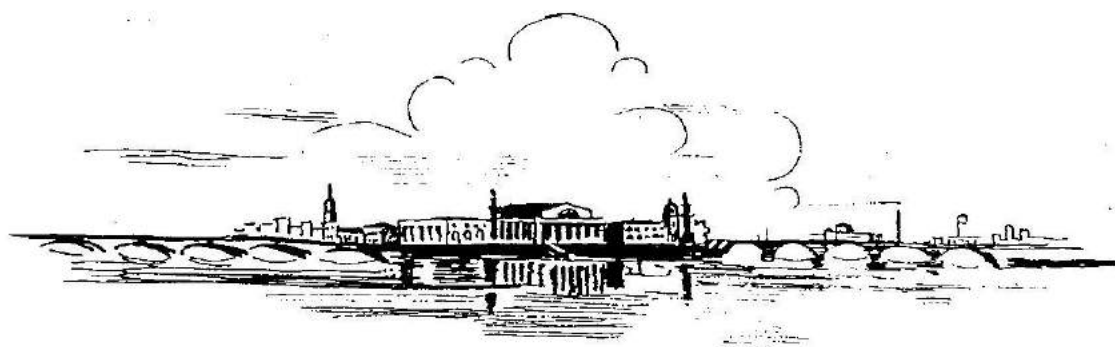


Факультет искусств  
Кафедра духовых и ударных инструментов

# *Развитие технических навыков игры на тромбоне*

*Учебно-методическое пособие*



*Санкт-Петербург  
2013*

Учебно-методическое пособие  
печатается по решению Редакционно-  
издательского совета Санкт-Петербургского  
государственного университета культуры и  
искусств

Автор-составитель: **А.Э.Миляев**, доцент  
кафедры духовых и ударных инструментов  
СПбГУКИ, дипломант международного  
конкурса

Рецензенты:

**А.К.Сухоруков**, профессор кафедры духовых  
и ударных инструментов СПбГУКИ,  
Заслуженный артист России

**В.В.Сумеркин**, профессор, зав. кафедры

духовых и ударных инструментов Санкт-  
Петербургской государственной  
консерватории им.

Н.А.Римского-Корсакого, Народный артист

медных

России

## От автора

Предлагаемое учебное пособие рассчитано для студентов класса тромбона, но, также будет весьма полезно и для всех исполнителей на медных духовых инструментах. Так как, в нём рассматриваются основные проблемы в исполнительстве на духовом инструменте, раскрыты и обоснованы принципы и методы развития технических навыков игры на тромбоне. А также, затронуты проблемы психологической подготовки музыканта. Кроме этого прилагается целый комплекс системы ежедневных упражнений, детально проработаны методы развития исполнительского дыхания, атаки звука. Даны упражнения на развитие исполнительской техники (амбушюра, регистра, звукоизвлечения). Даются советы-рекомендации известных педагогов и исполнителей на медных духовых инструментах в вопросах штриховой и ритмической культуры.

В теоретической части данного пособия широко освещается методология исполнительства на тромбоне, затрагиваются все основные моменты процесса подготовки студента к занятиям на инструменте. Даются советы по вопросам формирования и развития навыков игры на духовом инструменте, в частности на тромбоне.

В практической части данного пособия предлагаются упражнения и нотные примеры. Например, цикл упражнений для развития дыхания и технических навыков владения инструментом, освоения штрихов, комплекс ежедневных занятий. В основе предлагаемых ежедневных упражнений лежит комплекс упражнений известных музыкантов-исполнителей: голландского бас-тромбониста Бена ван Дайка, американского тромбониста Чарльза Вернона, переработанные и дополненные упражнениями других музыкантов.

И в заключении, предложены статьи и советы выдающихся мастеров-исполнителей на духовых инструментах и известных педагогов.

Предлагаемое учебное пособие затрагивает широкий спектр проблем в методике преподавания исполнительства на тромбоне. В нём всесторонне освещаются основные положения теории и практики, педагогики и исполнительства на тромбоне. А предлагаемые советы и упражнения, будут полезны всем, так как рассчитаны на все уровни подготовки студентов (от начинающих до старшекурсников и профессионалов). Они помогут им грамотно составить свой план занятий, приучат студентов к творческой дисциплине, объяснят им способы решений тех или иных проблем в освоении своего инструмента, научат их самостоятельно работать и добиваться положительных результатов. Кроме того, начинающие тромбонисты и более опытные студенты старших курсов получают ценные советы от признанных профессионалов по теоретическим и практическим вопросам исполнительства на духовом инструменте.

## *Развитие технических навыков игры на тромбоне*

Искусство музыканта-исполнителя связано с формированием специфических мышечных навыков, и характер их зависит от инструмента, на котором музыкант играет. Так, техника игры на струнно-смычковых инструментах основана на ведении смычка мышцами правой руки и движениях пальцев левой.

Техника пианиста связана с движениями мышц рук, пальцев, а также ног — для управления педалями. Для вокалиста — это мышцы голосовых связок, дыхание и т.д. Техника игры духовика зависит от координированных действий четырех групп мышц: губных мышц, мышц языка, органов дыхания и пальцев рук. Эти четыре вида мышечных движений и составляют основу исполнительского аппарата духовика, в том числе — трубача, тромбониста.

Процесс формирования и развития навыков игры на духовом инструменте, в частности на тромбоне, несмотря на наличие значительного количества методических работ и инструктивного материала, имеет огромное значение и требует внимательного рассмотрения и изучения. В содержание этого процесса входит взятие исполнительского дыхания, исполнение штрихов, различные виды исполнительской техники, включая гаммы, арпеджио, позиционные упражнения и многое другое.

Уровень мастерства, даже самого высокого, не всегда совпадает с уровнем контроля, собственным расчётом своей энергии — особенно энергии губных мышц. Кроме непосредственной работы над музыкальным материалом, есть другая, не менее важная сторона, которая связана с развитием индивидуальных способностей — физических, умственных, волевых, с воспитанием навыков звуковедения, техники, развитием регистров и многим другим.

Ежедневные занятия на инструменте включают в себя проигрывание выдержанных филированных звуков («белых нот»). Это способствует развитию исполнительского дыхания, слуха, качественного звука, выдержки губных мышц и тренировки (абдоминальных) мышц диафрагмы. При этом — в певучих фразах требуется выразительное, вокальное звучание, но ни в коем случае не позволяйте себе играть крикливым звуком. Добивайтесь даже в нюансе форте — мягкости и в то же время яркости, а когда надо — и мощи звучания. Упражнения, построенные на филированных звуках, этюды для развития хорошего звука, упражнения на легато, интервалы в медленном темпе — всё это, при всей их безусловной полезности (особенно в начальный период формирования губного аппарата и развития дыхания), всё же имеют свою оборотную сторону — они статичны. Длительная неподвижность напряжённых губных мышц неотвратимо приводит к нарушению нормального кровообращения и, следовательно, к утомлению, а в отдельных случаях и к онемению губ и мышц амбушюра и лица. Возобновление занятий на утомлённых губах приводит к дополнительным наслоениям усталости и потере работоспособности амбушюра. Чтобы избежать подобного состояния,

следует чередовать: статические упражнения с подвижно-динамическими, мелодические – с техническими. После длинных филированных звуков можно поиграть технически несложные интервальные упражнения, легато-вокализы – это нормализует кровообращение, восстановит силу и выносливость губ.

Весьма важную роль в исполнительском процессе играет **исполнительское дыхание** – это существенная и наиболее сложная составляющая в части исполнительской техники музыканта-духовика. Овладение и развитие такой техники исполнительского дыхания значительно увеличивает арсенал технических приёмов, способствующих расширению выразительных средств, а также при этом разгружающих другие составляющие исполнительского аппарата тромбониста – губы, язык, горло, помогающих в ритмическом и интонационном отношении. Компрессия, то есть степень сжатия мышц, регулирующая силу выдоха, должна соответствовать исполняемому звуку. При этом мышцы брюшного пресса и грудной клетки сжимаются навстречу друг другу, создавая опору в грудно-брюшной области, а губы, пропуская увеличивающийся поток воздуха, сильными мышцами обеспечивают стабильность губной щели (апертуры). Вот для чего требуется понимание согласованности действий мышц, составляющих исполнительский аппарат духовика. Эти тончайшие движения вырабатываются регулярной практикой, постепенно, в процессе ежедневной кропотливой индивидуальной работы. Методика обучения исполнительскому дыханию должна постоянно совершенствоваться и обогащаться на основе исполнительской практики, способствуя в свою очередь повышению уровня исполнительского мастерства. Это особенно необходимо при современном уровне требований, предъявляемых к игре на духовых инструментах. Оркестровая и сольная литература стала в настоящее время необычайно многообразной по стилю, характеру, художественно-техническим приёмам.

## **Упражнения на развитие исполнительского дыхания**

Очень важно, в процессе занятий использовать чёткий и стабильный ритм. Для этой цели рекомендуется пользоваться метрономом или отбивать ритм ногой.

**1.** Это упражнение не обязательно выполнять каждый день, но занимаясь, всегда следует помнить о свободном, естественном ощущении дыхания.

- **Лягте на пол, расслабьтесь, дыхание свободное, спокойное, через нос (на 8 ударов).** Особое внимание к вдоху: опуская диафрагму вниз, наполняя лёгкие полно и ровно, прислушивайтесь к своему дыханию.

- **Задержите дыхание (на 8 ударов).** При этом горло остаётся свободным, не зажатым. Как будто, вы говорите свободно без напряжения голоса. Это даёт ощущение игры на инструменте под контролем.

- **Теперь медленный выдох на (8 ударов).** При этом амбушюр собран в положение игры на инструменте, но губная щель достаточно широкая, чтобы выдыхая, губы не вибрировали (беззвучно).
- **Повторяйте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете ощущение свободного расслабленного дыхания.**
- **Теперь сделайте это упражнение дважды, вдыхая через рот, при этом пытайтесь сохранить ощущение свободного и расслабленного дыхания.**
- **Плавно встаньте и продолжайте упражнения уже стоя.**

2. Встаньте прямо, ноги слегка расставлены (на ширине плеч), не соединяя колени, спина прямая. Делая вдох, распрямляем и приподнимаем грудную клетку, руки на уровне груди. Это необходимая позиция грудной клетки при дыхании и при игре. Слегка подайте таз вперёд и расслабьте мышцы живота.

3. Попробуйте соединить, аккуратно выполняя три ступени каждого упражнения на одном плавном движении: вдох, задержку дыхания и выдох. Повторите эти упражнения, вдыхая и выдыхая различным образом. Например, вы можете активно вдыхать ртом, за секунду наполняя свои лёгкие и так же, за секунду полностью выдыхая на фортиссимо. Пытайтесь достичь наиболее естественное и расслабленное состояние этими упражнениями. Концентрируясь и прислушиваясь к своим ощущениям. Можно придумать свои упражнения для достижения успеха в развитии активного дыхания.

#### Первый вариант

- **Вдох и выдох спокойный, ртом (на 8 ударов).** Всасывайте воздух медленно и стабильно, как будто пьёте коктейль через соломинку.
- **Задержка дыхания (на 8 ударов).** Ощущение при этом свободного и не зажато горла. Вы будто говорите, без малейшего напряжения в гортани. Это очень важно, контролировать свои ощущения. Представляя себе игру на инструменте.
- **Спокойный и плавный выдох (на 8 ударов).** Губы при этом собраны в позицию игры, приоткрыты, но беззвучно (без вибрации) и с некоторым ощущением сопротивления. Внимательно слушая выдыхаемый поток воздуха.

#### Второй вариант

- **Спокойный, плавный вдох ртом (на 4 удара)**
- **Задержка дыхания (на 4 удара)**
- **Мягкий выдох (на 4 удара)**

#### Третий вариант

- **Плавный вдох ртом (на 1 удар).** Ощущение, как глубокий печальный вздох.
- **Задержка дыхания (на 4 удара)**
- **Спокойный выдох (на 4 удара)**

#### Четвёртый вариант

- **Глубокий спокойный вдох ртом (на 1 удар)**
- **Задержка дыхания (на 4 удара)**
- **Активный, плотный и мощный выдох на *ffff* (на 1 удар).** Без диминуэндо!

#### Пятый вариант

- **Вдох глубокий, спокойный, мягкий (на 1 удар)**
  - **Выдох на *ffff* (на 1 удар)**
- Повторить пятый вариант несколько раз!**

#### **Упражнение на расслабление «Лошадиное фыркание»**

Упражнение «Лошадиное фыркание» служит для расслабления амбушюра и активации кровообращения (циркуляции крови). Оно хорошо для подготовки (разогрева) амбушюра перед выступлением и для отдыха губ в процессе ежедневных занятий на инструменте. Важно, чтобы мускулы и губные мышцы функционировали хорошо. Вдох глубокий, спокойный (ртом). Затем придайте вашим губам свободное, распущенное положение и с силой выдохните, изображая фыркание лошади. Повторите это несколько раз. Губы при этом свободно вибрируют, амбушюр расслабляется, мышцы разогреваются, стимулируя губной аппарат для игры на инструменте или для отдыха.

#### **4. Упражнение «Пять вдохов»**

Смысл и основная цель этого упражнения в симулировании ситуации, когда нет много времени на вдох, и нужно добиться чтобы каждый вдох был очень быстрым (за секунду) и очень глубоким, но при этом свободным и расслабленным. Следует внимательно следить за дыханием, оно должно быть очень глубоким и низким, избегая любого зажатия и спазмов в голе. Держите плечи развёрнутыми, свободно и расслабленно (опущено), руки вдоль корпуса, не поднимая плечи в момент вдоха. Внимательно прислушиваясь к себе, заботясь о том, чтобы не было шумовых призывов в момент вдоха. Важен постоянный самоконтроль, следите, чтобы горло всегда оставалось свободное и открытое, без зажимов и излишнего напряжения. Ритм, пульсация (метроном) всегда в одном темпе. Выполняйте упражнения, стоя перед зеркалом.

- **Вдох (1 удар) – Выдох (1 удар) *ffff***

- Вдох (1 удар) – Выдох (3 удара) *ff*
- Вдох (1 удар) – Выдох (5 ударов) *mf*
- Вдох (1 удар) – Выдох (7 ударов) *p*
- Вдох (1 удар) – Выдох (10 ударов) *pppp*

Выдох активный, воздушная струя плотная, постоянная и без диминуэндо. Горло всегда открытое, не зажатое. Это упражнение следует делать, держа перед ртом тыльную сторону ладони. Выдыхаемый поток воздуха должен быть тёплым. Тёплый выдох возможен только при открытом и полностью расслабленном горле. И в том случае, если дыхание поддерживается мышцами диафрагмы (со дна, из глубины). Ощущения при этом, будто во рту у вас горячая картофелина или вы дуете на замёрзшее стекло.

5. Возьмите свой мундштук в руку, пальцем перекрывая выход, но не совсем, оставляя небольшое отверстие. Это упражнение очень эффективно для активизации «мышцы кашля» (в области пупка). Это точка, от которой ваше дыхание получает опору, силу. В момент выдоха живот втягивается, но эти мышцы сжимаются, и передняя стенка живота выпячивается.

- Вдох (1 секунда) – Выдох (4 секунды) мощный, активный, без *dim.* на *ff*

**Повторить это упражнение несколько раз.**

Это упражнение так же может пригодиться, если нет времени на интенсивное разыгрывание, разогрев и активацию дыхания перед выступлением, или в оркестре, после продолжительной паузы.

## **Комплекс дыхательных упражнений Рамачарака Йога:**

### **Дыхательные упражнения.**

#### **Полное дыхание.**

Прежде чем начать дыхательные упражнения, предупреждаем, что глубокое дыхание вовсе не обозначает полного наполнения воздухом легких при каждом вдыхании. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легких. Однако несколько раз в день, в удобное для того время, следует делать ряд глубоких полных вдыханий, чтобы поддерживать всю систему в должном порядке.

1) Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленный вдох, полностью наполняя нижнюю часть легких. Это достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, нажимает мягко на брюшную полость. Заставляя, таким образом, слегка выдвинуться переднюю стенку живота. Далее наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра, приподнимая грудную кость и всю грудную клетку. Затем наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх грудной клетки и



раздвигая верхние шесть пар ребер. В заключение, нужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть. Так выглядит процесс вдоха в замедленном темпе. В идеале, процесс вдыхания воздуха происходит одним движением, которым поднимается в указанной последовательности вся грудная клетка, от опускаемой диафрагмы до самых верхних ребер и ключиц. Избегайте при этом толчков в дыхании и старайтесь делать его спокойным, плавным, в замедленном движении. Вы должны приучить себя делать полное вдыхание в течение двух секунд.

2) Задержите дыхание на несколько секунд.

3) Медленно выдыхайте, держа грудь по-прежнему широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких.

Когда воздух выйдет из легких весь, отпустите напряжение груди и живота.

Небольшая практика сделает для вас все это движение легким, и усвоенное однажды далее оно делается уже автоматическим.

### ***Очистительное дыхание йогов.***

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1) Глубоко вдохнуть всей грудью, выполняя полное дыхание.

2) Удержать дыхание на несколько секунд.

3) Сжать губы в трубочку, как бы для свиста, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и потом выдохнуть с силой еще немного и т.д., пока весь воздух не будет выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой, с напряжением диафрагмы. Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. Небольшой опыт и практические занятия, убедят вас в пользе и достоинствах этого упражнения. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, приводимые в этой статье, и поэтому, оно должно быть очень хорошо усвоено.

## **Оживляющее нервы дыхание йогов.**

Цель этого упражнения - поднять тонус нервной системы, развить жизненную силу, энергию и жизнедеятельность. Это упражнение создает возбуждающее давление, которое влияет на нервные центры и через них возбуждает и усиливает деятельность всей нервной системы, посылая усиленный поток жизненной силы во все части тела.

- 1) Стать прямо.
- 2) Сделать глубокий вдох, на полное дыхание, и задержать его.
- 3) Протянуть руки вперед, ослабив насколько возможно их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая и напрягая мускулы, вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты, и в мышцах руки чувствовалась бы дрожь.
- 5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
- 6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
- 7) Прodelать очистительное дыхание.

Действие этого упражнения зависит в значительной степени от быстроты сжимания кулаков и от напряжения мускулов, а главным образом, конечно, от глубины дыхания. Это упражнение нужно хорошо проработать для того, чтобы вполне оценить его значение. Оно очень полезно и как укрепляющее и стимулирующее средство.

## **Дыхание йогов для развития голоса.**

Йоги практикуют особую форму дыхательных упражнений, в результате которых их голоса делаются более мягкими, глубокими, но в тоже время и получают удивительную способность достигать гораздо большего динамического насыщения, чем голос обыкновенного человека, при этом, не становясь грубыми или жесткими.

Упражнение, описываемое ниже, с течением времени даст голосу человека эти свойства, или, говоря короче, даст ему голос йогов. Нужно понять, конечно, что эта форма дыхания употребляется только, как дополнительное упражнение в известных случаях и что его нельзя рассматривать, как регулярную форму дыхания.

- 1) Вдохнуть глубоко полной грудью, воздух течёт очень медленно, но сильно (через ноздри), стараясь вдыхать как можно дольше.
- 2) Задержать дыхание на несколько секунд.
- 3) Выдохнуть воздух очень сильно, одним дыханием через широко открытый рот.
- 4) Успокоить легкие очистительным дыханием.

Вот интересный опыт, который стоит попробовать: станьте перед зеркалом и сложите ваши губы как для свиста и посвистите. Запомните форму ваших губ и общее выражение вашего лица. Затем, попробуйте петь или говорить, как

это вы делаете естественным образом, и заметьте разницу; потом опять начните свистеть, но лишь несколько секунд и затем, не меняя положение рта или лица, пропойте несколько нот и заметьте, какие вибрирующие звуки и сильный тон получится у вас.

## **Семь дыхательных упражнений йогов для развития различных групп мускулов.**

### **1. Задерживание дыхания.**

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органом пищеварения, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там шлаки и при выдыхании воздуха, оно уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания воздуха. Эта сторона, т.е. очищение легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови. Точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких. Мы советуем читателю обратить на это упражнение внимание, так как оно обладает, несомненно, большими достоинствами. Следующие указания дадут ясное понятие о нем.

- 1) Стать прямо.
- 2) Вдохнуть глубоко (полное дыхание).
- 3) Задержать дыхание в груди насколько возможно дольше.
- 4) С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Человек начинающей практиковать это упражнение, вначале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то проводите это упражнение с часами.

### **2. Возбуждение легочных клеточек.**

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеточек в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением. Вообще, это упражнение должно проделываться с

большой осторожностью. После первых опытов, некоторые могут заметить как бы легкое головокружение. В этом случае мы можем посоветовать им: немного отдохнуть, пройтись и на время прекратить упражнения. Производится упражнение следующим образом.

- 1) Стать прямо; держать руки по сторонам тела.
- 2) Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
- 3) Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
- 4) Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания йогов. Оно нужно, потому что многие из воздушных клеточек наших легких становятся бездеятельными, вследствие нашей привычки к неполному дыханию. В результате этого многие клеточки почти атрофируются. Человеку, который неправильно дышал в течение многих лет, будет, конечно, нелегко возбудить к деятельности все долго не работавшие воздушные клеточки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

### **3. Растягивание ребер.**

Мы объяснили раньше, что ребра оканчиваются хрящами, обладающими способностью значительного расширения. Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, и очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из жителей Запада, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне удалить эти недостатки.

- 1) Стать прямо.
- 2) Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
- 3) Глубоко вдохнуть (полное дыхание).
- 4) Задержать воздух на короткое время.
- 5) Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время, не спеша, выдыхая весь воздух.
- 6) Прodelать очистительное дыхание,

Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

#### **4. Расширение грудной клетки.**

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетки и дать ей возможность использовать необходимое и нужное расширение.

- 1) Стать прямо,
- 2) Глубоко вдохнуть полной грудью.
- 3) Задержать воздух.
- 4) Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
- 5) Затем одним движением отвести руки назад.
- 6) Затем опять привести руки в четвертое положение, затем в пятое положение, быстро повторить это несколько раз, все время держа перед собой сжатые кулаки и напрягая мускулы рук.
- 7) Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.
- 8) Прodelать очистительное дыхание.

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять и обращаться с ним нужно очень осторожно.

#### **5. Упражнение на ходу.**

- 1) Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи развёрнутыми и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.
  - 2) Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, и вдыхание было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.
  - 3) Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.
  - 4) Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.
  - 5) Повторять это упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Повторяйте несколько раз в день.
- Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте это способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

#### **6. Утренние упражнения.**

- 1) Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела.
- 2) Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полное вдыхание.
- 3) Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

- 4) Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.
- 5) проделать очистительное дыхание.
- 6) Повторить это упражнение несколько раз, варьируя его тем, что подниматься по очереди то на правую, то на левую ногу.

## **7. Упражнения для возбуждения кровообращения.**

- 1) Встать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Слегка наклониться вперед и взять в руки палку или трость, за два конца крепко сжимая и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку.
- 4) Отпустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.
- 5) Повторить это несколько раз.
- 6) Закончить очистительным дыханием.

Это упражнение можно проделывать без помощи палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками. Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким. Таким образом, давая возможность получать организму большее количество кислорода, и освобождаться от отработанных частиц крови. В случаях слабого кровообращения в легких, может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из выдыхаемого воздуха, и тогда вся система не сможет получить должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с упражнением на правильное полное дыхание.

### ***Семь «малых упражнений» йогов.***

Они заключают в себе как бы сокращенный курс «физической культуры» или «развития легких», и, в сущности, представляют собой как бы отдельный предмет, охватывающий почти всю гигиену дыхания. В некоторых из этих упражнений заключается именно то, что вам нужно. Попробуйте их и решите тогда сами, что вам ближе.

#### **Упражнение первое.**

- 1) Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- 2) Вдохнуть полное дыхание.
- 3) Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- 4) Задержать дыхание возможно дольше, держа руки над головой.
- 5) Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух

б) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение второе.**

- 1) Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Быстро отвести руки назад, держа кулаки на уровне плеч и стараясь отвести руки, насколько возможно, больше назад. Затем привести их опять в прежнее положение и повторить это несколько раз, быстро двигая руками со сжатыми мускулами, и все время удерживая дыхание.
- 4) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение третье.**

- 1) Стать прямо с руками, вытянутыми перед собой.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Несколько раз быстро махнуть руками, делая ими круг назад, Затем делать такие же движения руками в обратную сторону, все время, удерживая дыхание. Можно варьировать это дыхание, делая круговое движение одной рукой в одну сторону, а другой в другую.
- 4) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение четвертое.**

- 1) Лечь на пол лицом вниз, держа руки по сторонам тела с обращенными к земле ладонями.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- 4) Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это несколько раз.
- 5) С силой выдохнуть воздух через рот.
- б) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение пятое.**

- 1) Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Приближать грудь, к стене держа весь свой вес на руках.
- 4) Потом медленно отодвигаться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- 5) С силой выдохнуть воздух через рот.
- б) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение шестое.**

- 1) Стать прямо, положив руки на бедра.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Сильно напрячь ноги снизу доверху и затем наклониться вниз, как бы кланяясь, в то же время медленно выдыхая воздух.
- 4) Стать в прежнее положение и сделать новое полное вдыхание.
- 5) Затем согнуться назад, медленно выдыхая воздух.
- 6) Стать в первое положение, сделать полное вдыхание
- 7) Затем наклониться в сторону, медленно выдыхая воздух, сначала наклоняясь направо, затем налево.
- 8) Прodelать очистительное дыхание.

### **Упражнение седьмое.**

- 1) Стать или сесть так, чтобы спиной хребет представлял прямую линию.
- 2) Вдохнуть полное дыхание, но вместо того, чтобы вдохнуть воздух одним непрерывным потоком, делать перерывы во вдыхании, как бы нюхая какое-то ароматическое вещество и постепенными втягивая в себя воздух. Наполнить этими постепенными вдыханиями все легкие.
- 3) Задержать воздух на несколько секунд.
- 4) Выдохнуть воздух длинным дыханием, как бы вздохом.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

### **Ритмическое дыхание йогов.**

- 1) Сесть прямо в той позе, которая бы не утомляла, но при этом непременно держать грудь спину и голову на, как можно более, прямой линии; плечи должны быть слегка развёрнуты назад, а руки должны спокойно лежать на коленях. В таком положении все тело будет поддерживаться главным образом ребрами и такое положение не является утомительным. Йоги находят, что невозможно достигнуть правильных действий ритмического дыхания, если производить упражнение с втянутой грудью и с выступающим животом.
- 2) Медленно вдохнуть полное дыхание, считая шесть биений пульса.
- 3) Задержать дыхание, считая три биения пульса.
- 4) Выдохнуть медленно через ноздри, считая шесть биений пульса.
- 5) Считать три биения пульса между дыханиями.
- 6) Повторить это упражнение несколько раз, и ни в каком случае не доводя до переутомления.
- 7) Заканчивая упражнение, прodelать очистительное дыхание, которое успокоит нервы и очистит легкие.

После небольшой практики вы будете в состоянии увеличивать продолжительность времени вдыхания и выдыхания до тех пор, пока не дойдете до 15 биений пульса, но при этом необходимо помнить, что время между вдыханием и выдыханием должно быть половиной времени, которое



идет на вдыхание и выдыхание. Но не нужно, ни в каком случае переутомлять себя в стремлении достигнуть большей длительности дыхания. Больше нужно обращать внимание на приобретение ритма, чем на длительность дыхания.

## Ежедневные занятия

### Смысл и концентрация

Упражнения системы **ежедневных занятий** могут быть использованы как часть упражнений для разогрывания (разогрева исполнительского аппарата), так и специфические упражнения для конкретных целей: динамика, артикуляция, гибкость, выдержка, звук, регистр и многое другое. Кроме того, эти упражнения помогут в развитии определённых навыков. Исполнительское мастерство – основа многих навыков. Плохое исполнительство – следствие плохих навыков. Избавляйтесь от плохих навыков и формируйте только хорошие! Важная цель упражнений – избежать возникновения возможного спазма, зажима мышц горла и языка (затычек) в процессе звукоизвлечения. Необходимо научиться работать над полным расслаблением и над исполнительским дыханием. Это способствует избавлению от проблемы зажатого горла. Начиная с простого, постепенно продвигаясь вперёд, вы добьётесь желаемого результата. Не обязательно играть все упражнения подряд, можно выборочно отобрать необходимые. Для этой цели можно использовать свои упражнения и варьировать предложенные.

В процессе занятий очень важно иметь представление о том, как вы производите звук. Перед каждым упражнением, старайтесь представить в своём воображении самый прекрасный звук, который можно извлечь или услышать. Занимаясь на инструменте, пытайтесь всё время добиваться идеального звучания, старайтесь улучшить качество звука, меняя положение амбушюра и фокус концентрации (направления) воздушной струи. Думая, например, о качестве звука, направлении, скорости воздушной струи, опоре дыхания на диафрагму и полном расслаблении в процессе игры. «Как я сижу, или стою? Как держу спину?». Не забывайте, что главная цель этих ежедневных занятий – добиться наилучшего звучания инструмента и прекрасного музыкального звука. А кроме этого, добиться координации между дыханием, губами и языком.

Упражнения начинаются с исполнения выдержанных звуков в среднем регистре. Переход с ноты на ноту очень связный, звуки соединяются между собой путём длинного медленного глиссандо. Начало каждого звука фрикативной атакой (без языка), артикулируя слог «Ха». Это поможет избежать возможного спазма языка (затычек), распространённого среди начинающих духовиков недуга, когда возникает проблема с артикуляцией, невозможностью чёткой атаки звука. Такой метод атаки звука так же способствует коррекции амбушюра (позиции губ) и скорости выдыхаемого воздушного потока. Правильное дыхание (на опоре), открытое горло и

«горячий выдох» гарантирует, что воздушный поток соответствует атаке звука, и нота не будет раздуваться как пузырь. Выдыхаемый воздушный поток должен быть: плотным, тёплым, сконцентрированным и способствовать оптимальной вибрации между верхней и нижней губами. Это в результате даст полный, прекрасный и насыщенный звук.

### **Постановка инструмента**

Очень важно найти свой способ держать инструмент так, чтобы было легко и комфортно играть на тромбоне без скованности и напряжения. Не должно быть ни какого лишнего напряжения, зажатости в руках, плечах, шее, спине. Это может плохо отразиться на вашей игре, а так же иметь негативное влияние на ваше исполнительское дыхание, на амбушюр, звук и правильное плавное движение кулисой. Контролируйте себя, глядя в зеркало, следите за своей постановкой в процессе занятий на тромбоне. Стоите вы или сидите во время занятий, но положение корпуса всегда должно быть естественным, не зажатым, плечи развёрнуты, опущены, спина прямая, локти не прижимать к корпусу, голову держать прямо (не наклонять), правая рука свободная. Кулису следует держать очень мягко, кисть свободная, параллельно стойке кулисы. Движения быстрые, но плавные. Можно представить себе нечто ценное, высшего качества в ваших пальцах. При движении кулисой работает в основном кисть, и как можно меньше движений плечом и локтем. Инструмент должен оставаться неподвижным, спокойным, по возможности не смещая мундштук и не влияя негативно на амбушюр.

### **Пульс и темповые отметки**

Полезно использовать в своих ежедневных упражнениях стабильный и чёткий ритмический пульс. Для этой цели обычно используют метроном, но можно и просто отбивать такт ногами. Темп в каждом упражнении можно выбрать произвольный, удобный для исполнения, но следует чётко держать его на протяжении всего упражнения. Как правило, упражнения на выдержанные звуки требуют, скорее медленного темпа, но всегда стабильного и неизменного. Быстрые упражнения нуждаются в быстром темпе, но это не должно влиять на качество исполнения. Не будьте нетерпеливы и, прорабатывая упражнения, написанные в быстром темпе, постепенно увеличивайте темп исполнения. Начинайте в медленном темпе, ровно и точно, прежде чем, разобрав все неудобные пассажи, постепенно ускоряя, дойдёте до необходимого темпа. Играть нужно всегда с сознанием внутреннего ощущения чёткого ритма. Это принесёт большую пользу в вашей карьере.

### **Интонация**

Важно всегда осознавать роль хорошей интонации во время игры на инструменте. Регулярно проверяйте строй своего инструмента (можно использовать тюнер), но важнее всего уметь слышать и интонировать. Все инструменты различны и сложно дать каждому инструменту точную настройку на каждую ноту. Но, даже идеально настроив каждый инструмент, всё равно будут отклонения от камертона в процессе совместного исполнения. Из-за своего технического устройства (кулисного механизма),

тромбон нуждается в исполнителе с хорошим музыкальным слухом, умеющим интонировать. Сравнительно с вентильными медными духовыми инструментами, быстрая и чёткая смена звуков на тромбоне затруднительна. Однако с помощью кулисного механизма достигается точное интонирование, что выгодно отличает тромбон от других инструментов. Выравнивая интонацию кулисой или губами, следует помнить о важности внимания и остроте музыкального слуха.

## **Выдержанные звуки (длинные ноты).**

### **Упражнение №1**

Выполняйте это упражнение на *mf*, в медленном темпе и с постоянным пульсом. Атака должна быть без языка, артикулируя слог «Ха». Можно повторить каждые два такта, но за вторым разом исполнить тоже самое на мундштуке (без инструмента). Глиссандо начинайте со второй доли в такте. А, играя последнее глиссандо с 1 по 7 позицию, как бы «смазано» по всем проходящим звукам: спокойно, медленно, но со стремлением разрешиться (звуковедением) в последнюю ноту, быстро переводя рукой по позициям. Вдох очень спокойный, расслабленный, глубокий. С ощущением, будто во рту горячая картофелина. Губы при этом синхронизировано работают с глиссандирующей кулисой, поддерживая каждый звук на плотном выдыхаемом воздушном потоке до конца фразы. Контролируйте свой звук со скоростью воздушной струи. Каждый извлекаемый вами звук должен быть по возможности прекрасным, певучим, полным, объёмным, глубоким, сочным и всегда сконцентрированным. Представьте себе, что вы не играете, а поёте прекрасную мелодию!

Упражнение №1



Упражнение № 1a



Упражнение № 1b



## Змейка

### Упражнение №2

Это упражнение также выполняется очень свободно, расслабленно, в медленном темпе и без языка. Глиссандо между нотами должно быть как можно медленнее и без *crescendo*. Каждый раз вдох очень глубокий, горло открытое, а выдох горячий. Звук всегда красивый, плотный, тёмный, тёплый, певучий и богатый обертонами. Так же, как и в упр.№1, рекомендуется каждый такт повторить на мундштуке. Важно оставаться расслабленным, не зажиматься, не забывать о дыхании! На каждую фразу берите полное, глубокое дыхание. Затем выдыхайте, наполняя и продувая инструмент, горячим плотным выдохом. Это возможно только при игре с открытым горлом. В среднем регистре скорость воздушного потока немного медленнее, чем в верхнем регистре, но всегда очень интенсивная и обязательно на опоре. Движение кулисой расслабленное, кисть свободная, как «джазовое вибрато». Рекомендуется это упражнение играть в различных направлениях и регистрах: как вверх, так и вниз.

## Координация

### Упражнение №3

Это упражнение создано для развития координации между дыханием, губами и языком. Первая фраза (два такта) исполняется легато, но первая нота начинается с атаки воздухом («Ха»), без участия языка. Не забывайте всегда брать полное глубокое дыхание. Движение вниз, на легато, при переходе с ноты на ноту, по возможности очень чистое и связанное. Сохраняя постоянную ровную воздушную струю выдыхаемого воздуха. Помните, что легато – это быстрое губное глissандо с опорой на выдыхаемый плотный воздушный поток. Кроме того, контролируйте звук, интонацию со скоростью выдоха. Потом повторите ту же фразу, но уже с языком, артикулируя каждую ноту на «Да» или «До». Отделяя каждую ноту, но, не останавливая звучание между нотами, без цезур. Язык находится в переднем положении (между зубами), перекрывая поток воздуха, и открывает поток в самый последний

момент, для атаки звука. После освобождения, атаки звука, язык моментально возвращается в исходную позицию. Выполняйте это упражнение самым красивым звуком, подражая лучшим вокалистам! Все упражнения исполняются во всех позициях (от 1 по 7). Следите за интонацией, не забывайте о «горячем дыхании» и открытом горле!

Упражнение №3а

mf

This exercise is written in bass clef with a key signature of one flat (Bb). It consists of four staves of music. The first staff begins with a dynamic marking of *mf*. The melody is characterized by long, sweeping phrases connected by slurs, with notes often moving in a descending or stepwise fashion. The rhythm is primarily composed of quarter and half notes, with some rests.

Упражнение №3в

mf

This exercise is written in bass clef with a key signature of one flat (Bb). It consists of four staves of music. The first staff begins with a dynamic marking of *mf*. The melody features more rhythmic activity than Exercise №3а, with eighth and sixteenth notes interspersed with quarter notes. Slurs are used to group phrases of notes. The exercise concludes with a double bar line.

The image shows a musical exercise for the bass clef, consisting of five staves. The first staff begins with a dynamic marking of *mf*. The exercise is divided into seven measures, each indicated by a slur and a number (1- through 7-). The notes are as follows:

- Measure 1: G2, A2, B2, C3 (fingerings: 1-)
- Measure 2: B2, C3, D3, E3 (fingerings: 1-)
- Measure 3: D3, E3, F3, G3 (fingerings: 2-)
- Measure 4: G3, F3, E3, D3 (fingerings: 3-)
- Measure 5: C3, B2, A2, G2 (fingerings: 3-)
- Measure 6: G2, F2, E2, D2 (fingerings: 4-)
- Measure 7: C2, B1, A1, G1 (fingerings: 5-)

## Моцарт

Это вариация на известную тему из «Реквиема» В.А.Моцарта «Туба Мирум». Звучание инструмента подражает голосу вокалиста. Исполняйте эту фразу во всех позициях. Первый раз играйте легато, затем то же самое повторите с языком, отделяя каждую ноту с атакой («Да» или «До»). Так же очень полезно исполнять это упражнение просто на мундштуке.

Упражнение №3d

mf

V (с кварт-вентилем)

## Упражнения на мундштуке

### Упражнение №4

Возьмите на тромбоне Фа малой октавы. В процессе игры аккуратно выньте мундштук из инструмента, продолжая играть ноту Фа на мундштуке. Теперь, плавно глиссандируя на легато, перейдите на кварту вверх, извлекая на мундштуке ноту Си-бемоль. Не прерывая звучания, вставьте мундштук обратно в инструмент, продолжая извлекать Си-бемоль на тромбоне. Сделайте паузу. Повторите тоже самое от ноты Си-бемоль. Начните на инструменте, потом, не прерывая звучания, продолжите на мундштуке. Далее, продолжая на мундштуке, перейдите на Ре первой октавы. Вставьте мундштук в тромбон, продолжая извлекать ноту. Пауза. Таким образом, исполняется весь натуральный звукоряд на первой позиции. Полезно выполнять данное упражнение под чёткий ритмический пульс. Можно варьировать это упражнение в различных регистрах, комбинируя тромбон и мундштук.



#### Упражнение №4

$\text{♩} = 100$

*mf* инструмент мундштук мундштук инструмент

*mf* инструмент мундштук мундштук инструмент

*gliss.*

*gliss.*

*gliss.*

*gliss.*

*gliss.*

*gliss.*

первый раз - только мундштук, за вторым разом - инструмент!

### Координация языка и дыхания

#### Упражнение №5

Идея данного упражнения в работе над координацией между **дыханием**, **губами** и, только в последнюю очередь, **языком**. Используя немного спокойный темп, начните первую ноту без языка («Ха»), затем вторую ноту с языком («Да»), третью снова «Ха» и т.д., заканчивая фразу последней длинной нотой «Дааа». Извлекайте каждый звук отдельно, формируйте ноты как кирпичики, из которых строится дом. Это упражнение можно играть в любом направлении и вариантах: как вверх, так и вниз. Важно только не форсировать и не пережимать, оставаясь по возможности свободным и расслабленным. Помните о горячем дыхании и свободном горле!

Упражнение №5

ха да ха да ха да да-а *sim.....etc.*

*mf*

После этого можно пару минут отдохнуть, выполняя упражнение на расслабление губ «лошадиное фыркание».

Упражнение №6

Следующее упражнение должно быть исполнено в довольно быстром темпе. Играйте первые две доли в такте (шестнадцатые ноты) легато (первая нота берётся с языком «Да», остальные легато), а следующие две доли мягким (лёгким) языком, как стаккато, но без остановки воздушной струи. Как бы продвигаясь вперёд, представляя себе отскакивающий от пола мяч в баскетболе. Всё время чётко держать темп, двигаясь вперёд, играя на опоре, без зажимов и спазмов. Не забывайте про расслабленное и открытое горло!

Упражнение №6а

*mf*  
"да" (первая нота), остальные легато!

Упражнение №6б

*mf*

### Работа языка в процессе звукоизвлечения

После упражнений на координацию, продолжим работать над упражнениями с участием языка. Самый оптимальный вариант – начинать со среднего регистра, двигаясь в расходящемся направлении: вверх и вниз. Очень важно фокусировать внимание на положение и движение языка, где он находится и в каком направлении движется. В среднем регистре язык расположен у корней верхних зубов. Для нижнего регистра, расположение языка между зубами (у кромки нижних зубов) и просто внизу (в нижней позиции), максимально открывая и освобождая ротовую полость. Найдите для себя более удобную позицию. В верхнем регистре, в момент атаки язык располагается у кромки верхних зубов. После атаки (звукоизвлечения) язык освобождается и возвращается на своё место внизу, давая воздушному

потоку беспрепятственно продвигаться в инструмент и заставляя губы вибрировать.

### Упражнение №7

Эти упражнения основаны на гаммах и арпеджио. Удобнее начинать упражнения с простых гамм, двигаясь вниз и вверх. Необходим очень чёткий и стабильный пульс, используйте различные темпы и артикуляцию, от *detache* и *tenuto*, до *molto staccato*. В конце упражнения выньте мундштук и сыграйте октавное глиссандо (вверх и вниз) в той тональности, в которой исполнялась гамма. Аналогично, таким же образом играть во всех тональностях. Бас-тромбонистам следует играть вниз до предельных нот, по возможности. Самые низкие ноты можно играть более выдержано, расширяя, стараясь озвучивать предельно низкий регистр хорошим звуком. Помните, что в этом регистре язык располагается между зубами! Большое значение имеет движение кулисой. Держите кулису мягко, большим, указательным и средним пальцами. Запястье свободное, гибкое, будто вы исполняете джазовое кулисное вибрато. Кулиса должна плавно двигаться (плыть) вместе с исполняемой музыкой. Остановка кулисы на каждой ноте и не двигаться на следующую позицию раньше времени. Смена позиций очень чёткая, не смазанная, быстрая, движение гибкое и мягкое. Работает запястье, а не плечо! Не забывайте, что в этом упражнении можно использовать различные темпы, артикуляцию и динамику.

Упражнение №7а

The image displays a musical score for Exercise No. 7a, consisting of 13 staves of music. The notation is primarily in the bass clef. The key signatures vary across the staves: the first two are in B-flat major (one flat), the third is in D major (two sharps), the fourth is in B-flat major (one flat), the fifth is in D major (two sharps), the sixth is in B-flat major (one flat), the seventh is in B-flat major (one flat), the eighth is in D major (two sharps), the ninth is in B-flat major (one flat), the tenth is in B-flat major (one flat), the eleventh is in D major (two sharps), the twelfth is in B-flat major (one flat), and the thirteenth is in B-flat major (one flat). The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. A specific instruction, "Только на мундштуке!" (Only on the mouthpiece!), is written above the second staff, with "gliss" markings indicating glissando techniques. Dynamic markings such as "v" (piano) are present in the seventh and eighth staves.

## Упражнение №7b

## Релаксация и гибкость амбушюра в нижнем регистре

## Упражнение №8

После упражнений на технику языка полезно поиграть что-нибудь на развитие губной техники, *molto legato* с использованием вентиля бас-тромбона. Возьмите полный глубокий вдох, заполняя свои лёгкие от доньшка до верха, и выдохните плотной, постоянной и горячей струёй воздуха. Старайтесь удержать большую часть губ в мундштуке, собирая к центру уголки губ мышцами крепкого амбушюра. Не распускать губы в нижнем регистре! Это вовсе не специальное техническое упражнение. Его цель – освободить, облегчить амбушюр, сделать его более гибким, а дыхание активным, подвижным и свободным. Предельно низкие ноты можно играть октавой выше, но всё же, нужно стараться играть всё (даже тенор-тромбонистам).

Упражнение №8а

V-квартвентиль

mf

Упражнение №8b

mf

## Укрепление регистра и гибкости амбушюра

### Упражнение №9

Эти упражнения для развития различных регистров. Помните, что вам необходима разная скорость воздушного потока для разных регистров.

**Нижний регистр** – большой объём воздуха и малая скорость воздушной струи, но более горячий выдох.

**Верхний регистр** – наоборот, спокойный прохладный выдох, но более высокая скорость воздушного потока. Здесь очень важна поддержка высоких нот мышцами диафрагмы. Мышцы амбушюра собраны, уголки губ не распущены, а тянутся к центру. Не нужно чрезмерно давить мундштуком на

губы. Губы собраны и тянутся к мундштуку, а не мундштук давит на губы. В разных регистрах используйте различные гласные для артикуляции звука. В **нижнем регистре** – это «А» или «О», в **верхнем регистре** – «И» или «Ю». Это поможет взять правильную скорость воздушного потока. Чем выше регистр, тем выше спинка языка, создавая более высокую плотность воздушному потоку (сжимая его, подобно садовому шлангу для полива).

Упражнение №9а

Exercise №9a is a bass clef piece in 4/4 time, marked *mf*. It consists of three staves of music. The first staff contains measures 1-6, with a *gliss.* marking above the notes in measures 2 and 4. The second staff contains measures 7-8, with a *gliss.* marking above the notes in measure 7 and a *1 gliss.* marking below the notes in measure 8. The third staff contains measures 9-10, with a *2 gliss.* marking below the notes in measure 9 and a *3 gliss.* marking below the notes in measure 10. The piece concludes with a double bar line.

Упражнение №9б

Exercise №9b is a bass clef piece in 4/4 time, marked *mf*. It consists of four staves of music. The first staff contains measures 1-4. The second staff contains measures 5-8. The third staff contains measures 9-12. The fourth staff contains measures 13-16. The piece concludes with a double bar line.



Упражнение №9c

Exercise №9c is a bass clef piece in 4/4 time, marked *mf*. It consists of three lines of music. The first line starts with a *b* (B-flat) key signature and contains three phrases of eighth-note runs, each with a slur. The second line continues with similar eighth-note runs, also slurred. The third line concludes the exercise with more eighth-note runs and slurs.

Упражнение №9d

Exercise №9d is a bass clef piece in 4/4 time, starting with a *b* (B-flat) key signature and marked *mf*. It consists of three lines of music. The first line contains three phrases of eighth-note runs, slurred, with dynamics *mf*, *8va basso*, and *sim.* (sforzando). The second line continues with similar eighth-note runs, slurred, with dynamics *sim.*, *sim.*, and *sim.*. The third line concludes the exercise with more eighth-note runs and slurs, with dynamics *sim.* and *sim.*.

### Упражнение №9e

Каждый раз, начиная играть это упражнение, берите большое и глубокое дыхание. Каждая нота начинается без языка («Ха»), таким образом, играется всё упражнение фрикативной атакой. Используйте отмеченные вспомогательные позиции для удобства игры. Необходим обязательный слуховой контроль. Контролируйте интонацию на дальних позициях. Проверяйте себя постоянно, корректируйте свою игру! Играйте звуком, похожим на прекрасную мелодию, плывущую по волнам вашего плотного воздушного потока. Очень полезно исполнить это упражнение на мундштуке. Не забывайте думать о правильном исполнении, дыхании и открытом горле. В упражнении №9f, когда вы доходите до верхней ноты (Си-бемоль), повторите эту ноту толчком дыхания (диафрагмой) и плавно глиссандируйте на начало фразы (к первой ноте). В следующем упражнении (№9g), нужно играть с этими же ощущениями лёгкого губного глиссандо (с 1 позиции до 7 позиции и т.д.).

Упражнение №9e

*mf cantabile*

4- 6+ 6 4- 6+ 6 6 6 4- 6+

Упражнение №9f

1 → 7 7 → 1

Упражнение №9g

4 → 7 → 4 3 → 6 → 3 2 → 5 → 3 1 → 4 → 1

3 → 6 → 3 2 → 5 → 2 1 → 4 → 1

Пауза 2 минуты («Лошадиное фырканье»)

## Ещё раз о работе языка

После упражнений «без языка», вернёмся к упражнению с участием языка. Очень полезно комбинировать, менять упражнения, на легато (без языка) и упражнения с участием языка. Если всё время прорабатывать только один вид техники (с языком или без языка), неизбежно произойдёт перенапряжение мышц амбушюра, усталость, зажатость. Для разнообразия предлагаются упражнения в разных регистрах (как уже было раньше), но теперь уже с участием языка (твёрдой атакой). Используйте непрерывный, постоянный воздушный поток и твёрдую атаку «Да» на каждую первую ноту в каждом такте (перед легатым интервальным скачком). Старайтесь избегать изменений в постановке амбушюра при переходе из одного регистра в другой. Высокие ноты и при переходе (скачке) в верхний регистр, будет легче и удобнее играть, увеличив скорость выдыхаемого воздушного потока.

Губы при этом раскрываются не значительно, оставляя щель, наподобие трости у деревянных духовых инструментов: играя pedalные ноты как контрафагот, в среднем регистре – фагот, верхний регистр - гобой.

### Упражнение №10

В следующем упражнении, каждый такт начинайте с атаки языком первой ноты в октавном скачке вверх или вниз. Динамические нюансы по желанию. Темп желательно брать очень медленный, позаботьтесь о достаточном объёме воздуха. Играйте по два такта на один вдох. Используйте хорошую опору на диафрагму и плотную подачу дыхания, для скачка вверх. И не забывайте о постановке амбушюра в различных регистрах.

Упражнение №10а

### Упражнение №10b

Следующее упражнение даёт возможность сконцентрироваться на постановке амбушюра для разных регистров. Снова: играть упражнение очень медленно и не забывайте вдохнуть достаточно воздуха, дыхание на плотной опоре. Когда идёте вверх на октавный скачок, или наоборот, вниз –

помните, скорость воздушного потока различна в разных регистрах!  
Артикуляция на каждую ноту «Да».

Упражнение №10b

The image shows a musical score for Exercise 10b, consisting of seven staves of music. The music is written in bass clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. The score includes various fingering numbers (IV, V, VI) and dynamic markings (f, mf, p). The music is a single melodic line with a mix of eighth and quarter notes, some with slurs and accents.

**Расслабление амбушюра «Лошадиное фырканье» 2 минуты.**

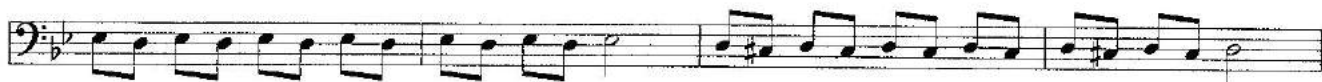
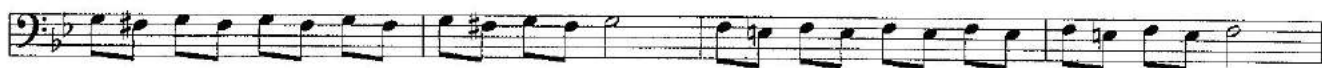
## Координация кулисной техники

### Упражнение №11(a,b)

Следующие упражнения посвящены координации и улучшению кулисной техники в сочетании с языком и дыханием. Кулису нужно держать очень легко, как при исполнении расслабленного джазового кулисного вибрато. Передвигайте кулису так, чтобы движения были плавные, но быстрые, оставаясь на последней ноте как можно дольше, додерживая её до конца на плотном дыхании, прежде чем перейдёте на следующую ноту. Это поможет вам передвигать кулису более быстро и точно. При этом кулису следует держать очень мягко. Останавливаясь на нужной позиции точно и интонационно чисто, без подъездов и смазывания. Некоторые тромбонисты двигают кулису быстро и не точно, потом исправляют положение, корректируя кистью правой руки. Такие движения резкими толчками дают ненадёжную интонацию, и как результат, плохая интонация и не

качественное исполнение. Предложенные упражнения играйте в различных темпах и вариантах: медленно – быстро, легато – стаккато, пиано – форте и т.д. А так же в разных тональностях. По возможности, играйте по два такта на одно дыхание.

Упражнение №11a



Упражнение №11b



**Упражнения №11(c,d,e)**

Теперь другие упражнения на владение техникой кулисы в комбинации с дыханием и языком. Не забывайте, держите кисть свободно и расслабленно, останавливайте кулису чётко на каждой позиции. А так же, обращайте внимание на раструб, в процессе исполнения упражнений. Он для вас как маяк, ориентируйтесь по нему. Язык отскакивает на плотном выдыхаемом потоке воздуха. Воздушная струя такая же, как при исполнении упражнений на выдержанные звуки (длинные ноты). Данное упражнение можно прорабатывать разными способами. Динамика и артикуляция должны постоянно меняться. Но начало – медленно, на легато и не очень громко. Можно начать с 7 позиции, постепенно поднимаясь до первой позиции. Все

шестнадцатые ноты нужно играть в темпе, в котором потом будут исполнены секстоли. Дыхание «течёт по языку» как на легато, даже если вы исполняете это упражнение на стаккато.

Упражнение №11c

Legato, Portato, Staccato

Упражнение №11d

Legato, Portato, Staccato

Упражнение №11e

Legato, Portato, Staccato

**Упражнение №11(f)**

Это упражнение на отработку движения кулисы при исполнении хроматических гамм. Играйте хроматическую гамму чуть спокойнее. Для поддержки, перед хроматической гаммой, поможет исполнение развёрнутого арпеджио. Ноты этого арпеджио являются ключевыми нотами хроматической гаммы. После исполнения арпеджио, просто заполните недостающие ноты между основными тонами. Начинать медленно, пока не почувствуете уверенность, и потом можно увеличить темп исполнения. Будьте терпеливы! Хороший дом не строится за день! Можно также начать с Си-бемоля контроктавы, и подниматься вверх по квинтовому кругу тональностей на две октавы, до Си-бемоля первой октавы. Дыхание всегда течёт плавно, как на легато, даже если вы играете это упражнение стаккато.

Упражнение №11f

The image displays a musical exercise titled "Упражнение №11f" (Exercise No. 11f). It consists of seven staves of music, all written in bass clef. The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The first staff begins with a slur over the first four measures. The music is a single melodic line with various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. The exercise concludes with a double bar line on the seventh staff.



Пауза 2 минуты «Лошадиного фырканыя»

## Аккордовые трезвучия

В этих упражнениях использованы основные аккордовые трезвучия во всех тональностях: Мажор, Минор, Увеличенные, Уменьшённые. Играйте их, используя различную артикуляцию, динамику и темпы. Это поможет вам в проработке многих аспектов исполнительской техники: различные регистры, артикуляция, кулисная техника, интонация и дыхание. Желательно играть во всём диапазоне, включая предельно низкие и высокие звуки. Всегда помните об интонации, открытом горле и активном дыхании!

Упражнение №11g

The image displays a musical score for Exercise №11g, consisting of 24 staves of music. Each staff begins with a bass clef and a 6/8 time signature. The music is organized into six groups of four staves each, representing different keys: C major, G major, D major, A major, E major, and B major. Each group contains four staves of music, with the first staff of each group showing a sequence of triplets (indicated by a '3' above the notes) and the subsequent three staves showing variations of these triplets. The notes are primarily eighth and sixteenth notes, often beamed together. The exercise focuses on the articulation and technical execution of these chordal triplets across a wide range of registers.

This page contains 14 staves of musical notation, all in bass clef. The music consists of eighth notes grouped into triplets, with a '3' written above each group. The key signature starts with one flat (B-flat) on the first staff, changes to one sharp (F#) on the fourth staff, and returns to one flat (B-flat) on the seventh staff. The notation includes various accidentals and slurs, and ends with double bar lines on the final staff.



This page of musical notation consists of 12 staves of music, all written in bass clef. The key signature changes across the staves: the first three staves are in A major (one sharp), the next three in B-flat major (two flats), the next three in D major (two sharps), and the final three in E major (three sharps). Each staff contains a sequence of eighth notes, many of which are grouped into triplets, indicated by a '3' above the notes. The music is a continuous melodic line with various intervals and accidentals (sharps, flats, naturals) throughout.



## Контраст

После таких весьма виртуозных упражнений, было бы полезно для амбушюра поиграть что-нибудь контрастное. Например, поработать над техникой легато, это самое замечательное из арсенала технических возможностей тромбона. Вот несколько простых примеров. Техника исполнения легато на тромбоне одна из самых сложных. Легато подразумевает связанное соединение нот между собой без участия языка. Однако, на тромбоне такое возможно лишь между нотами различной гармонии. Все другие соединения должны быть с участием языка, т.к. соединение без языка, в этом случае, даст эффект глиссандо. При этом не важно, с какой скоростью вы будете двигать кулису, глиссандо не избежать. Такое исполнение легато с участием языка называют «мягким языком», и относят к особой тромбонной технике.

Таким образом, получается два типа легатной техники: **соединение звуков без языка «чистое легато»**, и **соединение звуков мягким (легатым) языком** (исключительно тромбонная техника). Оба этих вида используются только на плотном, продолжительном и постоянном потоке выдыхаемой воздушной струи. Прорабатывая технику легато, мы прорабатываем и технику дыхания. Вдох при этом активный, через рот. Дыхание должно быть

тёплым, глубоким, спокойным, как глубокий вздох. Заполняя ваши лёгкие от основания доверху, как наполняется сосуд водой.

## Координация в упражнениях легато

### Упражнение №12 «Пой песню!»

Играйте эти упражнения в медленном темпе (M=72) с постоянным пульсом и ощущением, как если бы вы пели прекрасную мелодию. Для этого вам необходимо глубокое дыхание и полный контроль над дыханием. Не зажимайтесь, чем больше вы расслабляетесь, тем серьёзнее контроль над звуком. Так же, очень важно следить за движением кулисы, они должны быть мягкими и точными. Передвигайте кулису без резких движений и толчков, в последний момент и как можно позже, максимально додерживая ноту до конца. Кулиса должна двигаться вместе с музыкой!

### №12а

Не забывайте об интонации и открытом горле («горячем дыхании»)! Все легатные переходы с ноты на ноту играть «мягким языком», за исключением мест отмеченных «Без языка»!

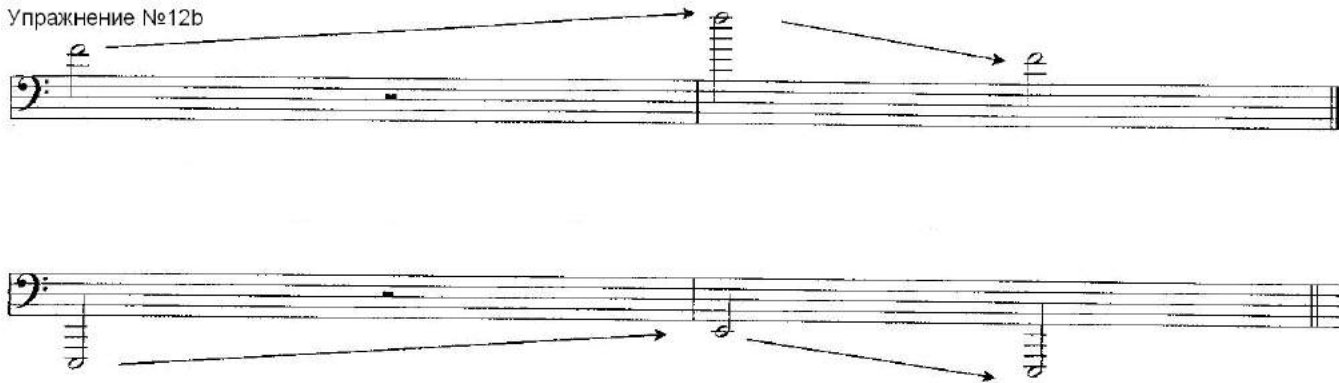
Упражнение №12а

The musical score for Exercise №12a is written in bass clef, 4/4 time, and mezzo-forte (mf) dynamics. It consists of five staves of music. The first staff begins with a dynamic marking of *mf* and a slur over the first two notes. The second staff has a slur over the first three notes, followed by a box labeled «без языка!» above the next two notes, and a slur over the final two notes. The third staff has three boxes labeled «без языка!» above the first three notes, followed by «и т.д.» and a slur over the final two notes. The fourth and fifth staves each have four boxes above the first four notes, indicating a sequence of slurs. The piece concludes with a final slur over the last two notes.

### №12б

Играйте эти упражнения ежедневно, в разных тональностях. По возможности расширяя диапазон, как вверх, так и вниз. В нижнем регистре требуется максимальный вдох, попробуйте исполнить как можно больше нот на одном дыхании!

Упражнение №12b



## Использование известных мелодий в упражнениях на легато и вибрато в ежедневных занятиях

Очень полезно использовать хорошо известные мелодии, или части произведений, в своих ежедневных занятиях. Это сделает ваши занятия не только интереснее и приятными, но и поможет вам в развитии более мелодичного стиля. Предлагаем вам использовать несколько простых музыкальных тем в ваших ежедневных занятиях. Начните с известных популярных мелодий, затем транспонируйте их в другие тональности. Конечно, вы свободны в выборе, но будьте изобретательны и не превращайте свои занятия в скуку. Старайтесь получать удовольствие от занятий, совмещая приятное с полезным. Когда вы слышите известного исполнителя-тромбониста, вы обычно без труда можете определить того, кто играет. Это можно определить, главным образом, по тембру и как он использует вибрато. Большая разница между исполнителями: в звуке, манере, интерпретации, темпераменте, но главная персональная отличительная черта – это вибрато. Внимательно прислушивайтесь к тому, как применяют вибрато в различных стилях ведущие исполнители. Пытайтесь симитировать их исполнение, применяя вибрато, поняв, насколько широко и с какой скоростью они делают это. Вибрато бывает двух типов: **кулисное и губное (челюстное)**.

В классической музыке многие исполнители используют губное или диафрагмальное вибрато, а в джазе, как правило, в основном кулисное вибрато. Хотя, в нижнем регистре можно использовать и медленное губное вибрато, но это дело вкуса. Можно использовать вибрато в начале ежедневных занятий, играя продолжительные звуки (длинные ноты) и медленные упражнения на легато. Старайтесь использовать все виды вибрато, меняя темп и частоту колебаний. Внимательно слушайте свой звук! Очень хороши для этой цели мелодические этюды Бордоньи-Рокут. Они способствуют выработке своего стиля вибрато, которое впоследствии можно применять в своих сольных пьесах. Помните, что вверху – быстрое, а внизу – медленное вибрато. Играйте, как будто поёте!

В начале несколько примеров в нижнем регистре. Возьмём уникальную Сарабанду из виолончельной сюиты Баха (из пятой Сюиты). Это загадочная, гармонически печальная, одинокая мелодия полюбилась многим исполнителям. Тесситурно она удобна для бас-тромбонистов, т.к. материал



изложен в среднем и нижнем регистре. Хотя, как и во всех сарабандах этой сюиты, в ней практически отсутствуют паузы, но благодаря своей мелодичности она стала известной и любимой сольной пьесой. Замечательные гармонические интервалы на легато в удобном регистре, делают эту пьесу подходящей для всех тромбонистов. Все упражнения полезно играть в разных тональностях, в любой форме, динамике, штрихах. Важно помнить и думать о том, что вы делаете Музыку, а не просто наигрываете в своё удовольствие.

В верхнем регистре, полезно проиграть легатные мелодии, вначале только на мундштуке, соединяя ноты между собой без участия языка. Не надо бояться при этом глиссандирования. Основная цель – добиться хорошего опёртого дыхания. Чтобы потом, играя то же на инструменте, ваше дыхание стало опорой для более ровного и гладкого легато. Не забывая думать о контроле над дыханием и про открытое горло! Никакой мундштук не заменит ежедневный труд музыканта по формированию звука, выработке дыхания, беглости языка, выносливости губ, освоению регистров и, в конце концов, – освоению музыки.

Тема из Симфонии №1 Г.Малера

Упражнение №12с

The exercise is written in bass clef, 4/4 time, and one flat key signature. It consists of four staves of music. The first staff contains a melodic line starting on G2, moving up stepwise to D3, with a slur over the first four notes. The second staff continues the melodic line with a slur over the first six notes. The third staff introduces chromatic alterations with a slur over the first six notes. The fourth staff continues with chromatic alterations and a slur over the first six notes.

"Туба мирум" из Реквиема В.А.Моцарта

№12d

The exercise is written in bass clef, 4/4 time, and one flat key signature. It consists of two staves of music. The first staff contains a melodic line starting on G2, moving up stepwise to D3, with a slur over the first six notes. The second staff continues the melodic line with a slur over the first six notes, featuring chromatic alterations.

Симфония №9 А.Дворжака

№12e

The exercise is written in bass clef, 4/4 time, and one flat key signature. It consists of two staves of music. The first staff contains a melodic line starting on G2, moving up stepwise to D3, with a slur over the first six notes. The second staff continues the melodic line with a slur over the first six notes, featuring chromatic alterations.

Увертюра "Светлый праздник" Н.Римского-Корсакова

№12f

Exercise №12f consists of three staves of music in bass clef. The first staff is in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). It features a sequence of eighth notes with slurs. The second staff continues the sequence with a mix of eighth and quarter notes. The third staff is in 4/4 time with a key signature of two flats (Bb, Eb) and features a sequence of eighth notes with slurs.

№12g

Упражнение на тему Дж. Басмана

Exercise №12g consists of four staves of music in bass clef. The first staff is in 4/4 time with a key signature of two flats (Bb, Eb). The second and third staves continue the exercise with various rhythmic patterns and slurs. The fourth staff concludes the exercise with a final melodic line. The key signature changes throughout the exercise.

№12h

Симфония №3 К.Сен-Санса

Adagio

Exercise №12h consists of four staves of music in bass clef. The first staff is in 4/4 time with a key signature of three flats (Bbb, Ebb, Abb) and a tempo marking of Adagio. It features a sequence of eighth notes with slurs and a dynamic marking of *p*. The second staff continues the sequence with a dynamic marking of *p*. The third staff features a dynamic marking of *mp* and includes slurs. The fourth staff concludes the exercise with a dynamic marking of *pp*.

"Сарабанда" И.С.Бах

№12i

Музыкальный фрагмент в басовом ключе, 3/4 такта. Динамика варьируется от *p* до *f*. Включены фразы *roses a roses* и *mf*.

Вариация на тему испанской колыбельной песни Б. ван Дайк

№12j

Музыкальный фрагмент в басовом ключе, 6/8 такта. Включены триоли и динамические обозначения *mp*, *mf*, *f*, *pp*.

"Павана" М.Равель

№12k

Музыкальный фрагмент в басовом ключе, 3/4 такта. Динамика *mf* с пометкой *vibrato e portando*. Включены триоли.

№12m  $\text{♩} = 90$  "Туба мирум" из Реквиема В.А.Моцарт quasi cadenza

*mf*  
a tempo

### Упр.№13 (на улучшение легато)

Эти упражнения следует исполнять, варьируя темп и артикуляцию, от «фрикативной» атаки (без языка), до стаккато. Внимательно следите за интонацией, артикуляцией, играйте чисто и аккуратно. Не допускайте излишнего скольжения («смазанности», небрежности) в своей игре. Движения кулисы всегда очень мягкие и точные. Помните, что когда играете фразу на стаккато, следует помнить об опоре на диафрагму, т.е. «продувать» инструмент насквозь, а язык при этом просто легко отскакивает от кромки верхних зубов. Каждая фраза от начала до конца – на «опёртом» дыхании и открытой (свободной) гортани!

Упражнение №13а

The musical score consists of ten staves of music, all in bass clef. The first staff begins with a treble clef and a key signature of three sharps (F#, C#, G#), with a 3/4 time signature. The first three staves include dynamic markings: *p*, *mf*, and *f*. The fourth staff changes to a key signature of one flat (F major). The fifth staff changes to a key signature of two flats (Bb major). The sixth staff changes to a key signature of one flat (F major). The seventh staff changes to a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The eighth staff changes to a key signature of two flats (Bb major). The ninth and tenth staves change to a key signature of one sharp (F# major). The score includes various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. Some notes are marked with a 'v' for accents. The final two staves feature sixteenth-note runs with the number '6' written below the notes, indicating sixteenth-note patterns.

### Упр. №13(a,b,c)

Используйте различные штрихи, динамику и темп.

Извлекайте каждую ноту чисто, с хорошей артикуляцией, следите за интонацией. Помните, что в различных регистрах изменение постановки амбушюра происходит с изменением скорости воздушной струи. При этом – нижний регистр требует большего объёма воздуха, при малой скорости воздушного потока, а верхний регистр – меньше воздуха, но более высокой компрессии (скорости) выдоха. В этом упражнении бас-тромбонисты могут играть ещё октавой ниже (на сколько возможно). Выдержанные звуки (половинные ноты) следует додерживать до конца, хорошим звуком и на хорошем дыхании. Не забывайте о положении языка между зубами при игре в нижнем регистре.

Упражнение №13b

The image shows three staves of musical notation for Exercise No. 13b. The first staff is in bass clef, 3/4 time, and begins with a dynamic marking of *p*. The second staff is in bass clef with a key signature of one sharp (F#) and begins with a dynamic marking of *mf*. The third staff is in bass clef with a key signature of two flats (Bb, Eb) and begins with a dynamic marking of *f*. Each staff contains a sequence of eighth and sixteenth notes, with rests and slurs, ending with a double bar line.



Eight staves of musical notation for a bass clef exercise. Each staff contains a sequence of eighth and sixteenth notes, with a whole note rest followed by a quarter note at the end of each line. The key signatures change from one staff to the next: one sharp, two sharps, one flat, two sharps, two flats, one sharp, two flats, and one sharp.

Упражнение №13с

Five staves of musical notation for exercise №13с. The first staff includes dynamic markings *p*, *mf*, and *f*. The notation consists of eighth and sixteenth notes with a whole note rest and a quarter note at the end of each line. The key signatures are: one flat, two sharps, one flat, two flats, and one sharp.

**Пауза несколько минут - «Лошадиное фырканье».**

**Упр. №14 (на развитие гибкости губной техники)**

Хорошая подвижность, гибкость амбушюра (губ) подразумевает возможность быстро и связно соединять звуки различной высоты, что является основой в исполнительской технике любого тромбониста. Ключ к успеху в развитии губного легато – умение сохранять постоянным и неизменным выдыхаемый поток воздуха. Когда исполняете достаточно широкий интервал на легато, попробуйте изменить выдыхаемый воздушный поток. Нижние звуки требуют большего объёма воздуха для создания плотного, сочного звучания. Представьте себе звук, исполняемый на слог «Ах», горло при этом свободное, открытое, ощущение – как будто продуваете большую трубу. Поток выдыхаемого воздуха направлен в инструмент и воздушная струя всегда постоянна, безостановочна и

неизменна. В верхнем регистре, наоборот, - высокие ноты требуют быстрого активного выдоха. Скорость выдыхаемого воздушного потока значительно увеличивается. Представьте себе произношение звука «И», направляя при этом движение воздушной струи очень быстро, через маленькую узкую трубочку. Воздушный поток плотный, постоянный, сконцентрированный и безостановочный. Всегда старайтесь произвести самый красивый, приятный, прекрасный звук, какой вы только можете создать. Слушайте себя, попробуйте записать себя, чтобы проконтролировать свои ощущения. Ваш звук должен быть полным, тёплым, музыкальным и приятным.

Упражнение №14а

Exercise 14a is a bass clef piece in 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff begins with a key signature of one flat (Bb) and a dynamic marking of *p*. The melody is marked with *mf* and *f* dynamics. A long slur covers the entire piece, indicating a continuous, sustained sound. The notes are primarily quarter and eighth notes, with some beamed eighth notes in the later staves.

Упражнение №14b

Exercise 14b is a bass clef piece in 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff begins with a key signature of one flat (Bb) and a dynamic marking of *p*. The melody is marked with *mf* and *f* dynamics. A long slur covers the entire piece. The piece features numerous triplet markings (indicated by a '3' above the notes) throughout the melody. The notes are primarily quarter and eighth notes.

Упражнение №14с

Exercise 14c is a bass clef piece in 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff begins with a key signature of one flat (B-flat) and a dynamic marking of *p*. The second staff introduces a dynamic marking of *mf*. The third and fourth staves continue the piece with a dynamic marking of *f*. The music is characterized by long, sweeping slurs that encompass multiple measures of eighth notes, creating a sense of continuous, flowing motion. The notes are primarily eighth notes, with some quarter notes interspersed.

Упражнение №14d

Exercise 14d is a bass clef piece in 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff begins with a key signature of one flat (B-flat) and a dynamic marking of *p*. The second staff introduces a dynamic marking of *mf*. The third and fourth staves continue the piece with a dynamic marking of *f*. The music is characterized by the use of triplets, indicated by the number '3' above groups of three notes. These triplets are often grouped together with larger slurs, creating a complex rhythmic texture. The notes are primarily eighth notes, with some quarter notes interspersed.

Упражнение №14e

*p mf f*

6 6 3

6 6 3

6 6 3

6 6 3

6 6 3

6 6 3

Упражнение №14f

*p mf f*

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

Упражнение №14g

*p* *mf* *f*

Упражнение №14h

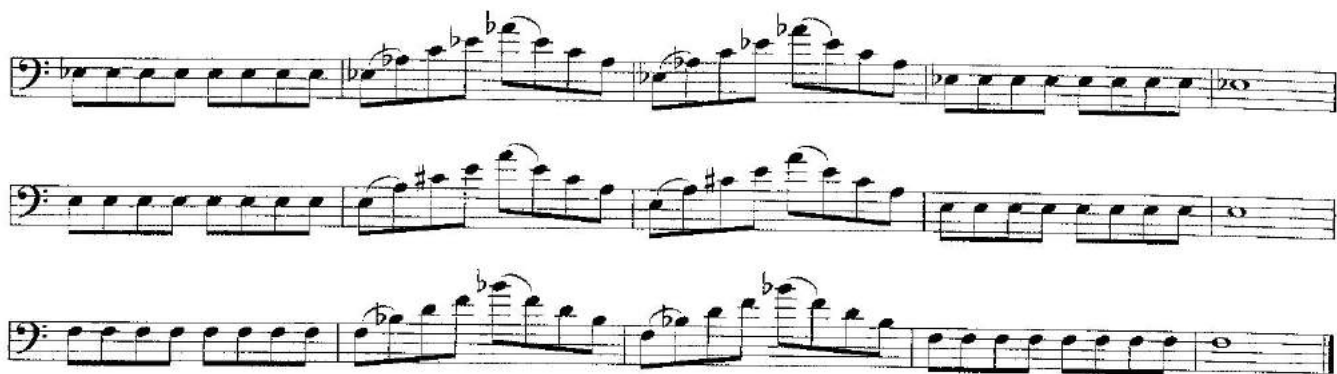
Упражнение №14j

Упражнение №14k

Музыкальное упражнение №14k, состоящее из семи стaves нотной записи в басовом ключе и 4/4 такте. Упражнение начинается с динамических обозначений *p*, *mf* и *f*. Музыкальный материал включает различные ритмические рисунки, такие как восьмые и шестнадцатые ноты, а также акценты и фазы.

Упражнение №14l

Музыкальное упражнение №14l, состоящее из четырех стaves нотной записи в басовом ключе и 4/4 такте. Упражнение начинается с динамических обозначений *p*, *mf* и *f*. Музыкальный материал включает различные ритмические рисунки, такие как восьмые и шестнадцатые ноты, а также акценты и фазы.



## Исполнение педальных и вентиляльных нот.

### Упр. №15

Практика исполнения педальных нот подразумевает небольшой секрет - изменение в амбушюре: перемещение подбородка слегка вперёд и вниз, уголки рта при этом опускаются вниз (что даёт возможность нижней губе свободно вибрировать), а мундштук идёт вверх (с опорой на верхнюю губу, освобождая нижнюю). Это, так называемый, «Бульдожий скак». Но, это применимо только в громких нюансах, а в тихих нюансах данный приём лучше не использовать. Исполнение предельно низких нот требует хорошо собранного, крепкого амбушюра, точной интонации, глубокого и плотного дыхания и активной работы диафрагмы.

#### Упражнение №15а

2 поз.      2 поз.      3      3      4      4      5

*p*   *mf*   *f*      1 поз.      1      1      1      1

5      1 поз. с вент.      1      2      2      3      3      4

1 поз. без вент.      1 без вент.      1      1      1

4 вент.      5 вент.      5 вент.      3 с 2 вент.      1 без вент.      1 без вент.

3 с 2 вент.      4 с 2 вент.      4 с 2 вент.      5 с 2 вент.      5 с 2 вент.      1 без вент.      1 без вент.      1 без вент.

### Упр. №15b,с.



Упражнение на соединение педальных и вентиляльных нот построено на использовании большого глубокого дыхания, при этом все переходы с ноты на ноту следует выполнять без остановки дыхания, отмечая языком только первую ноту, а вторую как бы толкать дыханием (без языка). Отрабатывать этот приём лучше на громкой динамике - это поможет развить хорошее дыхание, добиться мощного, качественного звука в нижнем регистре и улучшить легатные переходы педальных и вентиляльных нот.

Упражнение №15b



Упражнение №15c



### Упр. №15d.

Упражнение на соединение нот в различных регистрах (широких интервалах), желательно исполнять штрихом *тенуто*, дыхание можно брать по желанию. Можно варьировать динамику, темп, артикуляцию, но всегда нужно следить за качеством звука, он должен быть собранным, аккуратным и сконцентрированным.

Упражнение №15d



**Расслабляющий нижний регистр.**

**Упр.16,16а**

Цель данных упражнений – дать губам возможность расслабиться, восстановить силы, вернуть рабочее состояние. А также - сфокусировать амбушюр, собрать губные мышцы, чтобы звук был сконцентрированным и чистым. Принцип исполнения упражнения – попытаться исполнить интервал в полтона на одной позиции, только губами, без применения кулисы (собирая и расслабляя губы, с вибрато), а потом повторить тоже, но уже с кулисой (в двух позициях).

## Упражнение №16а

**Lento**

1 поз. 2

*mf* *f* *mf* *mf* *mf* *f* *mf* *mf*

3 4

*mf* *f* *mf* *mf* *mf* *f* *mf* *mf*

5 6

*mf* *f* *mf* *mf* *mf* *f*

7

*mf* *mf* *mf* *f* *mf* *mf*

**Упр.16b**

Последнее упражнение, ещё более расслабляющее для губ, т.к. требует от исполнителя понизить ноту на кварту, медленно глассандируя губами и помогая глубоким и плотным дыханием. Исполняя, таким образом, эти «искусственные ноты», можно добиться хороших результатов в освоении нижнего регистра, педальных и вентиляльных нот в так называемой «мёртвой зоне», а кроме того - это прекрасно помогает расслабить амбушюр, восстановить уставшие губы и добиться хорошего звука, глубокого и полного дыхания (на опоре).

## Упражнение №16b

*mf* 1 поз. без вент. 4 поз. без вент. 1 с вент.

2 без вент. 5 без вент. 2 с вент.

3 без вент. 6 без вент. 3 с вент.

**Разогревающие упражнения. Разминка.**

Это сбалансированный комплекс упражнений, предназначенный для подготовки мышц амбушюра, дыхания и всего организма в целом, перед ежедневными занятиями на инструменте. Цель этих упражнений – разминка для губ, разогрев и подготовка исполнительского аппарата к работе, восстановление дыхания и циркуляции крови, уменьшение риска

повреждения амбушюра (перенапряжения губных мышц), улучшение исполнительской формы.

Комплекс включает в себя два типа подобных упражнений:

- 1) Упражнения для практических занятий на инструменте в свободный день, когда есть достаточно времени для полноценных ежедневных занятий, включающих упражнения на расширение границ вашего исполнительства и совершенствования мастерства. Это упражнения на развитие: **исполнительского дыхания, звуковедения, гибкости амбушюра, звукоизвлечения, длинные ноты, гаммы, этюды**. Полезно при этом чередовать штрихи (стаккато и легато), ритмическую структуру (различные варианты исполнения), динамические оттенки (форте, пиано), темп исполнения и т.д.
- 2) Упражнения для разогрева, подготовки исполнительского аппарата (амбушюра, дыхания) перед репетицией или концертным выступлением. Но это должен быть действительно только разогрев, подготовка себя к выступлению, но, ни в коем случае не полноценные занятия, не доводя свой организм до усталости и переутомления. В этом случае рекомендуется немного упражнений: на дыхание, исполнение длинных нот (соединяя их на глиссандо), гаммы (на легато и стаккато), немного упражнений на развитие гибкости амбушюра (в среднем регистре). При этом следует помнить о щадящем режиме занятий, не переходить границы разумного предела, всё должно быть в меру. Требуется только восстановить дыхание, циркуляцию крови в губах, разогреть амбушюр и подготовиться к предстоящей работе.

### ***Дыхательные упражнения***

#### **Упр.№1**

- Спокойный вдох ртом (8 ударов)
- Задержать дыхание (4 удара)
- Спокойный выдох (8 ударов)

**Повторить это упражнение 4 раза!**

#### **Упр.№2**

- Спокойный вдох ртом (1 удар)
- Выдох на ***ffff*** (1 удар)

**Повторить это упражнение несколько раз!**

#### **Упр.№3 «пять вздохов»**

- Вдох (1 удар) \_\_\_\_\_ Выдох на ***ffff*** (1 удар)
- Вдох (1 удар) \_\_\_\_\_ Выдох на ***ff*** (3 удара)
- Вдох (1 удар) \_\_\_\_\_ Выдох на ***mf*** (5 ударов)
- Вдох (1 удар) \_\_\_\_\_ Выдох на ***p*** (7 ударов)
- Вдох (1 удар) \_\_\_\_\_ Выдох на ***pp*** (10 ударов)



Играть тему “Tuba Mirum” из Реквиема В.А.Моцарта в разных тональностях, во всех позициях, первый раз легато (без языка, на ХА), второй раз - каждую ноту отдельно (на ДА).

*mf* Ха (без языка) Да (атака языком)

V = кварт-вентиль

Пауза несколько минут - «Лошадиное фырканье».

### Упражнение на гибкость.

На выработку гибкости амбушюра, комбинируя исполнение штрихами легато и стакато. При исполнении легато: только первая нота извлекается мягкой атакой «ДА», а следующие ноты – очень связно, без языка, с опорой на плотное дыхание.

*mf*  
Да (первая нота атакируется языком)

*mf*

### Упражнение для развития языка.

Каждую ноту исполнять отдельно, чётко артикулируя «ДА», с опорой на дыхание, контролируя качество звука, интонацию и следить за открытым горлом (свободным протоком воздушной струи).

*p* *mf* *f*

### Свобода и гибкость амбушюра в нижнем регистре.

Связное исполнение штрихом легато, с использованием кварт-вентиля (где это обозначено) для более мягкого соединения звуков (без применения неудобных «дальних» позиций).

V = вентиль

*mf*

V и т.д.

Соединение педальных нот с «вентильными» нотами в «мёртвой зоне» в нижнем регистре.





*p mf f*

Пауза несколько минут - «Лошадиное фырканье».

### Октавные интервалы.

Соединение двух нот штрихом легато, с мягкой атакой на первый звук (артикулируя слог «ДА»).

The image displays ten staves of musical notation in bass clef, 4/4 time, illustrating octave intervals. Each staff contains four measures of music. The notes are connected by slurs, and the first note of each pair has a dynamic marking 'p' (piano). The intervals are: 1) G2-A2, 2) A2-B2, 3) B2-C3, 4) C3-D3, 5) D3-E3, 6) E3-F3, 7) F3-G3, 8) G3-A3, 9) A3-B3, 10) B3-C4. The notes are written on a five-line staff with appropriate ledger lines below and above. The key signature has two sharps (F# and C#).

## Гибкость губ. Упражнение «лёгкий амбушюр».

The image shows a musical score for a lip flexibility exercise. It consists of seven staves, each representing a different position (I to VII). The music is written in bass clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. The exercise is marked with dynamics *p*, *mf*, and *f*. Each staff begins with a triplet of eighth notes, followed by a series of eighth notes, and ends with a triplet of eighth notes. The notes are connected by a slur, indicating a continuous line. The positions are labeled as follows: I позиция, II поз., III поз., IV поз., V поз., VI поз., and VII поз. The notes in each staff are: I: G2, A2, Bb2, C3, D3, E3, F3, G3, A3, Bb3, C4, D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, C5, D5, E5, F5, G5, A5, Bb5, C6, D6, E6, F6, G6, A6, Bb6, C7, D7, E7, F7, G7, A7, Bb7, C8, D8, E8, F8, G8, A8, Bb8, C9, D9, E9, F9, G9, A9, Bb9, C10, D10, E10, F10, G10, A10, Bb10, C11, D11, E11, F11, G11, A11, Bb11, C12, D12, E12, F12, G12, A12, Bb12, C13, D13, E13, F13, G13, A13, Bb13, C14, D14, E14, F14, G14, A14, Bb14, C15, D15, E15, F15, G15, A15, Bb15, C16, D16, E16, F16, G16, A16, Bb16, C17, D17, E17, F17, G17, A17, Bb17, C18, D18, E18, F18, G18, A18, Bb18, C19, D19, E19, F19, G19, A19, Bb19, C20, D20, E20, F20, G20, A20, Bb20, C21, D21, E21, F21, G21, A21, Bb21, C22, D22, E22, F22, G22, A22, Bb22, C23, D23, E23, F23, G23, A23, Bb23, C24, D24, E24, F24, G24, A24, Bb24, C25, D25, E25, F25, G25, A25, Bb25, C26, D26, E26, F26, G26, A26, Bb26, C27, D27, E27, F27, G27, A27, Bb27, C28, D28, E28, F28, G28, A28, Bb28, C29, D29, E29, F29, G29, A29, Bb29, C30, D30, E30, F30, G30, A30, Bb30, C31, D31, E31, F31, G31, A31, Bb31, C32, D32, E32, F32, G32, A32, Bb32, C33, D33, E33, F33, G33, A33, Bb33, C34, D34, E34, F34, G34, A34, Bb34, C35, D35, E35, F35, G35, A35, Bb35, C36, D36, E36, F36, G36, A36, Bb36, C37, D37, E37, F37, G37, A37, Bb37, C38, D38, E38, F38, G38, A38, Bb38, C39, D39, E39, F39, G39, A39, Bb39, C40, D40, E40, F40, G40, A40, Bb40, C41, D41, E41, F41, G41, A41, Bb41, C42, D42, E42, F42, G42, A42, Bb42, C43, D43, E43, F43, G43, A43, Bb43, C44, D44, E44, F44, G44, A44, Bb44, C45, D45, E45, F45, G45, A45, Bb45, C46, D46, E46, F46, G46, A46, Bb46, C47, D47, E47, F47, G47, A47, Bb47, C48, D48, E48, F48, G48, A48, Bb48, C49, D49, E49, F49, G49, A49, Bb49, C50, D50, E50, F50, G50, A50, Bb50, C51, D51, E51, F51, G51, A51, Bb51, C52, D52, E52, F52, G52, A52, Bb52, C53, D53, E53, F53, G53, A53, Bb53, C54, D54, E54, F54, G54, A54, Bb54, C55, D55, E55, F55, G55, A55, Bb55, C56, D56, E56, F56, G56, A56, Bb56, C57, D57, E57, F57, G57, A57, Bb57, C58, D58, E58, F58, G58, A58, Bb58, C59, D59, E59, F59, G59, A59, Bb59, C60, D60, E60, F60, G60, A60, Bb60, C61, D61, E61, F61, G61, A61, Bb61, C62, D62, E62, F62, G62, A62, Bb62, C63, D63, E63, F63, G63, A63, Bb63, C64, D64, E64, F64, G64, A64, Bb64, C65, D65, E65, F65, G65, A65, Bb65, C66, D66, E66, F66, G66, A66, Bb66, C67, D67, E67, F67, G67, A67, Bb67, C68, D68, E68, F68, G68, A68, Bb68, C69, D69, E69, F69, G69, A69, Bb69, C70, D70, E70, F70, G70, A70, Bb70, C71, D71, E71, F71, G71, A71, Bb71, C72, D72, E72, F72, G72, A72, Bb72, C73, D73, E73, F73, G73, A73, Bb73, C74, D74, E74, F74, G74, A74, Bb74, C75, D75, E75, F75, G75, A75, Bb75, C76, D76, E76, F76, G76, A76, Bb76, C77, D77, E77, F77, G77, A77, Bb77, C78, D78, E78, F78, G78, A78, Bb78, C79, D79, E79, F79, G79, A79, Bb79, C80, D80, E80, F80, G80, A80, Bb80, C81, D81, E81, F81, G81, A81, Bb81, C82, D82, E82, F82, G82, A82, Bb82, C83, D83, E83, F83, G83, A83, Bb83, C84, D84, E84, F84, G84, A84, Bb84, C85, D85, E85, F85, G85, A85, Bb85, C86, D86, E86, F86, G86, A86, Bb86, C87, D87, E87, F87, G87, A87, Bb87, C88, D88, E88, F88, G88, A88, Bb88, C89, D89, E89, F89, G89, A89, Bb89, C90, D90, E90, F90, G90, A90, Bb90, C91, D91, E91, F91, G91, A91, Bb91, C92, D92, E92, F92, G92, A92, Bb92, C93, D93, E93, F93, G93, A93, Bb93, C94, D94, E94, F94, G94, A94, Bb94, C95, D95, E95, F95, G95, A95, Bb95, C96, D96, E96, F96, G96, A96, Bb96, C97, D97, E97, F97, G97, A97, Bb97, C98, D98, E98, F98, G98, A98, Bb98, C99, D99, E99, F99, G99, A99, Bb99, C100, D100, E100, F100, G100, A100, Bb100, C101, D101, E101, F101, G101, A101, Bb101, C102, D102, E102, F102, G102, A102, Bb102, C103, D103, E103, F103, G103, A103, Bb103, C104, D104, E104, F104, G104, A104, Bb104, C105, D105, E105, F105, G105, A105, Bb105, C106, D106, E106, F106, G106, A106, Bb106, C107, D107, E107, F107, G107, A107, Bb107, C108, D108, E108, F108, G108, A108, Bb108, C109, D109, E109, F109, G109, A109, Bb109, C110, D110, E110, F110, G110, A110, Bb110, C111, D111, E111, F111, G111, A111, Bb111, C112, D112, E112, F112, G112, A112, Bb112, C113, D113, E113, F113, G113, A113, Bb113, C114, D114, E114, F114, G114, A114, Bb114, C115, D115, E115, F115, G115, A115, Bb115, C116, D116, E116, F116, G116, A116, Bb116, C117, D117, E117, F117, G117, A117, Bb117, C118, D118, E118, F118, G118, A118, Bb118, C119, D119, E119, F119, G119, A119, Bb119, C120, D120, E120, F120, G120, A120, Bb120, C121, D121, E121, F121, G121, A121, Bb121, C122, D122, E122, F122, G122, A122, Bb122, C123, D123, E123, F123, G123, A123, Bb123, C124, D124, E124, F124, G124, A124, Bb124, C125, D125, E125, F125, G125, A125, Bb125, C126, D126, E126, F126, G126, A126, Bb126, C127, D127, E127, F127, G127, A127, Bb127, C128, D128, E128, F128, G128, A128, Bb128, C129, D129, E129, F129, G129, A129, Bb129, C130, D130, E130, F130, G130, A130, Bb130, C131, D131, E131, F131, G131, A131, Bb131, C132, D132, E132, F132, G132, A132, Bb132, C133, D133, E133, F133, G133, A133, Bb133, C134, D134, E134, F134, G134, A134, Bb134, C135, D135, E135, F135, G135, A135, Bb135, C136, D136, E136, F136, G136, A136, Bb136, C137, D137, E137, F137, G137, A137, Bb137, C138, D138, E138, F138, G138, A138, Bb138, C139, D139, E139, F139, G139, A139, Bb139, C140, D140, E140, F140, G140, A140, Bb140, C141, D141, E141, F141, G141, A141, Bb141, C142, D142, E142, F142, G142, A142, Bb142, C143, D143, E143, F143, G143, A143, Bb143, C144, D144, E144, F144, G144, A144, Bb144, C145, D145, E145, F145, G145, A145, Bb145, C146, D146, E146, F146, G146, A146, Bb146, C147, D147, E147, F147, G147, A147, Bb147, C148, D148, E148, F148, G148, A148, Bb148, C149, D149, E149, F149, G149, A149, Bb149, C150, D150, E150, F150, G150, A150, Bb150, C151, D151, E151, F151, G151, A151, Bb151, C152, D152, E152, F152, G152, A152, Bb152, C153, D153, E153, F153, G153, A153, Bb153, C154, D154, E154, F154, G154, A154, Bb154, C155, D155, E155, F155, G155, A155, Bb155, C156, D156, E156, F156, G156, A156, Bb156, C157, D157, E157, F157, G157, A157, Bb157, C158, D158, E158, F158, G158, A158, Bb158, C159, D159, E159, F159, G159, A159, Bb159, C160, D160, E160, F160, G160, A160, Bb160, C161, D161, E161, F161, G161, A161, Bb161, C162, D162, E162, F162, G162, A162, Bb162, C163, D163, E163, F163, G163, A163, Bb163, C164, D164, E164, F164, G164, A164, Bb164, C165, D165, E165, F165, G165, A165, Bb165, C166, D166, E166, F166, G166, A166, Bb166, C167, D167, E167, F167, G167, A167, Bb167, C168, D168, E168, F168, G168, A168, Bb168, C169, D169, E169, F169, G169, A169, Bb169, C170, D170, E170, F170, G170, A170, Bb170, C171, D171, E171, F171, G171, A171, Bb171, C172, D172, E172, F172, G172, A172, Bb172, C173, D173, E173, F173, G173, A173, Bb173, C174, D174, E174, F174, G174, A174, Bb174, C175, D175, E175, F175, G175, A175, Bb175, C176, D176, E176, F176, G176, A176, Bb176, C177, D177, E177, F177, G177, A177, Bb177, C178, D178, E178, F178, G178, A178, Bb178, C179, D179, E179, F179, G179, A179, Bb179, C180, D180, E180, F180, G180, A180, Bb180, C181, D181, E181, F181, G181, A181, Bb181, C182, D182, E182, F182, G182, A182, Bb182, C183, D183, E183, F183, G183, A183, Bb183, C184, D184, E184, F184, G184, A184, Bb184, C185, D185, E185, F185, G185, A185, Bb185, C186, D186, E186, F186, G186, A186, Bb186, C187, D187, E187, F187, G187, A187, Bb187, C188, D188, E188, F188, G188, A188, Bb188, C189, D189, E189, F189, G189, A189, Bb189, C190, D190, E190, F190, G190, A190, Bb190, C191, D191, E191, F191, G191, A191, Bb191, C192, D192, E192, F192, G192, A192, Bb192, C193, D193, E193, F193, G193, A193, Bb193, C194, D194, E194, F194, G194, A194, Bb194, C195, D195, E195, F195, G195, A195, Bb195, C196, D196, E196, F196, G196, A196, Bb196, C197, D197, E197, F197, G197, A197, Bb197, C198, D198, E198, F198, G198, A198, Bb198, C199, D199, E199, F199, G199, A199, Bb199, C200, D200, E200, F200, G200, A200, Bb200, C201, D201, E201, F201, G201, A201, Bb201, C202, D202, E202, F202, G202, A202, Bb202, C203, D203, E203, F203, G203, A203, Bb203, C204, D204, E204, F204, G204, A204, Bb204, C205, D205, E205, F205, G205, A205, Bb205, C206, D206, E206, F206, G206, A206, Bb206, C207, D207, E207, F207, G207, A207, Bb207, C208, D208, E208, F208, G208, A208, Bb208, C209, D209, E209, F209, G209, A209, Bb209, C210, D210, E210, F210, G210, A210, Bb210, C211, D211, E211, F211, G211, A211, Bb211, C212, D212, E212, F212, G212, A212, Bb212, C213, D213, E213, F213, G213, A213, Bb213, C214, D214, E214, F214, G214, A214, Bb214, C215, D215, E215, F215, G215, A215, Bb215, C216, D216, E216, F216, G216, A216, Bb216, C217, D217, E217, F217, G217, A217, Bb217, C218, D218, E218, F218, G218, A218, Bb218, C219, D219, E219, F219, G219, A219, Bb219, C220, D220, E220, F220, G220, A220, Bb220, C221, D221, E221, F221, G221, A221, Bb221, C222, D222, E222, F222, G222, A222, Bb222, C223, D223, E223, F223, G223, A223, Bb223, C224, D224, E224, F224, G224, A224, Bb224, C225, D225, E225, F225, G225, A225, Bb225, C226, D226, E226, F226, G226, A226, Bb226, C227, D227, E227, F227, G227, A227, Bb227, C228, D228, E228, F228, G228, A228, Bb228, C229, D229, E229, F229, G229, A229, Bb229, C230, D230, E230, F230, G230, A230, Bb230, C231, D231, E231, F231, G231, A231, Bb231, C232, D232, E232, F232, G232, A232, Bb232, C233, D233, E233, F233, G233, A233, Bb233, C234, D234, E234, F234, G234, A234, Bb234, C235, D235, E235, F235, G235, A235, Bb235, C236, D236, E236, F236, G236, A236, Bb236, C237, D237, E237, F237, G237, A237, Bb237, C238, D238, E238, F238, G238, A238, Bb238, C239, D239, E239, F239, G239, A239, Bb239, C240, D240, E240, F240, G240, A240, Bb240, C241, D241, E241, F241, G241, A241, Bb241, C242, D242, E242, F242, G242, A242, Bb242, C243, D243, E243, F243, G243, A243, Bb243, C244, D244, E244, F244, G244, A244, Bb244, C245, D245, E245, F245, G245, A245, Bb245, C246, D246, E246, F246, G246, A246, Bb246, C247, D247, E247, F247, G247, A247, Bb247, C248, D248, E248, F248, G248, A248, Bb248, C249, D249, E249, F249, G249, A249, Bb249, C250, D250, E250, F250, G250, A250, Bb250, C251, D251, E251, F251, G251, A251, Bb251, C252, D252, E252, F252, G252, A252, Bb252, C253, D253, E253, F253, G253, A253, Bb253, C254, D254, E254, F254, G254, A254, Bb254, C255, D255, E255, F255, G255, A255, Bb255, C256, D256, E256, F256, G256, A256, Bb256, C257, D257, E257, F257, G257, A257, Bb257, C258, D258, E258, F258, G258, A258, Bb258, C259, D259, E259, F259, G259, A259, Bb259, C260, D260, E260, F260, G260, A260, Bb260, C261, D261, E261, F261, G261, A261, Bb261, C262, D262, E262, F262, G262, A262, Bb262, C263, D263, E263, F263, G263, A263, Bb263, C264, D264, E264, F264, G264, A264, Bb264, C265, D265, E265, F265, G265, A265, Bb265, C266, D266, E266, F266, G266, A266, Bb266, C267, D267, E267, F267, G267, A267, Bb267, C268, D268, E268, F268, G268, A268, Bb268, C269, D269, E269, F269, G269, A269, Bb269, C270, D270, E270, F270, G270, A270, Bb270, C271, D271, E271, F271, G271, A271, Bb271, C272, D272, E272, F272, G272, A272, Bb272, C273, D273, E273, F273, G273, A273, Bb273, C274, D274, E274, F274, G274, A274, Bb274, C275, D275, E275, F275, G275, A275, Bb275, C276, D276, E276, F276, G276, A276, Bb276, C277, D277, E277, F277, G277, A277, Bb277, C278, D278, E278, F278, G278, A278, Bb278, C279, D279, E279, F279, G279, A279, Bb279, C280, D280, E280, F280, G280, A280, Bb280, C281, D281, E281, F281, G281, A281, Bb281, C282, D282, E282, F282, G282, A282, Bb282, C283, D283, E283, F283, G283, A283, Bb283, C284, D284, E284, F284, G284, A284, Bb284, C285, D285, E285, F285, G285, A285, Bb285, C286, D286, E286, F286, G286, A286, Bb286, C287, D287, E287, F287, G287, A287, Bb287, C288, D288, E288, F288, G288, A288, Bb288, C289, D289, E289, F289, G289, A289, Bb289, C290, D290, E290, F290, G290, A290, Bb290, C291, D291, E291, F291, G291, A291, Bb291, C292, D292, E292, F292, G292, A292, Bb292, C293, D293, E293, F293, G293, A293, Bb293, C294, D294, E294, F294, G294, A294, Bb294, C295, D295, E295, F295, G295, A295, Bb295, C296, D296, E296, F296, G296, A296, Bb296, C297, D297, E297, F297, G297, A297, Bb297, C298, D298, E298, F298, G298, A298, Bb298, C299, D299, E299, F299, G299, A299, Bb299, C300, D300, E300, F300, G300, A300, Bb300, C301, D301, E301, F301, G301, A301, Bb301, C302, D302, E302, F302, G302, A302, Bb302, C303, D303, E303, F303, G303, A303, Bb303, C304, D304, E304, F304, G304, A304, Bb304, C305, D305, E305, F305, G305, A305, Bb305, C306, D306, E306, F306, G306, A306, Bb306, C307, D307, E307, F307, G307, A307, Bb307, C308, D308, E308, F308, G308, A308, Bb308, C309, D309, E309, F309, G309, A309, Bb309, C310, D310, E310, F310, G310, A310, Bb310, C311, D311, E311, F311, G311, A311, Bb311, C312, D312, E312, F312, G312, A312, Bb312, C313, D313, E313, F313, G313, A313, Bb313, C314, D314, E314, F314, G314, A314, Bb314, C315, D315, E315, F315, G315, A315, Bb315, C316, D316, E316, F316, G316, A316, Bb316, C317, D317, E317, F317, G317, A317, Bb317, C318, D318, E318, F318, G318, A318, Bb318, C319, D319, E319, F319, G319, A319, Bb319, C320, D320, E320, F320, G320, A320, Bb320, C321, D321, E321, F321, G321, A321, Bb321, C322, D322, E322, F322, G322, A322, Bb322, C323, D323, E323, F323, G323, A323, Bb323, C324, D324, E324, F324, G324, A324, Bb324, C325, D325, E325, F325, G325, A325, Bb325, C326, D326, E326, F326, G326, A326, Bb326, C327, D327, E327, F327, G327, A327, Bb327, C328, D328, E328, F328, G328, A328, Bb328, C329, D329, E329, F329, G329, A329, Bb329, C330, D330, E330, F330, G330, A330, Bb330, C331, D331, E331, F331, G331, A331, Bb331, C332, D332, E332, F332, G332, A332, Bb332, C333, D333, E333, F333, G333, A333, Bb333, C334, D334, E334, F334, G334, A334, Bb334, C335, D335, E335, F335, G335, A335, Bb335, C336, D336, E336, F336, G336, A336, Bb336, C337, D337, E337, F337, G337, A337, Bb337, C338, D338, E338, F338, G338, A338, Bb338, C339, D339, E339, F339, G339, A339, Bb339, C340, D340, E340, F340, G340, A340, Bb340, C341, D341, E341, F341, G341, A341, Bb341, C342, D342, E342, F342, G342, A342, Bb342, C343, D343, E343, F343, G343, A343, Bb343, C344, D344, E344, F344, G344, A344, Bb344, C345, D345, E345, F345, G345, A345, Bb345, C346, D346, E346, F346, G346, A346, Bb346, C347, D347, E347, F347, G347, A347, Bb347, C348, D348, E348, F348, G348, A348, Bb348, C349, D349, E349, F349, G349, A349, Bb349, C350, D350, E350, F350, G350, A350, Bb350, C351, D351, E351, F351, G351, A351, Bb351, C352, D352, E352, F352, G352, A352, Bb352, C353, D353, E353, F353, G353, A353, Bb353, C354, D354, E354, F354, G354, A354, Bb354, C355, D355, E355, F355, G355, A355, Bb355, C356, D356, E356, F356, G356, A356, Bb356, C357, D357, E357, F357, G357, A357, Bb357, C358, D358, E358, F358, G358, A358, Bb358, C359, D359,

**Lento**

## Пауза несколько минут - «Лошадиное фырканье». Полезные советы.

### *Исполнительское дыхание*

- Используйте ваше дыхание более рационально. Большинство исполнителей-духовиков, в основном, обращают внимание на амбушюр и язык в процессе игры на инструменте. Многие проблемы можно легко разрешить, если в процессе игры вы будете думать: на 80% о дыхании, и на 20% об амбушюре и атаке звука (языке). Пытайтесь брать дыхание естественно, спокойно. Вдох должен быть в темпе исполняемой музыки. Медленная музыка предполагает медленный, спокойный вдох. Быстрая музыка – более активный, быстрый вдох. При этом скорость выдыхаемой воздушной струи заметно изменяется, в зависимости от регистра и динамики исполняемого музыкального фрагмента. Нижние ноты требуют большего объёма дыхания и спокойного движения, а в верхнем регистре, напротив, - меньше объём воздуха при более высокой скорости (более сконцентрированного) выдыхаемого воздушного потока.

### *Контроль дыхания*

- Сделайте максимально глубокий вдох и полностью выдохните, широко открыв рот. Всё произойдёт очень быстро и естественно. Нужно научиться задержать воздух в лёгких максимально долго, прежде чем Вы его выдохните. Таким образом, развивается контроль над исполнительским дыханием.
- В момент выдоха приставьте ко рту раскрытую ладонь, чтобы почувствовать сопротивление выдыхаемому воздушному потоку. Следует запомнить эти ощущения и потом перенести их на инструмент. Так, при игре на инструменте, мы испытываем сопротивление, создаваемое амбушюром и самим инструментом в процессе звукоизвлечения. Вдох глубокий, ртом, а выдох через собранные в игровую позицию губы, добываясь ощущения преодоления сопротивления выдыхаемому потоку. Выдыхая медленно, но плотно, под контролем, всегда думая о звуке. Таким образом, полезно исполнять выдержанные филированные звуки.

- Приложите свой указательный палец вертикально, к центру приоткрытых, в момент вдоха, губ. Вдохните (на 4 счёта), ощущая прохладу вокруг пальца, прижатого ко рту. Выдохните плотным потоком воздуха (также, на 4 счёта). Теперь, Вы почувствуете тепло вокруг пальца. Повторите это упражнение несколько раз, при этом Ваш вдох останется прохладным, а выдох будет теплее и теплее. В результате, палец станет влажным, а дыхание насыщенным. Это поможет добиться более сочного, глубокого, объёмного звука.

### *Артикуляция*

- Одна из наиболее важных граней проблем исполнительства – координация: дыхание, амбушюр и язык. Начинаем упражнение с баззинга на мундштуке. Включаем метроном или отбиваем такт ногой на 4/4. Извлекая Си-бемоль малой октавы на 4 удара. Потом повторяем тоже, но без звука. Просто ритмично (на 4 удара) выдувая толчками воздух без колебания губ (беззвучно), мысленно представляя себе звучание этой ноты. Язык, при этом, как клапан открывает доступ воздушному потоку, а диафрагма толчкообразными движениями на каждую долю в такте ритмично выдаёт необходимую порцию воздуха. Таким образом следует повторить упражнение несколько раз, пока не почувствуете лёгкость и свободу в исполнении. После этого можно повторить это же упражнение, но уже с извлечением звука (всё ещё без участия языка, артикулируя слог ХА). Губы собраны, но не зажаты, горло свободно, открыто. Корпус следует держать естественно, свободно, но не распушено лениво. Упражнение следует повторить несколько раз, добиваясь свободного лёгкого звучания. При этом контролируя координацию языка, дыхания с ритмической пульсацией метронома или отбиваемого ногой такта.
- После того как отработали это упражнение без языка, можно повторить упражнение с участием языка. Язык должен работать очень быстро, чётко, но атака при этом всегда остаётся чистой, конкретной. Язык служит для артикуляции, атаки звука, какой бы она не была (мягкая, твёрдая). Всегда начало звука должно оставаться чётким, внятным и опрятным. Важная роль отводится исполнительскому дыханию. Опираясь на диафрагму, можно уверенно и качественно извлечь любой звук, не зависимо от регистра и нюанса. Идеально упражнение на фрикативную атаку звука, т.е. извлечение звука без участия языка. Таким образом можно проигрывать повторяющиеся звуки, секвенции, гаммы, арпеджио и т.д. После таких упражнений появляется ощущение свободы исполнительского дыхания, диафрагма приходит в тонус, остаётся только подключить язык и артикуляция, и звукоизвлечение становится яснее, чётче и чище. При этом не следует забывать про ритмический пульс. Все упражнения необходимо прорабатывать под чёткую пульсацию метронома.
- Очень важно выработать хорошую координацию между дыханием, губами и языком. Но, не менее важно всё это сочетать с техникой движения кулисы. Самое сложное в исполнительском процессе – переход от одной

ноты к другой. Кулиса при этом должна двигаться вместе с музыкой. Старайтесь избегать неопрятного исполнения, глиссандирования при переходе, смазанного исполнения интервалов. Движения кулисой должны быть мягкими, но чёткими, не нарушая контролируемый воздушный поток, не ломая музыкальную фразировку. Всегда точно попадая на нужную позицию. Попробуйте мысленно представить себе движение кулисы, когда будете баззинговать на мундштуке (без инструмента). Таким образом, можно виртуально поработать кулисную технику без инструмента и не отвлекаться на другие проблемы. Потом повторите тоже, но уже на инструменте, пытаюсь сохранить ощущение лёгкости движения правой руки и кисти.

### ***Быстрый язык***

- В технике ***быстрого языка***, самое главное – дыхание. Конечно, артикуляция должна быть безукоризненно чистой, обращая при этом основное внимание на язык при исполнении коротких нот. Но, это не должно вызывать большого напряжения в горле и замедлять реакцию языка, т.к. это плохо скажется на качестве звука. Попробуйте представить себе подпрыгивающий баскетбольный мяч. Ваш язык должен так же подпрыгивать на выдохе. Каждый раз, когда желаете исполнить короткую ноту – не останавливайте движение воздушной струи. Больше работайте над чистотой артикуляции. Слушайте лучших исполнителей, учитесь у них ***быстрому языку***.

### ***Проблемы атаки***

Понятие «Атака звука» при исполнении на медных духовых инструментах - это работа языка–клапана, перекрывающего выдыхаемый поток воздуха, который проходит через соответствующую полость рта, губную вибрирующую щель (аппертуру) и мундштук. Вибрация губ и выдыхаемый поток преобразуется в музыкальном инструменте в звук. Атака, являясь прерывателем этого потока, даёт возможность штриховой окраске звука. Штрихом называется приём звукоизвлечения, ведения, окончания и соединения звуков. Правильное применение штрихов помогает исполнителю глубже раскрыть характер и содержание музыкального произведения. Каждый штрих, как приём игры имеет свои особенности, решающая роль в которых принадлежит языку и дыханию.

- Иногда возникают проблемы с чистой атакой, как в медленном, так и в подвижных темпах. Что можно с этим поделать? В ***быстром языке*** очень важно дать воздуху свободно течь по языку, на так называемом «воздушном протоке». А язык должен «оседлать» этот сильный поток выдыхаемого воздуха. Язык не должен мешать, преграждать путь воздушной струе. Основная работа у диафрагмы и губ. Артикулируйте слог ХА, следите за чистотой звукоизвлечения. Потом добавьте слог ДА, произнося его мягким языком. Получится: ХА-ДА-ХА-ДА. Проработайте это упражнение, таким образом, повторяя несколько раз. Потом остаётся только подключить язык, двигая им очень быстро, в последний момент, опуская его вниз, но не назад. Он не должен мешать, ведь язык – самый быстрый и гибкий мускул человека.

- Отрабатывая чистую атаку звука, добиваясь чёткого исполнения отдельных нот, полезно проигрывать весь музыкальный материал на одной ноте. Ритмически и динамически просто играть на одной ноте ритмический рисунок данного упражнения. Начните с самой низкой ноты в этом произведении, потом дойдёте до самой высокой, проработав весь регистр. Можно начать с фрикативной атаки (без языка), в медленном темпе, артикулируя слог ХА. Потом, постепенно увеличивая темп, динамику, можно переходить к обычной (твёрдой) атаке, сохраняя чистоту звукоизвлечения и постоянно контролируя весь процесс работы над атакой звука. Полезно проигрывать таким образом (различной артикуляцией) гаммы, упражнения, этюды. Это поможет решить проблемы с атакой звука. Нужно быть очень терпеливым, начинать следует всегда с медленного темпа, под постоянным контролем, регулярно занимаясь, доводя ежедневные упражнения до высокого уровня музыкального произведения.
- Особое внимание в ансамблевой игре следует уделять точности атаки звука, чистоте интонации, балансу звучания, строгому ритму, а также единому штриху. Это правило, эталон в ансамблевой игре!

### ***Языковое легато (мягкий язык)***

- Легато – означает переход от одной ноты к другой, соединяя их мягко, связно (без участия языка). На тромбоне такое легато (в чистом виде, «натуральное») возможно только между нотами различных гармоний или натурального звукоряда. Все остальные соединения вызывают проблемы, т.к. если Вы будете соединять эти звуки без языка, то получится глиссандо. Такое возможно не только при медленном соединении звуков, но и в более быстром темпе. Не зависимо от скорости движения кулисы, эффект глиссандирования будет слышен. Справиться с этим «недугом» поможет уникальная тромбонная техника - так называемый **легатный язык** или **языковое легато**.
- Для языкового легато огромное значение имеет координация между дыханием, языком и движением кулисы. Очень важно в легато использовать постоянный плотный воздушный поток. Не должно быть ни каких толчков воздуха дыханием при соединении звуков на легато. Конечно, скорость воздуха может меняться при переходе на легато из одного регистра в другой. Важно помнить, что нижний регистр требует большего объёма воздуха при медленной скорости выдыхаемого воздушного потока, а верхний регистр – высокую скорость при небольшом объёме воздуха. Представьте себе при этом, что играя легато, Вы будто мысленно делаете глиссандо от первой позиции вниз, к концу фразы усиливая выдыхаемый поток воздуха.
- При игре легато на тромбоне огромное значение имеет движение языка. Легато на других инструментах – означает соединение звуков без участия языка. Тромбонистам необходимо с помощью языка скрыть эффект глиссандирования при переходе с ноты на ноту. Большое значение при этом принадлежит координации всех основных параметров исполнительской техники (дыхания, языка, кулисы). Положение языка при исполнении легато



– как при произнесении мягким языком слогов ДА или ЛА. Движение языка при атаке очень быстрое, в последний момент (как можно позже), чтобы не получить нежелательных шумов, призвуков и «смазанного» перехода с ноты на ноту. После этого язык моментально возвращается в исходную позицию (вниз). Необходимо координировать движение языка с исполняемой музыкой, в зависимости от темпа, динамики, характера музыкального произведения. Не следует надолго задерживать язык на пути выдыхаемого воздушного потока в момент игры, т.к. слишком медленный («ленивый», «липкий») язык – враг легато, он его разрушает. Помните, что язык – один из самых быстрых мускулов нашего тела.

- При исполнении языкового легато очень важна техника движения кулисы. В координации с остальными компонентами - языком и дыханием. Кулиса должна двигаться вместе с исполняемой музыкой, не раньше и не позже. Добиваясь этого - вырабатывайте мягкое движение кулисой, не напрягайте руку, без усилий, будто гладите что-то мягкое и нежное. Как при игре джазового вибрато кулисой, запястье лёгкое и гибкое. Кроме запястья, плохо влияет на исполнение легато зажатая рука, плечо. Правая рука тромбониста должна двигаться независимо от тела, свободно и легко. Ни толчки дыханием, ни амбушюрные акценты, благодаря движению кулисой не должны быть слышимы. Движение кулисой от ноты к ноте должны быть плавными, но быстрыми. В последний момент, быстро и чётко переходя с позиции на позицию, в характере и темпе исполняемого музыкального произведения. Просто - слушайте музыку и передвигайте кулису вместе с музыкой.

### ***Внутренний ритм***

Большое значение имеет хорошо развитый внутренний ритмический пульс. Требуется хорошая координация с атакой, это необходимо как при сольной игре, так и в ансамбле. Когда Вы выступаете на публике, Вам необходимо хорошее чувство внутреннего ритма, это очень помогает в любом исполнении. Для тренировки этого чувства поможет метроном. В ежедневных занятиях полезно использовать метроном, даже при исполнении гамм, интервалов и выдержанных звуков (длинных нот). Метроном должен быть в голове! Это улучшит исполнительскую дисциплину, приучит к порядку и разовьёт чувство внутреннего ритма. Например, при игре хроматической гаммы характерной ошибкой является произвольное изменение темпа: ускорение при движении вверх и замедление в нисходящем движении. Такое изменение темпа недопустимо. Необходимо особое внимание к ритмичности исполнения. В медленных пьесах следует подразделять ритм, подраблавлять более мелкими длительностями. Например, до момента вступления (игры), мысленно просчитать более мелкими длительностями. Тогда будет легче точно вступить и дальше продолжать играть, как написано, более крупными длительностями. Это поможет чётко выдерживать ритмический пульс. В медленных эпизодах

полезно мысленно сократить темп (*Alla breve*), но общий темп остаётся неизменным - это придаст динамичность и движение в исполняемой медленной музыке. Например, четырёхдольный размер представить двухдольным. А в быстрых частях – мысленно расширяя и замедляя мелкие длительности, дробя группы из мелких длительностей на более простые группировки. После тщательной проработки и освоения нотного материала, можно проигрывать этот эпизод в настоящем оригинальном темпе. Самый простой способ отработки, тренировки и развития внутреннего ритма – отбивать такт ногами. Но, для начинающего такой способ не надёжен из-за неустойчивости ритма, усталости или невнимательности. Вы можете начать отсчёт в одном темпе, а потом, отвлекшись на что-либо или просто утомившись, измените темп на более удобный. Ритмически сложные и быстрые эпизоды станете играть более медленно, а медленные – быстрее. Гораздо полезнее использовать для этой цели метроном. С его помощью Вы привыкните к стабильной ритмической пульсации, добьётесь ровности и чёткости в исполнении различных сложных ритмических структур. Позже, постепенно Вы разовьёте независимый внутренний ритм от наружного.

### ***Язык***

В процессе занятий на инструменте не стоит фокусировать всё внимание только на атаку звука, а точнее на роль языка в процессе звукообразования. Чрезмерное внимание к языку может способствовать только большему напряжению (зажатости) в горле и плохо отразится на выдыхаемой струе воздуха. Конечно, язык необходим для различных типов артикуляции, но существует достаточно много типов артикуляции и без языка, или с мягким (легатным) языком. В системе ежедневных занятий следует уделить внимание упражнениям без языка. Это даст ощущение свободы, расслабленности с наилучшим контактом амбушюра и дыхания. Это, несомненно, принесёт пользу в будущем.

### ***Атака и артикуляция***

Не нужно играть очень коротко. Многие духовики имеют тенденцию играть очень коротко. Отдельные ноты нужно исполнять отдельно, но не коротко! Даже самая короткая нота должна успеть прозвучать. Если играть фразу, укорачивая ноты – Вы теряете направление движения, ломаете саму фразу. Артикуляция должна оставаться чистой, внятной, но нельзя останавливать дыхание между нотами. Вспомните прыгающий мячик, когда он отскакивает от пола. Пол – это Ваш язык, а воздух – Ваше дыхание.

### ***Звук***

До того, как Вы извлечёте звук из своего инструмента, нужно мысленно представить себе этот звук. Это должен быть идеальный звук, тёплый, объёмный, окончание ноты закруглённое, нужно петь на инструменте мягко и благородно. Добиваясь этого звучания, старайтесь приблизиться к идеалу. Не нужно толкать звук, без излишнего вибрато, но тепло и звонко, мощно и спокойно, по необходимости сильно, но в меру. Большая ошибка многих

тромбонистов добиться этого звучания силой, делая звук большим, они забывают сохранить все обертоны в своём звуке. Их звук получается не сфокусированным (не собранным), очень тусклым и тяжёлым. Чтобы добиться качественного звучания необходимо играть свободно, но энергично, контролируя своё дыхание. Выдыхаемый воздушный поток должен быть очень устойчивым и неизменным. Ваш корпус, особенно руки, должны быть свободны, не зажаты. Любое чрезмерное напряжение отразится на звуке, сделает его зажатым, резким и пронзительным. Уголки рта должны быть под контролем, не распушены, но и не зажаты излишне.

Полезны упражнения на выдержанные звуки, это поможет добиться хорошего, полного, богатого и певучего звука во всех регистрах. Для начала следует размять губы: 5 минут разминки на мундштуке, в среднем регистре проиграть гамму целыми нотами. В удобном для себя темпе, в нюансе *mf*, дыхание глубокое, по две ноты на дыхание. Губы собраны, фокусируем в центр мундштука, уголки рта собраны, но не зажаты. После базинга на мундштуке берём инструмент и играем гамму Си-бемоль мажор в две октавы. Играть медленно, целыми нотами, на *mf*, без языка (только дыханием), дыхание через две ноты (в нюансе *f* дыхание можно брать на каждую ноту). Необходимо сохранять ощущение свободы во всех регистрах. Это упражнение очень утомительно и занимает много времени, но полезно для достижения хорошего качества звука, тренировки дыхания и амбушюра.

Для достижения идеального звука очень важно помнить о контроле над дыханием. Дыхание должно быть свободным, глубоким и открытым. Губы тоже - свободны, мягкие, собранные. Если губы будут сильно растянуты или чересчур зажаты – звук не получится свободным, полётным и звенящим. Не придавайте большое значение роли языка. Язык – не главное, можно играть и без языка. Важно играть правильно, думая о звуке и добиваясь идеального звучания.

### **Громкая игра**

Для любителей громкой игры рекомендуем играть не только с большим дыханием (используя медленное, «горячее дыхание» с открытым горлом и избегая любого напряжения), но также проигрывать выдержанные звуки. Длинные ноты должны быть хорошо прослушиваемы на всём протяжении звучания, (более чем короткие). Не стоит играть чрезмерно громко. Весь секрет в том, что следует играть громко без усилия, очень собранным и чистым звуком. Играя полным звуком, не нужно просто форсировать звучание (кричать). Слушайте свой звук, он должен окружать Вас со всех сторон. Губы вибрируют свободно, естественно звучащие. Не пережимайте губы, это делает ваш звук зажатым и неясным, тусклым и напряжённым. Исполняя филированные ноты (на *cresc.* и *dim.*) контролируйте устойчивую интонацию, можно использовать для этой цели тюнер.

В оркестровой практике иногда приходится играть очень громко. Будьте осторожны! Вы не должны играть громче, чем можете контролировать свой звук, это не принесёт ничего хорошего. Во всём нужна мера! Не играйте громче допустимого уровня. Чрезмерная динамика исполнения также может

повредить вашему амбушюру, можно «сорвать губы». Просто можно приподнять раструб и играть громко вперёд, посылая звук как можно дальше в зал. Требуется плотная подача дыхания, оптимальная постановка амбушюра (губы собраны, удобная позиция, вибрация естественная, без форсажа), направленный звук.

### ***Практические советы***

Следует избегать излишнего напряжения при игре, старайтесь стоять или сидеть в удобной позиции, комфортно. Держитесь с достоинством, корпус прямо, голова и шея должны быть ровными. Только так можно добиться эффективного дыхания. Возьмите удобно тромбон в руки и поднесите к губам. Не следует давить мундштуком на губы, лучше губы к мундштуку. Сбалансируйте инструмент в руках в удобной позиции. Руки, плечи, локти свободны. Любая зажатость в теле отрицательно отразится на игре и звуке. Возьмите глубокий свободный вдох «АХ», сохраняя это ощущение во время игры. Не форсируйте звук, дайте ему прозвучать. Горло и челюсть должны оставаться свободными. Контролируйте положение своего тела в процессе дыхания и во время игры. Научитесь слушать себя, оценивать своё исполнение, но всегда позитивно, и помогать себе, подниматься в своей игре на более высокий уровень развития. Движения кулисой должны быть точные, быстрые, лёгкие и, по возможности, момент перехода с позиции на позицию должен быть как можно позже (в последний момент), дозвучивая предыдущую ноту до конца. Тромбон в момент движения кулисой должен оставаться неподвижным. Кулису следует держать очень мягко - большим, указательным и средним пальцами правой руки. Движения кистью свободные, как при кулисном вибрато, плечо расслабленно. Работает в основном кисть, плечо и предплечье подключается при игре на дальних позициях. Всегда – движение кулисы вместе с исполняемой музыкой, в её темпе и характере.

### ***Сценическое волнение***

Стресс, волнение – это то, что доставляет проблемы музыканту-исполнителю на сцене. Как правило, волнение обратно пропорционально степени подготовки. Уменьшить стресс или научиться с ним бороться – вот задача для концертного исполнителя. Для этого существуют различные приёмы.

- Будьте всегда хорошо подготовлены к выступлению.
- Когда репетируете свою программу, мысленно представляйте себе, что Вы на сцене, в зале публика, а среди них самые строгие критики. Старайтесь думать только том, как лучше исполнить своё произведение. Таким образом, Вы сможете выработать привычку к антистрессу, научитесь бороться с ним.
- Даже если в процессе выступления случилась неприятность (не взялась нота, забыли текст, не получился пассаж), идите дальше, продолжайте играть. Не стоит «зацикливаться» на этой проблеме и думать о происшедшем

в процессе игры. Подумаете об этом позже, после выступления, когда будете анализировать своё выступление.

- Во время занятий фокусируйте внимание на дыхании, особенно в момент вдоха. Эта часть системы особенно зависима от стресса. Дыхание – первое, что страдает от стресса. Для исполнителя-духовика зажатое дыхание означает неудачное выступление.
- Когда выходите на сцену, скажите себе: я играю на тромбоне по тому, что мне это нравится, я получаю удовольствие от игры. Сфокусируйте внимание на музыке и что бы Вы хотели сказать публике своей игрой. Глубоко вздохните, восстановите дыхание, как во время занятий. Расслабьтесь и настройтесь на успех. Мысленно настройтесь на качественное звучание, хороший звук и удачное выступление. Думайте о музыке и о том, как сыграть её ещё лучше, чем на репетиции. Думайте о том, что играете, а не для кого играете!

### ***Релаксация***

Умение расслабиться – важнейшая часть системы индивидуальной подготовки музыканта. Не стоит уповать на собственные силы и талант. В жизни бывают различные ситуации и нужно быть готовым к любым испытаниям. Следует разумно распределить свои силы, чтобы хватило энергии на всё выступление (всю программу). Мысленно настроиться только на победу! Не обращать внимание на промахи и неудачные моменты в исполнении, а идти вперёд до конца.

Перед выступлением необходимо сосредоточиться, расслабиться и настроиться на успех. Для этого нужно снять излишнее напряжение во всём теле (руки, ноги, горло, дыхание). Все мышцы должны быть в хорошем тоне, но не зажаты. Помните, что всем правит голова. Мысленно заставьте себя напрячься и потом резко расслабиться. Несколько спокойных глубоких вдохов, уверенность в своих силах, желание сыграть ещё лучше, убедительней, чем раньше – и победа неизбежна! Ваша задача – настроиться на победу, восстановить ровное глубокое дыхание, снять напряжение во всех мышцах, расслабить горло, собрать амбушюр, сконцентрировать всё внимание на творчестве. Умение расслабить всё тело, снять излишнее напряжение в момент исполнения, собраться физически и психологически и постоянно держать себя под контролем очень важно. Когда мускулы отдыхают – голова работает!

Способы релаксации у каждого индивидуальны. Важно научиться управлять своим телом и мыслями. Предлагаем пример для расслабления тела и медитации. Этим можно заниматься где угодно: дома в кресле, во время перерыва на репетиции, в дороге (в транспорте) и т.д. Можно включить спокойную расслабляющую музыку. Сесть прямо, ровно, удобно. Голова приподнята вверх, руки сложить на коленях (не соединяя их вместе), закрыть глаза. Медленный глубокий вдох через нос (на 4 счёта), затем выдох (на 4 счёта) через рот. Повторить несколько раз в умеренном темпе, дыхание тёплое, спокойное, глубокое. Пока не возникнет ощущение покоя и

расслабленности, но при этом всё должно оставаться под контролем. Мысленно произнесите:

- Я полностью расслаблен, но я контролирую своё тело.
- Я полностью уверен в своём будущем.
- Я смотрю вперёд с уверенностью, я добьюсь профессионального мастерства в исполнении на тромбоне.
- Все печальные мысли и влияние на меня не действуют.
- Я чувствую себя сильным, здоровым и уверенным в успехе.

Ещё один способ медитации: представить себе самое прекрасное место на земле, райский уголок (пляж на Канарах или маленькая речка, где Вы сидите с удочкой). Это просто помогает расслабиться тогда, когда это необходимо. Вы также можете представить себе предстоящее выступление, и создадите этот образ мысленно, очень позитивным. Если часто повторять это упражнение, Вы сможете перенести эти ощущения в реальную жизнь, в настоящую ситуацию. Это будет намного лучше и полезнее, чем думать негативно о предстоящем выступлении, о том, что будет. Не забывайте, что Вы живёте сейчас, в этот момент, а не завтра или потом. Получайте удовольствие от того, что делаете сейчас, в данный момент, будьте счастливы, живите активно. Всё будет хорошо!

### **Заметки о сценическом волнении.**

Рекомендации Эркина Юсупова (солист-тромбонист ГАБТ России).

На мой взгляд, волнуются абсолютно все исполнители, просто кому-то удается вполне справляться со сценическим волнением, а кому-то нет. У кого-то волнение отражается на свободе дыхания, у кого-то трясутся руки, кто-то начисто забывает текст, а у кого-то пересыхает во рту. Прежде всего, надо понять, что природа сценического волнения - психологическая и идет от головы. Оно возникает от плохо выученного текста, мыслей о том, что подумает об исполнителе слушатель, боязнь получить плохую оценку на зачете, общая боязнь выходить на сцену и т.д. Все эти факторы отражаются на организме. Чем лучше будет выучено произведение, тем больше шансов исключить на сцене моменты волнения. Если пересыхает во рту, то не стесняйтесь выносить на сцену воду. Лучше смочить горло в паузе, чем потерять в качестве из-за сухости. Так же можно слегка с боков покусать язык, что тоже способствует слюноотделению. Полезно перед выходом на сцену сделать несколько глубоких вдохов, что помогает восстановить нормальное сердцебиение. Так же бывает, что пик волнения приходится на первые минуты исполнения, а дальше оно идет на спад. Этот фактор стоит учитывать при подготовке к выступлению, особо уделяя внимание тому нотному материалу, который приходится на эти минуты. Если смириться с волнением, как с данностью, легче преодолевать его последствия. Стараться, как можно больше выступать перед ответственными концертами и конкурсами, максимально часто обыгрывая программу в музыкальных школах, студиях и т.д. Отдельно хочу сказать о волнении во время

исполнения соло в оркестре. Оно бывает зачастую еще более сильным из-за коллективного фактора, т.е. исполнитель боится испортить своими ошибками общую музыкальную картину. Особо стоит отметить и боязнь дирижерского недовольства. Это зачастую не прибавляет исполнителю уверенности. Тут бывает очень важна поддержка коллег. Так же, как и при подготовке сольного произведения, следует быть максимально готовым, - желательно выучить оркестровое соло наизусть, чтобы не потеряться в случае изменений темпа дирижером на концерте. Так же не злоупотреблять алкоголем, т.к. он здорово влияет на нервную систему и общее физическое состояние. При регулярных и стабильных занятиях музыкант приобретает хорошую исполнительскую форму, что так же придает ему большую уверенность на сцене. И, как это ни банально звучит, частое проигрывание вне сцены сольных фрагментов очень способствует их дальнейшему исполнению уже в оркестре. Стоит также понять, что волнение абсолютно не способствует ни музыкальности, ни просто удачной игре. Поэтому Ваше умение с ним справляться напрямую влияет на качество Вашей игры! И старайтесь на сцене быть максимально физически расслабленными. Этому способствуют занятия плаванием и йогой. Кто-то обливается холодной водой, кто-то вместо публики представляет кирпичную стену, - у каждого свой способ борьбы с волнением. Важно понять, что "мандраж" не позволяет нам полностью контролировать ситуацию на сцене, мешая нормальной работе дыхания, аппарата, исполнению текста. Для его устранения хорошо использовать и приседания перед выходом на сцену, методы аутотренинга и глубокое дыхание в паузах. Но главное результат, без которого не будет полноценного исполнения. Удачи, друзья!

### **Советы-рекомендации и система упражнений педагога и солиста бас-тромбониста Чикагского филармонического оркестра Чарльза Вернона.**

Предлагаемые упражнения подобраны и систематизированы Ч.Верноном, как «Комплекс ежедневных упражнений тромбониста». Но они не предназначены, чтобы все их играть каждый день. Целесообразно выбирать по несколько этюдов, упражнений на каждый день занятий, в соответствии с поставленной задачей. И обязательно, чтобы всё время, потраченное на эти упражнения, было посвящено работе над качеством игры. Прежде, чем начать ежедневные занятия, тромбонист должен подготовить весь свой исполнительский аппарат (губы, язык, горло, дыхание). Главным для любого духовика является дыхательный аппарат, обеспечивающий правильное исполнительское дыхание. Для этого предлагаются несколько простых упражнений, которые предназначены для формирования этого дыхательного аппарата. Регулярные занятия этими упражнениями позволят музыканту полностью использовать объём и силу своих лёгких. Все свои занятия следует начинать с физических упражнений, цель которых – расправить и растянуть мышцы грудной клетки и живота.

Первые три упражнения нужно делать с задержкой дыхания, не вбирая воздух вовнутрь.

- 1) Высоко поднимите и через стороны опустите руки. Выполняя это упражнение, старайтесь как можно сильнее поднять и расправить грудную клетку. При этом, Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы живота, нижних рёбер и спины. Повторите упражнение 6 раз.
- 2) Расслабьте, а затем выпятите нижнюю часть живота. Повторите 6 раз.
- 3) Выполните предыдущие упражнения как одно (объедините их). Для контроля качества выполнения, следите за собой в зеркало.

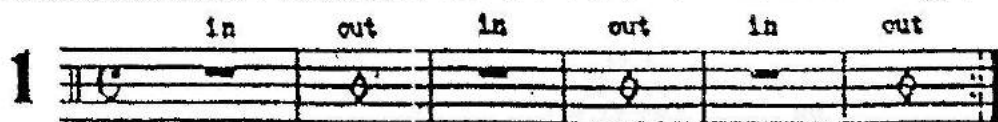
**Вдохните таким же образом, но только с шумом, чтобы струя воздуха создала трение и получился эффект мощного вдоха. Движением рук создавайте впечатление, как будто втягивается длинная колонна воздуха. Повторите 6 раз.**

Следующие упражнения нужно делать с пластиковой трубочкой диаметром приблизительно 1 дюйм (2,52 см), помещённой между зубами. Занятия с ней помогут Вам раскрыть и расслабить гортань, что даст воздуху беспрепятственно проходить в лёгкие. В этом случае старайтесь избежать насколько возможно трения.

**А) Сделайте глубокий вдох, состоящий из десяти коротких частых вдохов, заполняя легкие до максимума.**

**В) Ритмические дыхательные упражнения. Каждое из них делать по крайней мере 6 раз.**

**Удерживайте постоянный ритм, не делайте перерывов для отдыха. Важно достичь максимального выдоха в сочетании с максимальным вдохом.**





выполняйте на выдохе, на паузу приходится вдох.

### БАЗЗИНГ НА МУНДШТУКЕ

**Баззинг** - это воспроизведение звуков губами. Занятия баззингом являются важной составной частью игры на тромбоне или на другом медном духовом инструменте. Природа звуковоспроизведения при работе губ (баззинге) и голосовых связок одна. Это позволяет музыканту воспроизводить музыку губами, что очень полезно для тренировки губного аппарата. Занятия баззингом позволяют преодолевать многие трудности /легато, скачки/, т.к. музыкант не связан никакими техническими трудностями своего инструмента. После достаточной тренировки с мундштуком, когда баззинг станет сравнительно легким делом, очень важно, чтобы музыкант переходил на воспроизведение мелодических фраз.

Для этого рекомендуются этюды Рошу, баллады, а также колыбельные мелодии, которые можно играть по памяти. Для начала практики возьмите средний регистр, расширяйте его в стороны, добивайтесь того, чтобы высокий и низкий регистры звучали также свободно и легко, как и средний. Помните, что у губного баззинга и голосовых связок одна и та же основа звуковое произведения, поэтому не форсируйте губы, не гудите очень высоко или громко - контролируйте гудение скоростью воздуха. Когда мундштук вставляется в инструмент, то сопротивление гудению изменится: Это не имеет большого значения и, конечно, не может служить оправданием для отказа от упражнений с мундштуком.

### КОНЦЕПЦИЯ ЗВУКА

Сосредоточьтесь и представьте в уме, как должен звучать, по вашему мнению, самый красивый в мире звук на тромбоне. Опишите этот звук такими эпитетами, как прекрасный, поющий, полный, чистый, богатый, легкий, круглый, темный, теплый и т.д.

Проиграйте следующее упражнение:



И вновь добивайтесь "воображаемого величайшего, прекраснейшего звука как цель, к которой нужно стремиться. Плавность при переходе от одной ноты к другой здесь очень важна. Слушайте свой тромбон во время исполнения упражнения. Не забывайте сосредотачиваться каждой ноте! Повторите упражнения во всех ключах (в мажоре и миноре) и во всех октавах.

Это упражнение следует играть без помощи языка. Для исполнения каждой ноты используйте артикуляцию слога "ХО", но сам слог не артикулируйте. Подышите через трубочку, чтобы держать горло открытым. Это упражнение освободит губы и даст им вибрировать с большей свободой. Когда играете, следите, чтобы звук не качался, а был ровным и свободным. Делайте баззинг с мундштуком, когда это необходимо.



Проиграйте по всему диапазону



Проигрывая это упражнение, старайтесь удерживать интонацию. Единственное, что меняется в ходе  $\leftarrow$  или  $\rightarrow$ , это скорость воздуха.


Для того, чтобы играть громче, нужно, просто, ускорить поток воздуха. Если, например, воздух на *pp* выходит со скоростью 5 mph (9 км/час), тогда воздух на *ff* может выходить со скоростью 60mph (112 км/час). Струя воздуха, однако, остается очень интенсивной и при минимальном звучании. Играя эти упражнения, старайтесь сохранять объемное звучание при изменении силы звука во всех предлагаемых примерах (А, В, С), проиграйте это упражнение по всему диапазону.



Выполняя это упражнение, представьте себе что один прекрасный звук следует за другим, тесно и чисто, как бы приклеенные друг к другу, и летящие наверху плавно струящегося воздуха.



Выполните это упражнение во всех ключах и октавах, во всех динамических оттенках *pp - ff*.  
 Можно также добавить  и 

Когда исполняете  думайте о равномерно усиливающейся струе воздуха. Соотносите скорость воздуха с *trh*, как уже упоминалось выше.



Проиграйте на каждой позиции по 4 раза. Если необходимо, сыграйте различные варианты.

	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Артикуляция	языком (твёрдая)	легато (связная)	легато	легато
Упражнение	12	12	13	13
Динамика	<i>f</i>	<i>mf</i>	<i>f</i>	<i>p</i>

Следите за тем, чтобы звук был ровным, гладким, спокойным на всем протяжении. Старайтесь в этом упражнении не склеивать ноты, баззинг поможет Вам избавиться от этого.



Проиграйте на всех 7 позициях, при этом делайте различные варианты артикуляции (от мягчайшего легато до сильного деташе). Не забывайте о баззинге с мундштуком, когда это необходимо.



Проиграйте все 7 позиций как мягко, так и громко.



Проиграйте это упражнение, не прибегая к помощи языка (глиссандо), первую ноту начните звуком "ХО". Сыграйте также хроматически:



Это упражнение сыграйте очень мягко и нежно.

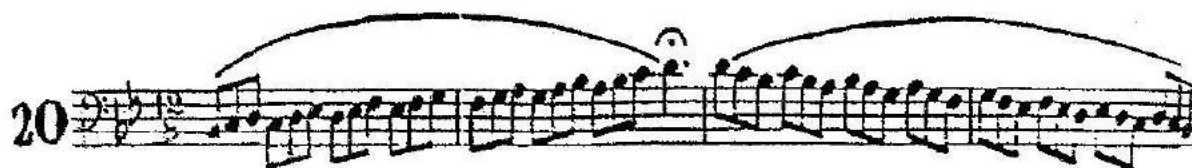
Это упражнение (обращая внимание на указанные позиции) следует играть прибегая к помощи языка только на первой ноте каждой фразы. Все упражнение играется мягко, ровно и медленно.

Его можно также сыграть на октаву ниже. Скорость воздуха можно варьировать.

19

The musical score for exercise 19 consists of eight staves of music in bass clef with a 4/4 time signature. The score is divided into two systems of four staves each. The first system includes fingerings (T, V, 2, 4, 3, 5) and breath marks (circles with a vertical line). The second system includes fingerings (5, #5, T, 7, 6, 6, T, V) and breath marks. The music features eighth and quarter notes with slurs and accents.

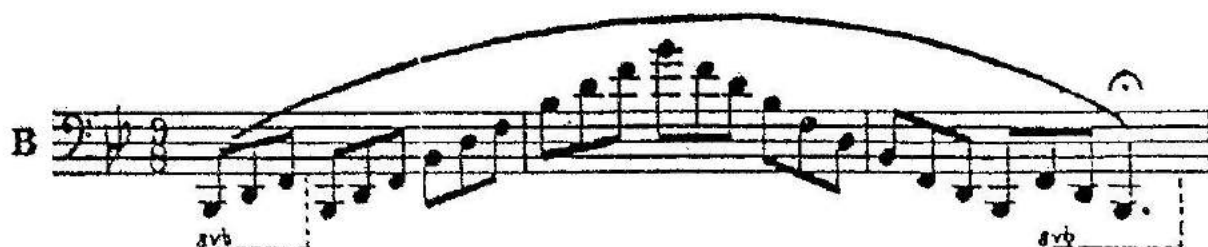
Это упражнение следует играть как без помощи языка(глиссандо), так и легато, но скорее громко чем мягко. Продолжайте вниз по хроматическому ряду, на сколько это возможно.



Это упражнение играйте легато и деташе, *p* и *f*. Первый вариант (легато) должен звучать как льющаяся струйка воды. Второй вариант (деташе) как длинная цепочка одинаково звучащих нот - маленьких кирпичиков звуков.



Продолжайте вниз по хроматическому ряду.



Изучение и совершенствование упражнения по квартам и квинтам является бесценным; для выравнивания звучания верхнего и нижнего регистров, а так же для укрепления верхнего регистра. Проиграйте это очень мягко и ровно. Добейтесь, чтобы верхние ноты звучали легко и свободно. Играйте и мягко, и громко.



Играйте это упражнение в начале без помощи языка, как бы смазывая переходы между нотами (исключая те места, где получается натуральное легато). Обращайте внимание на отмеченные дополнительные, позиции. Повторите упражнение, прибавляя артикуляцию очень мягкого "до" в том месте, где раньше был нечистый переход. Упражнение баззингом поможет устранить неудобные переходы. Чем медленнее, мягче и ровнее Вы играйте, тем лучше!

**23** SLOW!

*pp*



Обращайте большое внимание на меняющиеся штрихи в нижеследующем упражнении. Позаботьтесь о том, чтобы они были, одинаковы в каждом варианте. На протяжении всего упражнения думайте о "прекрасном звуке". Варьируйте динамику, и темп.

24

The image shows a musical exercise for bass clef instruments, consisting of ten staves of music. The exercise is numbered '24' at the beginning. It is written in 3/8 time and has a key signature of one sharp (F#). The music is a continuous sequence of eighth and sixteenth notes, often beamed together. The exercise features various slurs, accents, and dynamic markings (p, f) across the ten staves. The first staff is numbered '24'.

This image displays a page of musical notation, consisting of ten staves of music. The notation is written in a single system, with each staff containing a line of music. The music is primarily composed of eighth and sixteenth notes, often grouped into pairs or small runs. Many notes are beamed together, and there are frequent slurs and ties across the staves. The notation includes various musical symbols such as stems, beams, slurs, ties, and dynamic markings like 'v' (piano) and 'f' (forte). The staves are numbered 1 through 10 on the left side. The overall style is that of a technical exercise or a short piece of music, possibly for a string instrument or a keyboard instrument. The notation is dense and rhythmic, with a focus on melodic and rhythmic patterns.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕГО РЕГИСТРА

Играйте вариации А, В, С, D, Е - крайне мягко, как *p*, так и *f*.

Если между повторами будете пользоваться дыхательной трубочкой, то это поможет Вам добиться широкого, неограниченного потока тёплого, подвижного воздуха.

25

The image displays six musical exercises, labeled A through F, arranged vertically. Each exercise is written on a single staff in bass clef. Exercise A is in 3/4 time and consists of two measures, each with a slur and a fermata. Exercise B is in 3/4 time and consists of two measures, each with a slur and a fermata. Exercise C is in 3/4 time and consists of two measures, each with a slur and a fermata. Exercise D is in 3/4 time and consists of two measures, each with a slur and a fermata. Exercise E is in 3/4 time and consists of two measures, each with a slur and a fermata. Exercise F is in 3/4 time and consists of two measures, each with a slur and a fermata. The exercises involve various rhythmic patterns and intervals, including eighth and sixteenth notes, and rests.



The image displays a page of musical notation, likely for a piano and quartet. It consists of two staves for piano (P) and five staves for a quartet (Q). The notation is written in bass clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The piano part (P) is marked with a piano (p) dynamic and features a melodic line with slurs and accents. The quartet part (Q) is marked with a quartet (q) dynamic and features a complex, multi-voice texture with various rhythmic patterns and slurs. The notation includes various note values, rests, and dynamic markings.

Звук и музыка должны иметь первостепенное значение. Все ноты должны звучать легко и свободно, и иметь одинаковое ровное звучание. Проиграйте (спойте губами) баллады, виолончельные сюиты Баха, Рошу во всех регистрах.

Для развития нижнего регистра начните с упражнений Рошу. Играйте как помечено ниже.



В басовом ключе, двумя октавами ниже. Звучать это будет так:



Для развития верхнего регистра, играйте Рошу:

в теноровом ключе



в альтовом ключе



в басовом ключе, одной октавой выше



И опять не забывайте добиваться того, чтобы верхний регистр звучал свободно и легко.

Ещё одно хорошее упражнение:



И это упражнение также в теноровом ключе, на одну октаву ниже



Предлагаемые Ч.Верноном упражнения очень полезны как бас-тромбонистам, так и тенор-тромбонистам. Смысл этих упражнений - добиться качественного, хорошего звука, расширить свой диапазон, освоить глубокое профессиональное исполнительское дыхание. Дыхание – это основа исполнительства на духовом инструменте.



## Полезные советы.

### *Простые упражнения для развития дыхания.*

Эта система может быть очень полезной частью ваших ежедневных занятий. Вам даже не нужен инструмент для того что бы выполнять ряд некоторых упражнений для развития вашего дыхания. Научившись однажды хорошо владеть потоком воздуха в инструменте, контролировать скорость его движения - мы проще обучаемся остальным аспектам игры на духовом инструменте. Не относитесь к этим упражнениям слишком поверхностно и не ленитесь выполнять их каждый день и тогда эффект не заставит себя ждать.

Подготовка: Включите ваш метроном, установите темп 'Четверть = 60'. Пусть он будет включен постоянно. Упражнение выполняется стоя. Станьте прямо, расправьте плечи и постарайтесь расслабиться. Выполняя эти упражнения регулярно - применяйте их на практике. Дышите всегда ритмично и никогда не зажимайте глотку, горло должно быть свободным. Старайтесь так же не допускать пауз в цикле вдох-выдох. Если вы устанете во время выполнения системы упражнений - это нормально. Просто сядьте и отдохните, пока снова не почувствуете себя способным продолжать.

Упражнения для развития исполнительского дыхания:

1. Ведите счет на четыре четверти, медленно вдыхайте и одновременно с вдохом поднимайте руки через стороны. Вдох должен занять все 4 четвертных удара метронома, ладони должны быть соединены над головой одновременно с его окончанием.
2. Задержите дыхание на 4 четверти и одновременно с этим опускайте руки. Ни в коем случае не зажимайте гортань при этом, постарайтесь как можно больше расслабиться. Прислушайтесь к своим ощущениям - необходимо ощутить как можно больше и плотнее объем воздуха внутри себя. Запомните это чувство наполненности в груди и старайтесь воссоздавать его во время игры. Старайтесь ассоциировать его с чем-то. К примеру, представьте себе большое резонирующее пространство внутри грудной клетки, по размерам примерно равняющееся баскетбольному мячу.
3. Выдыхайте в течение 4 четвертей.
4. Отдохните еще 4 четверти
5. Вдыхайте в течение 6 четвертей и поднимайте руки как в пункте 1.
6. Задержите дыхание на 6 четвертей и медленно опускайте руки.
6. Выдыхайте в течение 6 четвертей.
7. Отдохните в течение еще 6 четвертей.
8. На этот раз вдыхайте на 8 четвертей, задерживайте на 8, выдохните на 8 и отдохните.

После того как вы научитесь равномерно распределять объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха - старайтесь сократить время вдоха и продлить время выдоха (2-4, 4-6, 6-8. 2-6, 2-8 и так далее).

Управляемая, сильная и гибкая работа всех мышц, участвующих в исполнительском выдохе, а также умение расслаблять и напрягать весь

комплекс дыхательных мышц, в зависимости от нюанса, штриха, регистра, характера и длины музыкальной фразы – есть настоящая, конкретная опора исполнительского дыхания.

## **Рекомендации Т.А.Докшицера исполнителям на духовых инструментах:**

### **Три составляющих профессиональной компетенции духовика:**

1. *Состояние губ* – умение содержать их в состоянии игровой готовности, то есть способности отвечать всем видам игровой нагрузки в нужный момент.
2. *Состояние исполнительской техники* – владение всеми ее видами, готовность к выполнению любой технической задачи.
3. *Постоянное стремление к совершенствованию мастерства* – изучение нового материала, систематическая работа над отстающими сторонами техники, забота о стабильности общей игровой формы.

### ***Немного о природе «киксов»***

Непопадание на звуки (киксы) имеет свои причины, которые скрыты в неточности слуховых и мышечных ощущений, в пассивности волевого начала исполнителя. Этот сложный узел распутывается постоянной выработкой навыков и ощущений: сначала слуховое представление предполагаемого звука, вслед за этим – мышечно-губное, затем соответствующий волевой посыл воздуха толчком, \_акцентом. Причем, активность воздушного посыла должна быть при любом нюансе, в том числе и при *pp*. На практике все должно происходить автоматически, и лишь в случае затруднений надо проанализировать этот процесс так, как он описан выше.

### ***Музыкальный слух***

Духовику развивать слух так же важно, как развивать исполнительскую технику. Сольфеджирование значительно улучшает слух и музыкальную память. Поэтому сольфеджирование – не атрибут специальной учебной дисциплины (сольфеджио), а повседневная практика, средство усовершенствования исполнительского мастерства тромбониста. Говорят, что если умеешь спеть мелодию голосом, то лучше её сыграешь. Поэтому надо петь все, что играешь на инструменте, с самого начала обучения. Голосовые данные при этом не имеют никакого значения – не обязательно иметь звонкий голос, можно даже насвистывать, а не петь. Главное – правильно интонировать и уметь отличить то, что написано, от того, что реально звучит. Как сольфеджируем – так и интонируем на инструменте. При игре на тромбоне слуховой контроль – основа правильного интонирования. Но особенно тщательно нужно контролировать слухом последние звуки музыкальных фраз или заключительный звук всего произведения. Эти звуки наиболее прочно фиксируются вниманием слушателей, так как остаются в их памяти после того, как произведение или фраза отзвучали. Поэтому они

должны быть совершенными по тембру и строю более других (проходящих) звуков.

### ***Исполнительское дыхание***

Дыхание – источник звучания. Энергия выдоха подобна движению смычка у скрипача. Ведение звука – это действие, непосредственно связанное с дыханием. Атака и дыхание открывают звук, дыхание обеспечивает, кроме того, его жизнь во времени. Как выдыхает исполнитель, так и звучит его инструмент. Звук инструменталиста, как и голос вокалиста – явление довольно сложное. Выявить звуковую природу можно через дыхание, интонирование, филирование, стабильность, объемность, окраску и т. д., то есть через комплекс навыков, которые приходят с практикой. Нужно научиться петь на инструменте, при этом - «как поёшь – так и играешь»! Следовательно, звук не дается природой, а создается на основе природных данных. Поэтому работа над звуком, безусловно, должна являться частью систематического труда музыканта.

### ***Динамические оттенки, штрихи, темп***

Динамические оттенки не меняют темпа. Знак *p* не говорит, что надо играть медленнее, а *f* не означает более быстрой игры. Перемена нюанса – перемена всего лишь краски, но не движения. Несмотря на очевидность этой простой истины, на практике мы постоянно встречаемся с тем, что изменение громкости звука влечет за собой изменение темпа движения.

«Медленная музыка без движения – мертва». «Быстрая музыка без контроля темпа и ритма, без четкого звучания малых длительностей – пуста». Нельзя при исполнении любой медленной музыки «лить слезы». Далеко не всякая музыка в медленном темпе печальна: она может быть танцевальной (хабанера, вальс, павана), лиричной (романс, песня, серенада), может рисовать картины природы (баркарола, ноктюрн) и т.д. Все это необходимо учитывать, чтобы определить характер музыки и выбрать соответствующий исполнительский прием, штрих, темп.

Реприза – не простое повторение знакомой мелодии, но проведение темы в новом качественном звучании, повторение в развитии. Поэтому тему в репризе надо выразить по-иному, чем в экспозиции.

### ***Работа над текстом***

Игра с фортепиано эффективна, когда студент освоил свой материал, детально разобрался в тексте. Но и на стадии знакомства с текстом возможно проигрывание произведения с фортепиано – для осмысления всей фактуры сочинения. Это может способствовать более успешному освоению материала. Работать над текстом надо с карандашом в руках: отмечать в нотах свое дыхание, свои штрихи, нюансы, создавать и осмысливать собственный исполнительский план, многократно проверять, корректировать его и вновь фиксировать в тексте.

## **Процесс формирования музыканта:**

**Начальная стадия** – первоначальные технические приёмы игры: атака, звуковедение, окончание и соединение звуков, выработка специфических мышечных ощущений – происходит на материале простейших упражнений, при исполнении гамм и т.д.

**Вторая стадия** – дальнейшее развитие техники происходит на образцах более сложных не только в техническом, но и в музыкальном отношении. На этой стадии студент, развивая технику, учится одновременно строить музыкальные фразы, придавая им смысловую окраску, учится рассчитывать ресурсы дыхания, динамики, проверять слухом качество интонирования, контролировать ритм, подбирать подходящий темп и т.д.

**Гаммы** – не самоцель, а средство развития исполнительской техники, выработки двигательного аппарата, доведенного до автоматизма мышечных и ладовых ощущений.

**Этюды** помогают музыканту, образно говоря, профессионально жить.

Некоторые из них надо играть наизусть и постоянно, определяя по ним свое профессиональное «здоровье», то есть свою игровую форму. Если какой-то этюд перестал получаться – значит, потерян соответствующий игровой навык, и его надо восстановить на материале этого этюда или других пьес с подобными задачами. Этюды – связующее звено между упражнениями и музыкой, между работой над техникой и работой над фразировкой как начальной стадией интерпретации.

### **2 типа этюдов:**

**Этюды-упражнения** – предназначены для чисто технических целей. Их музыкальное содержание подчинено технической стороне. Тем не менее в процессе их изучения исполнитель должен выявить и выразить логику построения музыкальных фраз, добиться динамического разнообразия, качественного звука и ритмической точности.

**Этюды-музыкальные миниатюры**, или этюды-капризы, этюды-картины, - эскизы, -экспромты и т.п. Технические приёмы здесь подчинены выявлению музыкального содержания. Работая над ними, исполнитель должен решать задачи интерпретации музыки: выявить жанровую основу музыки, определить темп, добиться ярких динамических контрастов, выразительного звучания. И всё это, разумеется, предварительно овладев техническим приёмом или приёмами, изучению которых посвящён тот или иной этюд.

Таким образом, на материале этюдов происходит соединение технических навыков и музыкально-интерпретаторских задач. Исполнительская техника развивается одновременно с музыкальным мышлением исполнителя.

При изучении этюдного материала наиболее эффективен метод постепенности и многократного повторения отдельных фрагментов. Чтение нотного текста требует от исполнителя направленного внимания одновременно к грамматике, динамике, техническим и исполнительским приёмам, строению музыкальных фраз и многому другому. Всё это сразу охватить трудно. Только постепенно, с каждым повторением, уточняя текст и осваивая его детали, можно углубиться в музыку. Со временем этот метод

вырабатывает способность читать ноты свободно, с первого прочтения улавливая почти все подробности текста.

**Статья с советами-рекомендациями известного норвежского тубиста-виртуоза Ойстейна Бадсвика. Норвежский тубист-виртуоз, композитор и дирижёр, единственный в мире исполнитель на тубе, занимающийся исключительно сольной и камерной концертной деятельностью.**

"Это не магия" - рекомендации к занятиям. Однажды я проводил мастер-класс с участием очень одаренного студента из Тайпея, Тайвань. Так же в классе находились еще шесть студентов и в течении урока мы записали первую часть концерта Ральфа Воана Уиллиамса в исполнении вышеупомянутого студента, с использованием метронома. После прослушивания этой записи мы все согласились, что многие вещи были хороши, но на одном из пассажей шестнадцатыми - исполнитель явно замедлял темп. - "И каким же будет решение этой проблемы", спросил я его. Молчание. - "Ктонибудь?" Каждый в комнате озадачено посмотрел друг на друга и задался вопросом, какой вид магии нужно применить для того, что бы справиться с проблемой слишком медленной игры. Очевидно, они ждали от меня, в роли "мастера" какой-то умной реплики. Так как решение настолько очевидно - я решил этого не делать. После совместного безуспешного поиска наилучшего решения, самый младший студент в комнате вдруг поднял руку и предложил: - "Наверное, он должен... сыграть это быстрее?". После всего этого я наблюдал немного пристыженные лица остальных, получивших дельный совет от своего младшего коллеги. Если вы играете с замедлением - вы можете исправить это, сыграв немного быстрее. После этого пассаж был сыгран еще несколько раз и все-таки студент исполнил его в соответствии с правильным темпом. Очень легко, совсем не магия. Главное - студент добился этого сам, безо всяких мудрых подсказок от меня (на которые он рассчитывал). Что мы должны вынести из этого примера и что подтолкнуло меня написать столь очевидную и всем известную истину?

Я потратил свое время и написал текст выше лишь потому, что эта проблема затрагивает как работу студента, так и его педагога. Предположим, что Вы учитель, и оказались в следующей ситуации: Вы тратите очень много времени на исправление тех проблем и недостатков у своего студента, которые он может и должен исправлять самостоятельно. Почему Вам не следует этого делать? Да потому что впоследствии студент свято верит в то, что ему нужен учитель для того что бы исправить любые недостатки. Студент становится опасно пассивным и не развивает собственный слух. Итак, что студент может сделать самостоятельно? Практически всю свою игру он должен ежедневно оценивать самостоятельно - стабильность темпа, изменения темпа, артикуляцию (акценты, тенуто, стаккато) и не стоит забывать о динамике и правильных нотах. Так же большое значение имеет интонация. Изучение новых базовых навыков как дыхание, позы во время

игры, работа над атакой и интерпретацией с одной стороны требует хорошего учителя. Вы часто жалуетесь на то, что студент осознает, что он замедляет темп или ускоряет, но все равно нуждается в учителе, что бы исправить это. Это правда, что сложно услышать собственные ошибки во время игры, но для многих студентов проще слушать ошибки других. Так что стоит вспомнить о том, что технический прогресс дал нам микрофон и записывающие устройства. Если студент толково использует записывающее устройство, собственные уши и его время, он сможет с успехом выявить и исправить ежедневные проблемы. И цена устройства не станет проблемой - большинство мобильных телефонов могут выступить в роли идеального рекордера в этом случае. Если честно, во время судейства на международных конкурсах меня ранит до глубины души, что многие студенты абсолютно не справляются с задачей - исполнить то, что написано на листке бумаги перед ними. К примеру: частое произвольное изменение темпа, пропущенные акценты, динамика и даже просто ноты. Так как большинство таких студентов с легкостью выявляют подобные дефекты у окружающих - это говорит мне о том, что они просто недостаточно слушали себя. Вы не нуждаетесь в учителе, что бы узнать о том, что вы ускоряете, замедляете темп или опускаете акценты и динамику. Привлекать к этому учителя - всего лишь трата ваших (или ваших родителей!) средств. Для решения этих обиденных проблем лучше потратить денег на записывающее устройство и потратить время на прослушивание себя и занятия! Преимущество - вы развиваете ваш слух. Ваше основное средство в этой профессии. Иногда я задаю вопрос студентам: - “Вы записываете себя?” – “Да, конечно”. – “Слушаете ли вы эти записи?” – “Нет...”

Вот как это следует делать

1. Запишите один пассаж. Строчку, страницу, одну часть вашего произведения.
2. Прослушайте и выделите для себя маленькую проблему, над которой вы решите сфокусироваться. Это может быть интервал, темп, артикуляция или динамика. Пометьте это место в нотах.
3. Исправьте!
4. Запишите это место снова. Не тратьте время на записывание легких отрывков!
5. Убедитесь, что вы слышите улучшение. Seriously! Если вы не продвинулись - вы зря потратили время.
6. Если все звучит хорошо - насладитесь успехом и вперед к решению следующей проблемы. Если же нет - читайте пункт №3. На следующий день проверьте - на месте ли все исправления? Если нет - читайте пункт №3. Это абсолютно нормально, если вчерашние исполнения на следующий день не будут звучать так хорошо. В перспективе дальнейших занятий - эффект будет. Вы думаете, что сделали крещендо, акцент, устойчивый темп или пианиссимо, но вы не слышите этого на записи? Скорее всего, вы этого не сделали или сделали, но недостаточно. Назад к пункту №3!! Самое главное - не останавливайтесь, пока вы явно не услышите крещендо. И когда вы ЯВНО услышите акценты там, где им место. И когда вы ЯВНО услышите что

играете действительно в темпе. Сделайте запись с участием метронома, для того что бы проверить темп. Используйте компьютеризированный аккомпанимент для того что бы проверить интонацию. Последнее, возможно, осуществить посредством ввода нот в программу-нотный редактор и игры совместно с ней. Я опушу в этой статье работу над интерпретацией и расскажу о ней в другой статье. Сейчас мы просто пытаемся сыграть то, что написано на бумаге. Когда вы сможете исправить все проблемы в произведении, закрепите их ежедневно проигрывая идеально 10 раз в течении 100 дней. Делайте периодические проверки с помощью записывающего устройства, для того что бы убедиться в том, что вы ничего не потеряли. Я могу предположить, что вы сейчас скажете – «У меня нет времени на все это!» Тогда - не становитесь музыкантом. Правда, это отнимает много времени. Вот пример: Скажем, пьеса длится 5 минут. Считаем, что она находится в вашем техническом диапазоне. Если нет - возьмите пьесу полегче и продолжайте работать над базовыми навыками. Вы же не хотите убить себя об стену, стараясь осилить пьесу, которая вам не доступна технически. Тщательная потактовая работа с использованием записывающего устройства займет примерно час в день в течение трех недель. Воскресенье в расчет не берем. Закрепление результата займет примерно  $10 \times 5 = 50$  минут каждый день и больше трех месяцев. Теперь вы потратили примерно 4 месяца, играя меньше часа в день, и вы знаете произведение идеально. Для собственного же блага, играйте что либо не сложное и интересное, просто для удовольствия каждый день, в дополнение к тяжелой работе. Это очень небольшие временные затраты в профессиональном мире музыки. Если вы студент-тубист и жаждете выучить концерт Ральфа-Воана-Уиллиамса для дальнейших прослушиваний и выступлений, потраченное время станет для вас надежной инвестицией до конца ваших дней. Это не будет стоить вам ни копейки, только труд и время! Если вы станете учителем сам для себя, вы должны понимать, что теперь все будет по-другому. Если вы знаете что вы ленивый, вы должны немедленно забыть об этом навсегда и поддерживать дисциплину. Если же вы экстремально самокритичны - не забывайте иногда остыть и похвалить себя.

Немного о технологии занятий. Не заполняйте время занятий только для того что бы порадовать учителя. Вы занимаетесь по одной простой причине - что бы стать лучше. Не в следующем году, не в следующем месяце, а прямо сейчас! Нет никаких причин медлить. Вы должны выполнять динамические оттенки в том тяжелом пассаже лучше, чем вы это делали вчера. Вы должны удерживать темп в 5 цифре третьей части лучше, чем вы это делали час назад. Работая в поте лица над сложным акцентированным тактом, вы, очевидно, должны исполнить больше акцентов, чем 5 минут назад. Самое маленькое улучшение - уже победа. Немного лучшее крещендо, чем минуту назад - уже победа. Все что имеет значение - это то, что слышит аудитория в конечном итоге. Вот почему вы должны записывать себя и слушать со стороны.

Плохие новости: Вы должны взять больше ответственности за ваше развитие и творческий рост. У вас будет меньше оправданий, для того что бы

играть не то, что написано в нотах. Вы не сможете больше заниматься без использования ваших ушей и вашего мозга. Вы будете должны очистить ваше расписание и выделить время для занятий и в дополнение - сначала это будет казаться как очень медленный метод для разучивания произведений.

Хорошие новости: В том, что бы выучить очень хорошо произведение - нет никакой магии. Никто кроме вас самих не сможет исправить ваши ежедневные недостатки. Вы разовьете важнейшее искусство. Искусство слушать...

Это весело - замечать немедленное улучшение и это абсолютно самый быстрый метод выучить произведение хорошо.

Воображение. Я нахожу, что большинство музыкантов имеют ясное представление того, что они могут сделать технически. Но, к сожалению, большинство из них не знает, чего они не могут. Они настроились на то, что бы быть на определенной ступеньке лестницы навыков. Когда я провожу мастер-классы, я обычно нахожу, что студенты могут играть на намного высшем уровне, чем они думают. Я часто спрашиваю у студентов: - Кто является вашим музыкальным кумиром? Тромбонист бы сказал: - «Кристиан Линдберг». – «Ну и как бы м-р. Линдберг сыграл бы эту фразу?» - спросил бы я его.

И вдруг студент играет это намного лучше, чем перед этим, подняв свой тромбон, смело наполняет аудиторию звуком и отлично формирует фразы. А все потому, что теперь он имеет четкое представление того, как он хотел бы это услышать. Но, сразу же после этого, студент снова падает на свою старую ступеньку развития. Большинство людей предпочитает быть на шаг сзади. Наверное, для собственного удобства, или от давления которое приходит вместе с высокими запросами. Во время занятий практически возможно достичь ступени еще выше, чем вы можете себе представить. Так что, если вы хотите высоко взлететь, вы должны начать со своего воображения. Вы должны создать внутреннюю картину себя самого, но на уровень выше от того, на котором вы есть сейчас. Идеальное изображение вас во время игры. Победа, которая должна быть достигнута. Если ваш девиз гласит - "Поживем – увидим!", - очень сложно пойти далеко. Но, если, же вы скажете себе: - "Вот то, что бы я хотел увидеть" - вы получите намного больше шансов на успех. Это оправдывает себя, как и в планировании на долгий срок, так и в сию минуту занятий.



## Приложение

### Список используемой литературы:

- 1) “Ben’s Basics” Ben van Dijk. 1st Edition. BVD Music Productions. Den Haag The Netherlands 2004.
- 2) “Ein gesanglicher Weg zur Posaune und anderen Blechblasinstrumenten” Charles G. Vernon. Internationale Posaunen-Vereinigung e.V., Koln 1991.
- 3) «Трубач на коне» Т.А.Докшицер. «Радуница» Москва 1996.
- 4) Статьи из интернета. Сайт “Wind Music”.  
«Заметки о сценическом волнении» Э.Юсупов;  
Статья с советами-рекомендациями известного норвежского тубиста-виртуоза Ойстейна Бадсвика.
- 5) «Методика обучения игре на тромбоне» В.В.Сумеркин. СПб  
Издательство Политехнического университета 2005.

## Содержание

<i>От автора</i>	3
<i>Вступление</i>	4
<i>Упражнения на развитие исполнительского дыхания</i>	5
<i>Упражнения на расслабление</i>	7
<i>Комплекс дыхательных упражнений Йога</i>	8
<i>Ежедневные упражнения тромбониста</i>	16
<i>О работе языка</i>	30
<i>Координация кулисной техники</i>	32
<i>Аккордовые трезвучия</i>	37
<i>Координация в упражнениях легато</i>	41
<i>Исполнение педальных и вентиляльных нот</i>	55
<i>Разогревающие упражнения (Разминка, Дыхательные упр.)</i>	58
<i>Полезные советы:</i>	
<i>Практические советы</i>	66
<i>Заметки о сценическом волнении</i>	74
<i>Советы-рекомендации и система упражнений Ч.Вернона</i>	75
<i>Простые упражнения для развития дыхания</i>	91
<i>Рекомендации Т.А.Докшицера</i>	92
<i>Статья с рекомендациями О.Бадсвика</i>	95
<i>Приложение</i>	99