

Л. Е. Гурьев

Московская государственная консерватория имени П. И. Чайковского
125009, Российская Федерация, Москва, улица Большая Никитская, 13-6

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ В РАБОТЕ С ИСПОЛНИТЕЛЬСКИМ АППАРАТОМ НАЧИНАЮЩЕГО ТРУБАЧА

В статье речь идет о проблемах, связанных с недостаточным привлечением здоровьесберегающего подхода в обучении начинающих трубачей. Рассматриваются вопросы ортодонтии, височно-нижнечелюстных расстройств, сердечно-сосудистых проявлений, мышечной дистонии, работы гортани. Обосновывается необходимость применения дополнительных приспособлений для коррекции речевого аппарата. Серьезное внимание уделяется особенностям положения мундштука на губах. Отмечается взаимосвязь положения корпуса и рук при игре на трубе с мышечным травмированием при воздействии мундштука на губы, а следовательно, и с качеством звучания. Анализируются способы и преимущества совмещения игры на инструменте с регулярными физическими и медитативными упражнениями для улучшения стрессоустойчивости и работоспособности учащегося. Приводится ряд технических приемов для снижения мышечного напряжения, улучшения осанки, объема дыхания, синхронизации движений и дыхания, выносливости, подвижности, концентрации внимания. Подчеркивается необходимость формирования у обучающихся навыков самоконтроля для обретения психофизиологической устойчивости в процессе исполнения. Сделан вывод о том, что своевременное внимание к обучению начинающего трубача в рамках здоровьесбережения требует от педагога знания психофизиологических основ игры на духовых инструментах и постоянного поддержания в данном вопросе профессионального интереса.

Ключевые слова: речевой аппарат, упражнения, самоконтроль, единство разума, тела и духа, когнитивные способности

DOI: 10.36871/hon.202204017

Статья поступила в редакцию: 13 ноября 2022 года

Рекомендована в печать: 21 ноября 2022 года

Сведения об авторе:

Гурьев Леонид Евгеньевич — старший преподаватель факультета исторического и современного исполнительского искусства

gourjev@mail.ru

ORCID: 0000-0002-1755-9391

В системе дополнительного музыкального образования при обучении игре на духовых инструментах существует серьезная проблема, связанная с недостаточным вниманием к здоровьесберегающим аспектам. В первую очередь, трубачи страдают от проблем, возникающих с амбушюром, лицом, ротовой полостью, челюстью и зубами. Результатом пренебрежения к данному вопросу становятся физические травмы, повреждения нервов, инфекции, аллергия на металлы и т. д.

Одним из ключевых аспектов исследуемой проблемы является ортодонтика, занимающаяся проблемами жевательно-речево-

го аппарата, и ее влияние на качество игры на инструменте. Амбушюр исполнителя на духовых инструментах опирается на зубы и поддерживается ими. Если зубы имеют острые края, неровности формы или отсутствуют, а также существует серьезное нарушение прикуса, появляется большая вероятность возникновения проблем с качеством исполнения даже при правильном функционировании мускулатуры амбушюра. После нескольких лет игры на инструменте форма зубов может измениться, к чему не следует относиться легкомысленно. В этом случае критически важным становится замена

мундштука на больший размер; а иногда и рекомендация учащемуся перейти на широкомундштучный инструмент.

Одно из первых и наиболее полных исследований данной проблемы было проведено американским тромбонистом, профессором Университета Дюкен М. Шайнером. Он утверждал, что оптимальное формирование верхних зубов должно иметь точку опоры в форме буквы «V» в том месте, где находится мундштук. Эта конфигурация наиболее эффективна с точки зрения исполнительской практики, потому что она выдерживает вес и давление мундштука, поддерживает амбушюр, создавая при этом свободную вибрацию губ по обе стороны от точки опоры. Естественная кривизна линии верхних зубов с центральными резцами в точке «V» идеальна, но любое их искривление вблизи центра рта может служить дополнительной точкой опоры (для правильного функционирования амбушюра мундштук не обязательно должен быть расположен идеально по центру). При игре на духовом инструменте одним из спорных в постановке мундштука является вопрос, может ли выпуклая или полностью плоская поверхность зуба, которая придавливает часть амбушюра даже при минимальном давлении, препятствовать свободному вибрированию губ [2].

Проблемы, связанные со строением зубов, трудно диагностировать, тем более что педагоги довольно часто не знают их истинных причин. В своей книге «Высокие, низкие ноты и все, что между ними» американский педагог-трубач Дж. Хейни пишет, что предельно высокие ноты, которые можно исполнить, в значительной степени определяются особенностью работы нижней челюсти, которая время от времени становится подвижной [5]. Другими словами, из-за степени подвижности нижней челюсти диапазон при исполнении может быть неполным, особенно при игре в верхнем регистре. Во время игры на трубе основная функция челюстей исполнителя состоит в поддержке амбушюра и в том, чтобы закрывать и открывать ротовую полость для обеспечения соответствующего объема резонирования каждого звука.

Многие музыканты, играющие на духовых инструментах, носят устройства во рту, чтобы преодолеть ограничения, связанные с особенностями зубов и прикуса. Для достижения наилучшей конфигурации на зубы исполнителя надевается специальная накладка, которая представляет собой съемную жесткую

оболочку. Эта альтернатива имеет несколько преимуществ, в том числе простоту установки и удаления, легкую регулировку. Учащиеся, которые тратят время и усилия на адаптацию к тренажеру, могут ощутить значительные улучшения в гибкости, регистре, выносливости и качестве звука.

Период адаптации необходим для духовиков, у которых есть новые ортодонтические брекеты или тех, у кого они, напротив, удалены. Игра с новыми брекетами или после их удаления всегда вызывает определенные трудности. В большинстве случаев ученику требуется от одной до двух недель, прежде чем он привыкнет к новым ощущениям. Контроль в процессе занятий и продуманное распределение времени для отдыха помогут ему ускорить процесс адаптации.

В течение многих лет исполнителям приходилось прибегать к ортодонтическим восковым или резиновым приспособлениям, чтобы смягчать лигатуры брекетов и облегчать боль от их острых краев. Недавние достижения в области ортодонтии привели к появлению брекетов с лигатурами на внутренней стороне зубов, а также прозрачных пластиковых фиксаторов, которые можно легко снимать. Однако существует проблема, связанная с изменением постановки мундштука. Так, большинство из тех трубачей, кто носит брекеты, слишком низко сдвигают мундштук на амбушюре (до края красной мышцы). Возможно, учащиеся постепенно сдвигают мундштук на губах для удобства, но когда брекеты снимаются, эта вредная привычка остается. В связи с этим всегда необходимо внимательно следить за положением мундштука у тех учащихся, которые носят данную конструкцию.

Нередко у молодых людей, в том числе трубачей в возрасте от семнадцати до двадцати двух лет, удаляют зубы мудрости. Время, необходимое для заживления десен, зависит от сложности операции и количества удаленных зубов. Осложнения могут негативно сказаться на работоспособности учащегося в течение длительного времени. В качестве одной из наиболее серьезных проблем назовем повреждение нижнечелюстного нерва, которое может вызвать онемение нижней челюсти, губ и языка [8].

Хорошо известно, что положение инструмента определяется направлением воздушного потока при его вхождении в чашу мундштука. Челюсть также отвечает за угол наклона инструмента. Обычно, когда она отодвинута, инструмент наклонен вниз, но если у учащегося

трубача неправильный прикус, то угол наклона постоянно меняется. Некоторые педагоги считают, что во время выступления трубу нужно держать параллельно полу, однако исполнительский опыт автора настоящего исследования показывает, что наилучшее положение инструмента для каждого исполнителя определяется удобством и легкостью управления им.

Учащиеся, которые имеют проблемы со звукоизвлечением в верхнем и нижнем регистре или качеством звучания инструмента, способны улучшить свою игру посредством выдвижения нижней челюсти вперед, следя за тем, чтобы верхние и нижние зубы были параллельны друг другу.

Есть еще одно преимущество выдвижения нижней челюсти вперед: давление мундштука на верхнюю губу либо уменьшается, либо становится равномерным как на верхнюю, так и на нижнюю губу. Исследования показывают, что нижняя губа является основным вибратором, и перенос на нее чрезмерного давления может оказать положительное влияние не только на выносливость исполнителя, но и на качество звука [9].

Серьезная травма амбушюра может лишить учащегося на неопределенный период возможности заниматься, а иногда и привести к завершению обучения на медном (мундштучном) духовом инструменте. Однако подобных травм можно избежать, если соблюдать меры предосторожности, руководствуясь здравым смыслом и осознавая сигналы, исходящие от тела исполнителя. Когда для получения звука усталость провоцирует игру с грубой силой, необходимо остановиться и передохнуть. На следующем занятии гибкость и отклик губ будут значительно улучшены, если сделать медленную, мягкую разминку, включая в нее pedalные звуки¹ и хроматическую гамму. Если боль длится более двадцати четырех часов или работоспособность значительно нарушена и нет признаков улучшения, следует проконсультироваться с врачом. При первых признаках усталости и болевых ощущений в амбушюре следует моментально прекращать игру.

Музыканты-духовики особенно подвержены компрессионным травмам нервов амбушюра при чрезмерном прижатии к нему мундштука. Хроническая зажатость амбушюра может снизить или полностью остановить способность нерва передавать инструменту не-

обходимые импульсы. Симптомами этого типа травм являются покалывание, пощипывание, острая боль, легкое онемение и в конечном итоге дисфункция амбушюра из-за полной потери чувствительности. Незначительные травмы обычно заживают после устранения воздействия на нерв, но если учащийся вовремя не прислушается к сигналам тела, то произойдет необратимое повреждение, что приведет к потере чувствительности амбушюра.

Когда мышечная ткань подвергается необычайно сильному стрессу или травме, может возникнуть разрыв обиккулярной мышцы рта. Нередко это приводит к синдрому Сатчмо, в результате которого трубач не может воспроизводить ноты в верхнем регистре. Согласно исследованиям, опубликованным в журнале Международной гильдии трубачей, это состояние можно частично исправить, если дать губам отдохнуть от нескольких недель до месяца. Проблему можно также попытаться решить хирургическим путем, однако гарантий того, что работоспособность будет полностью восстановлена, на сегодняшний день не существует [6].

Серьезной проблемой при обучении игре на трубе является височно-нижнечелюстное расстройство, куда относят группу заболеваний, поражающих височно-нижнечелюстной сустав и все мышцы, открывающие и закрывающие челюсть. Данная проблема (она чаще встречается у женщин-музыкантов) может быть вызвана рядом факторов, включая травму, неправильный прикус, сжатие челюстей и скрежетание зубами, вызванные стрессом.

Еще одним недугом, распространенным среди исполнителей на духовых инструментах, является дистония — нервно-мышечное расстройство, вызванное произвольным, чрезмерно сильным сокращением мышц. Оно проявляется при игре на духовом инструменте при выполнении определенных задач, связанных с повышенным напряжением, либо при использовании группы мышц амбушюра, формирующих позиционное удержание нот в верхнем регистре. У трубачей с амбушюрной дистонией из уголков рта происходит «утечка» воздуха. Мышцы челюстей, языка и лица могут не реагировать на напряжение или расслабление, что приводит к неконтролируемому сжатию и произвольному закрытию рта; к этому может добавиться тремор, подергивание и спазмы мышц рта. Начальные эффекты этого состояния мало заметны и с трудом поддаются обнаружению. К слову сказать, способ

¹ Pedальные звуки — нижние звуки, выходящие за границу диапазона. (Прим. автора).

«излечения» может быть быстрым и простым: в той области, где пропускается воздух, нужно удерживать во время игры легкий предмет (зубочистку, соломинку и т. д.).

Многим начинающим духовикам трудно играть из-за сухости во рту, которая обычно является временной реакцией на стресс. Ее не следует путать с ксеростомией — хронической сухостью, при которой у больных могут появляться трещины на губах, язвы во рту, жжение в горле и другие симптомы. Одно из решений данной проблемы во время выступления — запас небольшого количества воды у исполнителя (заметим, что при сухости во рту известный французский трубач М. Андре предлагал исполнителю облизывать кончики пальцев, смоченных в лимонном соке).

Здоровьесберегающий подход при работе с учащимися-трубачами подразумевает и решение вопросов, связанных с контролем положения корпуса и рук. Как правило, начинающих трубачей и корнетистов учат сгибать пальцы так, как если бы они держали теннисный мяч, и класть кончики пальцев на кнопки клапанов. Многие из них имеют привычку просовывать мизинец правой руки в крючок (или кольцо) до упора, в результате чего сдвигаются фаланги пальцев. Изменение положения руки приводит к тому, что суставы пальцев накрывают клапаны и в таком положении сдвигают их вниз. Эта привычка препятствует точности аппликатуры и оптимальной скорости исполнения. Чтобы избавиться от нее, рекомендуется найти и закрепить правильное положение рук с помощью упражнений для пальцев. Это могут быть «Технические этюды для корнета», Г. Кларка² [3]), которые нужно играть до тех пор, пока новое положение рук не выработается автоматически.

Крючок для мизинца правой руки часто используется неправильно, иногда для того, чтобы усилить давление мундштука на губы (по этой причине его иногда называют «октавной клавишей»). Некоторые педагоги рекомендуют время от времени класть мизинец поверх крючка, а не постоянно удерживать в нем палец. Основная функция этого вспомогательного элемента — помочь музыканту удерживать инструмент правой рукой, например, при вставке сурдины в раструб или при переворачивании нот. Однако использовать крючок во время исполнения

постоянно (особенно на начальном этапе) нет необходимости. В крайнем случае, можно придумать любое дополнительное приспособление, которое препятствовало бы использованию крючка и созданию излишнего давления правой руки на губы (например, пластиковый кубик, который заполнил бы пространство крючка и мешал пальцу занять нежелательное положение).

Другая сложность с удержанием инструмента в руках возникает при сильном сжатии его левой рукой. Чаще всего это происходит, когда начинающие музыканты стараются играть громко и высоко. Постоянное использование «мертвой хватки» на инструменте также провоцирует чрезмерное напряжение.

Существует несколько вариантов правильного положения левой руки при удержании инструмента, однако лучший выбор зависит от личных предпочтений. Наиболее верным решением, по нашему мнению, является положение руки, при котором можно свободно использовать первый и третий подстроечные крона. Большинство исполнителей отдают предпочтение традиционному варианту удержания, при котором все пальцы левой руки лежат на третьем кроне, а большой палец — в изгибе крючка или кольце первого крона, либо мизинец (реже два пальца) находятся под третьим подстроечным кронном. Некоторые учащиеся используют «пистолетный» хват, при котором большой и указательный пальцы обхватывают помпы, а остальные пальцы левой руки находятся ниже — как будто держат пистолет. Обычно этим вариантом пользуются исполнители, которые стремятся играть только в верхнем регистре.

Большинство учащихся осваивают традиционный способ удержания инструмента и стараются больше никогда о нем не думать; однако случается, что эксперименты с левой рукой приводят к определенным позитивным изменениям. Угол наклона инструмента изменяется из-за способа его удержания в руках: труба опускается вниз под большим углом не тогда, когда пальцы находятся под третьим кронном, а когда все пальцы помещаются поверх него. При этом некоторые исполнители осознают, что новый вариант удержания инструмента улучшает их игру, в результате чего меняется ощущение от давления мундштука на верхнюю или нижнюю губу.

Руки должны быть расслаблены, естественным образом удерживая локти согнутыми, чтобы обеспечить подвижность пальцев при нажатии помп (пистонов) трубы. Не-

² Герберт Линколн Кларк (1867 – 1945) — выдающийся американский корнетист, солист, бандмейстер и композитор.

которые учащиеся поднимают локти высоко, параллельно земле, что приводит к сильному сгибанию запястья. Такое положение корпуса заставляет трубача тратить много сил и ограничивает подвижность пальцев.

Поскольку именно с помощью рук осуществляется давление мундштука на губы, их высвобождение от чрезмерного напряжения помогает уменьшить негативное воздействие на мышцы губного аппарата. Единственным верным решением представляется разработка новых способов управления инструментом в процессе игры.

Исполнительство на трубе требует больших физических усилий, так как это один из самых трудоемких музыкальных инструментов, особенно когда нужно играть высоко, громко и долго. В верхнем регистре исполнители на трубе часто сталкиваются с проблемой сброса давления воздуха через носовую полость (что может проявляться в виде фырканья). Во внутренней части рта есть «мягкое нёбо», которое изгибается от твердого нёба вниз к горлу. В этой области есть створка, действующая как клапан — открываясь и закрываясь, она позволяет воздуху поступать в носовые проходы или останавливать его во время разговора, когда это необходимо. При просачивании воздуха через носовые проходы невозможно создать внутриротовое давление, необходимое для игры громких звуков в верхнем регистре. Бесконтрольный выброс воздуха через полость носа может происходить из-за врожденной травмы, аллергии или хирургического вмешательства (например, удаление зубов мудрости). Решить проблему неправильной работы неба у учащихся-духовиков помогает протез речевого аппарата (небный подъемник). Это устройство, также известное как «речевая лампочка» и «искусственный речевой аппарат», дает возможность играть в верхнем регистре. Устройство представляет собой традиционный зубной протез из проволоки и пластмассы, называемый также «ретейнером».

Высокое внутриротовое давление, создаваемое при игре на трубе, в сочетании с хронически неправильным положением головы (например, опусканием подбородка), делает горло уязвимым для травм. Нередко у духовиков во время игры чрезмерно надувается шея, что может привести к появлению шейной грыжи или глоточного мешка.

Человеческому телу не свойственно постоянно находиться в состоянии повышенной активности. Сбалансированное питание, обиль-

ное питье, отдых и регулярные физические упражнения являются важными составляющими здорового образа жизни, которые должен поддерживать каждый серьезный музыкант. При поисках наилучшего варианта упражнений, подходящего для типа телосложения музыканта, его темперамента и уровня спортивной подготовки, требуется индивидуальный подход. Каким бы ни был выбор упражнений, их нужно выполнять регулярно.

Известно, что несколько упражнений, совершаемых ежедневно в одно и то же время, приносят гораздо больше пользы, чем их большее количество на нерегулярной основе. К преимуществам регулярных занятий относятся: увеличение продолжительности жизни, повышение бодрости и жизнерадостности. Физические упражнения помогают бороться с беспокойством, стрессом, депрессией. Они снижают риск сердечно-сосудистых проявлений (артериальное/внутричерепное давление, головная боль и т.д.), а также повышают самооценку [1]. Это позволяет играть на трубе с большей легкостью и эффективностью за счет улучшения осанки и объема дыхания, а также снижения напряжения. Упражнения следует делать три раза в неделю, по тридцать минут в день.

По мнению профессора школы физического воспитания, доктора философии А. Микески, для развития силы человеку необходимо нагружать мышцы (подвергать их стрессу сверх обычной нагрузки). Это следует делать регулярно, с соответствующими интервалами для отдыха, чтобы позволить телу восстанавливаться. С течением времени интенсивность, частота и продолжительность тренировок должны увеличиваться, так как мышцы адаптируются к своей рабочей нагрузке, становясь сильнее [7]. В целом для достижения желаемого уровня мышечной активности требуется только одно занятие в неделю. Тренировка становится короче, но интенсивнее, с более длительными временными промежутками для отдыха [4].

Интересной в рамках нашего исследования представляется идея изобретателя тренажера для бодибилдинга «*Nautilus*» А. Джонса, утверждавшего, что продуктивность тренировки тела напрямую зависит от высокой степени целеустремленности, что позволяет существенно сократить и время занятия. Данный принцип можно реализовывать, выполняя движения очень медленно, внутренне сосредотачиваясь на каждом движении, совершаемом мышцей [там же].

Остановимся на некоторых формах упражнений, к которым обращаются современные исполнители на трубе. Пожалуй, самой распространенной среди них является йога. Для этого не требуется специальное оборудование, можно заниматься в любом месте и в любом возрасте. Йога включает различные позы, которые постепенно растягивают, тонизируют и тренируют все тело. Регулярные занятия позволяют научиться расслаблять и успокаивать тело и разум, что крайне важно в исполнительской практике.

Еще одним источником упражнений, которые полезны для тела и ума, является древнее китайское искусство тай-чи. В отличие от преимущественно стационарных поз йоги, тай-чи включает серию движений и положений, которые, подобно боевым искусствам, связаны между собой. Гимнастика тай-чи, часто описываемая как форма «медитации в движении», создает спокойное и расслабленное психическое состояние, улучшает концентрацию, равновесие, гибкость.

Не менее эффективным способом тренировки представляется комплекс гимнастических упражнений пилатес, сочетающий в себе преимущества йоги (для умственной концентрации) с физической растяжкой (при выполнении специальных упражнений). Многие движения можно выполнять на коврике без дополнительного оборудования. К преимуществам пилатеса относятся увеличение концентрации внимания, контроль над дыханием и корпусом тела, выносливость и подвижность, а также центрирование потока энергии, синхронизация движений и дыхания, что приводит к усилению уверенности исполнителя и единству разума, тела и духа.

Применение исполнителем навыка самоконтроля в процессе выступления является важным фактором успеха. Педагогу необходимо уделять надлежащее внимание всем аспектам психофизиологического развития

учащегося-трубача. Музыкант, чье недостаточное качество игры кроется в психологических аспектах исполнения, не может самостоятельно справляться с трудностями, что приводит к полной или частичной потере интереса к занятиям, к отказу от выступления. Учащийся может усердно заниматься в течение нескольких месяцев, готовиться к важному выступлению, но в конечном счете так и не достичь вершины своих исполнительских возможностей. К тому же без осознанного самоконтроля во время выступления качество исполнения может внезапно ухудшиться. Готовность музыканта-трубача к мыслительной концентрации в нужный момент является условием его успешного профессионального роста.

Еще одним аспектом, положительно влияющим на работу организма, является сбалансированная диета. Одним из важнейших компонентов здорового питания является вода. Ее дефицит может вызвать состояние мышечной слабости, головокружение и раздражительность.

Отметим также значение сна для работоспособности трубача. Его недостаточность способна оказывать негативное влияние на когнитивные способности, увеличивая вероятность рассеянности внимания, неверных решений и т. д. Учащиеся часто не подозревают о прямом влиянии недосыпания на их работоспособность.

Сегодня вопросам профессионального здоровья музыкантов-духовиков посвящаются научные конференции, семинары, научные статьи. Однако на педагогах, в частности на тех, кто работает в системе дополнительного образования, лежит особая ответственность — с первых шагов учить будущих музыкантов опираться на психофизиологические основы игры на духовых инструментах. Такой здоровьесберегающий/формирующий подход позволит учащимся развивать исполнительские навыки без ущерба для здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Борисова Е. Н.* Здоровьесберегающий подход в образовании как инструмент социального взаимодействия (на примере музыкального обучения) // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2 (69). С. 274–277.
2. *Campos F. G.* Trumpet Technique. Oxford University Press. 1st edition. 2005.
3. *Clark H. L.* Technical Studies for the Cornet. 1st Publication. 1912.
4. *Darden E.* Living Longer Stronger. New York: Perigree, 1995.
5. *Haynie J. J.* How to Play High Notes, Low Notes, and All Those In Between. New York: Colin, 1988.
6. International Trumpet Guild Journal. URL: <https://store.trumpetguild.org/products/itg-journal-december-1982-complete> (дата обращения: 25.10.2022)
7. *Mikesky A. E.* Strength Training // Encyclopedia of Sports Science, edited by John Zumerchik. 1997. New York: Simon and Schuster / Macmillan. P. 471–487.

8. *Mortenson G.* The Extraction of Wisdom Teeth: Information on Procedures and Problems // *International Trumpet Guild Journal*. 1990. February. P. 19–23.
9. *Weast R. D.* (1969) A Stroboscopic Analysis of Lip Function // *The Instrumentalist: Brass Anthology*. West Point Bands (2012). P. 18, 337–339.

L. Ye. Guryev

Moscow State Tchaikovsky Conservatory
13/6 Bolshaya Nikitskaya ul., Moscow, 125009, Russian Federation

TEACHING TRUMPET EMBOUCHURE TO BEGINNERS: A HEALTH PROMOTION AND PREVENTION APPROACH

The paper views music education challenges caused by the lack of attention to trumpet beginners' health promotion and prevention approach. The questions of orthodontics, temporomandibular disorders, cardiovascular dysfunction, muscle dystonia, and the larynx work are touched upon. The relevance of using additional vocal tract adjustments is argued. A special attention is paid to the mouthpiece placement. It is noticed that body and arm control reduces muscle injuries when players are touching the mouthpiece with their lips. Some ways and advantages of combining trumpet playing with regular physical and meditative exercises to reduce stress and increase efficiency are considered. A number of techniques for proper posture, breathing, stamina, flexibility, concentration, reducing of muscle tension, and breath and movement synchronization are presented. It is marked that brass students should be taught self-control skills to be physically and psychologically well-balanced. A conclusion is made that the timely health promotion and prevention approach to a beginner trumpet student's training requires teachers to be aware of psychophysiological basics of brass playing and maintain consistently the professional interest for it.

Keywords: vocal tract, exercises, self-control, unity of mind, body and spirit, cognitive skills

DOI: 10.36871/hon.202204017

Received: November 13, 2022

Accepted: November 21, 2022

Information about the author:

Leonid Ye. Guryev — Senior Lecturer, Faculty of Historical and Contemporary Performance
gourjev@mail.ru

ORCID: 0000-0002-1755-9391

REFERENCES

1. Borisova E. N. The Health Promotion and Prevention Approach in Education as a Tool of Social Interaction (a case study of music students). *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya [The World of Science, Culture and Education]*. 2018, no. 2 (69), pp. 274–277. (In Russian)
2. Campos F. G. *Trumpet Technique*. Oxford, 2005. (In English)
3. Clark H. L. *Technical Studies for the Cornet*. 1912. (In English)
4. Darden E. *Living Longer Stronger*. New York, 1995. (In English)
5. Haynie J. J. *How to Play High Notes, Low Notes, and All Those In Between*. New York, 1988. (In English)
6. *International Trumpet Guild Journal*. (In English). Available at: <https://store.trumpetguild.org/products/itg-journal-december-1982-complete> (accessed: 25.10.2022)
7. Mikesky A. E. Strength Training. *Encyclopedia of Sports Science*. New York, 1997, pp. 471–87. (In English)
8. Mortenson G. The Extraction of Wisdom Teeth: Information on Procedures and Problems. *International Trumpet Guild Journal*. 1990, February, pp. 19–23. (In English)
9. Weast R. D. (1969) A Stroboscopic Analysis of Lip Function. *The Instrumentalist: Brass Anthology*. West Point Bands (2012), pp. 18, 337–339. (In English)