

С. И. САВШИНСКИЙ

РЕЖИМ И ГИГИЕНА РАБОТЫ ПИАНИСТА

Учебное пособие

Издание второе, стереотипное



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА •
• КРАСНОДАР •

- С 13 Савшинский С. И.** Режим и гигиена работы пианиста : учебное пособие / С. И. Савшинский. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2021. — 124 с. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-4071-9 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-0061-8 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Книга рассказывает о том, как пианист должен заботиться о своем здоровье. Изложение общих положений книги строится на примерах работы пианиста, однако основные положения будут полезны и представителям других музыкально-исполнительских профессий.

Книга адресована студентам и преподавателям всех ступеней музыкального образования, представителям всех видов музыкально-исполнительской деятельности — солистам, ансамблистам, оркестрантам и т. д.

УДК 781
ББК 85.31я73

- С 13 Savshinskiy S. I.** Regime and hygiene of pianist's work : textbook / S. I. Savshinskiy. — 2nd edition, ster. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2021. — 124 pages. — Text : direct.

The book tells how a pianist should take care of his health. The presentation of the general provisions of the book is based on examples of the work of a pianist, however, the main provisions will be useful to representatives of other music performing professions.

The book is addressed to students and teachers of all levels of music education, to representatives of all types of musical and performing activities — soloists, ensemblers, orchestrars, etc.

УДК 781
ББК 85.31я73

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Творческая деятельность профессора Самария Ильича Савшинского (1891–1968) известна, в основном, двумя сферами: практической фортепианной педагогикой и теорией исполнительского искусства. Им написано много книг: «Пианист и его работа» (М., 1961), «Режим и гигиена работы пианиста» (М., 1963), «Работа пианиста над музыкальным произведением» (М.; Л., 1964), «Работа пианиста над техникой» (Л., 1968), книга о своем учителе Л. В. Николаеве и ряд других работ.

С. И. Савшинский уделял очень много внимания психологии музыкального творчества — теме, ставшей особенно актуальной во второй половине XX в. Он исследовал и развил в педагогике некоторые основные аспекты музыкальной психологии — созидательную деятельность человека с точки зрения разучивания, исполнения и восприятия художественного произведения.

Ценность его изысканий прежде всего в том, что он был педагогом с исполнительским опытом, имевшим глубокие медицинско-психологические познания. Большая часть имеющихся в то время исследований по этой проблеме проводилась учеными на основе опыта других музыкантов.

Успешность работы пианиста, по мнению С. И. Савшинского, определяется многими условиями, в первую очередь — душевным состоянием и внутренними установками. Вдохновение необходимо для творца, но для настоящего искусства важно не только ярко чувствовать и правильно мыслить, но и уметь правильно и грамотно работать. Два последних условия требуют творческого спокойствия: когда эмоции должны быть подчинены рассудку. На какое-то время «...хозяйном рабочего процесса становится анализ. Внимание с общего и целого переключается на частности. Значение каждой из них пианисту надо понять, каждую надо оглядеть, послушать и ощупать руками. Исполнение уступает место „деланию“. Пианист уподобляется исследователю-ученому»¹. При

¹ Савшинский С. И. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.; Л., 1964. С. 174.

этом постоянное внимание является обязательным условием конечного успеха. Одновременно С. И. Савшинский отмечал, что «длительная сосредоточенность — нелегкая задача. Без интереса, дисциплины и умения она быстро ведет к утомлению»². Поэтому, помимо непрерывной постановки перед самим собой новых задач в любом, даже самом простом музыкальном материале, исполнителю необходимо настраивать себя на самоотдачу: «...отрешение от честолюбивых желаний и нетерпеливости расчета на обязательное преодоление всех трудностей, от надежды, что то или другое должно „само выйти“»³.

Самарий Ильич подчеркивал, что для сосредоточенности важно душевное и творческое спокойствие, при этом не должно быть нервозности по поводу трудностей и промахов в самой работе, поскольку, проанализированная неудача обернется приобретенным опытом. По его мнению, важно преодолевать привычное отношение к своей игре: «Умение усомниться в истинности того, что исполнитель привык считать правильным, вовремя менять концепцию разучиваемого произведения — путь к высшему совершенству»⁴.

Исходя из фундаментальной для русской фортепианной школы мысли о необходимости тщательного изучения авторского текста, С. И. Савшинский оснащает пианиста методами исполнительского анализа сочинений. Они ведут к пониманию интонационных процессов, вскрывают внутренний драматургический план произведения, что в целом способствует более содержательной интерпретации.

Говоря о руках музыканта, С. И. Савшинский подчеркивает, что они — орган его музыкальной речи. Мозг человека без них не в состоянии не только физически сыграть, но даже вообразить музыку. Он способен на это только благодаря знаниям, полученным им от своих рук, дополненных и проверенных слухом.

В связи с этим вводится термин «слышащая рука», т. е. рука как дополнение слуха, его исполнительный орган. Представление определенной звуковой комбинации вызывает определенное положение руки, а состояние пальцев — слуховое осознание этой комбинации. Постепенно, по мере укрепления двухсторонних связей возникает видимое представление пианистического двигательного образа. Отсюда — логическое утверждение мысли

² Савшинский С. И. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.; Л., 1964. С. 175.

³ Там же. С. 176.

⁴ Там же. С. 176.

о том, что инструмент является «продолжением» рук. «Однако мы считаем, что вряд ли можно в таком буквальном, физиологическом, а не переносном смысле говорить о „способности руки слышать и эмоционально переживать музыку“. Скорее данное явление следует отнести к сфере психологии, так же как и новое определение «мыслящая» рука, появившееся на рубеже XX–XXI вв. в связи с бурной компьютеризацией и умением программистов и пользователей работать на клавиатуре вне зависимости от того, о чем они разговаривают или что делают в этот же момент. Поэтому, на наш взгляд, более уместно обозначить этот феномен как интеграцию слухового и моторного опыта на основе профессионального владения средствами воплощения художественного образа»⁵.

Он также писал, что «в работе художника и ученого много общего. Но немало и различного. Ученый лишь гипотетически представляет себе конечный результат, пока не закончит исследование... музыкант же в эскизном проигрывании имеет его перед собой в конкретном виде и всегда может „примерить“ выполняемую или выполненную деталь к целому»⁶.

Много внимания придавал С. И. Савшинский поведению исполнителя на сцене, так как считал, что слушатель не только слышит, но и видит игру пианиста. Поэтому очень важно, чтобы выразительные движения были компонентами внутреннего эмоционального содержания музыки, а не надуманной самоцелью. Именно поэтому различного рода аудиозаписи, по его мнению, могут вызвать эстетическое наслаждение и даже восхищение, но не могут взволновать до самозабвения, в отличие от живого исполнения.

С. И. Савшинский полагал, что регулярные выходы на концертные площадки необходимы не только для приобретения эстрадного опыта и формирования артистической индивидуальности, но и являются наилучшим мерилom законченности исполнения и гарантией прочного усвоения разученного произведения. Поэтому итогом завершения художественной работы над сочинением должно быть публичное выступление.

Практика концертных повторений одних и тех же произведений способствует выработке настоящего сценического опыта, закрепляет их в памяти и ведет к накоплению репертуара.

⁵ *Воротной М. В.* Исполнительские и педагогические принципы С. И. Савшинского: дис. ... канд. искусств.: 17.00.02. СПб., 2008. С. 103–104.

⁶ *Савшинский С. И.* Работа пианиста над музыкальным произведением. М.; Л., 1964. С. 174.

Процесс подготовки к выступлениям, подробно описанный С. И. Савшинским, во многом положил начало углубленной разработке отечественными учеными вопросов, связанных не только с игрой на фортепиано и на других музыкальных инструментах, но и в области спорта высших достижений, а также в других сферах человеческой деятельности.

*М. В. Воротной,
Почетный работник высшего
профессионального образования РФ,
профессор, кандидат искусствоведения,
лауреат международных конкурсов*

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»¹. 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.

¹ Л., «Советский композитор», 1961.

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 неустанного труда. 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 отнестись 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.

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, напряженной работы и ее обстановки. Вторая же в большей 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.: «Физиологические основы физической культуры и спорта». М., «Физкультура и спорт», 1955, стр. 156—163.

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. М., Академия медицинских наук СССР, 1952, стр. 65.

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 отворачиванием 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 псудобнее, 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. Скудная история. Собр. соч., т. 6, М., Гослитиздат, 1957, стр. 277.

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 пассажижей, 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.

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

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.