

УДК 372.878

РАЗВИТИЕ ВЫДЕРЖКИ КАК ЭЛЕМЕНТА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО АППАРАТА УЧАЩЕГОСЯ-ТРУБАЧА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы выработки продолжительности игры у начинающего трубача, умения правильно организовывать процесс своего восстановления. Анализируются причины ухудшения управляемости исполнительским аппаратом, самоконтроля поведения на сцене, появления сценического волнения. Исследуются методы и упражнения, способствующие сбалансированной работе всех групп мышц, участвующих в игре на трубе.

Ключевые слова: нагрузка, укрепление губных мышц, длинные ноты, мундштук, штрихи

Начиная с начального периода обучения учащемуся-трубачу необходимо обращать внимание на продолжительность игры, способность работать в течение всего репетиционного времени. В случае повышенной утомляемости он должен уметь правильно организовывать процесс отдыха и восстановления.

Выдержка представляет собой совокупность тщательно подобранных и правильно рассчитанных по нагрузке систематических упражнений в процессе самостоятельных занятий; скоординированную работу всех элементов исполнительского аппарата. Как правило, выдержка зависит от степени слож-



Леонид Евгеньевич Гурьев,
преподаватель,
ГБУДО «Детская музыкальная школа
имени С. И. Танеева»,
г. Москва, Россия
E-mail: gourjev@mail.ru

Как цитировать статью: Гурьев Л. Е. Развитие выдержки как элемента исполнительского аппарата учащегося-трубача // Образ действия. 2024. Вып. 3 «Художественно-эстетическое образование (лучшие практики)». С. 17–21.

ности музыкального материала. Существует ряд факторов, влияющих на данный элемент, например громкость и высота исполнительского регистра (диапазон). Однако выдержка зачастую обусловлена не только расходом сил и энергии музыканта-духовика. Обычно данная тема не выносится на обсуждение педагогом как отдельный вопрос со своими закономерностями и способами решения. Принято считать, что она напрямую зависит от количества времени самостоятельных занятий. Нередко ребенок слышит в музыкальной школе слова о том, что, если будет хорошо заниматься дома, у него не будет никаких трудностей. Однако такой подход имеет наилучший результат лишь на начальном этапе обучения игре на духовом инструменте.

Впервые проблема с выдержкой начинает волновать будущего музыканта на этапе музыкального училища, когда занятий становится больше, а их продолжительность увеличивается. Именно в тот момент обучающийся начинает ощущать нехватку физических сил губ для игры на инструменте. Можно ошибочно предположить, что при увеличении продолжительности игры на инструменте, улучшается и выдержка. Спустя некоторое время, которое может занять от нескольких недель до нескольких месяцев, обучающийся начинает замечать ухудшение управляемости исполнительским аппаратом при игре не только в плане выдержки, но и в качестве звучания инструмента, в точности попаданий на ноты, в уменьшении игрового диапазона. Как следствие, накапливающаяся хроническая усталость провоцирует исполнительские потери качества, отсутствие самоконтроля в поведении на сцене, волнение. Результатом становится занижение профессиональной самооценки, боязнь играть на людях.

Другим ошибочным выводом может стать то, что снижение нагрузки способствует улучшению выдержки. Часто у обучающегося пропадает желание много заниматься, так как он видит, что увеличение нагрузки не приводит к желаемому результату. В начале снижения количества самостоятельных занятий физическое состояние мышц губ действительно улучшится и «отдохнувший» исполнительский аппарат будет работать лучше. Однако при таком режиме работы улучшения будут лишь кратковременными, и выдержка будет уменьшаться.

Кратко рассмотрим подход Тимофея Докшицера к домашним занятиям, описанным в его книге «Путь к творчеству» (1999) [2]. Педагог считает, что максимальная нагрузка, какую может себе позволить трубач, — это 4 часа в день (и то не каждый день). В этот промежуток времени, обусловленный физическими возможностями трубача, должна войти работа над этюдами и художественным репертуаром — то, что является продолжением совершенствования техники: насыщение образного содержания произведения, контроль над физическим состоянием и творческим мышлением. Следовательно, днев-

ной режим активных занятий должен быть построен с учетом параллельного развития техники и образно-эмоционального мышления. Такой метод обучения под руководством опытного педагога позволит исполнителю со временем самостоятельно решать творческие задачи. Индивидуальные занятия могут быть сконцентрированными или рассредоточенными по времени.

Сконцентрированные занятия предполагают игру почти без перерыва, что бывает во время исполнения трудных этюдов или концерта. При этом ежедневный лимит времени сжимается до 30–40 минут. Этот метод быстро утомляет губы и самого исполнителя, поэтому он не может применяться для совершенствования техники и отработки художественных задач. Рассредоточенные по времени занятия позволяют растянуть дневной лимит времени до 4–5 часов. Игра короткими эпизодами с частыми паузами меньше утомляет губы и увеличивает работоспособность. Такие занятия рекомендуется проводить в два-три приема с большими перерывами для отдыха. Следует иметь в виду, что ежедневно давать максимальную нагрузку нельзя: это должно зависеть от состояния губ.

На наш взгляд, обе представленные схемы занятий могут и сегодня быть актуальны, но при разных обстоятельствах. В учебное время наибольшей результативностью будет обладать сконцентрированный тип занятий, в то время как рассредоточенный тип будет наиболее полезным во время каникул, свободных выходных или отпусков. Следует сразу уточнить, что сконцентрированный тип занятий обусловлен именно нехваткой времени у исполнителя и не привязан к игре каких-то конкретных упражнений, этюдов или разучиванию программы. И если трубач неверно оценивает свое физическое состояние, даже 30–40-минутные занятия могут нанести вред его исполнительскому аппарату. Уже на этапе среднего профессионального образования учащиеся-духовики постоянно должны рассчитывать нагрузку и планировать продолжительность своих занятий на несколько дней вперед. Это необходимо для подготовки концертного выступления. Не следует забывать, что игра на духовом инструменте — большая физическая нагрузка, а значит, требует индивидуального подбора системы занятий, «тренировок».

Очевидно, что выдержка развивается на протяжении многих лет. В большей степени она развивается посредством систематической игры гамм, этюдов, упражнений, выдержанных (длинных) нот. Именно это является «силовой тренировкой» для духовика, помогающей укрепить губные мышцы, тренировать их силу и выносливость. К процессу развития выносливости необходимо подходить с определенной долей осторож-

ности. Не стоит играть длинные ноты при плохом физическом самочувствии, «уставшем» аппарате или в преддверии какого-то выступления на сцене, так как трубач может перетрутить губы. Многие юные трубачи способны придумывать свои упражнения (гаммы, арпеджио или септаккорды со своими способами исполнения) уже в возрасте 15–17 лет.

Приведем пример ежедневных упражнений трубачей, которые, на наш взгляд, позволяют развивать выдержку из 1-й тетради сборника «Ежедневных упражнений» Иогансона [3]. Так, первые 12 номеров являются альтернативным способом игры длинных нот. На первый взгляд эти простые и доступные любому исполнителю среднего уровня упражнения не выделяются необычными штриховыми чередованиями, высокими нотами или сложными интервальными скачками. Вся сложность заключена лишь в способе их исполнения, о котором автор практически ничего не говорит. Однако с учетом рекомендаций современных преподавателей и личного опыта автора данного исследования, упражнения, заключающиеся в непрерывном исполнении на одном дыхании, без отнимания мундштука вплоть до двойной черты, без исправления неточностей, приносят большую пользу. Нюанс при исполнении упражнений должен быть максимально тихим (*pianissimo*), практически на грани полного исчезновения звука, а штрих — отрывистым, четким и легким (*staccato*). Язык при правильном положении в полости рта влияет на точность исполнения приемов, штрихов и чистоту интонации. (Штрих состоит из приемов: начала, ведения и окончания ноты. Отработка каждого из элементов влияет на качество исполнительской техники.) Следовательно, снятие большей части нагрузки с губных мышц и равномерное перераспределение ее на работу всего исполнительского аппарата способствует увеличению выдержки.

Одним из сложных вопросов практики Т. А. Докшицер считал игру на «утомленных губах», поскольку оркестрант не всегда может ограничивать свою нагрузку. С другой стороны, он не всегда может безошибочно определить состояние своих губ даже в домашних занятиях. И то и другое может приводить к большей утомляемости губ, и, как следствие, игра дополнительных упражнений для расслабления и улучшения состояния может не принести желаемого результата. Выход из сложившейся ситуации может быть только один: уставшим губам надо дать отдохнуть. Только наблюдательность, знания и опыт помогут исполнителю решать этот вопрос с наименьшими ошибками. Беречь губы — это не только умение рассчитывать их выдержку или силу, но и продолжительность занятий. При ощущении усталости — чаще делать паузы и отнимать мундштук от губ, а во время длительных занятий делать остановки для отдыха, равные продолжительности игры.

Важной задачей представляется научиться понимать (чувствовать),

когда следует сделать перерыв в занятиях, прежде чем наступает состояние переутомления. Следует уметь правильно рассчитывать индивидуальную игровую нагрузку перед выступлением в концерте или игрой в оркестре так, чтобы к этому моменту губы были в наилучшем состоянии. После трудной и продолжительной работы, когда губы могут оказаться в крайне переутомленном состоянии и продолжительный отдых (до одного дня) не помогает снять болевые ощущения и отечность, надо начинать игру с самых легких упражнений: извлекать по одному короткому звуку, после чего расслаблять губы игрой в нижнем регистре и чаще отводить мундштук от губ. Этот метод помогает быстрее восстанавливать рабочую форму трубача [1].

Упражнения на расслабление губных мышц Т. Докшицер уделяет несколько страниц в начале своей книги «Система комплексных упражнений трубочки», где подробно описывает способ их исполнения. На наш взгляд, этих упражнений вполне достаточно для того, чтобы вернуть губным мышцам игровое состояние.

Проблема выдержки не возникает сама по себе, это лишь тревожный сигнал для исполнителя, заставляющий задуматься о правильной и сбалансированной работе всех групп мышц, участвующих в процессе игры на духовом инструменте.

Список литературы

1. Докшицер Т. А. Из записной книжки трубача: Заметки об исполнительском мастерстве музыканта. М.: ЮФЦ «Русские фанфары», 1995. 108 с.
2. Докшицер Т. А. Путь к творчеству. М.: Муравей, 1999. 216 с.
3. Иогансон А. Ежедневные упражнения: Тетрадь 1: для корнета с пистонами, трубы in B, флюгельгорна, альтгорна, теноргорна и баритона: соч. 25. Государственное Музыкальное издательство, 1940. 23 с.