

Влад Елистратов

КАК ОСВОИТЬ
СОЛЬФЕДЖИО
ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Слух — это навык



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 784
ББК 85.31
Е51

В оформлении обложки использована иллюстрация:
DesignIMT / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Елистратов, Влад.

Е51 Слух — это навык. Как освоить сольфеджио во взрослом возрасте? / Влад Елистратов. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с.

Узнайте, как развивать в себе музыкальный слух, и убедитесь в том, что любой навык можно освоить! Автор книги, опытный музыкальный педагог Влад Елистратов, объясняет, что слух можно развить самостоятельно. С помощью специально подобранных упражнений каждый читатель сможет убедиться в том, что занятия музыкой ему по плечу и совсем не так страшны, как кажутся.

УДК 784
ББК 85.31

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Елистратов Влад

СЛУХ — ЭТО НАВЫК

КАК ОСВОИТЬ СОЛЬФЕДЖИО ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *М. Терешина*
Руководитель направления *Н. Новикова*
Ответственный редактор *О. Каминская*
Менеджер проекта *Е. Попандогуло*
Художественный редактор *Е. Морозова*
Компьютерная верстка *Р. Муртазина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндрүүрүл: «Издательство «Эксмо» ЖШС
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровский, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөнінде өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>
Произведено в Российской Федерации / Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттау жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 20.05.2026.

Формат 76x100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9, 15.

Тираж экз. Заказ

**ЧИТАЙ
ГОРОД**



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



**ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
В Литрсе



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomborabooks.ru [bomborabooks](https://bomborabooks.ru) [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)

ISBN 978-5-04-246027-2



9 785042 460272 >

ISBN 978-5-04-246027-2

© Елистратов В., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Знакомство	5
Глава 2. «Не дано»: откуда родом самый вредный миф о музыкальном слухе .	10
Глава 3. Абсолютный слух: что это, чем хорошо и чем плохо?	23
Глава 4. Можно ли развить абсолютный слух? А испортить?	42
Глава 5. Относительный слух: именно тот, что нужен музыканту, и именно тот, который можно развить с нуля в любом возрасте	55
Глава 6. Сольфеджио: проверенный способ развития слуха. Чему этот предмет научит?	66
Глава 7. Почему уроки вокала или игры на инструменте — плохой вариант для развития слуха	86
Глава 8. Сольфеджио — это для гуманитариев или технарей? (Спойлер: для всех!)	104

Глава 9. Что общего у сольфеджио и спорта и почему самоучители по сольфеджио не работают?	116
Глава 10. Как еще тренировать слух самостоятельно и при каких обстоятельствах это можно делать?	130
Глава 11. Чем питается ненависть к сольфеджио и как не заразиться ей, даже если все вокруг уже заболели?	141
Глава 12. Чем развитый слух поможет в живой музыкальной практике?	152
Глава 13. Зачем развивают слух те, кто вообще не планирует играть, петь и сочинять?	167
Глава 14. У кого никогда не получится развить слух?	180
Глава 15. Так существует ли талант?	194



ГЛАВА 1

ЗНАКОМСТВО

История этой книги началась во времена всемирного карантина 2020. Я помню, как мы с женой прилетели с гастролей в середине марта, оба с температурой и полным отсутствием сил, и пролежали пластом больше недели. А потом выяснили, что к нам присоединилась вся планета и жизнь, вероятно, уже никогда не будет такой, как мы ее знали.

На тот момент я десять лет работал звуко-режиссером прямого эфира на ТВ, а в свободное от дежурств на канале время гастролировал с крупными рок-артистами как сессионный гитарист, клавишник, трубач и бэк-вокалист и как автор собственного проекта «Голова Муэссы», а еще делал аранжировки и оркестровки на заказ и преподавал сольфеджио и гармонию. Преподавать мне всегда было очень интересно, и мои ученики (в основном взрослые люди) добивались по-настоящему хороших результатов. Но я не ду-

мал, что однажды моей визитной карточкой и причиной написать целую книжку станет именно готовность развивать слух у взрослых!

Так вот, вокруг разгоралась пандемия. И я понял, что совершенно не готов ездить через весь перекрытый город на дежурства с риском заразить себя и жену. Тогда мы решили, что пришло время воплощения давней идеи создания онлайн-школы музыки. У меня огромный сценический и хороший педагогический опыт, моя жена-журналистка в разное время вела блоги и как автор, и как smm-специалист (то есть вела их от лица экспертов, с которыми сотрудничала). Это было слишком идеально, чтобы не попробовать.

Мы начали в апреле, к лету доходы от школы сравнялись с зарплатой на ТВ, а к сентябрю нам пришлось завести лист ожидания и начать зарабатывать курсы в записи, потому что количество желающих учиться росло лавинообразно.

Конечно, это было приятно, но я искренне не мог понять, в чем причина ажиотажа. Казалось, я не транслирую в блоге ничего особенного, просто рассказываю об очевидных вещах — об основных музыкальных дисциплинах и способах их освоения — и занимаюсь с людьми, которые уже поняли, для чего им все это нужно. Что же тут необычного?

Ответ дали сами подписчики. Все чаще и чаще мне писали: «Я наконец-то понял, зачем было нужно сольфеджио, хотя учил его семь лет!», «А мне в детстве на прослушивании сказали, что у меня нет слуха, и не сказали, что его можно развить», «Я ненавижу все связанные со слухом упражнения в музыкальной школе. А у вас интересно», «Неужели в восемнадцать еще не поздно начинать учиться?». А с другой стороны зазвучали голоса коллег-педагогов: «Я безумно люблю свой предмет, но никак не мог донести его пользу ученикам. Можно я прочитаю им ваш пост?»

Выяснилось, что это только в моем мире очевидно, что слух — это навык, доступный в освоении и абсолютно насущный для любых музыкальных задач. Я тянулся к музыке с раннего детства, проводил все свободное время в музыкальной школе, а позже в колледже, играл в оркестре, с юности много гастролировал с рок-коллективами, собирал собственные проекты, ввязывался в любую музыкальную активность и видел вокруг людей, хорошо понимающих ценность и навыковую природу слуха и музыкального мышления.

Я не задумывался, скольким детям мечту о музыке убили родители или верящие в концепцию важности врожденных данных педагоги; забыл, как мало внимания обычно уделяют в музыкальной школе тому, чтобы ребенок по-настоя-

щему хорошо понял, чем развитый музыкальный слух поможет ему в интересующих его занятиях (а кому понравится учить что-то просто потому, что так сказала тетя, а не потому, что с помощью нового навыка можно сделать много всего интересного?!); и уж точно не задумывался о том, что человеку во взрослом возрасте может быть сложно разрешить себе попробовать то, что нравится.

Все эти факты в одночасье свалились на мою голову в первые же месяцы работы онлайн и привели меня в ужас. Но, с другой стороны, именно разговоры с подписчиками определили мою миссию как учителя и блогера на много лет вперед.

Я стал осознанно продвигать идею слуха как навыка, доступного каждому, и с восхищением наблюдал, как это открытие меняет жизни людей не только в музыкальном смысле, но и в самом что ни на есть общечеловеческом.

Разрешить себе учиться новому, видеть собственный прогресс, чувствовать себя причастным к чему-то захватывающему — это окрыляет. Мои взрослые ученики используют это вдохновение, чтобы добавить в жизнь и другие яркие впечатления: танцы, плавание, живопись, театр, да хоть оригами! Они начинают чувствовать в себе больше смелости на работе и больше открытости к личному счастью. Возможность почувствовать

управляемый рост в чем-то настолько сакрализован, как музыка, по-настоящему освобождает.

Вот уже несколько лет каждый мой день заполнен работой с людьми, а лист ожидания на самые популярные вечерние часы в моем графике растягивается на год и больше. И то, что кто-то готов ждать возможности начать растить свой слух именно со мной целый год, не уходя к другому педагогу, дает понимание, что еще слишком мало людей готовы с уверенностью вместе со мной сказать: слух — это просто полезный и интересный навык, а не дар.

Я пишу эту книгу для всех, кто когда-либо задумывался о том, чтобы научиться петь, играть на инструменте или сочинять музыку, кто просто любит чувствовать себя автором своей жизни и пробовать новое, кто, как и я, готов стать для кого-то проводником в мир музыки, но потерял вдохновение или не может найти нужных слов.

Рад знакомству с вами!

Влад Елистратов, трубач, вокалист, клавишник, гитарист, композитор, аранжировщик, дирижер, преподаватель, блогер, влюбленный в музыку с детства и развивший в себе слух и прочие музыкальные умения как навык, а не как дар свыше.



ГЛАВА 2

«НЕ ДАНО»: ОТКУДА РОДОМ САМЫЙ ВРЕДНЫЙ МИФ О МУЗЫКАЛЬНОМ СЛУХЕ

Однажды ребенок впервые берется за карандаш и начинает рисовать. Пробует, старается, но главное — он по-настоящему наслаждается процессом и увлечен им. Он не думает о том, что у него, возможно, ничего не получится. Он недавно научился есть, ходить, с каждым днем все лучше говорит, держит в руках карандаш и интуитивно уверен в очень важной вещи: если постоянно пробовать и не сдаваться, получаться будет все лучше и лучше!

А теперь перенесемся лет на тридцать вперед. Тот же человек попадает в гости к знакомому, который занимается изобразительными искусствами, и получает предложение порисовать. Просто так, для себя, для души. И отвечает: «Ой, что ты, мне не дано».

Что же вместилось в эти тридцать лет? Страшные драмы, тяготы и лишения? Бывает и такое, но далеко не всегда. Может быть, однажды у малыша долго не получалось нарисовать именно так, как он хотел бы, и мама в утешение сказала: «Ничего, не всем же это дано, не расстраивайся». А потом учитель изо в школе заметил в классе какого-то одного ученика, у которого все отлично получалось, и с тех пор все объяснения, новые техники и конструктивные замечания доставались только ему, а остальным, включая нашего героя, — пятерки автоматом: «Не всем дано рисовать, так что вы просто посидите тихо, позанимайтесь своими делами». И в художественную школу у дома не взяли, попросили показать работы и сказали маме: «Вы не тратьте время, ему не дано». Мама постаралась мягко объяснить, что художественные школы — это для деток, которым предназначено рисовать природой, и предложила найти другое занятие.

Психологи рассказывают, что внутренний критик взрослого человека говорит голосом мамы, папы, школьного учителя — то есть тех взрослых, которые оказывали на нас большое влияние в детстве. Вот и получается, что это взрослое «не дано», особенно многократно повторенное, рано или поздно становится нашим собственным внутренним, подсознательным убеждением: «Мне

не дано». И даже став взрослыми и получив возможность выбирать работу и хобби по вкусу, мы чаще всего не возвращаемся к детским мечтам о творчестве. Никто не останавливает нас, мы сами отлично справляемся с этой задачей. И для этого у психологов тоже есть хороший термин: выученная беспомощность.

Но, может быть, так и надо? Может, не зря нас останавливают, отговаривают? Ведь знающие люди плохого не посоветуют? Прежде чем делать выводы, предлагаю внимательно разобраться в причинах.

Почему так поступают некоторые родители? Ведь не могут же они желать ребенку зла! Это правда, но поговорка про дорогу в ад, вымощенную благими намерениями, в этом вопросе актуальна как никогда. К сожалению, среди родителей довольно редко можно встретить людей с хорошей психологической подготовкой, будь то образование или просто качественно обработанный жизненный опыт. Здесь нашему обществу еще есть куда расти, и я верю, что мы обязательно вырастем. Но пока многим остается опираться лишь на свою житейскую практику и опыт старших поколений. А они у взрослого человека нередко строятся по принципу наименьшего риска. «Не обнадеживайся зря», «выше взлетел — больше падать» и прочие подобные тезисы

обычно призваны защитить ребенка от крушения иллюзий, но приводят к самому большому разочарованию в жизни: все самое интересное и вдохновляющее должно быть «дано», а иначе и пробовать не стоит.

Некоторые родители делятся еще одной мыслью: зачем тратить время и деньги на то, в чем ребенок якобы неталантлив от природы, если он все равно не сможет этим заработать на жизнь, не получит значительных результатов и, возможно, бросит на полпути?

Иногда я спрашиваю у таких родителей, верят ли они, что у хорошего хирурга лет в шесть открылся талант к хирургии? Так и слышу рассказ гордых родственников: «Если бы не блестяще проведенная операция на сердце соседской кошки, никто бы не позволил нашему мальчику перевестись в класс школы с биологическим уклоном и мечтать о медицинском колледже. Но мы сразу увидели, что будет отличный хирург, и дали ему зеленый свет».

И другой важный вопрос: действительно ли все остальные занятия, на которые вы даете ребенку возможность потратить свое время и ваши деньги, нужны именно «на века» и «для хлеба»? Вы отправились на экскурсию, только чтобы ребенок стал гидом? Красиво его одели, чтобы он стал дизайнером? Читаете ему сказки, чтобы стал сказочником?

Да, это несколько притянуто за уши, но вот что я хочу сказать: очень многое, с чем сталкивается маленький человек, помогает ему, формирует и направляет, даже если он не собирается становиться в этом занятии самым лучшим и даже если никогда не свяжет с ним всю свою жизнь.

Сам навык изучения нового, опыт переработки информации и впечатлений и опыт поддержки от семьи и хороших наставников — уже бесценное приключение, которое отразится на всем, чем человек решит заниматься в своей жизни.

Но у родителей, не готовых дать жизненное пространство интересу ребенка, есть еще один козырь в рукаве: «Нам так сказал учитель, у него опыт, ему видней!»

Действительно, почему же педагоги в школах искусств часто проводят очень строгий отбор и без колебаний отсеивают многих искренне стремящихся к музыке детей? Во-первых, все зависит от цели, которую ставит перед собой сам педагог. У многих она заключается в том, чтобы найти и максимально развить самородков, которые прославятся сами, будут двигать искусство страны и мира вперед и станут хорошей страницей в портфолио своего наставника, и не распыляться на всех остальных. И в этом, конечно, есть своя логика и своя ценность, учителя с такой специализацией очень нужны, по-

тому что работа с одаренными детьми имеет свои особенности.

Знать свои сильные стороны как педагога и действовать в согласии с ними — это верная стратегия. Особенно такой фокус на заведомо готовых к стремительному взлету учениках оправдан, когда речь идет о профессиональном обучении. В колледжи и вузы в идеале приходят, чтобы посвятить искусству всю жизнь, работать в этой сфере и развивать ее, так что высокие стандарты со стороны педагогов в этом случае — необходимость. Но есть нюансы!

Ведь дети — отнюдь не абитуриенты колледжей и вузов. Помимо тех, которые с малых лет понимают, что не видят своей жизни без искусства, и действительно демонстрируют выраженные склонности, есть еще и другие — самые обычные дети, готовые учиться, не растерявшие веры в себя и способные открыть в себе очень много нового под руководством чуткого наставника. К сожалению, на работу с такими детьми (которых большинство!) ориентировано меньше педагогов, чем хотелось бы.

А почему? Тут появляется причина номер два. В школах искусств могут преподавать выпускники колледжей и вузов, которые много занимались собственной практикой и получили блестящие профильные навыки, но не уделяли должного

внимания педагогике и психологии. Начиная работать, они используют модель взаимодействия с учениками, которую хорошо помнят сами: той самой — профессиональной, требовательной, временами даже агрессивной, нацеленной на безупречные результаты в короткие сроки. А выстроить другие отношения — более бережные, принимающие, учитывающие потребности психики растущего ребенка и ориентированные на поддержание интереса и постепенный рост — такие педагоги оказываются не готовы. Но почему руководство школ искусств не требует этого от них?

А это уже причина номер три. Нельзя забывать, что учебные заведения, особенно государственные, — это сложная система с целым ворохом отчетности и системами поощрений и наказаний для педагогического состава. Поэтому, чтобы выполнять планы по отличникам, чемпионствам в состязаниях и поступлениям в престижные творческие вузы и колледжи, педсостав часто принимает решение идти по надежному пути: изначально отбирать детей, которые имеют склонность к какому-то виду творчества, или тех, кого успешно начали учить до них и заложили базу: в семье, например, или в каком-то кружке, где работают педагоги, готовые и умеющие развивать навык ребенка с самого нуля.

На всякий случай уточню: не все школы такие, и не все педагоги такие! В системе музыкального образования есть много по-настоящему прекрасных наставников, выпускающих детей, у которых на всю жизнь остается любовь к музыке и глубокое понимание ее законов. Но в этой главе мы говорим о природе ложных убеждений, а на них влияют отрицательные примеры, поэтому мы вынуждены рассматривать именно их.

Итак, получается, что в «не дано», сказанном ребенку, нет, по сути, ничего настоящего о нем самом, о его потенциале. В этом есть незнание родителей, как помочь развиваться в новом деле, которое не дается легко; желание защитить от неприятных переживаний, связанных со сложностями и ошибками; частные мотивы педагогов и целых учебных заведений; многолетнее, если не многовековое общественное мнение, которое из поколения в поколение передает миф о недосягаемой и необъяснимой природе творчества.

Но вот что важно понять: такая сортировка потенциальных учеников на талантливых и бесперспективных часто бывает ошибочной! И чтобы в этом убедиться, я предлагаю выполнить одно интересное задание.

ПРАКТИКА

Послушайте музыкальные произведения из приведенного списка, не читая биографий их авторов. Кого-то из них педагоги с детства выделяли как талантливых, другие считались посредственностями и сталкивались с резкой критикой и пренебрежительными отзывами наставников, когда получали музыкальное образование: кого-то отказались брать, кого-то многократно хотели отчислить как бесталанных. Сможете ли вы понять, кого хвалили, а про кого думали, что ему «не дано»? Уверен, что нет, но все же попробуйте, это станет действительно интересным опытом и отличной прививкой от поспешных суждений в будущем.

Кстати, все эти произведения — признанные шедевры мировой музыки. А педагоги, вынесшие неверную оценку их авторам, пожалели о своем решении. Счастье, что у каждого из этих композиторов хватило упорства, чтобы не прислушаться к разгромным отзывам и найти свои способы учиться и развиваться.

Ну все, откладывайте книгу и наслаждайтесь музыкой, а потом продолжим разговор.



Послушали? А теперь небольшой экскурс в историю музыки.

Джузеппе Верди в свое время не взяли в Миланскую консерваторию. Ему сказали, что у него недостаточно музыкальных способностей! А спустя несколько десятилетий консерватория стала носить имя великого Верди. Пожалуй, не худший способ принести извинения за свою недалекость.

А история обучения Сергея Рахманинова — еще более наглядный пример человеческого фактора в оценке. Сначала он учился в Петербургской консерватории и считался абсолютной посредственностью, не достойной внимания. И только когда Рахманинов принял решение перевестись в Московскую консерваторию, он смог получить должное признание: он окончил учебу с золотой медалью, и это более чем заслуженно.

Сергея Прокофьева консерватория приняла очень тепло, хотя ему и доставалось иногда

за слишком смелые гармонические решения и другие непредусмотренные программой эксперименты.

А Игорь Стравинский в консерватории никогда не учился, он занимался только с частными педагогами (одним из них был сам Римский-Корсаков!), но посвящал этому все свое свободное время и получал от них самые лестные отзывы. Образование же у него — по настоянию семьи — юридическое.

*В «не дано», сказанном ребенку, нет, по сути,
ниже настоящего о нем самом, о его
потенциале.*

А если отойти от примеров прославленных композиторов и спуститься на землю? Картина будет та же самая. Моя специализация как преподавателя — развитие слуха, обучение музыкальной грамоте и композиторскому мастерству взрослых людей, в том числе с абсолютного нуля. Поэтому ежедневно я работаю с теми, кто двадцать, тридцать, а то и пятьдесят с лишним лет жил с убеждением, что ему «не дано». И все эти люди обнаруживают, что при бережной системной работе они способны записывать мелодии и аккорды на слух, читать ноты и петь по ним, а со временем и осознанно сочинять собственную