

Министерство культуры Республики Башкортостан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Башкортостан  
Сибайский колледж искусств

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Проблемы постановки и формирования  
исполнительского дыхания при обучении  
игре на духовых инструментах**

**Разработал:**  
**Преподаватель по классу духовых инструментов**  
**Батыров Владимир Хусанович**

**Сибай 2018**

В процессе занятий с обучающимися детьми 6-7 летнего возраста в классах духовых инструментов на начальном этапе их обучения перед преподавателем встает неотложная методико-педагогическая задача – это постановка и формирование исполнительского дыхания.

Сложность решения данной задачи состоит в том, что анатомо-физиологический процесс дыхания глубоко связан со всеми системами нашего организма и оказывает непосредственное влияние на любую его функцию (мысли, чувства, желания и т.д.) Наряду с этим понятно, что физиологические особенности детей в возрасте от 7 до 10 лет характеризуются более низкой эффективностью легочной вентиляции и выражаются иным газовым составом выдыхаемого воздуха, а также преобладании различного типа дыхания: у мальчиков – брюшной тип дыхания, а у девочек – грудной, только к 14-17 годам дыхательная система начинает своё полноценное функционирование.

Следует также отметить специфику детского восприятия и осмысливания объективной реальности. Не подлежит сомнению факт отсутствия у них умения наблюдать за естественной работой дыхательной системы, умения концентрировать и направлять свое внимание на осознание специфики работы той или иной группы мышц, участвующих в процессе дыхания.

Вполне понятно, что не каждый преподаватель, особенно начинающий, в силу недостаточности своих знаний в области психологии и педагогики, а порой и физиологии, способен научно-обоснованно и методически грамотно подойти к решению данной задачи.

Если мы обратимся к анализу методической литературы музыкантов-духовиков, где имеется большое количество работ отечественных и зарубежных авторов, ставших уже классическими (список литературы дается в приложении) и, которые, безусловно дадут ответы на многие вопросы, то мы все же не найдем подробной методики занятий с детьми 6-7 лет. Именно

этим можно объяснить появление все новых методических разработок, авторы которых стремятся обосновать своё видение решения обозначенной проблемы (список литературы дается в приложении). Однако, необходимо четко осознать, что являясь мощнейшим инструментом воздействия, дыхание, при неправильном с ним обращении способно нанести организму неисправимый вред.

В контексте рассматриваемой проблемы можно констатировать то, что «точно также, как абсолютно уникальны и неповторимы отпечатки пальцев любого человека, также абсолютно индивидуальна и его дыхательная система (Уфимцев В. Искусство управления дыханием. Минск. «Современная школа»,2008).

Поэтому управлением дыхательным процессом можно заниматься под индивидуальным руководством учителя, способного реально научить другого человека этому сложному и многогранному искусству. Необходимо, как бы это не выглядело архисложно, научить обучающегося ребенка прежде всего тому, как построить свою собственную дыхательную систему с учетом его природных уникальных данных, а не калечить его, заставляя слепо следовать дыхательным методикам других людей. К примеру, - увлечение дыхательными практиками К.Бутейко, Стрельниковой, Фролова.

Подводя краткий итог изложенному во вступлении и переходя к описанию основных направлений в решении обозначенной проблемы, следует повторить мысль, что будучи необученным и не готовым к занятиям дыхательными практиками, пытаясь постоянно контролировать параметры своего вдоха-выдоха, задержки дыхания, человек разрушает естественный физиологический ритм дыхательной системы. Именно поэтому в ходе постановки и формирования исполнительского дыхания, необходимо сначала научить ученика пассивно наблюдать свои многогранные естественные дыхательные процессы и только потом очень постепенно и дозированно обучать техникам волевого контроля дыхания.

Сформированность умения быть сторонним наблюдателем за естественными процессами дыхания позволит обучающемуся ребенку трансформировать в дальнейшем это умение в более развитое умение – быть слушателем своего собственного исполнения на инструменте. Данное умение уже является базовым, позволяющему обучающемуся, наряду с другими (чтение нот с листа, интонирование, ритмическая устойчивость) успешно осваивать программу предпрофессионального образования.

Одна древняя формула гласит «Прежде чем куда-то войти, надо знать, как оттуда выйти». Прежде чем учить детей методам волевого контроля дыхания, необходимо научить их тому, как освободить естественное природное дыхание от вмешательства сознания. Возникает вопрос «Как это делать?». Понятно, что дети не в состоянии найти ответ на этот вопрос. Возникает естественный вопрос «А почему?». Дело в том, что рождаясь полностью природным существом, ребенок с самого рождения проходит процесс социализации. Его учат быть таким как все, синхронным со всеми, в любом своем действии ориентироваться на всех. Данное воспитание совершенно необходимо для выживания, для того, чтобы понимать друг друга. Но детей, как правило, не учат быть самостоятельными, не учат задавать себе вопросы «А чего хочу я? А для чего я этого хочу? Откуда я знаю то, что я знаю?». В результате современного воспитания ребенок совершенно перестает познавать и экспериментировать для того, чтобы приобрести все более и более многогранный личный опыт, а довольствуется теоремами без доказательств, которые дают ему окружающие.

Чтобы ответить на вопрос «Как это делать?» можно будет привести выдержки из книги Рами Блекта «Три энергии», издательства АСТ, 2014 Москва.

«Позитивные и негативные мысли возбуждают ум одинаково. Даже когда с нами случается что-то очень хорошее и нас переполняют положительные чувства и приятное волнение, нам все равно становится трудно сосредоточиться, и мы перестаем контролировать ум ... В таких

ситуациях обычно уже ум и эмоции контролируют нас, а не мы их, а это приводит к тому, что человек выпадает из состояния «здесь и сейчас» и теряет здравую и реальную оценку ситуации. Находясь под воздействием положительных или отрицательных эмоций, люди нередко совершают различные глупости... Идеальное состояние ума – когда он не находится под влиянием мыслей и эмоций»с.236. Думаю, что такое идеальное состояние ума обучающегося позволит ему стать пассивным наблюдателем за своими естественными дыхательными процессами. Остается лишь целенаправленно и методично выполнять рекомендуемые ниже упражнения.

Цель данных упражнений – очень и очень бережно, очень и очень постепенно сначала построить максимально-эффективный фундамент, а затем на нем возвести надежную систему личного дыхательного мастерства.

Все упражнения заимствованы из книги «Искусство управления дыханием» В.Уфимцева

*Упражнение.* Наблюдение за дыханием в положении сидя.

1. Сядьте на табуретку лицом на север.
2. Глаза желательно закрыть
3. Оптимально выстройте свое тело по вертикальной оси
4. Расслабьтесь
5. Ощутите свое дыхание как полностью автоматический процесс. Предоставьте процесс дыхания самому себе, не вмешиваясь в него, наблюдая за ним со стороны.
6. Уделите процессу пассивного наблюдения за дыханием все свое внимание.
7. Не меньше внимания уделите тем ощущениям, которые возникают попутно. Когда что-либо отвлекло на себя внимание, понаблюдайте за этим и снова вернитесь к созерцанию дыхательного процесса.  
Есть такой термин – «двойное созерцание», который означает следующее: «то, что возникло в процессе созерцания дыхания,

равнозначно этому созерцанию и требует не меньшего внимания к себе».

8. Не насилуйте себя в случае отвлечения внимания, а спокойно вернитесь к созерцанию своего дыхательного процесса. Получается ли у вас наблюдать за своим дыханием пассивно, не вмешиваясь в его работу? Какая часть вашего тела в процессе наблюдения привлекает наибольшее внимание?
9. Отметьте, как в процессе наблюдения меняется частота и глубина вашего дыхания
10. Попрактикуйте данное наблюдение, начиная с 10-15 минут и постепенно, основываясь на своем самочувствии, доведя время практики до 30-40 минут.
11. По окончании практики откройте глаза, встряхнитесь всем телом, слегка погладьте и прохлопайте свое тело, переведите свое внимание на какой-либо предмет в окружающей обстановке и позвольте данному предмету полностью включить вас в обычную реальность. В заключение потянитесь всем телом.

*Примечание.* В дальнейшем, когда будет говориться «Выйдите из практики», - значит будет иметься в виду изложенную в пункте 11 последовательность действий.

Очень важно качественно, полностью возвращаться в обычную повседневную реальность.

*Упражнение.* Наблюдение за дыханием в положении лёжа.

Работа дыхательного аппарата в лежачем и вертикальном положениях существенно различается. И поэтому есть большой резон практиковать дыхательные методы в обеих позициях. Кроме того, практика дыхательных методов в горизонтальном положении позволяет научиться максимально полноценному, глубокому, лечебному отдыху и сну.

1. Лягте на спину на твердую, ровную поверхность головой на север.

2. Ноги выпрямите, расположите их на ширине плеч, Руки вытяните вдоль тела.
3. Глаза на первых порах желательно закрыть.
4. Осознайте одновременно всю площадь контакта задней поверхности вашего тела с опорой.
5. Дождитесь пока зона контакта тела и опоры начнет восприниматься вами как равномерное давление, как однотонный фон.
6. Ощутите свое дыхание как полностью автоматический физиологический процесс и начните пассивно, не вмешиваясь в его работу, наблюдать за ним со стороны.
7. Не меньше внимания уделите тем ощущениям, которые возникают попутно
8. В случае отвлечения внимания от дыхания спокойно вернитесь к первоначальной задаче
9. Осознайте, какие части тела в процессе данного созерцания привлекают ваше наибольшее внимание.
10. Осознайте, как в процессе созерцания меняется глубина и частота вашего дыхания. Начните практику с 10 минут непрерывного созерцания и постепенно доведите её до 30-60 минут.
11. Откройте глаза и потянитесь, Встаньте, встряхнитесь всем телом и снова потянитесь.

Получилось ли у вас наблюдать за процессом дыхания пассивно, не вмешиваясь в него?

В чем различие между практикой наблюдения за дыханием в сидячем и лежащем положениях? Постарайтесь найти в своем состоянии как можно больше таких отличий. Если у вас не получилось пассивно, не вмешиваясь, наблюдать за дыханием, то это значит, что вы неосознанно пытаетесь контролировать свои телесные, физиологические процессы. А значит, большинство ваших проблем со здоровьем находится именно в этой области. Именно вам это упражнение принесет наибольшую пользу. Хотя, говоря

откровенно, практически все современные люди неосознанно подавляют свои природные физиологические процессы.

Не отчаивайтесь, если ощущаете, что не умеете пассивно, не вмешиваясь, наблюдать за своим дыханием, ведь цель данных упражнений и состоит в том, чтобы научить вас данной способности.

Вы конечно же заметили, что по мере продолжения практики ваше дыхание постепенно становится все более и более глубоким, все более и более длинным. Это связано с тем, что в процессе данной практики ваше дыхание все более и более освобождается от деструктивного вмешательства вашего сознания в дыхательные сферы.

Желательно каждый день в течение 3-4 недель практиковать два вышеизложенных упражнения (наблюдение сидя, наблюдение лежа), прежде чем переходить к следующим далее упражнениям.

Для того, чтобы двигаться дальше в практическом освоении искусства дыхания, вам обязательно необходимо научиться осознанно уводить внимание от процесса дыхания. Это достигается путем осознанного, целенаправленного переключения внимания с процесса дыхания на нечто иное. Данное умение совершенно необходимо, если вы собираетесь осознавать только определенные части дыхательного цикла: вдох, выдох, паузу между вдохом и выдохом, паузу между выдохом и вдохом.

Кроме всего вышесказанного огромное значение имеет и то, что именно мы фиксируем внимание в момент его осознанной переключки с процесса дыхания. Дело в том, что если мы постоянно переводим внимание с дыхания на что-либо и обратно, то между этими двумя объектами возникает устойчивая двусторонняя связь. Представьте, что вы переводите внимание то на процесс дыхания, то на травмирующую вас ситуацию. В результате в вашем восприятии формируется устойчивая двусторонняя связь между дыханием и травмирующей вас ситуацией. И теперь каждый раз, когда вы будете фиксировать внимание на процессе дыхания, в вашем



восприятию непременно будет возникать переживание неприятной, травмирующей вас ситуации.

Именно поэтому объект, на который вы переключаете внимание в момент осознанной его переключки, должен нести вам положительные, радостные, окрыляющие вас эмоции. Тогда и каждое переключение внимания обратно на процесс дыхания будет нести радость и гармонию, что сделает ваше дыхание поистине целительным для вас.

На первых порах для достижения умения осознанной переключки на положительное вы освоите практику внутренней улыбки, а в последующих разделах вы сможете научиться и другим, более тонким способам.

*Упражнение.* Практика внутренней улыбки.

Наше тело и наша психика составляют одно взаимосвязанное целое. Любой процесс, происходящий с телом, тут же отражается на психическом состоянии, а любое состояние психики неизбежно оказывает влияние на тело. Итак, практика внутренней улыбки.

1. Сядьте и займите комфортное положение
2. Расслабьтесь
3. Постарайтесь полностью расслабить мышцы лица, представьте, что они становятся текучими, тяжелыми и твердыми.
4. Сосредоточьте внимание на уголках губ.
5. Не прилагая мышечных усилий, представьте, как уголки ваших губ начинают слегка раздвигаться и чуть-чуть приподнимаются вверх, образуя лёгкую, лукавую улыбку.
6. Дождитесь, пока образное представление того, что ваши губы растягиваются в лукавой улыбке, заставит мышцы лица совершить соответствующую работу.
7. Дождитесь, пока лёгкая улыбка, играющая на вашем лице, вызовет соответствующее внутреннее состояние.

*Упражнение.* Наблюдение за естественным вдохом.

1. Сядьте и примите оптимальную для вас позу.
2. Расслабьтесь.
3. Вызовите на лице лёгкую улыбку.
4. Дождитесь, пока у вас возникнет соответствующее внутреннее состояние.
5. Начните пассивно наблюдать за каждым своим вдохом.
6. В момент выдоха направляйте все внимание на улыбку, озаряющее ваше лицо. Пусть из всего дыхательного цикла ваше внимание фиксирует только вдохи. А в остальные моменты времени осознавайте лёгкую улыбку на вашем лице.
7. Практикуйте данную концентрацию, не доводя себя до усталости.

Подобное наблюдение активизирует симпатическую нервную систему и, как следствие этого, разгоняет психическую активность, тонизирует тело и психику, повышает давление.

*Упражнение.* Наблюдение за естественным выдохом.

1. Сядьте и оптимально выстройте свое тело по вертикальной оси.
2. Расслабьтесь
3. Создайте на лице лёгкую улыбку. Дождитесь, пока у вас возникнет соответствующее внутреннее состояние.
4. Начните пассивно наблюдать за каждым своим выдохом.
5. В момент вдоха направляйте все внимание на лёгкую улыбку, присутствующую на лице. Пусть из всего дыхательного цикла ваше внимание фиксирует только выдохи.
6. Практикуйте данную концентрацию до чувства внутренней законченности процесса.

Подобное наблюдение активизирует парасимпатическую нервную систему и, как следствие этого, тормозит психическую активность, расслабляет тело и психику, способствует отдыху, понижает давление.

*Упражнение.* Наблюдение за естественными задержками дыхания.

1. Сядьте и займите комфортное положение.
2. Расслабьтесь.
3. Некоторое время пассивно наблюдайте за своим естественным дыханием
4. Создайте на лице лёгкую, лукавую улыбку.
5. Дождитесь пока у вас возникнет соответствующее состояние
6. Направляйте все внимание на моменты между вдохом и выдохом.
7. В остальные моменты времени переключайте внимание на свою улыбку.
8. Практикуйте до ощущения внутренней законченности данного процесса.
9. Теперь направляйте все свое внимание на моменты между выдохом и вдохом.
10. В остальные моменты времени переключайте все внимание на свою улыбку.
11. Продолжайте данную концентрацию до чувства полного насыщения.

Наблюдение за моментом между вдохом и выдохом углубляет и усиливает эффекты практики наблюдения за вдохом, а наблюдение за паузой между выдохом и вдохом углубляет и дополняет эффекты практики наблюдения за выдохом.

Есть настоятельная необходимость сначала освоить на практике наблюдение за выдохом и за вдохом и только затем присоединять к своей тренировке наблюдение за паузами между ними.

Кроме этого, необходимо освоить практику внутренней улыбки, наблюдение за вдохом, наблюдение за выдохом, наблюдение за

промежутками между вдохом и выдохом и упражнением в положении тела лежа на спине.

Вы без сомнения, заметили, что в процессе наблюдения меняются те либо иные параметры вашего дыхания и то, на что направлено внимание, все больше и больше выделяется на общем фоне. Это всего лишь подтверждает тот факт, что все, на что мы направляем внимание, начинает развиваться и совершенствоваться.

Кроме того, осуществляя постоянные переключки внимания с процессов дыхания на улыбку и обратно, вы соединяете наблюдение за дыханием с положительной эмоцией и, как следствие этого, запускаете мощнейшие целительные процессы.

Хотелось бы напомнить еще раз, что полный выход из состояния практики – необходимейшее умение. Повторяю: потянитесь, встряхнитесь всем телом, прогладьте тело. Переведите внимание на окружающую вас обстановку и позвольте ей сонастроить вашу психику. Качественное освоение упражнений, приведенных выше, позволит обучающимся начать успешное овладение техниками волевого управления деятельностью мышц дыхательной системы, изложенными далее.

Для того, чтобы преподаватель методически грамотно выстроил свою работу по развитию базовых умений обучающихся, он должен знать структуру компонентов исполнительского аппарата музыканта-духовика, куда входят: исполнительское дыхание; зрительно-слуховые представления; работа мускулатуры губ и лица, скоординированная работа пальцев и специфических движений языка, непрерывный слуховой контроль и регулирующая функция мозга.

В сложном и органически взаимосвязанном функционировании исполнительского аппарата основой является исполнительское дыхание. От правильно поставленного дыхания зависит эффективность развития всего комплекса умений и формирования исполнительских навыков.

Изучение исполнительского дыхания музыканта-духовика представляет для методистов сложную задачу, так как вся работа дыхательного аппарата скрыта от взора наблюдателя. В своей практической работе педагоги обычно ориентируются на внешние перемещения грудной клетки и живота. И все же визуальное наблюдение за дыханием не может быть исчерпывающим. Наиболее полное представление о движении грудной клетки и стенок живота во время профессионального дыхания при игре на духовых инструментах было получено методом пневмографии, проведенным В.Апатским (Опыт экспериментального исследования амбушюра духовика в книге «Методика обучения на духовых инструментах»)

Опыт экспериментального исследования профессионального дыхания открывает широкие возможности для дальнейшего изучения звукового аппарата исполнителя на духовых инструментах и является надежным помощником педагога в практической работе с обучающимися в классах духовых инструментов.

Специфика дыхания музыкантов-духовиков имеет много общего с дыханием вокалистов, где основным качеством исполнительского дыхания является его опёртость, а важнейшим признаком профессионализма – искусство кантилены, певучесть звука. Для овладения выразительностью и кантиленностью звучания нужно не «дуть», «петь на инструменте». Известный украинский исполнитель-фаготист и педагог В.Н. Апатекий пишет: «Способность петь дыханием дана только человеческому голосу и духовым инструментам. Также как у певцов, живое дыхание музыканта-духовика, взаимодействуя с живыми мягкими и упругими тканями губ и резонаторов, способно извлекать из духового инструмента звуки, волнующие душу подобно голосу вокалиста».

Историческое условие развития певческого искусства и искусства игры на духовых инструментах определили три типа дыхания- грудное, диафрагмальное (брюшное) и смешанное (грудобрюшное). Следует

отметить, что чистых типов грудного и брюшного дыхания в природе не существует, Как правило, они носят в какое-то степени смешанный характер.

Важно знать, что тип дыхания чаще всего зависит от пола, возраста, характера, то есть от конституции исполнителя и, прежде всего, от строения грудной клетки, которая является составной частью конституции каждого человека. Для ясности необходимо описать основные типы строения тела человека.

Астенический тип грудной клетки, как обозначает физиология, характеризуется значительным преобладанием продольных размеров тела над поперечными, конечностей над туловищем, грудной клетки над животом. У астеников лёгкие удлинены, диафрагма расположена низко и отсюда увеличена жизненная ёмкость лёгких.

Гиперстенический тип характеризуется относительным преобладанием поперечных размеров тела. Туловище довольно длинное, живот может быть значительных размеров, диафрагма стоит высоко.

Нормостенический тип – отличается пропорциональностью телосложения и занимает промежуточное положение между астеническим и гиперстеническим типами конституции.

При работе над развитием дыхания важно помнить, что исполнители-астеники зачастую при игре пользуются грудным типом дыхания. Обычно они испытывают затруднение при необходимости быстро вдохнуть воздух глубоко и полно. У исполнителей с грудным типом дыхания при коротком быстром вдохе, как правило, немного поднимается грудь. У исполнителей нормостенической и гиперстенической конституции при вдохе несколько выпячивается стенка живота, грудная клетка не реагирует на вдох, оставаясь спокойной, без движения.

Таким образом, типы дыхания находятся в прямой зависимости от типов грудной клетки исполнителей на духовых инструментах и, следовательно, от их конституционного строения. Среди обучающихся

встречаются в основном астенические и нормостенические физиологические типы, у которых преобладает грудное и брюшное дыхание. При постановке исполнительского дыхания необходимо учитывать эти моменты.. При этом важно подчеркнуть, что при игре на духовых инструментах, в конечном счете, имеет значение не тип дыхания, а умение на его основе создавать опёртый выдох. Зачастую, не каждый преподаватель-духовик, может объяснить понятия «опёртость» выдоха, игра на «опоре». Тот же В.Н. Апатский очень образно сказал : « Правильная опора как бы имеет два «конца». Одним она опирается на мышцы брюшного пресса, а другим – на возбудитель звука». Это трость или губы играющего.

В методической литературе широко рекомендуется выдох «на опоре, который в своё время сформулировал С.Розанов:» Очень важно, чтобы играющий уяснил, что чем тверже удерживается грудь и верхние ребра во время выдоха, чем медленнее диафрагма и вышеперечисленные мышцы приходят в свое первоначальное положение, тем равномернее выходит воздух из легких, что очень важно при игре на духовых инструментах»(С.Розанов.Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах.М.1935,с.35)

Многие отечественные методисты приводят эту цитату С.Розанова как образец правильной «опоры» дыхания. Более точно процесс выдоха «на опоре» трактует М.Табаков: «При полном выдохе, происходящем во время игры всегда замедленно, грудная клетка постепенно опускается и корпус принимает своё исходное положение. В этом случае чем медленнее диафрагма и прочие мышцы, участвующие при выдохе, приходят в свое первоначальное состояние, тем равномернее и продолжительнее процесс освобождения воздуха из легких, тем правильнее и приспособленнее дыхание для игры на духовых инструментах» (М.Табаков. Первоначальная прогрессивная школа для трубы, ч.1,с.8).

Поставленное профессиональное дыхание предполагает при входе сокращение сначала диафрагмы, а потом наружный межреберных мышц.

Процесс наполнения легких воздухом происходит снизу-вверх. При выдохе, наоборот, вначале сокращаются внутренние межреберные мышцы, затем диафрагма приходит в свое исходное положение. Диафрагма для опоры дыхания не играет главной роли. Ведущим является воздушный столб, опирающийся на брюшной пресс играющего. При профессиональном выдохе опертая, интенсивная струя воздуха прежде чем коснуться генератора колебаний звука, должна пройти через гортань, голосовые связки, ротовую полость, коснуться языка, щек. При этом важно, чтобы воздушная струя встретила только одно препятствие - сопротивление узкого отверстия генератора звука (это губы играющего на медных духовых, трости – на деревянных духовых, грань отверстия у флейты). Все факторы, создающие дополнительное сопротивление, раздувание шеи, щек, гортанные призвуки, следует устранить полностью. В то же время гортань, язык, ротовая полость, мышцы щек в какой-то мере влияют на уплотнения и целенаправленность воздушной струи.

Необходимым условием при игре на духовом инструменте должно быть соответствие между сокращением мышц губ и усилиями брюшного пресса и наоборот. Техники управления дыханием при игре на духовом инструменте – это умение руководить деятельностью не только мышц дыхания, но и мышц гортани, ротовой полости и губ.

В силу того, что игра на духовых инструментах сопряжена с определенными физическими усилиями, то исполнительская деятельность духовика отличается активной работой всей дыхательной системы и требует от исполнителя эмоциональной стойкости, уверенности в своих силах и способности «возвращаться» из мышечного или ментального напряжения в расслабленное состояние. Скованные мышцы плечевого пояса, раздутая шея, зажатая нижняя челюсть – все это тормозит развитие исполнительских умений в процессе обучения. При возникновении стресса появляется слабое поверхностное импульсивное дыхание в очень частом ритме, что ведет к хроническому напряжению и ослаблению нервной системы, а также постоянному волнению во время игры. В свою очередь, слабое и



неправильное дыхание увеличивает предрасположенность к стрессу. Правильное дыхание меняет дыхательные привычки и освобождает от напряжения губной аппарат музыканта-духовика.

Постановка дыхания у начинающих духовиков есть прежде всего четкое и прочное усвоение ими основных принципов звукообразования и нахождение необходимого мышечного чувства, помогающего сознательно управлять всем дыхательным аппаратом. Правильность работы профессионального дыхания определяется в конечном счете звуковым результатом. Визуальное наблюдение за деятельностью мышц дыхания является побочным моментом.

Формирование исполнительского вдоха и выдоха происходит в направлении развития техники исполнительского дыхания. Под этим термином следует понимать исполнительский навык, включающий в себя натренированную способность музыканта к быстрому глубокому входу и следующему за ним продолжительному, опертому глубокому выдоху, подчиненным задачам исполняемой музыки.

Следует заметить, что для успешного развития профессионального дыхания необходимы и специальные упражнения на инструменте (выдержанные, педальные звуки, кантиленные произведения и т.д.), упражнения без игры на нем.

Для постановки правильного исполнительского дыхания в процессе обучения игре на духовых инструментах необходимо знать, что легкие – это емкость, в которой при полном заполнении воздухом возникает давление, образующее опору и устойчивый воздушный столб на выдохе. Многие обучающиеся не знают этого и поэтому очень важно, чтобы преподаватель мог рассказать о работе всей дыхательной системы в целом. Необходимо отметить, что естественный и исполнительский типы дыхания имеют принципиальное различие. Чтобы понять принцип правильного исполнительского дыхания, нужно проделать специальные упражнения, которые покажут его отличие от естественного дыхания. Упражнение

следует выполнять в вертикальном положении, т.е. стоя, очень медленно, контролируя работу диафрагмы и мышц брюшного пресса. Вначале следует освоить нижнее и среднее дыхание. Брать дыхание нужно бесшумно, через углы рта, а выпускать – через неплотно сомкнутые губы. На самом первом этапе обучения, упражнение рекомендуется выполнять, вдыхая и выдыхая воздух через нос – это покажет насколько хорошо вентилируются лёгкие и готовы ли они к особенно активной работе. Для более глубокого сосредоточения можно глаза немного прикрыть.

Естественное дыхание человека делится на четыре вида: нижнее, среднее, верхнее и смешанное.

Естественное *нижнее* дыхание. Этот тип дыхания характеризуется активным использованием нижних частей легких. Для контроля ладонь правой руки лежит на животе, левой - на левом боку, касаясь нижних частей ребер. Вдох-живот и бока расширяются вперед и в стороны. Выдох-живот и бока возвращаются в исходное положение.

Естественное *среднее* дыхание. Легкие наполняются воздухом и расширяются в основном в районе грудной клетки. При этом живот остается неподвижным, плечи не поднимаются. Ладонь правой руки лежит на груди, левой на левом боку, касаясь средних частей ребер.

Вдох - стенки грудной клетки расширяются вперед и в стороны;

Выдох - занимают исходное положение.

Естественное *верхнее* дыхание. Воздух сосредотачивается в верхней области легких. Ладони рук лежат на верхней части грудной клетки.

Вдох-поднимаются грудная клетка и плечи. Выдох-грудная клетка и плечи приходят в исходное положение.

Естественное *смешанное* дыхание. Используется полный объем легких, все три предыдущих вида естественного дыхания: нижнее, среднее, верхнее. Ладонь правой руки лежит на животе, левой-на левом боку, касаясь ребер. Вдох-воздух сначала набирается в нижнюю часть легких, живот и бока расширяются. Затем заполняется воздухом средняя часть легких; расширяется грудная клетка, ребра раздвигаются в стороны. И, наконец,

воздух поступает в верхнюю часть лёгких, поднимается грудная клетка и плечи, Выдох – в первую очередь выпускается воздух из нижней части легких, убираются живот и бока; затем – из средней части, грудная клетка расслабляется. Вслед за этим воздух выдыхают из верхней части, опускаются плечи и грудная клетка.

Исполнительское дыхание при игре на духовых инструментах, как уже отмечалось выше, во многом отличается от естественного жизненного дыхания. Прежде всего, оно должно быть интенсивным при выдохе и иметь воздушную опору. Вдох должен быть коротким, а выдох продолжительным, Дыхание берется не через нос, а через рот. Объем легких, как правило, используется полностью.

Способы вдоха и выдоха, приведенные в упражнениях для естественного дыхания, в корне меняются.

Основными видами исполнительского дыхания являются: нижнее, среднее и смешанное. Верхнее дыхание, которое подразумевает поднятие грудной клетки и плеч, не применяется. При этом среднее дыхание становится более глубоким и интенсивным. Отсутствие верхнего дыхания при игре на духовых инструментах связано с тем, что исполнитель концентрирует все свое внимание на нахождении воздушной опоры, которая зависит от работы таких сильных мышц, как диафрагма и брюшной пресс.

Смешанное исполнительское дыхание. Объединяет в себе два вида: нижнее и среднее. Именно смешанное дыхание является основным в исполнительской практике музыкантов духовиков. Для контроля ладонь правой руки лежит на животе, левой руки – на ребрах левого бока. При вдохе воздух заполняет сначала нижнюю часть легких. Расширяется область живота, боков, нижняя часть спины. Воздух поступает в среднюю и верхнюю часть легких, что приводит к подъему грудной клетки, растягиванию ребер и межреберных мышц. Плечи не поднимаются, а выдох в корне отличается от выдоха естественного дыхания. Возникновение так называемой воздушной опоры при выдохе ведет к тому, что вначале воздух выпускается из верхней и средней части легких. При этом мышцы живота, боков, спины как можно

дольше остаются в положении вдоха. Брюшной пресс остается собранным, им контролируется выдох. Мышцы живота, боков и спины приходят в исходное положение в самый последний момент выдоха.

Осуществляя глубокий вдох, воздух приходит в колебательное движение у самого основания легких, проходя через бронхи, трахею, гортань, ротовую полость до амбушюра (область губ, участвующая в звукообразовании) и в результате образует устойчивый воздушный столб. При извлечении звука на духовом инструменте мышцы диафрагмы и брюшного пресса сразу же начинают сокращаться и посылать толчкообразные импульсы в ротовую полость. Звук имеет свое начало, опирающееся на мышцы диафрагмы и брюшного пресса. Поставленное профессиональное дыхание предполагает при вдохе сокращение сначала диафрагмы, а потом - наружных межреберных мышц. Процесс наполнения легких воздухом происходит снизу вверх. При выдохе, наоборот, сверху вниз, то есть вначале сокращаются внутренние межреберные мышцы, затем диафрагма приходит в свое исходное положение.

Постановку дыхания начинают с постановки вдоха. Хорошо поставленный вдох отличается легкостью и непринужденностью, обеспечивает хорошую вентиляцию всех участков легких и равномерную нагрузку на все дыхательные мышцы. Правильность постановки исполнительского дыхания можно проверить следующим образом. Нужно лечь на спину, ладонь правой руки положить на живот, левой руки – на грудь и глубоко вдохнуть. Почувствовать, как вначале поднимается живот и расширяются бока; затем воздух поступает в среднюю и верхнюю часть легких, поднимается грудная клетка и увеличивается её объем. Плечи остаются неподвижными. При выдохе брюшной пресс сохраняет собранность и силу. Он контролирует продолжительность и интенсивность струи воздуха из верхней, средней и нижней областей легких.

Рентгеновские снимки, полученные во время исполнения гамм и арпеджио на духовом инструменте в разных динамических оттенках, показывают, как сильно зажимается горло и гортань, препятствуя

свободному прохождению воздушного потока. Поэтому для повышения эффективности всей дыхательной системы перед занятиями на инструменте следует выполнять ряд специально отобранных дыхательных упражнений:

**Глубокое дыхание.** Дышите так, чтобы сначала работала диафрагма и мышцы живота; затем раздвигались нижние и средние ребра и только в последнюю очередь – верхняя часть грудной клетки. Не давая выпячиваться животу, чтобы дыхание совершалось полнее, не завершая движение диафрагмы, переходите в плавном подъеме ребер, сначала нижних, потом средних и верхних. Нельзя допускать, чтобы конец вдоха совершался с усилием. Глубокое дыхание вовсе не обозначает максимального наполнения легких воздухом при каждом вдохе. Лучше вдыхать среднее количество воздуха, но распределять его по всему объему легких. Несколько раз необходимо делать ряд полных, глубоких вдохов с предельным наполнением, чтобы поддерживать весь дыхательный механизм в состоянии готовности.

**Очищающее дыхание.** Рекомендуется делать сразу после прекращения задержки дыхания. Выполняется упражнение следующим образом: сделайте глубокий вдох, наполнив легкие воздухом, задержите воздух на несколько секунд, сожмите губы как для свистка, и с силой выдохните немного воздуха. Затем на секунду остановитесь, и снова сделайте короткий выдох, проталкивая воздух сквозь губы и т.д., пока не будет выдохнут весь воздух. Важно, чтобы воздух выдыхался сильно, энергично. Это упражнение действует необыкновенно освежающе и быстро устраняет нехватку кислорода. Выполняйте его 2-4 раза подряд.

**Подъем грудной клетки.** Вдохните и наполните легкие воздухом/сделайте задержку дыхания. Руки вытяните перед собой на уровне плеч и соедините с напряжением сжатые кулаки. Резко отведите руки назад, сохраняя их в поднятом положении. Спокойно верните руки вперед. Повторите движение рук несколько раз. Выдохните воздух через открытый рот, расширяя горло, будто произносите какой-нибудь слог или звук.

**Увеличение рабочего объема легких.** Рабочий объем легких значительно увеличивается при глубоком полном дыхании с максимальным

наполнением легких воздухом, Встаньте прямо, опустив руки. Начав вдох по правилу полного дыхания, согните руки в локтях и несильно ударяйте по груди пальцами так, как обычно простукивает доктор пациента. Когда легкие наполнятся, легко ударьте ладонями по грудной клетке. Аэродинамический удар расправит спавшиеся альвеолы, заставит их функционировать, активизирует отдачу кислорода в кровь. Не ударяйте сильно и многократно. Упражнение выполняют осторожно, систематически и не чаще 1-2 раза в день.

Развивая исполнительские умения и навыки в процессе обучения игре на духовом инструменте, также следует обратить внимание на связь между слуховой и двигательной сферой. Исполнитель, находящийся на начальных ступенях своего развития, добивается правильного звучания не всегда за счет рационального, целесообразного движения. Причина подобного явления заключается в следующем: часть центральной нервной системы, управляющая двигательным процессом с помощью слуховых ощущений, проявляет бездействие, равнодушие к двигательной форме исполнительских приемов и не всегда способна действовать рационально без вмешательства сознания для формирования сложнейших и чрезвычайно тонких исполнительских умений и навыков. Играя на инструменте, учащийся может только частично контролировать работу центральной нервной системы.

Для формирования исполнительских умений и навыков были разработаны следующие упражнения и приемы, поддерживающие ЦНС в активном состоянии или в состоянии покоя перед началом занятий на духовом инструменте: упражнение на снятие напряжения, мышечных зажимов и регуляцию психических состояний. Стойте ровно, ноги на ширине плеч, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Вытянутые вперед расслабленные руки медленно разведите в стороны, постепенно напрягая мускулы с таким расчетом, чтобы, когда руки будут сильно разведены к плечам, кулаки были сжаты, а в мышцах рук ощущалась дрожь от напряжения. Затем медленно раскрывайте кулаки и снова быстро их сжимайте. Повторяйте это движение несколько раз. С усилием выдохните

воздух через рот. Далее выполните упражнение «очищающее дыхание», представленное выше. Эффективность данного упражнения в значительной степени зависит от силы напряжения мускулов, быстроты сжимания кулаков и, главным образом, от глубины дыхания.

Упражнение на преодоление исполнительского (сценического) волнения. В положении стоя, сделайте глубокий вдох, одновременно медленно поднимая руки над головой. Задержите дыхание на 10 секунд, затем резко наклонитесь вперед, бросьте руки вниз, выдыхая воздух раскрытым ртом со слогом «ха». Слог произносится воздухом, а не голосом. Упражнение быстро снимает предстартовое исполнительское волнение и нервную дрожь.

Ещё одно похожее упражнение. Стойте прямо, ноги врозь, резко выдохните. Сделайте медленный полный вдох, одновременно поднимая руки вперед, ладонями вверх. Задержав дыхание, сожмите пальцы в кулаки, быстро приблизив их к плечам, и снова выпрямите руки. Затем с выдохом опустите руки и расслабьте их, немного наклонившись вперед. Это упражнение особо эффективно, если, выпрямляя руки вперед, вы будете делать так, будто преодолеваете какое-то сильное сопротивление медленно, с усилием. Упражнение помогает устранить волнение перед концертом или экзаменом, снимает нервную дрожь в руках, придает уверенность в себе, формирует готовность к занятиям на инструменте.

Итак, работа дыхательного аппарата музыканта-духовика отличается большой сложностью. Во время исполнения дыхание совмещает резонирующую, регулировочную и музыкально-выразительные функции. В процессе обучения игре на духовом инструменте особая роль отводится диафрагме, именно она постепенно возвращаясь в исходное положение, помогает найти опору при выдохе и звукообразовании. Выразительный звук требует развитой в совершенстве воздушной опоры и определенной плотности дыхания.

Рекомендованные дыхательные упражнения, несомненно, будут способствовать правильной постановке дыхания у духовика, помогут ему

осуществлять контроль над внутренним и внешним мышечными движениями в процессе исполнительской деятельности.



## Литература

1. Апатский В. Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика.-В кн.: «Методика обучения игре на духовых инструментах, вып.4.М., 1976
2. Болотин С. Методика преподавания игры на трубе в музыкальной школе.Л.,1980
3. Диков Б. О дыхании при игре на духовых инструментах.М.,1956
4. Диков Б. Методика обучения игре на духовых инструментах. М., 1962
5. Должников Ю. Техника дыхания флейтиста. В кн. Вопросы музыкальной педагогики, вып4.М., 1983
6. Платонов Н. Вопросы методики обучения на духовых инструментах.М.,1958
7. Розанов С. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах.М.,1935,1938
8. Табаков М. Первоначальная прогрессивная школа для трубы, ч.1.М.,1946
9. Терехин Р., Апатский В. Методика обучения игре на фаготе: учебное пособие. – М,: Музыка, 1988
10. Уткин В. Брасс-система. Ульяновск-Симбирск
11. Усов Ю. Методика обучения игре на трубе: учебное пособие. – М.,Музыка,1984
12. Арбан Ж. Школа игра на трубе и корнет-а-пистоне, переработанная и дополненная Ж.Мэром, редакция Г.Орвида. М., 1970
13. Коларж Я. Практическая школа для корнета с пистонами, трубы и флюгельгорна, ч.1.Прага,1980