания рук. Затем переходят к этюдам и, в последнюю очередь, к изучению художественных произведений, называемых в быту пьесами.

К. Игумнов считал, что исполнителю даже в пору виртуозной зрелости нужен «туалет». Под «туалетом» он подразумевал игру упражнений, в частности некоторых номеров из «Новой формулы» Сафонова.¹

К разыгрыванию на гаммах и упражнениях прибегают многие пианисты. Очень интересны соображения Якова Зака:

«Я очень люблю «разминать пальцы» на упражнениях,— говорит он. — Для этого я беру гаммы, иногда какие-нибудь технические этюды и даже отдельные эпизоды из виртуозных сочинений с тем, чтобы специально поработать над какой-либо

1 См.: «Очерки по методике обучения игре на фортепиано», вып. I. М, Музгиз, 1955, стр. 157.

67

интересующей меня в данный момент проблемой. В том или ином упражнении надо ставить перед собой определенную звуковую и техническую задачу (достижение максимального легато или, наоборот, стаккато, ровности и четкости, ярких динамических нюансов и пр.).

Волевой момент играет при этом очень большую роль. Играя упражнение, надо всегда стремиться к наилучшему качеству выполнения задуманного, сосредоточив на этом волю и энергию.

В этом плане полезны, кстати, и ритмические упражнения, например исполнение гамм различными ритмами и приемами звукоизвлечения».¹

Иначе подходит к проблеме И. Гофман: игру привычных упражнений он приравнивает к «предварительным грелкам». Играть их «слишком часто

или слишком много» он не советует. Посвящать им рекомендует самое большее полчаса — лишь пока руки не становятся теплыми, мягкими, эластичными, — и уверяет, что такое разыгрывание можно заменить приблизительно пятиминутным разогреванием рук в горячей воде.²

Для Гофмана такого разогревания было вполне достаточно. Возможно, что оно устраивает целую группу пианистов. Согласиться же с тем, что «каждый, последовавший этому методу, найдет его столь же эффективным», — нельзя. Сам Гофман, судя по всему им сказанному, должен быть отнесен к типу людей, обладающих сильной и уравновешенной нервной системой, и, видимо, недоучитывает того, что это не всем дано, что нервно-двигательная организация пианистов бывает весьма различной и у многих требует «разгона».

«Туалет» (Игумнов), грелки (Гофман) или разминка пальцев (Зак) во всех приведенных высказываниях рассматриваются как способы разыгрывания рук, то есть способы мобилизации мышечной деятельности.

Но не следует забывать, что разыгрывание-вработывание нужно не только для рук. Оно нужно для общей психо-физиологической настройки всего организма, для своеобразного разгона эмоциональных и даже мыслительных процессов — для вслушивания, вчувствования, вдумывания в содержание работы и для того, чтобы успеть войти в тот фазис душевного состояния, когда, говоря словами Чайковского, «...не нужно делать никакого усилия над собой». ³

Сосредоточенное внимание — первое условие успешной работы. Оно мобилизуется вместе со всеми прочими способно-

1 См.: «Очерки по методике обучения игре на фортепиано», стр. 157.

2 И. Гофман. Фортепианная игра, 1938, стр. 82.

3 Из письма к Н. Ф. фон-Мекк от 3, III 1878 г.

стями в процессе разыгрывания. В результате игровой процесс становится доминантой в жизнедеятельности организма, и все его силы направляются в адрес решаемых задач.

Но в то время, как «разгон» моторики еще не обеспечивает мобилизацию психических факторов, активность внимания, интереса, воли, фантазии является в немалой мере действенной и в отношении «разгона» рук. О роли психики в мобилизации непосредственно двигательных функций организма говорит хотя бы то, что только при одном представлении о физической работе у нас расширяются сосуды конечностей. У пианиста усиливается кровоснабжение рук и одновременно происходят минимальные сокращения соответствующих мышц.

Одним из существенных отличий работы пианиста от работы спортсмена является то, что фортепианная игра не может быть отнесена к тем родам физической деятельности, которые требуют от организма полного напряжения сердечно-сосудистой системы и предельных по силе мышечных усилий. Главная нагрузка у пианиста ложится на мышцы пальцев, реже она поднимается к мускулатуре, расположенной выше предплечья; если же в работу вовлекается плечо с его мышцами, расположенными на груди и спине, то степень усилий, требуемая фортепианной игрой для этих мощных мышц, не велика.

Разумеется, для оптимальной деятельности в некоторой предварительной работе нуждаются и мелкие мышцы, от которых пианист требует частых сокращений, различных по силе и точнейшим образом сменяющихся во времени. Постепенность выгрызания должна выражаться в последовательном нарастании силы и быстроты движений.

Уже было сказано, что пианисты чаще всего начинают занятия с игры гамм и «упражнений», как с наиболее простых задач. Но если мы начнем занятия с игры гамм в очень быстрых темпах и в звучности большой силы, то нарушим принцип постепенности так же, как если бы начали работу с задач, требующих большого эмоционального накала, напряженного внимания, работы воображения и других психических факторов.

В обоих случаях настройка нервно-двигательного и нервно-чувствительного аппарата, то есть уточнение связей рук и мозга, нужна

больше, чем усиленное снабжение мышц питанием. Вот почему общепринятый порядок ежедневных занятий не всегда правилен.

Внимание методистов привлекла еще одна сторона вопроса. В. И. Сафонов в «Пяти заповедях», на которые уже приходилось не раз ссылаться, требует: «Не упражняйтесь по шаблону, начиная непременно с экзерсисов, от них переходя к этюдам и далее к пьесам, а переставляйте порядок каждый день». О более частном случае этого принципа говорит третья запо-

69

ведь: «Технический материал распределяй различно каждый день, чтобы рука не привыкла к непременно определенной последовательности движений».1

На первый взгляд, сбивчивой кажется точка зрения И. Гофмана. В каждой из двух его книг даны два противоположных решения. Отвечая на вопрос: «Что я должен играть сначала?»— он пишет: «Начните с вашей технической работы. Играйте хорошо гаммы во всех тональностях, каждую по крайней мере дважды. Вначале одну за другой медленно, потом быстрее, но не очень скоро... Затем играйте гаммы в октавах кистью медленно. После этого играйте Черни или Крамера, Баха и, наконец, Моцарта, Бетховена и т. д.

Если у вас есть время, то один час утром играйте технические упражнения, а другой используйте для трудных мест тех сочинений, которые вы в данный момент разучиваете. После обеда посвятите час художественной стороне исполнения — я подразумеваю под этим художественную отделку того, что вы технически усвоили утром, сочетая ваши технические достижения с идейной концепцией изучаемого вами произведения, которую вы уже составили себе в своем уме». 2

Здесь мы видим строго установленный распорядок. Ну а в «Фортепианной игре», в полном единодушии с Сафоновым, он не менее решительно подчеркивает:

«Не упражняйтесь систематически, или «методически», как говорят иногда... Если вы каждый день в одно и то же время играете одну и ту же последовательность из одних и тех же этюдов и одних и тех же пьес, вы можете, возможно, добиться известной степени технического мастерства, но непосредственность вашего исполнения будет наверняка утеряна...»³

И дело не только в опасности утратить непосредственность, как этого боялся Гофман. В данном отношении его опасения кажутся преувеличенными. Значительно реальнее другая опасность — это угроза стать рабом выработанной привычки. Великая сила — привычка сокращает расход внимания, воли, но став «второй натурой», она властвует над человеком. Последнее надо бояться и таких привычек себе не прививать.

Рассказывают поучительную историю. В рубинштейновские времена из-за границы в Петербург приехал известный пианист, мечтавший здесь жить и работать. Всячески добивался он возможности выступить перед царской фамилией, что в ту пору обеспечивало внимание общества и успех. Но добиться аудиенции он не мог. На помощь пришел А. Рубинштейн. Однажды

1 В. Сафонов. Цит. изд., стр. 24.

2 И. Гофман. Фортепианная игра, 1938, стр. 80—81.

3 Там же, стр. 18.

70

довольно рано утром он явился к пианисту и предложил немедленно ехать во дворец. И тут произошла «драма» — пианист еще не успел «разыграться», не выполнил привычных ежедневных упражнений, а без этого не чувствовал себя способным к концертному исполнению. Так упустил он представившуюся ему счастливую возможность.

Возможно, что в этом случае дало себя знать неблагоприятное свойство рук, требовавших разыгрывания. Но вряд ли дело только в этом. Скорее надо думать, что отрицательно сказалась власть привычки или, как говорят физиологи — динамического стереотипа.

Суть динамического стереотипа состоит в том, что явления запечатлеваются мозгом как единый функциональный комплекс, в котором

все его элементы взаимодействуют. Раз установленный порядок при повторениях облегчает протекание всех процессов, включенных в данный динамический стереотип. Каждое звено как бы автоматически включает последующие, и целое действие легко воссоздается. При тождестве или близко сходных ситуациях это свойство нервной системы облегчает жизнь организма. В дальнейшем, после того как деятельность становится привычной, уже только мысль о ней, условия занятий начиная с обычного часа работы, вида комнаты, в которой ведутся занятия, открытого рояля, а для готовящегося к концертному выступлению — фрачного наряда, — приводят в действие цепь рефлексов, от которых зависит рабочее состояние организма и создается соответствующая настроенность.

Но другой стороной динамического стереотипа является его косность. Раз установленный, он преодолевается уже с трудом. (Павлов не раз указывал, что динамический стереотип скорее показатель слабости нервной деятельности, чем ее силы.)¹

При творческой деятельности, которая часто требует преодоления сложившихся навыков, он нередко становится тормозом. Положение усугубляется тем, что к физиологическому фактору присоединяется чисто психологический: пианист, приучивший себя к обязательному ритуалу, не разыгравшись не способен играть в полную силу уже потому, что боится того, что не разыгрался.

Приведенному ранее анекдотическому примеру пианиста косного типа противопоставлю Ф. Листа.

В Праге чествовали Берлиоза. Празднество затянулось далеко за полночь. От лица музыкантов выступал Лист и его пылкое красноречие, как пишет Берлиоз в своих мемуарах, потонуло в шампанском. Поздней ночью Берлиоз и секретарь Листа — Белони не без труда доставили артиста домой. Немало

1 См., например, И. Павлов. Среды, т.1, стр. 16,

усилий пришлось потратить для того, чтобы разбудить его на завтра в половине двенадцатого, потому что в двенадцать ему надо было ехать на свой концерт. И, по словам Берлиоза, Лист играл лучше, чем когда-либо.

Способность к концертному выступлению при любых условиях доступна, разумеется, не для всякого пианиста, но гибкость приспособления, готовность к деятельности при любых обстоятельствах пианист должен воспитывать в себе повседневно. Ежедневная тренировка с учетом высказанных соображений в данном случае служит действительно воспитующим средством. Естественно, что педагоги и методисты поэтому вопросам распорядка занятий всегда придавали большое значение.

Вернемся к рассмотрению советов Гофмана. Кажущееся противоречие их объясняется тем, что они обращены к пианистам, находящимся в различных стадиях развития. Первый ответ адресован начинающим учиться. Второй — подвинутому и взрослому пианисту.¹

Стадия развития, в которой находится пианист, имеет большое значение для распорядка ежедневной работы, так же как и для ее норм, методики и материала, на котором она ведется.²

В периоде становления первичных рабочих навыков учащихся должно дисциплинировать. Средством является воспитание рациональных динамических стереотипов — полезных привычек.

В распорядке, предлагаемом И. Гофманом, мы находим общепринятую последовательность: сперва гаммы, упражнения, затем этюды и, наконец, художественные произведения.

Этот распорядок действительно оправдан в работе на протяжении первой и второй стадий развития пианизма. Напомню, что это — пора первоначального «самодеятельного» приспособления к восприятию музыки и начального музицирования (стадия «предыстории»), а также период выработки, уже под руководством педагога, основных технических навыков и элементарного умения работать над природными данными и освоением музыкального произведения.

При игре гамм и этюдов ставятся простые и очевидные задачи: выработка ровности, плавности и, главное, — уверенной автоматичности исполнения. Играть без ошибок, «не спотыкаясь», — уже немалое достижение для первой стадии обучения. Все это при обычной ученической игре не требует

1 То, что Гофман придает значение пианистическому возрасту, видно из его другого ответа: «Мой совет подвинутым ученикам, — пишет он, — составлять из трудных мест пьес, которые они учат, свои технические упражнения». (И. Гофман. Фортепианная игра. стр. 104. Разрядка моя. — С. С).

2 Рассмотрению стадий посвящена специальная глава в моей книге «Пианист и его работа».

72

высоких творческих способностей. Достаточно сосредоточенного внимания и понимания задач. Методика работы целиком предписана учителем.

Совсем по-иному работает над гаммами пианист, художественное и техническое развитие которого приближается к третьей стадии. Здесь он ставит себе задачей исполнить гамму виртуозно, то есть как художественное средство выражения. Одно дело сыграть гаммы, завершающие коду Баллады g-moll Шопена, другое — гаммы, завершающие его же Ноктюрн fis-moll, третье — пассажи, начинающие X рапсодию Листа, и т. д. Следовательно, и методика работы над гаммой будет в каждом случае иной.

Вряд ли Игумнов, говоря о «туалете» пианиста, сводил его к пальцевой гимнастике. Если б это было так, то, вероятно, И термин был бы употреблен соответствующий. Работа Я. Зака, хотя он и говорит о «разминке» пальцев, тоже не сводима к гимнастике. Каждый раз он ставит перед собой интересующую его исполнительскую проблему, каждый раз им решается не чисто техническая, точнее было бы сказать, не чисто двигательная, а художественно-техническая, то есть образно звуковая задача: легато, стаккато, динамичность звучания и т. п.¹ Ясно, что при таком разыгрывании мобилизуются не только мышцы, но и психические факторы, что в такую работу вовлекается весь человек.,

Иная методика работы в разных случаях предполагает для гамм иное место в порядке ежедневных занятий. Наш нервный организм достаточно пластичен для такой вариантности. Навыки пианиста, да и не только пианиста, должны быть гибкими. Каждый из них создается для того, чтобы служить ступенькой, опираясь на которую мы можем сделать следующий шаг вперед и выше, заменяя старые навыки новыми, более совершенными. Таково обязательное условие роста и прогресса. То, что для учащегося закон, перестает быть им для мастера.

Отсюда вывод, что учащийся в первой стадии развития пианизма должен работать, строго следуя установленному режиму; во второй стадии он также должен соблюдать определенный распорядок работы, но этот распорядок уже должен предусматривать воспитание той гибкости навыков, о которой шла речь, и подготавливать возможность полной мобилизованности к ответственному исполнению при минимальном предварительном разыгрывании; наконец, мастер — это художник, хорошо знающий свое хозяйство, заботливо его оберегающий и приумножающий. Он — хозяин режима. Он всегда может изме-

1 См.: «Очерки по методике обучения игре на фортепиано», вып. I, стр. 157.

73

нить установленные привычки, выбирая из своего опыта то, что при данных условиях, для данного случая, по его мнению, явится лучшим.

Разумеется, все это оправдано лишь в определенных пределах. Естественно, что остается противопоказанным начинать работу с решения задач, требующих быстрых темпов, крайних динамических градаций, развернутой эмоциональности, тонкости поэтических настроений и т. п. Но если пианист умеет технический материал обрабатывать художественно, а в художественном задании выделять техническую сторону воплощения, становится почти безразлично, на каком материале разыгрываться.

Итак, мы пришли к следующим соображениям о распорядке работы: если руки холодные, то разогреть их удобно на гаммах и технически

подвижных этюдах или пьесах. (В этих случаях практична игра гамм, этюдов и пьес в двойных нотах, таких, как «Токката» Черни или, в зависимости от степени технической подвинутости, «Токката» Шумана, этюды в терциях или секстах Шопена, и т. п.). Но должно соблюдаться условие: игра должна быть энергичной, но в медленном движении и не обязательно громкой. Требуется максимум энергии и оптимум силы!

Возможно и применение рекомендуемого Гофманом согревания рук в теплой воде. Но после согревания все же может понадобиться большее или меньшее разыгрывание.

Целесообразно первый час занятий, а для детей первые полчаса, разбить на два отрезка от 15 до 30 минут каждый, разделив их небольшой, примерно, 10-минутной паузой.

Если же надобности в разогревании рук нет, то можно начать с работы над лирическими произведениями, над полифонией или над эпизодами изучаемых крупных пьес, в материале которых надлежит разобраться, прежде чем перейти к технической работе над ними.

После того как пианист почувствует себя «вошедшим» в занятия— разыгравшимся, пора перейти к решению задач, труднейших в отношении техники, требующих большой энергии, затраты физических сил или творческого состояния, напряжения воли, внимания, фантазии.

Такую работу надо чередовать с более легкой: изучения произведений, в которых все основное уже найдено, но еще не выработано, в которых голова уже все знает, а руки еще не умеют выполнить. Могут иметь место и занятия техническими формулами — «упражнениями», как это делает Я. Зак.

Необходимо отметить, что повторение ранее выученных произведений, обычно считающееся легкой задачей, бессмысленно без полного напряжения творческих сил. Оно должно

быть пересмотром ранее найденного с новой, более высокой точки зрения, которой пианист достиг за время, протекшее от прежней работы над пьесой.

Каждое возвращение к пьесе должно быть ее новым прочтением, новым рассмотрением и новым переживанием, каждое исполнение должно быть творческим актом. При повторении старого, благодаря уже выработанным навыкам, творчество, с одной стороны, упрощается, но с другой — его может осложнить наличие омертвевших привычек, которые не легко поддаются преодолению.

Если повторение ранее выученного не сводится к тщательному, но бесстрастному проигрыванию произведения в удобном темпе (а такие случаи тоже оправданы), то повторению нужно уделить время, когда пианист уже чувствует себя полностью отмотобилизованным, а утомление еще не начинает сказываться.

Значение высказанных соображений часто недооценивается. В результате ранее тщательно отработанное загрязняется, произведение «забалтывается». Стоит ослабить внимательность и взыскательность, как перестает выходить то, что раньше хорошо получалось. Стоит перестать ставить перед собой творческие задачи, как живой дух в исполнении утрачивается. Буквальному повторению нет места в искусстве!

* * *

В заключение главы остановлюсь еще на двух вопросах. Физиология и практический опыт рекомендуют неукоснительное соблюдение рационального режима дня с ритмичной сменой работы и отдыха.

Оптимальные условия для работы создаются при ее совпадении с периодами подъема сил в течение дня. Такие приливы сил, чередующиеся с отливами, присущи каждому человеку, хотя и в индивидуально-разнящихся вариантах относительно времени дня. Вот почему следует настаивать на том,

чтобы часы занятий на рояле были не случайными — сегодня утренние, завтра вечерние, послезавтра дневные, — а всегда одни и те же.

Благодаря выработанной привычке «аппетит» к работе и прилив творческих сил приходят в урочное время. И если привычка воспитана с детства, то она сказывается как потребность в работе, подобная появлению аппетита в часы обеда, сонливости в часы, обычные для сна, и т. п. Великие деятели науки и искусства были великими тружениками. Они жили или, во всяком случае, стремились жить и работать педантично, следуя строго установленному расписанию. И Павлов, со-

75

хранивший свежесть творческих сил до преклонного возраста, и Римский-Корсаков, и Чайковский, также соблюдавшие строго установленный режим, — все они были хозяевами своего вдохновения на протяжении всей своей жизни. «Вдохновение это такая гостья, которая не любит посещать ленивых» — утверждал Чайковский.

Общеизвестно, что лучшие часы для работы — утренние. Это безусловно верно для детей и для людей со здоровой, рационально воспитанной нервной системой. Но встречаются люди и с более капризной в этом отношении организацией.

Для некоторых работников интеллигентного труда наиболее плодотворны вечерние и даже ночные часы. Иногда это вызвано типом нервно-психической организации, которая в силу слабости процессов торможения требует для сосредоточения обстановки, исключаяющей какие-либо дополнительные восприятия, то есть полной тишины, замирания всей окружающей жизни. В ряде случаев склонность к «ноктюрности» воспитана привычкой, созданной внешними условиями, историей жизни, сформировавшей ритм, противоположный обычному.

Известно, что по ночам любили работать О. Бальзак, Д. Менделеев. О последнем рассказывают, что однажды принеся ему утренний завтрак был поражен, застав ученого полностью одетым в столь ранний час. На

недоуменный вопрос — почему он так рано встал?—Менделеев ответил с улыбкой: «Да я и не ложился. Интересно! Знаете ли, очень интересно!» В ночное время часто работал и Карл Маркс, который, по его словам, любил «слышать тишину».

Однако приподнятый тонус при ночных бдениях — обманчив, и ему нельзя доверяться. Работающий физически лишь в редких случаях может не заметить наступающего утомления. Увлеченный же умственным или художественным трудом нередко забывает не только об окружающем, но и о самом себе. Времени он не замечает, утомления не ощущает.

Поэтому приучать себя к ночной работе не следует. Природе человеческого организма свойствен «солнечный», а не «лунный» ритм, то есть максимальный подъем энергии в утренние и дневные часы.

Гофман настойчиво подчеркивает важность занятий именно в утренние часы. «Умственная свежесть, которую приносит сон, оказывает громадную помощь... играйте час или хотя бы полчаса еще до завтрака», — рекомендует он.

Но, повторю еще раз, важнейшее условие для сбережения нервной системы и для плодотворности работы — это соблюдение макро- и микроритма труда и отдыха, их чередования на протяжении дня и даже недели. Соблюдайте раз установленное распределение всех мероприятий и пауз между ними — вот 76

совет, на котором сходятся и педагоги, и психологи, и неврологи.

Случается, что пианист сталкивается с неизбежностью штурмовщины. Это бывает, когда по заказу необходимо спешно подготовить к исполнению забытую или новую пьесу, а иногда и программу целого концерта. Но после такой работы, превосходящей любые нормы, требуется и превышающий норму отдых, компенсирующий переработку.

Весьма поучителен режим дня И. Павлова: 1

7.30—8.00. Начало трудового дня. Ванна комнатной температуры и гимнастика.

8.00—8.30. Утренний чай и завтрак, после чего покой: сидя И. П. наслаждался рассматриванием своей коллекции картин.

8.30—9.30. Работа за письменным столом в кабинете. Эти утренние часы

Павлов считал наиболее продуктивными для работы.

9.30— 9.50. Прогулка пешком в Институт физиологии (ровно 20 минут).

10.00—12 30. Работа в Институте.

12.30—13.00. Завтрак и любимое отвлечение — пасьянс.

13.00—14.00. Отдых лежа, во время которого разрешалось только слушание чтения, музыки (патефона или певцов, приезжавших к нему в это время).

14.00—18.00. Интенсивнейшая работа в институтах и клиниках.

18.00—18.30. Дорога домой.

18.30—19.00. Обед.

19.00—21.30. Отдых с чтением.

21.30—22.00. Чай.

22.00—1.30. Работа над рукописями.

1.30—7.30. Ночной сон.

Таков был режим ученого. Он работал 11—12 часов. Ночью спал 6 часов и днем отдыхал 2 часа тридцать минут. Воскресные дни были днями полного отдыха. Лето также посвящалось отдыху. Добавлю, что речь идет о режиме жизни Павлова после семидесяти лет.

Поучительно сопоставить приведенные данные с режимом Чайковского, который также был «виртуозом» в распределении труда и отдыха. «Не пропустить дня без работы, писать в установленные часы, смолоду сделалось для него законом».² Композитор говорил: «моя система работы чисто ремесленная, то есть абсолютно регулярная, всегда в одни и те же часы, без всякого к самому себе послабления... Работаю я от 10 часов утра до часу пополудни и от 5 до 8 вечера». ³

По словам наблюдавшего его работу Н. Кашкина, Чайковский уже в двадцатилетнем возрасте «оставлял впечатле-

1 См.: Ю. Фролов. *Цит. изд., стр. 32—33.*

2 Г. Ларош. *Несколько слов о П. И. Чайковском. «Театральная газета», 1893, 29 октября.*

3 «Петербургская жизнь», 1892, № 2, 12 ноября;

77

ние зрелого мужа, с какою-то особенно выработанной техникой труда, в которой все было предусмотрено в смысле простоты и практичности приемов, точно у хирурга при операции. Это умение также сберегало ему немало времени и позволяло работать с непостижимой для других скоростью». 1

Ларош вспоминает, что в годы учения у Рубинштейна был период, когда Чайковский в своем усердии нередко просиживал за работой всю ночь напролет. Такое обращение ночи в день было несвойственно его натуре и повело к нервному переутомлению. Впоследствии Чайковский «никогда не прибегал к такому режиму работы». 2

Итак, оба великих деятеля, столь различных по человеческим свойствам и по роду работы, были, как мы видим, большими педантами в соблюдении режима жизни и труда. Но они разнятся и по количеству часов, которое уделяли ежедневной работе, и по манере отдыхать. Павлов работал около 11 часов в сутки, а Чайковский только 6. Соответственно различными были и часы, уделенные отдыху.

Основное время ученый уделял или непосредственно наблюдениям во время экспериментирования или обсуждению его хода и результатов. Работе пером он посвящал не то три с половиной, не то четыре с половиной часа.

Композиторская же работа Чайковского исключала относительно пассивный момент восприятия. Вся она протекала почти непрерывно как процесс, требующий неослабной творческой активности, а нередко и горения, при котором композитор был способен плакать над трагической судьбой создаваемых им героев.

Кроме того, работа физиолога-экспериментатора не только допускает, но и требует сменять сидячее положение на стоячее, переходить с места на место, отвлекаться от наблюдения и обсуждения записи результатов и т. п. Композитор же работает сидя за роялем или письменным столом. Эта поза, сохраняемая на протяжении трех часов, сама по себе достаточно утомительна и требует, если не отдыха, то хотя бы некоторой разминки.

Может быть еще важнее, что часы отдыха протекали У того и другого по-разному.

Для Ивана Петровича часы отдыха были часами отвлечения от работы, во время которых он наслаждался рассматриванием коллекций картин, развешанных у него в зале, расклады-

1 Н. Ка ш к и н. Воспоминания о П. И. Чайковском. М., Музгиз, 1954, стр. 33.

2 См.: Г. Ларош. Из моих воспоминаний о П. И. Чайковском. «Северный вестник», 1894, № 2, стр. 185.

78

ванием пасьянса, чтением или слушанием чтения художественной литературы или музыки. Петр Ильич, по его собственному свидетельству, будучи в нормальном состоянии духа «... сочинял всегда, каждую минуту дня и при всякой обстановке, хотя производил обманчивое впечатление человека, покончившего со своей дневной задачей... и могущего отдаться любимому развлечению». 1

Естественно, что при этом Чайковский не получал во время пауз такого полного отдыха, как Павлов, и для него длительность передышек в работе должна была быть большей, чем для Павлова, полностью отключавшегося от работы.

Следовательно, и пианист длительность отдыха должен соизмерять не только с длительностью проделанной им работы, но и с ее трудностью, а также и с тем, как протекает время отдыха, — чем оно заполнено.

1 Г. Ларош. Несколько слов о П. И. Чайковском. «Театральная газета», 1893, 29 октября.

Вспомним рассказанное самим Чайковским о двойной жизни, которая ему свойственна и об аналогичном высказывании Вебера (см. стр. 49 настоящего издания).

6. НОРМЫ РАБОТЫ

Для развития и поддержания пианизма необходимо непрерывно обогащать его новыми техническими навыками и совершенствовать ранее выработанные. С раннего детства до дней виртуозной зрелости обязательна ежедневная систематическая тренировка.

Иногда ошибочно думают, что количество требуемой работы находится в обратной зависимости от дарования и технической подвинутости, то есть, что много работать нужно малодаровитому человеку, а одаренность избавляет от неустанного труда. На самом же деле, хоть это может показаться парадоксальным, зависимость здесь скорее прямая: способному человеку потребуется не так уж много труда, чтобы достичь целей, которые он ставит перед собой; человек талантливый ставит перед собою цели более высокие, чем просто способный, и они труднее достижимы; цели же и намерения гения столь высоки, что всей жизни ему мало, чтобы осуществить их. Поэтому, чем одареннее человек, тем больше ему нужно работать. Так учил меня Л. Николаев.

Жизнь многочисленными примерами подтверждает это. «Отверг я рано праздные забавы», — говорит о своем детстве Сальери у Пушкина, поэта, с непостижимой проницательностью проникшего во многие тайны музыкальной профессии и психологии музыкального творчества.

«Тогда, когда другие дети тех же лет еще играют в игрушки, дети-музыканты с упорством профессионалов систематически работают за инструментом», — говорит Л. Ауэр, оглядываясь на жизнь ряда скрипачей.¹ Разительное подтверждение мы находим в биографии Паганини и Анри Герца. Вот что рассказывает Паганини о своем детстве:

1 Л. Ауэр. Цит. изд., стр. 60.

«Я с утра до ночи не отрывался от скрипки... когда ему [отцу] казалось, что я недостаточно прилежен, то он, чтобы придать мне усердия, заставлял

меня голодать... Между тем не было никакой необходимости прибегать к таким суровым мерам, так как я сам увлекался скрипкой и непрестанно работал над тем, чтоб изобретать новые и еще неизвестные приемы, звуковой результат которых приводил слушателей в изумление». 1

А. Герца начали учить на фортепиано с трехлетнего возраста. Рабочий день мальчика, когда ему было всего лет девять, начинался с шести часов утра. После многочасовой работы днем, он с восьми до одиннадцати часов ночи должен был играть этюды и гаммы, а с одиннадцати до двенадцати упражняться в развитии независимости третьего и четвертого пальцев при помощи аппарата с веревками и кольцами, подвешенными к потолку и приводимыми в действие специально нанятой для этого прислугой. 2

Случаи, когда пианист работает по 8 часов в день — далеко не исключение. Некоторые даже считали это обязательной нормой. Так думал Мильхмейер — методист конца XVIII века. Знаменитейший пианист Муцио Клементи соблюдал восьмичасовой рабочий день столь строго, что, не доиграв свою норму сегодня, восполнял назавтра «долг», то есть занимался в эти дни по 10, а возможно и более часов.3 Друг Рахманинова — писательница М. Шагинян — рассказывает о нем:

«Кроме внутренней творческой подготовки к исполнению, он всегда готовился к нему технически, играл несколько часов в сутки, обязательно, куда бы он ни ехал и где бы ни был».4

Невероятным тружеником и также «нарушителем всяких норм», как уже сказано, был С. Танеев. Когда он готовился к выступлениям, то играл целыми днями, делая перерыв лишь для еды.5

Ненасытная жадность художника к работе иногда выражается в забавной форме. Б. Фитингоф-Шелль рассказывает, что Гензельт часто во время уроков с учениками сам упражнялся на немой клавиатуре.6 Другой выдающийся пианист

1 Шоттка. Жизнь и поступки Паганини. Цит. по книге: М. Мей-чик. Паганини. М., Музгиз, 1934, стр. 46.

2 См.: «Очерки по методике обучения игре на фортепиано», вып. I, стр. 118,

3 *Едва ли не пределом были нормы, установленные для себя французским пианистом Дюраном: услышав Листа, он решил «догнать» его и стал заниматься по 18 часов в день. (Однако, как мы знаем, Листом он не стал.)*

4 *«Воспоминания о Рахманинове», т. 2, М., Музгиз, 1957, стр. 202*

5 *См.: П. Танеев. Воспоминания о С. И. Танееве. Рукопись. Гос. дом-музей Чайковского.*

6 *Б. Фитингоф-Шелль. Мировые знаменитости, стр. 3.*

81

Г. Бюлов советовал своим ученикам: «Пользуйтесь для своих экскурсировок и так называемыми потерянными минутами: когда, например, ожидаете извозчика или супа, можно сыграть несколько раз одно трудное место; таким образом выигрывают чрезвычайно много времени; эти, с пользой употребленные, обыкновенно же потерянные минуты, дают уже несколько часов в неделю». 1

Лист, живя в Риме (в конце 1860-х годов) за городом, чтобы не терять времени при поездках, приделал в своей маленькой карете против сиденья немую клавиатуру. Можно было видеть, как он время от времени пробегал по ней пальцами и что-то записывал. Вечерами в карете горел маленький фонарик. 2

Но ошибочно было бы делать из этих примеров вывод, что максимум и оптимум в работе всегда совпадают. Предыдущие главы, в которых шла речь об утомлении, отдыхе и других закономерностях гигиены работы пианиста, убеждают в том, что даже при рациональной методике все же должно придерживаться не максимальных, а оптимальных норм работы.

Приходится думать о норме ежедневной работы, и о норме работы в один присест, а так как ни первая, ни вторая из них (тем более, если они многочасовые) не должны выполняться без перерыва, то надо будет остановиться и на дозе работы во время одного присеста, требующей после себя хотя бы минимального отдыха.

На длительность норм влияют многие факторы. В итоге они проявляются как трудоспособность и выносливость. Способность противостоять любым тормозящим и отвлекающим обстоятельствам и непосредственно утомлению, а также способность восстанавливать силы для

работы после отдыха, соответствующего проделанной работе, определяют максимум. Минимум же каждой нормы определяется тем, что каждый присест должен оказаться в какой-то мере плодотворным.

Вспомним, что в процессе работы организм проходит через три фазы. Сперва идет фаза вработывания-разыгрывания. Это время организм мобилизуется, настраивается на работу, приспособляется к ней; для чего нередко приходится перестраиваться после предшествовавших занятий или развлечений. Затем следует фаза оптимальной работоспособности, когда работа является доминантным процессом; в этот наиболее продуктивный период все силы и способности отобилизованы и сосредоточены на основном занятии. Наконец,- наступает фаза

1 К. Пфейфер. Лекции Ганса Бюлова. М., изд. Юргенсона, 1895, стр. 59.

2 См.: А. Тодиверова. Встречи с Ф. Листом. «Живописное обозрение», 1886, № 34, стр. 123.

82

все более нарастающего утомления с падением работоспособности, снижением плодотворности работы и с неприятными субъективными ощущениями усталости. Где-то, в начале третьей стадии, находится предел нормы занятий. Дальнейшая работа будет не только бесплодной, но и угрожает переутомлением, вредным и даже опасным для здоровья.

На трудоспособности и выносливости пианиста сказывается ряд факторов. Это — психические и физические свойства самого пианиста, состояние его здоровья, крепость организма и, в первую очередь, свойства его нервной деятельности — ее сила и уравновешенность, тренированность пианиста. Кроме того на трудоспособности и на выносливости отражается душевное состояние: дают себя знать любые жизненные обстоятельства, хотя бы и не связанные непосредственно с работой. Могучим стимулом является вера в ценность работы, в ее успешность и общественное признание. Наоборот, губительно отражается отрицательное к ней отношение, рождающее неверие в свои силы. На выносливости сказываются также свойства работы: ее содержание — более или менее близкое, интересное, более или менее привычное, а также — степень сложности и трудности

решаемых задач. Имеет значение метод работы и, как мы уже знаем, гигиеничность обстановки, в которой протекают занятия.

* * *

За роялем работают и дети 5—6 лет, и подростки, и люди зрелого возраста в полном расцвете сил. Продолжают работать и люди пожилые, у которых здоровье начинает сдавать, а работоспособность падать. Следовательно, и нормы работы пианиста во всех этих случаях не останутся неизменными.

Это так очевидно, что обычно учитывается в практике. В меньшей мере считаются с пианистическим возрастом, говоря иначе — со стадией развития пианизма. ¹

В стадии накопления первичных навыков нормы работы не должны быть большими уже потому что, как правило, она протекает в раннем детстве, когда приходится считаться со слабыми силами ребенка и с отсутствием у него рабочих навыков. Надо учитывать и то, что в эту пору, независимо от возраста пианиста, в его распоряжении еще очень мало материала, над которым он должен работать, и задач, которые могут быть перед ним поставлены.

Во второй стадии — овладения всеми основными видами пианистической техники, — все эти соображения отпадают: ребенок уже подрос, возросла его трудоспособность. Ему есть

¹ См. сноску на стр. 72.

над чем работать, есть в большей или меньшей мере и умение работать. Количество и сложность задач растет, как снежный ком. И наряду с этим растет также взыскательность. Она тем больше, чем выше художественные запросы. А эти последние, — производное не только от музыкальной одаренности, но и от художественного и технического развития пианиста.

Немаловажное значение для определения норм имеет и то, в каком соотношении находится в данный момент «хочу — могу»: в относительном ли равновесии или в остром конфликте. Такие конфликты возникают в ходе развития пианиста неоднократно. С ними он сталкивается при переходе от самопроизвольного музицирования к систематизированному обучению (это постоянно бывает в детстве). Они неизбежны в случаях, когда приходится менять руководителя и новый учитель акцентирует стороны пианизма и методы работы, ранее остававшиеся в тени, отрицает то, что уже стало привычным. Возникают конфликты также и при освоении произведений нового для исполнителя стиля, когда не хватает требуемых средств выражения. Наконец, переживается разлад «хочу» и «могу» в пору борьбы за свой исполнительский стиль. Отказавшись от привычных идейно-эстетических принципов, художник приходит к необходимости отказаться в той или иной мере от выработанной техники и стоит перед неизбежностью технического перевооружения.

* * *

Пианист в процессе работы решает многообразные задачи на разнообразном материале, пользуясь различной методикой. Схематически работу можно расчленить на следующие разделы:

- а) чисто техническую работу;
- б) работу над пьесами вновь осваиваемого репертуара;
- в) поддержание репертуара, выученного ранее;
- г) свободное музицирование, в частности — ознакомление с новыми произведениями.

Каждый из этих разделов в свою очередь может быть подразделен на ряд весьма специфических видов, требующих всякий раз несколько иного вида работы.

Техническая работа в зависимости от целей может быть разделена на «гимнастическую» и на художественно-техническую. Задачей первой является развитие физических качеств руки: подвижности, силы, выносливости пальцевых мышц, растяжений между пальцами, ловкости первого пальца, координации движений плеча — предплечья — кисти и пальцев при игре октавами и т. п. При этом используется различный материал: так называемые «Упражнения», гаммы и арпеджио, пас-

84

сажи однолинейные, в двойных терциях, секстах и октавах, инструктивные этюды, в которых технические задачи выступают в кристаллизованном виде. Иногда упражняются на технически трудных фрагментах художественных произведений.

К художественно-технической работе надо отнести выработку различных видов артикуляции, динамики и тембровых качеств звучания.

Особенности работы над пьесами зависят от их характера и объема. Одного требуют пьесы песенно-лирические, другого — виртуозно-технические, третьего — полифонические. Различна работа над крупными и мелкими пьесами. Также одно дело — когда пьеса находится в первой стадии изучения, и другое — когда работа далеко подвинута.

Кроме требований, которые ставятся произведением, работа существенно различается в зависимости от ее целей и обстоятельств, в которых она протекает. Иной будет работа над пьесами, которые осваиваются не спеша, и пьесами, которые готовятся экстренно к выступлению. Различна работа над легкой или трудной пьесой.

Музицирование также протекает различно и требует одной затраты сил, когда пианист знакомится с произведением лишь для собственного удовольствия, и другой, когда он включает это произведение в свой репертуар. В первом случае он отдается музыке непосредственно, находя в этом наслаждение и отдохновение. Во втором, играя, он все время

анализирует материал, намечает будущее исполнение, обдумывает содержание и ход предстоящей работы.

В силу уже перечисленных обстоятельств нормы работы над каждым из разделов не поддаются строгой регламентации. Существенно отражается на них и то, находится ли пианист в рабочей «форме» или приступает к работе после длительного перерыва, идет ли повседневная регулярная работа или же это экстренная и напряженная подготовка к концертам. Усиленных норм требует освоение нового раздела пианизма — нового стиля, новых видов техники.

В зависимости от перечисленных условий в повседневной работе акцентируется тот или другой раздел и по-иному определяется время, уделяемое каждому разделу. Лист в пору перестройки своего пианизма 4 часа ежедневно занимался только технической работой. Танеев, готовя к концерту Сонату соч. 101 Бетховена, играл ее в продолжение двух недель каждый день по 5—6 часов, а в последние дни чуть ли не по 8 часов.

Зависимость норм работы от поставленных перед собой целей понимали уже в пору, когда пианизм не был еще профессией, охватывающей тысячи людей, и когда художественные и

85

технические задачи, стоящие перед пианистами, не были еще очень сложными. Д. Тюрк пишет:

«Кто на клавикордах учится играть только для забавы, тому довольно, если он всякий день употребит на то два часа, причислив к ним сначала в неделю по 4, смотря по возможности и по 6, после того от 2 до 4 часов урочных.

Поставившему же себе играние на клавикордах главным своим делом, едва ли достаточно всякий день упражняться от 3 до 4-х часов и кроме их еще один час урочный»...¹

Такую же норму рекомендует для скрипачей Ауэр.² О ней же в «Вопросах и ответах» говорит Гофман.³ Но в другом случае, имея в виду

подвинутого профессионального исполнителя, а не начинающего или дилетанта, Гофман пишет: «Серьезный пианист [!] должен привыкнуть к серьезной работе — играть шесть, семь, восемь часов в день».4 Вот каковы требования Гофмана к «серьезному» пианисту!

Л. Николаев конкретизировал нормы работы следующим образом: «Три часа ежедневной работы — вот минимум, при котором можно кое-как держаться на достигнутом уровне: работая четыре часа — уже можно двигаться вперед. Но для талантливого пианиста, ставящего перед собой высокие цели, хорошая норма — это пять часов занятий в день».5 (Заметим: хорошая, но не предельная.)

Напротив, Николай Рубинштейн настойчиво повторял, что «четыре часов в день, распределенных равномерно между утренним и послеобеденным временем (то есть разделенных на два присеста. — С. С), хватит с избытком». Мало того, он утверждал, что работа сверх четырех часов «приносит вред». «Если вы не хотите в течение последующих часов разучиться тому, что вы выучили за четвертый час, — говорил он, — то прекращайте работу». 6

Аналогичное рекомендовала А. Есипова, также считавшая достаточным заниматься не больше трех-четыре часов, насыщая это время строго продуманной и систематизированной ра-

1 Д. Т ю р к. Карманная книжка для любителей музыки на 1796 г. (Цит. по книге: А. Алексеев. Клавирное искусство. М., Музгиз, 1958, стр. 213.)

2 См.: Л. Ауэр. Цит. изд., стр. 36.

3 И. Гофман. Фортепианная игра, 1938, стр. 68.

4 И. Гофман. Советы молодым исполнителям. «Советская музыка», 1957, № 4, стр. 143.

5 С. Савишинский. Леонид Николаев. М.—Л., Музгиз, 1950, стр. 163.

6 E. Sauer. Mein Welt. Berlin — Stuttgart, 1901. Цит. по книге: А. Алексеев. Русские пианисты. М.—Л., Музгиз, 1948, стр. 233.

Но во все ли периоды своей пианистической жизни так занимались сами виртуозы и соблюдали ли эти нормы их лучшие ученики? Позволительно усомниться в этом.

Мои личные наблюдения над работой моих соучеников, занимавшихся у Есиповой, и беседы со многими из них убедительно говорят о том, что они значительно превышали указанные здесь нормы работы, рекомендованные их учителями. Думается, что постоянное подчеркивание Есиповой «прилежания... чрезвычайного прилежания... усердия необычайного» как большого достоинства учеников, а «неусидчивости в занятиях» как недостатка, исключаящего высокие достижения, убедительно говорит о расчете на нормы занятий, значительно превышающие 3—4 часа. 2

Что же касается того, сколько работали сами Н. Рубинштейн и А. Есипова, то в зрелые годы, может быть, они и довольствовались немногими часами ежедневных занятий за роялем. В детские же годы и годы учения они работали не так. Н. Рубинштейн получил суровую школу, сопряженную со строгой муштрой. Обычно «его и брата будили в шесть часов утра и после чашки молока усаживали за рояль, и под строгим надзором матери он должен был, преодолевая одолевающий его сон, играть положенное время упражнения, за которыми следовала игра этюдов и пьес. Иной раз держали его «натошак» и не давали завтрака, покуда он не сыграет всех предназначенных упражнений».3 И разве не об огромном труде рассказывает Антон Григорьевич: «Весь поглощенный музыкой, я не помню, когда и как обучился грамоте. В 1840 году (ему было тогда 11 лет) никаких других уроков, кроме занятий музыкой с Виллуаном, я не имел». 4

Серьезную муштру должна была пройти и А. Есипова под руководством такого взыскательного учителя, каким был Ф. Лешетицкий. К тому же оба выдающихся мастера — Николай Рубинштейн и А. Есипова — принадлежали к той счастливой категории исполнителей, у которых природа рук и нервной деятельности была благоприятна. Раз овладев виртуозным мастерством и приобретя большой концертный репертуар, в

1 Т. Беркман. А. Н. Есипова. М., Музгиз, 1948, стр. 70.

2 На протяжении ряда лет, с 1895 по 1904 год, Есипова вела записи своих занятий с характеристикой учащихся и их успехов. См.: Т. Беркман, цит. изд., стр. 46—48.

3 См.: Л. Баренбойм. Антон Григорьевич Рубинштейн, т. I. Л., Музгиз, 1957, стр. 25—26.

4 Р. Генрика. Из консерваторских воспоминаний. «Русская музыкальная газета» № 36/37, 4—11 сентября 1916 г., стр. 645—647.

87

дальнейшем они не нуждались в постоянной многочасовой работе. Таких примеров мы знаем немало.

Л. Ауэр рассказывает, что К. Давыдов «всегда оставлял своего Страдивариуса в сохранном месте на летние месяцы. Он не брал его оттуда до того момента, когда мы собирались осенью на первую квартетную репетицию, и не пользовался за это время никаким другим инструментом». 1

Популярна легенда о том, что некий англичанин, желая услышать, как работает Паганини, долгое время ездил за ним во время концертных турне из города в город и занимал в гостиницах соседние номера... но ни разу он не слышал звуков скрипки.

Н. Рубинштейн, по словам Н. Кашкина, «...нередко целыми месяцами не притрагивался к фортепиано; что же касается до постоянных технических упражнений, то о них никогда и речи не было». 2

Э. Зауэр сообщает о Н. Рубинштейне факт, кажущийся невероятным: «...он за пять часов до начала концерта, в который ему, в последнюю минуту пришла фантазия включить Концерт Риса, не мог сыграть не спотыкаясь, и десяти тактов без того, чтобы постоянно не прибегать к помощи нот аккомпаниатора, а вечером «преподнес» его с такой законченностью и совершенством, что мы сами себе не верили». 3

Аналогичными способностями обладала А. Есипова. По словам Лешетицкого, Концерт Шопена она выучила в три дня, ми минорную фугу Мендельсона — в один день. Концертируя в Америке, она решила дать прощальную программу концерта из произведений американских композиторов и, не прерывая турне, «на ходу» выучила за несколько дней 18 новых произведений.

К той же категории исполнителей принадлежал и Паганини. Легенда о том, что он никогда не занимался и не готовился к выступлениям, может быть и соответствовала действительности, но, как говорил Л. Николаев, рассказываемое могло иметь место лишь в ту пору, когда Паганини стал уже Паганини. В годы же учения, как мы уже знаем со слов самого демонического скрипача, отец заставлял его работать буквально до потери сознания. 4

Нельзя не поражаться таким способностям. Но надо по-

1 Л. Ауэр. Цит. изд., стр. 34—35.

2 Н. К а ш к и н. Николай Григорьевич Рубинштейн. «Московские ведомости», 1906, № 65.

3 Цит. по книге: А. Алексеев. Русские пианисты, стр. 232—233.

4 Паганини играл свои собственные сочинения, что несомненно облегчает исполнение.

88

мнить, что они являются редчайшим даром даже у выдающихся исполнителей.

Не без зависти рассказывая о Давыдове, Ауэр приводит противоположный пример — Иоахима, который всегда много упражнялся, занимаясь даже в купе вагона во время концертных турне. О себе Ауэр пишет, что если он не играет на скрипке в течение нескольких дней подряд, то ему кажется, что он потерял способность играть. 1 Даже величайшие из виртуозов, Антон Рубинштейн и Сергей Рахманинов, всегда нуждались в постоянной и напряженной работе.

Совершенство требует от художника всех его сил без остатка. Многие выдающиеся пианисты значительно превышали нормы работы, рекомендуемые гигиенистами и педагогами.

Пишу об этом не потому, что считаю необходимыми такие сверхнормы для каждого пианиста. Но удивительная выносливость выдающихся художников опровергает 4-часовой предел, который Н. Рубинштейн запрещал превышать. Это говорит и о том, что пианистический труд в силу его особенностей не является столь тяжелым, как утверждают некоторые

физиологи. Н. Рубинштейн и А. Есипова явно преувеличивают его утомительность и недооценивают выносливость пианиста.

Радость достижений, удовлетворение от решения поставленных перед собой задач, от воплощения образов и эмоций рожают новые мысли, новые творческие планы, мобилизуют энергию и служат зарядкой для последующей работы.

Разумеется, и здесь есть предел человеческим силам. Истратив регулярно накапливающийся в здоровом организме запас энергии, человек сохраняет возможность некоторое время черпать ее из основного фонда здоровья. В экстренных случаях этого не избежать.

Необходимость в сверхнагрузках встречается в жизни каждого творческого работника. Пианиста к ней должна готовить повседневная тренировка воли, нервов и игрового аппарата. И все же случаи, когда нормы работы нарушаются, могут быть только исключением. За нарушение законов приходится расплачиваться. И, если вовремя не дать себе достаточный отдых, то расплата бывает жестокой. Истощение нервной энергии ведет к неврастению с ее различными проявлениями. Это бывало с Чайковским. Рахманиновым, Глазуновым. Так бывает и с пианистами.

Чайковский — великий мастер не только композиции, но и умения продуктивно работать, не позволяя себе увлекаться обманчивым чувством наслаждения от работы. Он строго со-

1 Л. Ауэр. Цит. изд., стр. 35.

89

блюдал рабочий режим, даже будучи обуреваем вдохновением. Этим он спасал себя не только от нервного истощения, но и от писчего спазма руки, угроза которого была вполне реальной при невероятном количестве прodelываемой им письменной работы.

Вернемся к нормам не гениев, а массы пианистов, особенно учащихся консерватории и средних музыкальных школ. И перед ними стоит непочатый круг задач, и они не должны забывать, что скоро только сказка сказывается,

да не скоро дело делается. Торопливое и нетерпеливое стремление добиться намеченного результата приводит к поверхностной, небрежной работе и непрочности достижений. Оно легко может привести к перенапряжениям, к срывам, даже к болезни рук.

Практический опыт говорит, что для пианистов со здоровыми руками и нервной системой шесть часов ежедневной систематической работы за инструментом, если она разделена на два или три присеста, не угрожают переутомлением и могут быть плодотворны. Разумеется, это — при условии, что пианист умеет в процессе занятий наблюдать за собой, вовремя улавливать признаки утомления и принимать необходимые меры для его устранения; что работа ведется рационально, то есть без длительной форсировки в отношении темпа, силы, эмоциональности, внимания; что в работе избегается чрезмерно длительное повторение однотипных движений (то есть, что прорабатываемый материал сменяется по принципу контраста). Когда все это соблюдается, то можно считать, что нормы работы могут быть определены словами *quantum satis*, как говорят медики, или *ad libitum*, как говорим мы — музыканты, то есть вдоволь, сколько хочется. Позволяю себе это определение в надежде, что пианисту не захочется больше того, что сможет. 1

Вывод отсюда тот, что педагог должен подчеркивать скорее не растяжимый максимум работы, а ее минимум, без которого невозможны высокие достижения. Добавлю, что все рассуждения делались без учета занятости другими делами — школой, службой. Но минимум ежедневных занятий профессионалом должен быть выполнен во всяком случае. Максимум же будет выполняться теми, которым свойственно чувство призвания. Практика убеждает в том, что «кто умеет хотеть, тот сумеет смочь!»

Если бы все решала только выносливость в работе, то и для детей младшей школы суточная норма в 3 и даже 4 часа но оказалась бы непосильной. Семилетние дети в 1 классе школы

1 Исследования психологов говорят, что максимальной производительности умственный труд достигает обычно на втором-третьем часу работы.

90

выдерживают четыре урока по 45 минут с короткими паузами, и после 2—3-часового перерыва снова садятся дома за приготовление уроков к следующему дню. Значит, работоспособность детей выше той, которую обычно предполагают многие фортепианные методисты.

Но не говоря уже о том, что работа за роялем является для детей, учащихся в школе, дополнительной нагрузкой, есть еще одно важнейшее соображение, которое заставляет снижать для них нормы пианистических занятий. У ребенка нет и еще не может быть ни стремления искать все время что-то новое, ни умения ставить себе задачи, ни необходимой изобретательности, ни других черт, характеризующих творческую работу. Механическое же повторение — зубрежка, на которую способен прилежный и дисциплинированный ребенок, все равно окажется мало плодотворной, а, возможно, вредной для дела и для здоровья. Исключением могут являться случаи, когда ребенок работает не самостоятельно, а под неотступным наблюдением и руководством педагога или его ассистента. («Ассистентами» могут быть и родители ребенка.)

Это прекрасно понимали педагоги всех времен. Великий французский клавесинист Франсуа Куперен (1668—1733), суживая вопрос до задач постановки рук, пишет:

«Детям в начале обучения не рекомендуется упражняться в отсутствие педагога; маленькие слишком рассеянны, чтобы заставить себя держать руки в указанном положении; я, по крайней мере, после занятий с начинающими детьми из предосторожности уношу с собой ключ от инструмента, на котором с ними занимаюсь, чтобы они не могли в мое отсутствие уничтожить в один миг все то, чего я сумел достигнуть за три четверти часа путем таких стараний».1

С возрастом и опытом способность сосредоточения тренируется. Внимание становится все более устойчивым и выносливым. Следовательно,

должны непрерывно возрастать как длительность работы, так и трудность решаемых задач. Не доводя ребенка до значительного утомления, надо все же требовать от него некоторых усилий, воспитывающих трудоспособность и выносливость. Нельзя сдаваться при первых же признаках усталости. Необходимость преодолеть утомление заставляет искать, нащупывать методы, облегчающие работу, мобилизующие интерес, волю, внимание и тем самым дающие новые силы для продолжения занятий. Внимательное наблюдение, педагогический такт и опыт должны подсказать педагогу меру допустимого нажима на ученика.

1 Ф. Куперен. Искусство игры на клавиатуре, Цит. по книге: А. Алексеев, Клавиатурное искусство, стр. 185.

91

Умение, накапливающееся в процессе обучения, все ближе подводит к возможности воплотить на рояле эмоционально-образное содержание музыки и развивает все больший интерес к занятиям, все большее влечение к ним. Это существенно сказывается на работоспособности. Она возрастает количественно и качественно — развиваются усидчивость в работе и растет ее плодотворность.

Нормы, предлагаемые учителем братьев Рубинштейн А. Виллуаном, надо признать заниженными. Он пишет:

«Малолетним ученикам достаточно упражняться сначала час, из которого советую, соображаясь с возрастом, отделять от десяти минут и более, до получаса в день для занятий моими упражнениями на глухом фортепиано. Более взрослым должно упражняться вообще музыкой не более полутора и двух, а дошедшим до полного развития физических сил не превышать трехчасового упражнения с 10-минутным отдыхом между каждым часом».1

Ссылка на соблюдение этих норм при занятиях с Рубинштейнами, как уже было сказано, противоречат тому, что известно об их работе в детские годы.

Как о желательной средней норме, можно говорить об одном-двух часах в день для детей до 7—8 лет. К 9—10 годам эта норма постепенно должна быть увеличена до 2—3 часов. После 10 лет можно говорить уже о 3—4 часах ежедневных занятий.

Следует оговорить, что речь идет о занятиях детей с нормальным здоровьем, и о случаях, когда предполагается музыкально-профессиональная установка обучения. Если такой установки нет, то норма может быть снижена. И наоборот в случаях ярко выраженной одаренности, если нет к тому противопоказаний со стороны здоровья или других дополнительных нагрузок, норму можно и повысить.

Нередко бывает, что ретивые родители, исходя из желания дать детям всестороннее образование, параллельно со школой обучают их игре на рояле, одному и даже двум иностранным языкам, рисованию, балету и т. п. Естественно, что толку из занятий в этих случаях не получается, а силы и здоровье ребенка подрываются. Необходимо ограничиться тем, что более всего соответствует свойствам ребенка и семьи, в которой он воспитывается, а всему остальному уделять время «постольку поскольку».

Когда речь шла о 4—6 часах работы в день, деленных на

1 А. Виллуан. Школа для фортепиано. Цит. по книге: А. Алексеев. Русские пианисты, стр. 141.

92

два-три присеста, каждый присест предполагался длительностью от 2-х до 3-х часов.

Нет сомнения в том, что такую норму может выдержать без особого утомления «и стар и млад», исключая детей примерно лет до 9. Здесь дело решает не столько физиологическая выносливость, сколько метод и обстановка работы, плюс отсутствие или наличие специфических навыков в пианистических занятиях. Мне не приходит в голову перенести нормы трех школьных 45-минутных уроков на работу ребенка-пианиста, которая сплошь активна и по степени напряжения внимания несравнима со школьными занятиями.

Даже 45-минутные непрерывные занятия на рояле затруднительны для ребенка, и необходимы микропаузы, во время которых он мог бы отвлечься от работы. Это должно быть полным отвлечением внимания на другие, приятные для ребенка объекты, вызывающие положительную, но не слишком бурную эмоцию. Если явно выступают признаки утомления, то надо своевременно проделать маленькую разминку: переменить позу, сойти со стула, побегать по комнате, проделать несколько гимнастических движений, иногда даже совсем прервать занятия. Но с наступившим утомлением нельзя спорить: его можно снять, но не следует преодолевать!

Детская рассеянность, то есть неустойчивость внимания ребенка, говорит о том, что у него ориентировочный рефлекс, рефлекс — «что такое?» — преобладает над рефлексом цели. Для того чтобы ориентироваться в мире, на первых порах ребенку важнее узнавать, чем овладевать. К тому же детская рассеянность в работе нередко бывает одним из проявлений защитного — оборонительного от переутомления рефлекса: переключение внимания с одного объекта на другой спасает нервные клетки головного мозга от утомления, неизбежного при длительном сосредоточении на одном объекте.

Каждые 15—20 минут — внимательное наблюдение за ребенком должно подсказать педагогу, когда именно это необходимо — следует делать микропаузы, а также сменять объект работы, и тогда урок в целом может длиться 45 и больше минут при полной сосредоточенности.

Воспитателей ребенка следует подробнейшим образом инструктировать о его режиме и методике работы и, в частности, о необходимости после 15 минут занятий делать 5—10-минутную паузу, но не большую, потому что после отвлечения от работы он не сумеет быстро вновь сосредоточиться и скорее будет продолжать думать о том, чем был занят во время перерыва, чем о том, чем должен заниматься.

Только постепенно накапливается умение работать и, в

частности, умение переключать внимание в пределах того же объекта, той же задачи, той же операции с одной стороны на другую. Так устраняется монотонность, приводящая к утомлению, а детей — к сонному состоянию. На этой основе и происходит перерастание «молочного» ориентировочного рефлекса в рефлекс цели (терминология И. Павлова).

Вместе с тем в работе появляется все большая настойчивость, вырабатывается все большее умение ставить себе дальние и ближние цели в умной последовательности. Наконец, появляется подлинно профессиональная влюбленность в работу и мастерство.

Естественно, что в связи с тем как возрастает работоспособность, нормы тоже должны возрастать. Место трех — четырех 10—15-минутных доз на протяжении 45-минутного присеста займут три — четыре 20-минутных общей длительностью до полутора часов.

Было сказано, что успешность работы рождает интерес и любовь к ней. Отсюда вывод: учебный материал должен быть интересным и задачи посильны для ребенка.

Требуя усилий, они должны обещать успех. «Учиться можно только весело... чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом» 1.

Существенную роль играет фон, на котором начинается работа. Должно быть учтено, не утомлен ли пианист, успел ли в достаточной мере отдохнуть от предыдущей работы. Поэтому особенно легко и плодотворно работает утром, когда организм хорошо освежен ночным сном. Длительность утреннего присеста должна быть по возможности максимальной. Для взрослого пианиста, умеющего работать, здесь возможны 3 и даже 4 часа занятий.

Подчеркну, что качество работы включает не только понимание ее сущности и умение находить кратчайшие и легчайшие пути к преодолению трудностей. Важно и умение ставить перед собой задачи так, чтобы за одним типом работы шел другой, не похожий на него тип, чтобы за трудной шла

задача легкая, и чтобы работа вовремя прерывалась хорошо организованными паузами.

Резюмируя, можно сказать, что норма ежедневной работы в каждый период жизни пианиста и развития его пианизма определяется: а) требованиями момента — куда входит количество обрабатываемого материала, спешность работы, степень ее трудности и сложности; б) состоянием здоровья и выносливостью; в) уровнем развития рабочих навыков и умения мыслить творчески.

1 А. Франс. Преступление Сильвестра Бонара, Собр. соч., т. I. М., Гослитиздат, 1957, стр: 402—408.

7. ПОВЕДЕНИЕ В ПЕРИОД КОНЦЕРТНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Исполнение музыкального произведения направлено к тому, чтобы вовлечь слушателя в музыкальное переживание. От артиста требуется богатство душевных сил и полное владение ими. Фантазия, «умное делание», мастерская техника и артистическая воля — вот еще не полный комплекс, без которого исполнение не будет полноценным и действенным.

В настоящей главе внимание будет посвящено душевному состоянию артиста и его поведению при публичном исполнении и в преддверии его.

Если само исполнение при публике и для публики подлинному артисту доставляет наслаждение, то предшествующий день, а то и несколько дней даже у призванных нередко протекают как при тяжелой болезни.

Волнуются все — и стар и млад. Ни эстрадный опыт, ни исполнительское дарование, вплоть до гениального, не спасают от волнения.

До болезненного состояния доходило оно у Шопена и Рубинштейна, у Казальса и Скрябина, у Шаляпина и Софроницкого. И даже малыши, для которых, казалось бы, выступление на эстраде скорее занимательное, чем волнующее событие, и те не избавлены от нервозности, иногда дорого им стоящей. (Подробнее об этом я писал в главе «Артистичность» книги «Пианист и его работа».)

В чем же суть и причина этой болезни, беспощадно преследующей артистов всех специальностей и рангов? Что же терзает артиста, честно подготовившегося к выступлению и даже многократно взыскательно проверившего себя на эстраде?

Как ни странно, но эта столь важная проблема не нашла еще серьезного, не говоря уж научного, освещения в литературе. На эту тему имеется немало высказываний музыкантов и актеров, но они носят описательный, а не исследовательский

характер. Пытаясь объяснить причины волнения и указать средства преодолеть его, чаще всего ссылаются на авторитетные высказывания Станиславского. Но мне уже пришлось в названной моей книге говорить о том, что утверждения и примеры Станиславского, как и любые аналогии, надо «переводить» с театрального языка на язык музыкального исполнения и проверить, в какой мере они верны и для нас. Ведь условия выступления актера и музыканта во многом расходятся.

Нет у нас пугающих актера «черной дыры» портала, а за ним невидимой публики. Концертный зал ярко освещен, и эстрада не отделена от зала, как сцена театра.

При сольном исполнении нет у нас партнеров, общение с которыми, привлекая наше внимание, отвлекает его от аудитории. Каждый исполнитель знает, насколько спокойнее он чувствует себя в ансамбле, скажем при исполнении Концерта с оркестром, чем оставаясь «один на один» со слушателями при исполнении соло.

Нет у нас, как в примере Станиславского, «отвалившегося каблука», поглощающего внимание, то есть нет заученных в быту действий, которыми занят актер на сцене и которые дают ему возможность забыть о публике и отвлечься от обуревающего его волнения.¹

Исполнительские действия музыканта не якорь спасения от мысли о волнении, а как раз наоборот — они-то чаще всего и волнуют, ибо больше всего сами страдают при волнении.

Нет у нас грима и костюма, за которыми актер как бы отчуждается от собственной личности и от переживания собственных страхов и волнений. Недаром некоторые актеры, как например великая актриса Ермолова, волнуются неизмеримо сильнее, когда им приходится читать с эстрады монологи из игранных ими пьес без сценической обстановки, без грима, в своем костюме, не от лица персонажа пьесы, а как бы от своего лица.

И, наконец, нет у нас суфлера, поддержка которого спасает от кошмарной боязни забыть, что идет дальше.

Вряд ли и мне удастся удовлетворительно ответить на 'заданные вопросы, но fecit quod potui...²

Итак, прежде всего волнует законное чувство взыскательности подлинного художника, который строже кого бы то ни было оценивает свой труд. Даже когда слушатели в восторге, он видит, как далеко было осуществленное от задуманного. «После концерта, ложась спать, артисту, как в кошмаре, представляется его исполнение, каким оно было и каким могло

1 См.: К. Станиславский. Цит. изд., стр. 159—160.

2 Я сделал все, что мог (лат.),

96

быть», — говорит Казальс. ¹ Речь идет не о суетном желании во что бы то ни стало угодить слушателю. Отнюдь нет! Для артиста публичное выступление — своего рода исповедь. Настоящий художник всегда откровенен и искренен при этом. Он раскрывает свою душу, делится со слушателем сокровенными мыслями и волнующими его переживаниями. Он стремится заразить ими, внушить их аудитории. И как бывает больно ему, когда что-то из задуманного и с любовью, в большом труде отработанного не дошло до слушателей.

Вот в чем я вижу причину особой требовательности к себе исполнителя и основную причину его волнений. Есть ли что-нибудь зазорное в такой взыскательности художника? Уже малыши знают это чувство ответственности. Правда, у них оно адресовано обычно не слушателем, а персонально учителю. Как часто педагог, похвалив удачно выступавшего ученика, слышит от него огорченное «А я ведь там-то не сделал, как вы показали!»

Но только чувством ответственности не объяснишь бурного волнения, часто разлагающего исполнительский процесс.

Пианистические действия так сложны и тонки, так молниеносны, что осуществимы лишь когда совершаются автоматически. Привлекать к ним внимание можно и должно в процессе работы над пьесой и делать это лишь до тех пор, пока техника исполнения не автоматизируется настолько, что

руки играют без специального волевого приказа, как бы сами собой. На эстраде пианист вспоминает об игровых движениях, как правило, только в случаях особых трудностей. Думать же о технике исполнения, значит «выйти из настроения». «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь все — не только зрителей, зал, но и самого себя», — говорил С. Рихтер. 2

Но ошибочно было бы представлять себе исполнительский процесс как ряд подсознательных действий. И при вдохновенном исполнении внимание всегда начеку. Стоит исполнителю отдаться во власть непосредственного переживания, как какой-нибудь ляпсус свергнет его «с неба на землю»... Играя, пианист воспринимает не только «стихию музыки», но и поток игровых и слуховых ощущений, которые непрерывно сигнализируют о том, как протекают пианистические действия. Пока «обратная связь» говорит: «Все идет благополучно!» — они не привлекают к себе внимания, и пианист заполнен переживанием музыки. Но чуть что сыграно не так — чуткий часовой — вни-

1 Х. Корредор. Цит. изд., стр. 262

2 См.: С. Рихтер. После гастролей. «Литературная газета», 1961, № 7.

мание направляется на игровой процесс и следит за его организацией, пока не будут устранены неполадки.

Играть в забытьи, как неправильно было бы понять Рихтера, нельзя не только потому, что этого не допускает сложность игровых действий — техника, но и в силу специфики художественного творчества. Потрясающий своим исполнением слушателей А. Рубинштейн говорил: «Если в то время, когда я играю на эстраде, я сам взволнован, я на слушателей не действую». 1

«Публичное одиночество» и самозабвение — не норма, а редкое исключение. Исполнителю скорее должно быть присуще чувство зала, чем забвение его. «Для того, чтобы художник был действительно на высоте, чтобы превзойти самого себя, чтобы увлечь аудиторию, ему надо почувствовать, что он потрясает, волнует своих слушателей, находит

отголоски своим чувствам...»² Это — слова великого чародея, владевшего несравненной, магической силой воздействия на слушателей — Ф. Листа.

Великое счастье для исполнителя, когда он чувствует, что зал замер и чутко внимает ему. Бывает и иное — не только бурные аплодисменты, но и холодное молчание говорит исполнителю о реакции слушателей. Стоит исполнителю на миг ослабить сосредоточенность, как тотчас же в зале кто-то кашляет, ему откликнется другой, и заразительный кашель пойдет гулять по залу. Подлинный артист не растеряется. Он непрерывно чувствует, воспринимаются или отталкиваются слушателями излучаемые им «токи», словно электромагнитное поле объединяет его и публику.

Шопен говорил Листу: «...ты... если и не тронешь публику, то у тебя всегда найдется, чем ее ошеломить». Артист повысит интенсивность нюансировки, оживит увядшие динамику и темп.

* * *

С иных позиций рассматривают вопросы эстрадного волнения Б. Струве и Б. Токарский.³ В описательно-аналитической части статьи «Эстрадное волнение в музыкальном исполнительстве» верно подмечены симптомы предконцертного и эстрадного состояния исполнителя. В практической — даны рекомендации по борьбе с волнением. Но и та и другая вызывают некоторые возражения. В частности, не могу согласиться

1 Рубинштейн имеет в виду взволнованность сущностью исполняемой музыки, а не волнение от эстрадной обстановки. См.: А. Рубинштейн. Мысли и афоризмы. СПб.. Иогансон, стр 132.

2 Ф. Лист. Ф Шопен М., Музгиз, 1936. стр. 94. 3 См.: «Советская музыка», 1936, № 11.

с отождествлением эмоциональной приподнятости — возбуждения, вызываемого творческим актом исполнения музыки — и волнения, порождаемого публичностью исполнения. В отрицательных случаях «естественная эмоциональная приподнятость, — пишут авторы, — превращается в мучительное болезненное волнение». (Разрядка моя. — С. С).

Эмоции эти различны по происхождению, по физиологической сущности и проявлениям: творческие и эстетические эмоции поднимают жизненный тонус организма, эмоции страха, смущения — снижают его, подавляют творческие силы и притупляют эстетическую восприимчивость. Итак, повторяю, что эмоции от сущности музыкально-исполнительского переживания и от внешних условий выступления различны. Различна их природа и проявления. Разумеется, степень тех и других переживаний имеет значение. Они взаимодействуют и сказываются друг на друге индукционно: творческая приподнятость подавляет — затормаживает смущение и боязнь; наоборот, страх и смущение подавляют творческие эмоции и разрушают исполнительский процесс. Оба разбираемых состояния — антагонистичны. Но некоторая предконцертная нервная взвинченность может в процессе исполнения переключаться в русло творческих эмоций и усилить их. Так оно и бывает у исполнителей, артистически одаренных.

Посмотрим, как протекает «болезнь». Бывает, что волнение нередко начинается за несколько дней до выступления и в день концерта оно достигает болезненной степени. Ночь накануне концерта — нередко бессонная ночь. День концерта тягостен с утра: мучают сердцебиение, тошнота, пища не идет в горло, кружится голова, и, самое страшное, перестала выходить подготовленная программа — изменяет память, не слушаются пальцы. Хоть отменяй концерт]

Но, по мере приближения решительного часа, болезненные признаки обычно начинают проходить. Нередко упадок сил сменяется возбуждением: не найти себе места, не оторваться от рояля, хочется еще и еще раз попробовать тот или иной пассаж, пальцы бегут неудержимо... Скорее бы на эстраду!

И вот этот миг наступил. Полный страха и надежд переступает волнующийся артист порог эстрады. Десяток шагов до рояля кажется ему бесконечным. Как по льду, чужой походкой идет он, не зная куда девать руки, как держать голову.¹ Наконец, дошел. Поклон. Теперь нервная энергия

получает целесообразное применение. Пианист усаживается. Долго ищет удобное положение: подвинуть стул ближе к роялю... нет —

1 Курьезно переживал это Чайковский: при дирижировании ему казалось, что его голова клонится набок, и он поддерживал ее левой рукой.

99

лучше отодвинуть его чуть дальше... немного вправо. Педали?... они под ногой... Ну, все в порядке. Можно начинать.

Зал затих. Секунды покоя. Мысль отключается от внешних впечатлений. Надо заполнить сознание представлением пьесы, с которой начинается программа. Если это удастся, то все пойдет ладно. Особенно важно установить темп исполнения. Волнение часто мешает правильному ощущению темпа: на начало «Крейслерианы» или Сонаты b-moll Шопена (*Doppio movimento*) взволнованный эстрадой исполнитель бросается, словно прыгая с вышки в воду. И наоборот, созерцательную музыку — Чакону Баха — Бузони или 31-ю сонату Бетховена — начинает медленнее, чем было им задумано. Изменить же темп на ходу очень трудная задача, требующая ясного сознания и большой силы воли. Негативные самоприказы вроде: «Не гони!», «Не тяни!» — недостаточны. Чтобы быть действенными, представление музыки и приказы должны быть позитивными. Надо четко представить себе и предугадать темп исполнения. Точнее говоря, надо представить себе музыку в избранном характере, звучании и темпе. Часто приходится слышать от учеников после неудачного исполнения: «Вот бы сыграть второй раз!». И я говорю в таких случаях: «Вот и начинай со второго раза, а первый проиграй мысленно про себя».

Для этого надо сосредоточиться. А для того, чтобы сосредоточиться, нужно спокойствие. Заданная себе задача — исполнительски представить себе музыку — помогает этому и играет роль, подобную «отвалившемуся каблуку» Станиславского.

Но бывает, что нервы не успокоились, и мысли скачут. Очевидно, возбуждение перешло допустимые границы. Следствие — дезорганизация исполнительского процесса. Теряется чувство меры, нарушается не только

темп, но и временная регулировка игровых движений — пальцы преждевременно получают импульсы к движениям (мы говорим «пальцы заплетаются», «пальцы склеиваются»); нарушается силовая регулировка, и пианист начинает колотить по роялю; нарушается скоростная регулировка; теряется чувство темпа и пальцы безудержно бегут. Бывает и обратное: руки становятся ленивыми, гаснет темперамент, игра становится бесцветной, вялой, беззвучной. Рахманинов в одном из писем жалуется на то, что при грамзаписи он нервничает, и у него «сводит руки». ¹

Случается, что пианист словно раздваивается. Он сам не свой, слышит себя издали, его игровой аппарат отчуждается, как будто играет не он сам, а кто-то другой, которого он наблюдает и за которого не может ручаться.

И, наконец, страшное бедствие, одна мысль о котором па-

1 См.: «Воспоминания о Рахманинове», т. 2, М., Музгиз, 1957, стр. 226.

100

рализуется волю к выступлению даже у выдающихся исполнителей — вдруг отказывает память. Иногда это сказывается только на двигательной памяти — руки «забывают». В этих случаях пианист все же может выйти из затруднения, опираясь на музыкальную память — на слуховое представление музыки. Бывает еще хуже — парализуется музыкальная память: исполнитель забывает, «что идет дальше». В некоторых случаях его спасают двигательные автоматизмы — «вывозят пальцы». Если же и они не помогут, неизбежна остановка, а когда артист не потерял самообладания, — скачок на ближайшую точку опоры впереди. (Возвращение вспять опасно, — нередко память снова отказывает в том же месте.) Но всего ужаснее, если туман застилает сознание и теряется представление о том, в каком месте пьесы находишься. Остается одно — вернуться к началу пьесы. Подобное случается, когда исполнитель отвлечен резко ворвавшимся восприятием: окриком, внезапным шумом в зале и т. п. ¹

С описанными случаями разрушительного перевозбуждения приходится сталкиваться большей частью в период ученичества, когда происходит отбор годных и отсеиваются негодные к исполнительской деятельности.

Неприспособленные к эстрадным выступлениям, но чувствующие призвание к музыкальной деятельности нередко переходят на изучение теории или истории музыки, а чаще на педагогику, способные же — излечиваются. Практика укрепляет их нервную систему, вырабатывает сопротивляемость отвлекающим внешним воздействиям.

Это не значит, что они перестают волноваться. Но они приспособляются к волнению, перестают бояться его и теряться при нем.

Не все одинаково быстро могут отрешиться от окружающей обстановки и от внутренних переживаний, которыми были полны до выступления. Одни, как бы они ни волновались, чем бы ни были заняты до выхода, на эстраде сразу же играют лучшим образом. Другие, как например, Ауэр, нервничают, пока не сыграют первый номер программы. Третьи, как нередко бывало со Скрябиным, Софроницким, полностью раскрываются лишь ко второму отделению концерта. Бывает, что после антракта волновавшегося артиста не узнать: он поглощен музыкой, наслаждается своим искусством и той реакцией, которой его дарит публика. Такие артисты любят после первой пьесы, если она большая, или после нескольких мелких пьес уйти на минуту с эстрады. Им достаточен небольшой перерыв, чтобы

1 По И. Павлову, это пример достигшего запредельной степени врожденного внешнего торможения, то есть торможения, вызванного внешним агентом. См.: И. Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга, стр. 30.

101

отвлечься от «пугала» — публики и сосредоточиться на предстоящей к исполнению пьесе. К роялю возвращается словно другой пианист, уже освоившийся с залом и настроенный на исполнение.

Если пианист одарен артистически, то ему свойственно сосредоточиваться на исполнительском процессе, ибо способность целиком погружаться в свое дело — характерное свойство таланта. Выгрываясь, артист увлекается исполнением и «забывает» волноваться. Талант, преобразуя нервозность в эстрадный подъем, рождает вдохновение.

Технические неполадки в исполнении становятся исключением и реакция на них спокойной. Волнующийся же, если и не растеряется при случайностях а исполнении, то надолго расстраивается. Он страшится возможности повторных неудач и выбивается из творческого состояния.

Каждый артист по-своему приспособляется к выступлению. Один, выйдя на эстраду, старается освоиться с нею раньше, чем начнет играть. Он долго ищет удобную посадку и начинает концерт с пьес, не требующих полной мобилизованности, дающих возможность постепенно войти в благоприятное эстрадное состояние. Другой, наоборот, настроившись в артистической, быстро, не глядя на публику, идет к роялю, отрывистым кивком головы отвешивает поклон и сходу, словно боясь «расплескаться» настроенность, приступает к исполнению, начиная с пьесы большого эмоционального накала, требующей физического напряжения и поглощающей все внимание (например: Соната Чайковского, Органная фантазия и fuga соль минор Баха — Листа, Фантазия Шумана и т. п.).

Нередко волнующийся в начале выступления постепенно настраивается и начинает играть в полную силу. О таких случаях часто говорят: «артист овладел собой» и приписывают успех самообладанию. Но это неточно определяет происходящее с исполнителем. Самообладание говорит о воле, сдерживающей волнение, следовательно об их борьбе. В таком состоянии хорошо играть нельзя. Артисту нужно не самообладание, а творческая сосредоточенность, способность отдаваться исполнению, ничем не отвлекаясь. Творческое спокойствие отнюдь не «нуль волнения». Нервы и психика возбуждены, но повышенная эмотивность направлена на исполнение, которое, поглощая волнение, усиливается за его счет.

Так оно чаще и бывает, что волнуются до выхода на эстраду или до того, как начнут играть. Но случается и обратное: перед выступлением студент хвастливо говорит, что совсем не волнуется. Храбро выходит на эстраду и уверенно начинает играть. Но дальше он начинает все больше и больше волноваться. Ему не только не удастся войти в эмоциональный

строй музыки, но и техника ему отказывает, и память начинает шалить. Налицо все признаки смятения чувств. В чем же дело? Думается, что здесь сказалась недостаточная мобилизация психики и нервов к предстоящему выступлению.

Следовательно, волнение не всегда враг. Врагом оно делается, когда становится доминантным, всепоглощающим. Некоторая же степень волнения — для каждого своя — может играть и положительную роль, мобилизуя все творческие силы.

Описывая разные виды реакции исполнителей на выступления, я должен подчеркнуть, что они являются показателем не степени одаренности, а характеристикой типа артиста. Отчаянно волновавшиеся Шопен, Рубинштейн, Казальс все же оставались гениальными исполнителями. Следовательно, причина эстрадного волнения не в слабости дарования и не обязательно в пороках технической и музыкальной подготовки к выступлению. В чем же она? Удовлетворительного ответа на этот вопрос мы не нашли ни у Станиславского, ни у музыкантов. Посмотрим на объяснения природы волнения физиологами.

Останавливают на себе внимание работы С. Клещова, анализирующего эстрадное волнение как явление высшей нервной деятельности.¹

Физиологический смысл происходящего с артистом при выступлении в схематическом изложении таков: предстоящее выступление и переживания, с ним связанные, создают в мозгу очаг сильного возбуждения, сказывающегося повышенной эмотивностью, а в патологических случаях болезненными симптомами, которые описаны выше.

С этим очагом возбуждения конкурируют очаги, осуществляющие процесс исполнения музыки. Одновременное существование двух очагов ведет к их столкновениям. Там, где возбуждательный процесс, распространяющийся из очага, вызванного волнением, встречает возбужденный участок, управляющий игрой, возбуждения суммируются и

усиливаются, а тормозной процесс ослабляется. В острых случаях имеет место запредельное торможение.² Оно сказывается тем, что «руки не слушаются» пианиста. Оно же — причина срывов памяти: заторможенные участки мозга отказываются работать.

Учение Павлова помогает понять и механизм другой беды — восстановления на эстраде исправленных и, казалось, забытых ошибок, а также неудачи при применении еще слабо закрепленных навыков, например новой аппликатуры.

Дело в том, что расстройство и даже забывание выработан-

1 См.: С. К. Лещ о в. Волнение на эстраде и методы его устранения. «Советская музыка», 1936, № 11.

2 См. стр. 101 настоящей работы.

103

ного навыка (по Павлову — угасание рефлекса) не его разрушение, а особый вид затормаживания. В разбираемом случае сильный посторонний раздражитель (у нас — эстрадные переживания), действуя на положительный условный раздражитель — исполнительский навык, тормозит его; падая же на отрицательный, — растормаживает. Поэтому нередко, уже казалось изжитые, «угашенные» (И. Павлов) ошибочные действия неожиданно вновь всплывают на эстраде.¹ По этой же причине спутываются сходные варианты той же музыки, например, иные модуляции в той же теме при ее изложении в разработке и репризе или иной ход аналогичных секвенций. Ведь выбор одних требует торможения других.

Интересно, что при повторении действия в тех же условиях растормаживание резко усиливается.

* * *

Мы познакомились с картиной эстрадного состояния и трудностями, возникающими при публичной игре. Получили мы также некоторые сведения о психофизической природе явления. К каким же выводам приводит анализ?

Ведь ни практика, ни наука не предлагают надежных способов, которые помогли бы если не устранить волнение, то хотя бы ослабить его вредные последствия. Мало того, оказывается, что в ряде случаев затруднительно установить, где сущность болезни, а где лишь ее неприятные симптомы. Примером может служить явление срывов памяти, столь страшное для артиста, столь его пугающее. Волнение ли разрушает работу памяти или боязнь за прочность памяти является причиной эстрадного волнения?

А. Рубинштейн писал о себе: «Вещь, которую я должен исполнить, я знаю очень хорошо. Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот-вот лопнешь. Никто у. не подозревает об этих мучениях».²

Об аналогичном состоянии рассказывает знаменитый актер Ю. М. Юрьев. «Я уже стал немного осваиваться на сцене и осмелился даже взглянуть в зрительный зал. Предо мной огромное темное пространство, сверху донизу наполненное зрителями. И при виде этой картины вдруг у меня, на один момент, мелькнула мысль: «А что будет со мной, если я забуду?»»

1 См.: И. Павлов. Лекция о работе больших полушарий головного мозга, стр. 41 и 66

2 А. Рубинштейн. Автобиографические рассказы. См.: Л. Баренбойм. Антон Григорьевич Рубинштейн, стр. 402.

И стоило мне только об этом подумать, как моментально все спуталось в моей памяти, внимание исчезло и... я не знал что говорить».¹ Выручила Юрьева подсказка суфлера.

У Юрьева это случилось на его первом выступлении в Московском Малом театре. Ему тогда было всего лишь двадцать лет. Рассказ же Рубинштейна относится к годам его зрелости. Но и того и другого в равной степени ужасала боязнь за безотказность памяти. Это лишний раз говорит о том, что волнению за память «все возрасты покорны».

А вот Бузони парадоксально утверждал, что не боязнь за память вызывает волнение, а наоборот, волнение сказывается на памяти. «Если взять на помощь ноты, — разъясняет Бузони, — волнение немедленно проявилось бы в иной форме: в неточности попаданий, аритмичности, ускорении темпа...» И дальше следует «жестокий» вывод: «...у кого есть призвание к публичным выступлениям, того столь же мало стесняет память, как и сама публика. Для кого же игра наизусть составляет препятствие, тот будет отставать и во всем остальном... Где же черта, за пределами которой пианист получает право на публичное исполнение?»² — спрашивает он.

Итак, порочный круг замыкается. Где здесь причина, а где следствие? Что надо «лечить» в этих случаях? Многие педагоги и исполнители ищут спасение в разных способах запоминания, одни предлагают заучивать каждую руку отдельно; другие намечают в пьесе ряд точек опоры, с которых надо уметь начинать исполнение; третьи разбирают мелодическое и гармоническое строение пьесы настолько детально, что ясно «представляют себе в уме всю фактуру произведения и весь процесс его исполнения, то есть не только его звучание, но и самый текст и мелодико-гармоническую структуру, а также мышечно-тактильные ощущения...»³; при игре фуг рекомендуют пронумеровывать все вступления темы и уметь по команде начинать с любого номера.

Нельзя отрицать, что все эти способы, создавая дополнительные ассоциативные связи, способствуют запоминанию произведения. Ведь уже мнемоника, не улучшая органических свойств самой памяти, все же существенно способствует запоминанию. Но и наша «мнемоника» не спасает от волнения. Крепко запомнивший все вступления темы, ухитряется сбиться в промежутках между вступлениями, и даже случается, что забывает, на каком вступлении сбился. (Полифония запоминается

1 Ю. Юрьев. *Записки. Л.—М., «Искусство», 1948, стр. 193.*

2 F. Busconi. *Von der Einheit der Musik. Berlin. 1922 S. 53.*

3 См.: А. Щапов. *Этюды о фортепианной педагогике, М., Музгиз, 1934, стр. 56.*

труднее, чем гомофония потому, что в ней труднее домыслить голоса, выпавшие из памяти.)

Следовательно, не отказываясь ни от каких способов запоминания, надо лечить корень болезни — нервную систему и психику. Одним из симптомов волнения и, в то же время, одной из его причин является неспособность отвлечься от своего нервного состояния. Волнуются не только из страха перед эстрадой, волнуются, как это ни парадоксально, и из страха перед волнением.

Легко было сказать Станиславскому, что «...для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлекаться тем, что на сцене». Для актера это означает: будь внимательным к своим партнерам и к совершаемым действиям. Это вовлекает в переживание роли и отвлекает от волнения. Не то у пианиста. Его беда в том, что волнение не дает сосредоточиться на исполняемом, увлечься им. Игровые действия, в отличие от обычно простых, можно сказать, естественных действий актера, не только искусны, но и искусственны, требуют специальной выработки и автоматизма при исполнении. И это в то время, когда волнующийся пианист теряет уверенность даже в таких простых, элементарных действиях, как походка, поклон. Способность самозабвения, о котором говорит С. Рихтер, к которому призывают Станиславский и Гофман, даны далеко не каждому. Она не только условие артистического исполнения, но прежде всего признак артистического таланта.

Многие не видят выхода из положения. Ауэр считал, что «никаким способом, ни медицинским, ни гипнотическим невозможно излечить или хотя бы временно парализовать в тех, кто ему подвержен, тот вид нервозности, который называется „боязнью эстрады"».1

Иначе думал И. Гофман. На вопрос, как преодолеть нервность при игре «перед чужими», он дает ряд советов. «Если вы уверены, что здесь виновата «нервность», то укрепляйте нервы на чистом воздухе и спросите совета врача», — пишет он. Но тут же Гофман задает вопрос: а не кроется ли

нервозность в «самосознании» или в «нечистой совести» из-за недостаточной уверенности в технике? В последнем случае предписание ясно: совершенствуйте технику! В первом же случае Гофман повторяет обычное: научитесь забывать свое драгоценное «я» и отношение к вам слушателей и сосредоточьте мысль на исполняемом. И, в отличие от Ауэра, Гофман уверяет, что этого можно отлично добиться силой воли и упорной тренировкой.²

1 Л. Ауэр. Цит. изд., стр. 118.

2. См.: И. Гофман. Цит. изд., стр. 117.

106

Приходится сожалеть, что мудрый мастер не указал, как следует этого добиваться. Но, действительно, практика знает немало случаев «выздоровления», как, впрочем, и ухудшения болезни. Здесь многое зависит от индивидуальности, возрастных свойств и жизненных условий, а также практики и методики занятий и самих выступлений.

К индивидуальным свойствам относится нервная конституция — сила и уравновешенность нервной деятельности, прочность памяти и способность сопротивляться внушению. К возрастным — все возрастающие самокритичность и взыскательность.

В более позднем возрасте наступает ослабление воли, тормозной деятельности и прочности условных связей — автоматизмов.

Нервная система поддается воспитанию. Если в природе пианиста нет особых противопоказаний к эстрадной деятельности в виде непреодолимых навязчивых страхов — «фобий», то пианист, робкий вначале, получает «подкрепление» в удачных систематических выступлениях на эстраде. Его нервная система крепнет, усиливается тормозная деятельность, и между возбуждением и торможением устанавливается равновесие. Вырабатывается сопротивляемость посторонним внешним раздражителям и возрастает работоспособность клеток мозговой коры.

Концертное выступление становится привычным. Физиолог сказал бы, что здесь устанавливаются прочные условные связи между исполнительскими действиями и эстрадными восприятиями: переживанием внешней эстрадной обстановки, публичностью исполнения и своим самочувствием.

Действенным методом совершенствования игрового процесса служит всем известная, но не всегда систематически практикуемая игра в медленном темпе и в пианиссимо. То и другое тормозит взрывчатый по своей природе процесс возбуждения, который при эстрадной нервозности провоцирует на громкую игру и самопроизвольное убыстрение темпа.

К этим способам занятий следует возвращаться и после полного овладения технической стороной исполнения пьесы, и даже после ее концертного исполнения. (То же рекомендует, исходя из физиологических соображений, С. Клещов.)

Работу над произведением нельзя считать законченной, если оно не было исполнено публично несколько раз. Проницательный наблюдатель И. Гофман заметил, что, изучая пьесу, мы бессознательно ассоциируем ее исполнение не только с игровыми ощущениями, свойствами механики инструмента, — тугой или легкой, — за которым работаем, но и с внешней обстановкой — меблировкой комнаты, обоями и т. п.

Когда мы пробуем сыграть пьесу в иной обстановке и осо-

107

бенно в концертном зале, это дает себя знать тем, что нам вдруг изменяет память на содержание музыки или на игровые движения. Мы браним ее за непрочность. Но мы неправы — память оказалась слишком точной: она отреагировала на изменение условий исполнения, на утрату привычных ассоциативных связей. Поэтому лишь многократное исполнение пьесы в различной обстановке поможет нашей памяти отделить самую пьесу от привычного окружения, то есть обобщить (генерализовать) навык ее исполнения.

При этом исполнителю открываются новые, ранее незамеченные стороны музыки, тонкие и убедительные нюансы исполнения. Произведение «дозревает» на эстраде. Но надо помнить, что при концертировании в исполнение вкрадываются помарки и необходима внимательнейшая и взыскательная проверка — вслушивание в свое исполнение в медленном темпе, чтобы не допустить его заигрывания — загрязнения. Такая игра дает возможность осознать и услышать как музыкальные, так и игровые ощущения, связанные с исполнением.

Физиологически это обосновывает Клецов¹. О том же часто говорят музыканты-педагоги. Но многие ли из них требуют медленного проигрывания пьесы на уроках после того, как пьеса идет в быстром темпе? Об этом методе, воспитывающем взыскательность и помогающем сохранять репертуар в чистоте и готовности к повторному публичному исполнению, часто забывают.

Воспитание артистических качеств требует от педагога тонкого, тактичного и индивидуализированного подхода. Одного ученика следует выпускать чаще. Для его нервной системы это — здоровый тренаж. Для нервной системы другого частые выступления с их неизбежными переживаниями — непосильная нагрузка даже в том случае, когда повторяются успешно игранные пьесы. Каждый педагог сталкивался в подобных случаях с неожиданными срывами.

Срывов на эстраде следует бояться. Они нередко порождают на долгий срок, а иногда и навсегда страх перед выступлениями. Поэтому подготовка к выступлению должна быть тщательно продуманной. Пьесы должны быть доведены до полной готовности, до уверенного и безошибочного исполнения. Л. Николаев учил: «Для того, чтобы сыграть на эстраде на 5, пьеса должна выходить на 5 + ». Но это не значит добиваться полной автоматичности исполнения. Задачи технические и творческие всегда должны мобилизовать внимание и волю пиани-

1 Пользу медленной игры Клецов видит в том, что она укрепляет в игровых действиях тормозную деятельность, которая организует игровой процесс (см. цит. изд.).

108

ста. Но они не должны быть на пределе его возможностей. Пусть он не боится того, что «вдруг не выйдет», а радуется — «как хорошо все получается!».

Если есть основание беспокоиться за эстрадное поведение ученика, подготовленность к выступлению должна быть проверена на репетициях в разных условиях — в классе и на эстраде, в присутствии многих соучеников, а может быть (для создания атмосферы большой ответственности) и в присутствии специально приглашенных педагогов.

В подготовке к выступлению должно быть решительно устранено все, что может вызвать нервозность. У ученика не должно возникать сомнения в полном успехе. Предстоящего выступления надо ждать как праздника, а не как страшного судилища. Если педагог волнуется, то свое волнение он обязан искусно скрывать, чтоб не заразить им ученика. Но как противоречат этому нередко наблюдаемые сценки: «Ты не волнуйся! — хочет успокоить ученика педагог, — а если забудешь, то...» и следуют всякие советы, А ведь известно, что такие мысли никак не ведут к успокоению, а совсем наоборот, усиливают нервозность. Успокаивать нервничающего ученика надо, пусть даже преувеличенной, похвалой и подчеркиванием его достижений. И после выступления похвала учителя должна поддержать и усилить радостное чувство от успешно выполненной задачи.

Особый такт нужен при какой-либо неудаче. В одном случае нужна ласка, в другом, если ученик распустил нервы, чтобы привести его в себя, возможен даже окрик. Учитель должен быть психологом и психотерапевтом. Внушение учителя — могучая воспитательная сила. Он должен быть готов подменить своими разум и волю ученика. Вспоминаю, как замечательный педагог П. Столярский во время смотра юных дарований в Москве (1938) говорил своему малышу перед выступлением: «Ты меня любишь? Так играй

не для них [публики], а для меня!». И, действительно, его дети играли с оглядкой не в концертный зал, а в кулисы, где находился их обожаемый учитель.

Задача становится труднее, когда речь идет о подростках. Причина — не только в возрастающей взыскательности, в усложнении психики, но и в повышенной нервозности, свойственной этому сложному периоду в развитии человеческого организма и формировании психики. Публичное выступление для ученика событие большее, чем для апробированного артиста. У него и опыт меньший и он еще находится в периоде самоутверждения. Нет еще у него той уверенности, которую рождает признание достижений. Из этого, однако, не следует, что каждое выступление надо переживать как решающее судьбу. От успеха не должна кружиться голова, а от неудачи —

109

опускаться руки. Успех должен повышать требовательность к себе и обязывать к еще более настойчивой работе, а неудача должна заставить вдумчиво пересмотреть все условия подготовки к выступлению, выяснить причины срыва и искать средства, которые помогут устранить или преодолеть ошибки и упущения.

В психотерапии решающую роль при неудачных выступлениях играет поддержка не только учителя, но и товарищей по классу и педагогов школы. Убеждают и успокаивают примеры соучеников, переживших подобное, а теперь с успехом выступающих публично.

Что касается работы непосредственно над произведением, подготавливаемым к публичному исполнению, то здесь уместно рекомендованное Станиславским дробление его на куски, в каждом из которых четко определены поставленные перед собой задачи. Рискованные моменты следует вычленивать, тщательно разобратся во всех элементах фактуры и точно определить в них место и сущность трудности. Играя, надо давать себе вперед «команду»: модуляция, закруглить переход, осторожно (опасный пассаж), подъем — сдержись, и т. п., вплоть до приказа переменить позу.

Педагог должен проследить за тем, чтобы деление на куски было практичным, чтоб определение задач попадало в точку и побуждало к действию.

Подобный обзор произведения следует проделывать не только играя, но и без инструмента, стараясь представить себе музыку и свои задачи с максимальной четкостью, сливая мелкие куски в большие объединения.

Такого самоконтроля и одновременно погружения в произведение нужно требовать от ученика при исполнении в классе и на репетиции в зале. Это придает уверенность, ибо легче решать ряд простых, легко обозримых задач, чем одну сложную: сыграть произведение.

В лучших случаях ясность задач, возможность каждую из них охватить в представлении и занятость внимания их исполнительским решением, помогают отключаться от страха перед публикой.

К описанным средствам борьбы с волнением можно добавить советуемую Струве и Токарским дыхательную гимнастику: медленный глубокий вдох через нос, небольшую задержку дыхания и спокойный выдох через рот, отдых и повторение цикла. Паузу между циклами каждый раз удлинять. Прodelывать такую гимнастику рекомендуется перед выходом на эстраду и на самой эстраде до начала исполнения и в перерыве между пьесами.

Приведу поучительное, описание племянницы Рахманинова З. Прибытковой его состояния и поведения в день концерта.

110

«Вставал, как всегда, не поздно, часов в восемь... После утреннего завтрака... играл часа два, потом отдыхал, потом опять играл и опять отдыхал. Если погода была хорошая, мы с ним шли немного погулять. И все он молчит, весь в себе...

После завтрака С. В. ложился отдохнуть... В четыре часа чай... Затем обед, после которого С. В. еще раз разминает руки. В это предконцертное время он почти всегда играл упражнения Ганона во всех тональностях и в

разных ритмических рисунках; потом сыграет два-три этюда Черни оп. 740 — и все. С. В. любил этюды Черни, говорил, что они на редкость хорошо и умно написаны для разработки техники пальцев.

Время идет к семи часам... С. В. идет одеваться к концерту. На концерт мы отправлялись вместе и почти всегда пешком... Вся дорога занимает минут пять—семь... Я чувствую через его руку (мы всегда идем за руку), как он волнуется. Мне разрешалось побыть в артистической до начала концерта, а потом С. В. оставался один: он не любил перед выходом быть «на людях»...

Рахманинов выходит на эстраду. Бледный... такого мертвенно-зеленого лица мне не приходилось видеть ни у одного артиста, выходящего на эстраду... Идет, не глядя на публику, очень замкнутый. Один, два суховатых, не очень вежливых поклона в публику — и Рахманинов садится за рояль... Он терпеливо ждет конца... бешеного восторга, который не хочет затихать. Не вставая, еще раз кивает в публику и кладет руки на клавиши. Зал замирает... Пауза, пока Рахманинов соберется и сосредоточится. И начинается волшебство...» 1

Остается рассмотреть профилактические, лечебные и, в частности, медикаментозные средства борьбы с волнением.

Прежде всего это общегигиенические меры укрепления организма, о которых шла речь в трех первых главах: здоровая обстановка и рациональный режим работы и отдыха, ритмичность питания и сна, обеспечение организма кислородом (проветренная комната, в которой ведутся занятия, и прогулки), а также гимнастическая разминка. К ним можно добавить электро- и водопроцедуры, укрепляющие нервную систему, начиная с ежеутреннего обтирания холодной водой.

В трудных случаях пользу может принести помощь врача-психотерапевта с применением внушения (без гипноза, однако) и психоанализа. Мне пришлось наблюдать случаи благотворного результата такого лечения. 2

Из медикаментов, которыми пользуются волнующиеся арти-

1 «Воспоминания о Рахманинове», т. 2, стр. 94—98.

2 Вспомним, что С. Рахманинов, будучи в угнетенном состоянии духа в связи с провалом его I симфонии, воспрянул после лечения у врача Н. Даля.

111

сты, останавлиюсь на средствах, возбуждающих и успокаивающих нервную систему.

К первым относят алкоголь и другие наркотики (морфий, кокаин, эфир). Возбуждение, вызываемое ими, создает иллюзию повышенного жизненного тонуса и убивает страх. Но вслед за недолговременным подъемом наступает упадок энергии. Дело в том, что эти наркотики одновременно парализуют обе нервные функции — торможение и возбуждение. Уменьшая страх, наркоз одновременно ослабляет волю и необходимые для игры виды торможения. Ослабление торможения провоцирует нервную систему к перенапряжению сил; необерегаемая торможением нервная система истощается. Прибегать к этим средствам ни в коем случае не следует.

Нарушителями нормальной деятельности нервной системы являются и стимуляторы — теин, кофеин, употребляемые обычно в виде крепкого чая и кофе, а также и фенамин, принимаемый в таблетках. Они усиливают возбудительные процессы, и без того обостренные условиями выступления, и для уравновешения требуют сильной тормозной способности нервной системы.

Остаются усилители торможения: бром, валериана. В недавнем прошлом они были частыми гостями в артистических. В последнее время их начали избегать, как якобы вредно отзывающихся на памяти. Но С. Клецов правильно пишет, что «в бrome медицина имеет могущественное средство восстановления нарушенного равновесия и нужно думать, что применение его войдет в практику эстрадных выступлений в тех случаях, когда... исполнитель окажется бессильным самостоятельно справиться с эстрадным волнением». Но, предупреждает Клецов, — «нужно помнить, что бром нуждается в точной дозировке (в зависимости от типа нервной системы), и

поиски индивидуальных оптимальных доз нужно производить не в области больших, а в области малых доз...» 1

Недавно появился венгерский препарат «Андаксин» (Будапешт). Проверив его на нескольких студентах, у которых волнение превосходило допустимую меру и сказывалось срывами памяти, я удостоверился в явно благотворном действии этого препарата. Действие андаксина парадоксально: он создает благодушие, убивает страх и в то же время не угнетает и не ведет к душевной вялости. Однако вряд ли допустимо прибегать к нему по любому случаю, злоупотреблять им.

Добавлю, что при соответствующей настроенности к физиологическому эффекту медикамента присоединяется психологический — вера в его психотерапевтический эффект. Так оно

1 С. Клецов. Цит. изд., стр. 65,

112

бывает, когда лекарство рекомендовано авторитетным врачом или педагогом или если самому довелось наблюдать его целебное действие на товарище.

Указав ряд мероприятий, которые могут помочь волнующемуся перед выступлением пианисту, я все же воздержусь от того, чтоб дать предпочтение какому-либо одному из них. Нервная система и психические свойства пианистов бывают различными: то, что поможет одному, окажется бесплодным для другого. У одного нервная организация сильного типа, у другого слабого. У одного она уравновешенная, у другого легко возбудимая или, наоборот, тормозимая. Пианист с нервной организацией сильного типа может выдержать большую нагрузку: он может безнаказанно играть в день концертного выступления чуть ли не до выхода на эстраду. Он может быть занят до последней минуты посторонними интересами. Все ему сходит безнаказанно, (Таким был Лист.) Слабого же типа пианист должен беречь запас нервной энергии. Ему не следует много заниматься в день выступления. Уже за несколько дней до этого он должен регулировать свое

поведение так, чтобы не переутомляться. Ведь одной из причин ряда эстрадных неполадок и даже катастроф является запредельное торможение. К нему предрасполагает утомление клеток мозговой коры при напряженной подготовке к концерту. Отсюда следует вывод: беречь свои силы перед концертом и особенно в день выступления. Не следует искать спасения от нервозности в развлечениях, оживленных разговорах, или глушить себя бесконечными проигрываниями пьес концертной программы. Скорее уместно рекомендовать небольшую, неустомительную прогулку, чтение легкой книжки или даже недлительное посещение излюбленного музея. Такое отвлечение от волнующих мыслей о предстоящем выступлении будет охранять соответствующие клетки коры мозга от возбуждения. Этому способствует их покой и индукционное торможение со стороны очагов возбуждения, вызванных новой деятельностью.

В день концерта такому пианисту не нужно много играть. «Разыграв» привычным образом руки, достаточно проиграть пьесы, предназначенные к исполнению, в медленном темпе по нотам и наизусть, обдумывая свои задачи, но не позволяя себе увлекаться и играть по-концертному, ибо здесь опасны случайные неудачи. Попав на болезненно возбужденную психику, они могут родить сомнение в успехе исполнения данного места. И даже после того, как оно было с успехом сыграно много раз, мысль о возможной неудаче может всплыть во время исполнения на эстраде.

Если, как говорят, «руки чешутся», то лучше заняться просмотром новых, неигранных ранее пьес или игрой гамм,

113

упражнений, инструктивных этюдов, как это делал Рахманинов.

Возбудимого типа пианист должен перед выступлением оберегаться от волнующих, даже положительных, радующих его эмоций. Запретить себе это невозможно, и следует отвлечь себя занятиями и переживаниями приятными, интересными, но не очень возбуждающими (примеры приведены несколько раньше).

Наоборот, инертный, тормозной тип требует перед выступлением «разгона». Такого типа пианисту необходимо перед выступлением разыграться. Он должен выйти на эстраду «горяченьким». Ему могут оказаться полезными поощрительные слова, радостное известие о том, что в зале присутствует желанное лицо.

Заключение будет мажорным: многолетний опыт и наблюдения над студентами Ленинградской консерватории убеждают меня в том, что лишь небольшой процент оказывается неспособным к публичным выступлениям. Правда, выступления стоят дорого, но творческие радости артистической деятельности оправдывают и труды и волнения.

Познай самого себя, будь настойчив, честнейшим образом готовься к выступлениям и добьешься права на эстраду!

8. ВЫВОДЫ

Закончен подробный анализ явлений и условий, от которых зависит возможность длительной, многочасовой работы без ущерба для здоровья. В заключение представляется не лишним дать краткий обзор этих условий. Он оживит в памяти читателя наиболее существенное из того, о чем шла речь в книге, и будет служить для тех, кто в этом нуждается, руководством к действию.

УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПЛОДОТВОРНОСТИ РАБОТЫ

Внешняя обстановка

- 1) свежий воздух, нормальная температура комнаты, достаточное и правильно расположенное освещение;
- 2) отсутствие отвлекающих обстоятельств: посторонних шумов, разговоров и т. д.;
- 3) игровые качества инструмента: отрегулированность механики и ровность интонировки, обеспечивающие чуткость инструмента к различным приемам звукоизвлечения; чистый строй;
- 4) стул соответствующей высоты, удобный и прочно-устойчивый, с полужестким сиденьем.

Соблюдение жизненного и рабочего стереотипов

- 1) устойчивость и ритмичность смены работы и отдыха, питания, бодрствования и сна на протяжении дня, недели и года;
- 2) рациональная методика работы;
- 3) вработывание, постепенное нарастание трудности задач; оптимальные нагрузки в отношении скорости, силы, сложности и длительности работы;

4) рациональное чередование материала и видов работы; соблюдение микропауз.

Воздействия, снимающие или маскирующие утомление

1) психические: благоприятная настроенность; заинтересованность в работе, любовь к ней, вера в ее успешность;

2) физические: холодные обтирания, прохаживание по комнате, прогулка, гимнастическая разминка;

3) смена видов работы;

4) медикаментозные средства.

УСЛОВИЯ, СНИЖАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Внешняя обстановка

1) спертый воздух, низкая или, наоборот, высокая температура в рабочей комнате, недостаточное или слепящее освещение;

2) присутствие людей, отвлекающих своим поведением или разговорами от работы, наличие любых шумов;

3) плохой инструмент: расстроенный, слабый по звуку, или кричащий, с тяжелой или разболтанной механикой, невыровненный в отношении интонировки и неровный по регулировке;

4) стул неудобный по высоте, неустойчивый, с жестким, или, наоборот, с мягким сиденьем.

Нарушения жизненного и рабочего стереотипов

1) хаотичность ритма жизни и работы, работы и отдыха, бодрствования и сна, а также питания на протяжении дня, недели и года;

- 2) нерациональные режим и методика работы;
- 3) чрезмерные для рук рабочие нагрузки, особенно требующие больших растяжений или повторно-длительной работы одной и той же группы мышц;
- 4) нерациональное чередование материала;
- 5) несоблюдение микропауз в работе.

Факторы, способствующие утомляемости

- 1) холодные руки;
- 2) неблагоприятная настроенность: нездоровье; отсутствие заинтересованности, неуверенность в своих силах и в успехе работы;
- 3) неподвижный образ жизни;
- 4) употребление алкоголя и других наркотических средств, расслабляющих высшую нервную деятельность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Маркс К. Капитал, т. I. М., 1949.
- Ленин В. И. Письма к родным. Л., Соцэргиз, 1934.
- «Воспоминания родных о Ленине». М., «Молодая гвардия», 1955.
- Алексеев А. Клавирное искусство. М.—Л., Музгиз, 1952, переизд 1958.
- Алексеев А. Русские пианисты. М.—Л., Музгиз, 1948.
- Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке. Л., «Тритон», 1933.
- Баренбойм Л. Антон Григорьевич Рубинштейн, т. I—II. Л., Музгиз, 1957, 1962.
- Беркман Т. А. Н. Есипова. М., Музгиз, 1948.
- Ботвинник М. XI всесоюзное шахматное первенство. М.—Л., «Физкультура и спорт», 1939.
- Вебер К. М. Жизнь артиста. «Советская музыка», 1935, № 10.
- «Воспоминания о Рахманинове», т. 2. М., Музгиз, 1957,
- Г е н и к а Р. Из консерваторских воспоминаний. «Русская музыкальная газета» № 36/37, 4—11 сентября 1916 г.
- Горький М. В. И. Ленин. М., Госполитиздат, 1959.
- Гофман И. Советы молодым исполнителям. «Советская музыка», 1957, № 4.
- Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. М., «Искусство», 1938.
- Гофман И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., Музгиз, 1961.
- Ильин И., Сегаль Е. Бородин. М., «Молодая гвардия», 1953.
- К а ш к и н Н. Николай Григорьевич Рубинштейн. «Московские ведомости», 1906, № 65.
- Кашкин Н. Воспоминания о П. И. Чайковском. М., Музгиз, 1954.
- Клещов С. Волнение на эстраде и методы его устранения. «Советская музыка», 1936, № 11.
- Корнилов К. Вопросы режима труда в младших классах средней школы. «Средняя школа», 1935, № 3.
- Корредор Х. Беседы с П. Казальсом. Л., Музгиз, 1960.
- Крестовников А. Очерки по физиологии физических упражнений. М., «Физкультура и спорт», 1951.
- Курбатов М. Несколько слов о художественном исполнении на фортепиано. М., 1899.
- Л а р о ш Г. Несколько слов о П. И. Чайковском. «Театральная газета», 1893, 29 октября.
- Л а р о ш Г. Из моих воспоминаний о П. И. Чайковском. «Северный вестник», 1894, № 2.
- Лист Ф. Ф. Шопен. М., Музгиз, 1936.
- Лукиянов В. О сохранении здоровья а работоспособности. М.» Медгиз,

Луначарский А. Рассказы о Ленине. М., Госполитиздат, 1959.

Мейчик М. Паганини. М., Музгиз, 1934.

Мильштейн Я. Ф. Лист, т. II. М., Музгиз, 1956.

Мошелес И. Этюды для фортепиано ор. 70. М., изд. Юргенсона, 1878.

Окуневский И. О работе пианистов и их профессиональных заболеваниях. «Гигиена труда», 1923, № 7.

«Очерки по методике обучения игре на фортепиано», вып. I. М., Музгиз. 1955.

Павлов И. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. М. Академия медицинских наук СССР, 1952.

Павлов И. Собр. соч., т. III, кн. I. М., АН СССР, 1951.

Павлов И» Собр. соч., т. IV. М., АН СССР, 1951.

Павлов И. Среды, т. 1—2. М.—Л., АН СССР, 1949.

Прокофьев С. Материалы, документы, воспоминания. М., Музгиз, 1956.

Пфейфер К. Лекции Ганса Бюлова. М., изд. Юргенсона, 1895.

Рахманинов С. Письма. М., Музгиз, 1955.

Рахманинов С. Сборник статей и материалов. М.—Л., Музгиз, 1947.

Риман Г. Катехизис фортепианной игры. М., изд. Юргенсона, 1907.

Рихтер С. После гастролей. «Литературная газета», 1961, № 7.

Рубинштейн А. Мысли и афоризмы. СПб., изд. Иогансона.

Савшинский С. Леонид Николаев. М.—Л., Музгиз, 1950. 9

Савшинский С. Пианист и его работа. Л., «Советский композитор». 1961.

Сафонов В. Новая формула. М., изд Юргенсона, 1916.

Сеченов И. Очерк рабочих движений человека. Изд. Моск. ун-та, 1906.

Станиславский К. Работа актера над собой, М., «Искусство», 1954.

Танеев П. Воспоминания о С. Танееве. Рукопись. Гос. дом-музей П. И. Чайковского.

Толиверова А. Встречи с Ф. Листом. «Живописное обозрение», 1886. № 34.

Ульянова М. О Ленине. М., Партиздат, 1934.

Ухтомский А. Собр. соч., т. III, изд. ЛГУ, 1951.

«Физиологические основы физической культуры и спорта». М., «Физкультура и спорт», 1955.

Ф и т и н г о ф-Ш е л ь Б. Мировые знаменитости. СПб., 1899.

Фотиева Л. Как работал Владимир Ильич Ленин. М., «Знание», 1956.

Франс А. Преступление Сильвестра Бонара. Собр. соч., т. I. М., Гослитиздат, 1957.

Фролов Ю. Гигиена и организация умственного труда в свете физиологического учения И. П. Павлова. М., «Знание», 1952.

- Цейтлин А. Мастерство Пушкина. М., «Советский писатель», 1938.
- Чайковский П. Переписка с Н. Ф. фон-Мекк- М.—Л., «Асактiа», 1934.
- Чехов А. Скучная история, Собр. соч., т. 6. М., Гослитиздат, 1955.
- Шаляпина Н. Воспоминания об отце. Литературное наследство, т. I. М., «Искусство», 1959.
- Шардаков М. Очерки психологии учения. М., Учпедгиз, 1951.
- Щапов А. Этюды о фортепианной педагогике. М., Музгиз, 1934.
- Юрьев Ю- Записки. Л.—М., «Искусство», 1948.
- Busoni F. Von der Einheit der Musik. Berlin, 1922.
- K r e u t z e r L. Das Wesen des Klaviertechnik. M., Hesses Verlag, Berlin.
- Sauer E. Mein Welt. Berlin—Stuttgart, 1901.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Утомление.....	5
Отдых	27
Режим и гигиена	45
Распорядок работы	65
Нормы работы.....	80
Поведение в период концертных выступлений	95
Выводы	
Условия, способствующие плодотворности работы	115
Условия, снижающие работоспособность.....	116
Список использованной литературы.....	117