

УТОМЛЯЕМОСТЬ РУК В ФОРТЕПИАННОЙ ИГРЕ

Почти все учащиеся рано или поздно, в большей или меньшей степени сталкиваются с неприятными ощущениями утомляемости рук. Иногда учащиеся, желая сказать, что у них устали руки, говорят: «У меня болят руки». Это неверное выражение. Между понятием «устаёт» и «болит» существенное различие: «устаёт» рука постепенно, с окончанием игры ощущение усталости проходит. Ощущение боли возникает сразу и с окончанием игры не проходит. Бывает, что ощущение боли не появляется при абсолютном покое, однако возобновляется при каких-то движениях (в том числе и «неигровых»). Утомленная рука теряет точность, подвижность, силу. Усталость парализует энергию пальцев. Длительная игра усталыми руками может привести к заболеванию рук («переигранные» руки). Как правило, утомляемость рук – это серьёзный сигнал, следствие скованности рук.

Однако бывают менее глубокие и гораздо легче устранимые причины утомляемости рук. Это неэкономная игра, попытка преодолеть встречающиеся фактурные трудности, а также все, что недостаточно прочно выучено зажатými руками, неумение справиться с фактурными трудностями.

Хаотичность ритма жизни и работы, нерациональный режим и методика работы, чрезмерные для рук рабочие нагрузки, особенно требующие больших растяжений или повторно-длительной работы одной и той же группы мышц, нерациональное чередование материала, несоблюдение микропауз в работе – факторы, способствующие утомляемости рук. Искажение рабочих приемов может привести к профессиональным заболеваниям рук пианистов. Существует ряд побочных факторов, которые могут способствовать возникновению и развитию болезненных явлений. Это игра холодными руками, физическая нагрузка в быту, интенсивные многочасовые занятия без постепенного вхождения в работу после большого перерыва. Нельзя обойти и фактор инфекций, в особенности грипп, перенесенный на ногах (занятие во время гриппа, ангины могут вызвать воспалительные явления в работающих мышцах).

Довольно распространенная причина заболеваний рук – неправильное взятие аккордов, октав или больших интервалов, когда пальцы растягиваются без активного участия межкостных мышц. При этом сильно напрягается предплечье. Возникновению болезни могут способствовать высокие перепопки и маленькие от природы руки, неразвитое растяжение. Заболевание может возникнуть и от преувеличенных кистевых движений, чаще всего – при исполнении пассажей с постоянными колебаниями

запястья, при кистевой игре октав без включения вышележащих частей руки. В таких случаях иногда появляются шаровидные припухлости на тыльной стороне кисти, очень болезненные и затрудняющие игру.

Неприятные последствия может вызвать неправильная работа первого пальца – его сильное отведение и натяжение. Если же пианист судорожно прижимает или фиксирует первый палец, или держит постоянно согнутым – в этих случаях мышцы его, расположенные в ладони в виде бугра, могут даже атрофироваться. Нарушение происходит, в частности, в тех случаях, когда вместе с плечевой костью поднимается плечевой пояс и ключица, а также при игре аккордов и октав с опущенным локтем и плечевой костью. Можно добавить, что эти нарушения подчас сопровождаются сутулой посадкой, усугубляющей развитие болезни.

Все встречающиеся на практике нерациональные приемы игры, способные привести к профзаболеванию, перечислить невозможно. Болевые ощущения при игре могут привести к общему расстройству нервной системы. От постоянных болей в руках начинаются сильные головные боли, провалы в памяти, полное неверие в свои силы. Иногда, пытаясь чрезмерным напряжением преодолеть скованность и боль в руках, играющие прижимают голову к плечу, напрягают мышцы шеи, шаркают ногами, пыhtят, нервно шмыгают носом, чем только еще больше затрудняют свою игру и окончательно теряют способность слушать себя. Болезнями рук страдали многие пианисты. Известно, что у Скрябина длительное время болела правая рука. Нередко наблюдаются нарушения и со стороны нервно-мышечного аппарата, вызывающие ощущения боли в мышцах рук при длительной игре технических произведений. Так случилось у Рахманинова. В письме к И. 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»¹.

Шуман, стремясь как можно быстрее наверстать потерянные годы, начал неосторожно форсировать техническую тренировку, пытался увеличить природное растяжение руки искусственными средствами, что привело к губительным последствиям. Именно в результате такого рода попыток он сделал свою руку непригодной к игре на фортепиано. Органическое повреждение правой руки навсегда закрыло доступ к карьере пианиста-виртуоза.

Если руки пианиста слишком малы или растяжение между пальцами слишком незначительно, то пианист всегда серьезно рискует переутомить руки. Между тем этого следует избегать всеми силами.

Произведения должно подходить играющему. Пианисту с маленькими руками не следует браться за трудные произведения. Нужно сосредото-

¹ Рахманинов С. Письма. М., Изд. Советский композитор 1980, стр. 139

чить внимание на развитии пальцев и рук, чтобы оно шло вровень с умственным развитием. Если пианист не в состоянии сыграть определенную пьесу без лишнего физического напряжения, то лучше за нее не браться. Нужно руководствоваться больше природными особенностями и характером руки, чем ее беглостью при исполнении. Контролировать свои мышечные ощущения, не допускать зажатости – непереносимое условие технической работы. И хотя зажатость не всегда и не сразу приводит к утомляемости рук, ее надо искоренять как можно раньше. Иначе она станет привычной манерой игры, и, в конечном счете, руки будут уставать. Долг педагога – вовремя заметить процесс «зажатия», обратить на него внимание учащегося и добиться свободной игры.

В. Сафонов предостерегает учащегося: «Упражняться медленно и осторожно, избегая напряжения кисти и давая рукам отдых при первых признаках утомления»².

При своевременном отдыхе болезненные явления могут быстро исчезнуть. Игра при продолжительном напряжении мышц превращается в неправильный навык и может стать причиной профессионального заболевания рук. Утомившемуся пианисту полезно полежать на спине, освободив мышцы всего тела от малейшего напряжения, глубоко, ровно дыша. Такой отдых необходим в случаях, когда приходится заниматься при плохом самочувствии, слабости после перенесенной болезни и т. п. Некоторые любят для передышки музыку сменять чтением или письменной работой. Так, Микеланджело любил ваянье сменять сочинением стихов. Пушкин и Лермонтов при поисках образов, слов и рифм изукрашивали свои черновики набросками портретов персонажей своего произведения, рисунками женских ножек, различных 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 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. Известно, что Бетховен одновременно с Девятой симфонией писал тридцать три 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: шестой, седьмой и восьмой. В последние месяцы жизни он одновременно работал над семью крупными произведе-

² В. Сафонов. «Новая формула». М., 1959. Речь идет об упражнениях для растяжения пальцев.

ниями. Когда по ходу работы случалось затруднение, «наткнутие», как образно выражался Сергей Сергеевич, то он временно оставлял это произведение и переходил к другому. Физиологи говорят, что во время таких перерывов «обновляются клетки мозга». Этот метод работы подходит не для каждого: Чайковский, например, не закончив начатое произведение, не мог приняться за новое. Для исполнителя же нормой является метод Прокофьева, а не Чайковского. Пианист лишь в редких случаях отдает свое время и внимание работе над одним произведением. Обычно у пианистов в работе находится множество произведений в разной степени готовности: одни – в стадии предварительных набросков, другие – в стадии технической проработки, третьи – «генеральной репетиции» к выступлению, четвертые – повторения уже выученного. Во время работы несколько произведений могут сменять друг друга. Работу над этюдом можно чередовать с работой над пьесой, где можно дать отдых утомившейся руке. Во время работы над этюдом можно чередовать нагрузку рук. Нагрузку в правой руке можно сменить на легкий аккомпанемент левой руки. У музыканта-исполнителя имеет место и мышечная и умственная усталость, поскольку в его труде сочетается психическое и физическое напряжение. Усталость может настичь исполнителя незаметно: движения у него становятся менее четкими, появляются ошибки. Именно о таком состоянии говорил Гофман, предупреждая об опасности «образования дурных привычек». Если в этот период музыкант не прекратит работы, то у него наступит переутомление со всеми его последствиями. Пианисту рекомендуются прогулки, плавание, ходьба, некоторые виды легкой атлетики (бег, прыжки). Во избежание травм рук и перенапряжений – гимнастики на снарядах, особенно на брусках, турнике и кольцах, метания диска, молота, ядра, гребли, игры в баскетбол и волейбол следует избегать.

Список литературы

1. Алексеев А. «Методика обучения игре на фортепиано». М., 1978
2. Гофман И. «Фортепианная игра». Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., 1961
3. Прокофьев С.С. «Материалы, документы, воспоминания». 2 изд. М., 1961
4. Рахманинов С. «Письма». Изд. Сов. композитор. М., 1980
5. Сафонов В. «Новая формула». М., 1959
6. Шмидт-Шкловская А. «О воспитании пианистических навыков». Л., 1985

«

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