

РАЦИОНАЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ИГРЕ НА ДУХОВЫХ ИНСТРУМЕНТАХ – КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕГОСЯ

С 2002 года я работаю в Детской школе искусств села Новая Таволжанка Шебекинского района Белгородской области преподавателем народных и духовых инструментов.

Мой опыт формировался в творческой атмосфере коллектива школы, деятельность которого нацелена не только на решение учебно-воспитательных задач, но и приобщение учащихся и их родителей к лучшим образцам классической, современной и народной музыки.

К сожалению, контингент детей школы искусств – это дети из семей, где музыкальные традиции практически отсутствуют. Для многих родителей приобретение собственного музыкального инструмента для ребёнка является проблемой. В таких условиях не все дети могут показывать хорошие результаты в индивидуальном исполнительстве.

Особенность игры на духовом инструменте, как предмета, предполагает большое количество учебного материала по данной теме. Работу над развитием образных, художественных навыков выразительности, работу над исполнительским дыханием нужно проводить в течении всего периода обучения. Из всего вышеизложенного вытекают самые разнообразные умения: правильно дышать, добиваться разнообразного динамического звучания, владение всеми штрихами, атакой звука. В процессе обучения, учащийся должен знать: термины, музыкальную грамоту, теорию музыки, форму произведений, характер, фразировку, динамику.

Процесс обучения состоит из учебно-профессиональной и познавательной части, это теория, и исполнительские навыки и умения, в основе которых должны лежать приобретенные знания.

Специфика деревянных духовых инструментов определяет темпы обучения учащихся, которые непосредственно связаны с возрастом, физическими данными, общей подготовкой.

Обучение игре на деревянных духовых инструментах требует от учащихся, помимо музыкальных способностей, хорошего здоровья и физической подготовки. При игре на духовых инструментах активно работают легкие, губной аппарат, напрягаются определенные мышцы тела. Правильная постановка губного аппарата и исполнительского дыхания является одним из необходимых условий успешного обучения.

В процессе обучения постоянное внимание уделяется точной интонации - важнейшему средству музыкальной выразительности. Для этого необходимо постоянно развивать слух учащегося и чувство самоконтроля.

В исполнительско-педагогической практике музыкантов-духовиков рациональная постановка дыхания является приоритетной задачей.

Специфика игры на духовых инструментах требует от исполнителя

- *свободного владения своим дыхательным аппаратом;*
- *умения использовать дыхание для решения различных художественно-исполнительских задач.*

Современное состояние общества, высочайший темп его развития предъявляет все новые требования к человеку и его здоровью.

Актуальность взгляда на проблему правильного дыхания в моей педагогической работе была определена желанием повысить интерес к изучаемому предмету (игра на духовом инструменте), изменяющимся в обществе отношением на проблему здорового образа жизни и на воспитание культуры правильного дыхания.

Проблема сохранения здоровья детей может быть решена совместными усилиями педагогов, врачей и родителей.

Актуализация проблемы здоровья требует качественно нового подхода к обучению и воспитанию в учреждениях образования.

Основная идея моего опыта заключается в следующем: для того, чтобы ученик мог стать музыкантом исполнителем он должен понять художественную сущность произведения, он должен стоять на соответствующем, общекультурном, музыкальном, исполнительском и техническом уровне.

Работа над дыханием – одно из главных составляющих условий игры на блокфлейте. Это процесс длительный и непростой.

Исполнительское дыхание существенно отличается от обычного и является одним из главных средств музыкальной выразительности.

Ведущей идеей представляемого опыта является повышение эффективности занятий путем внедрения комплекса дыхательных упражнений в образовательный процесс. Что благотворно сказывается на постановке исполнительского дыхания.

Исполнительскому дыханию, его изучению, постановке и развитию отводится заметное место в исследованиях И.В.Пушечникова, Б.Дикова.

В своей педагогической работе я использую методические рекомендации по вопросу развития исполнительского дыхания профессора Московской консерватории Ю.Должикова, он утверждает о перспективности использования в исполнительской практике именно грудобрюшного (смешанного) типа дыхания.

Трудность овладения смешанным исполнительским дыханием объясняется тем, что работа дыхательных мышц при нем может быть самой разнообразной. Имеется несколько вариантов их взаимодействия. Однако не все ведут к наиболее рациональному вдоху и выдоху. Поэтому когда говорится о постановке и использовании смешанного исполнительского дыхания, необходимо иметь в виду сознательное и целенаправленное управление исполнителя нужными дыхательными мышцами, которые работали бы в полной мере, как при вдохе, так и при выдохе.

Интерес со стороны исследователей, педагогов, к вопросу дыхания не ослабевает и в наши дни.

В современной методической литературе много внимания уделяется здоровьесберегающим технологиям. В работах следующих авторов: Н.К.Смирнов «Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы», Н.Т. Лебедева «Школа и здоровье учащихся», Е.Олешкевич «Здоровье школьников» – показано использование оздоровительных технологий на разных уроках с целью формирования культуры здоровья учащихся.

Ряд исследований показывает, что реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как стратегическую задачу, включающую:

- охрану и укрепление здоровья учащихся и педагогов;
- воспитание культуры здоровья;
- формирование у учащихся целостного отношения к своему здоровью.

Новизна представленного опыта заключается в применении комплекса дыхательных упражнений, используемых в образовательном процессе, и совершенствовании работы по повышению компетентности педагогов, родителей по вопросу сбережения и укрепления здоровья учащихся.

Большое значение в процессе обучения игре на духовых инструментах следует уделять развитию техники дыхания, требующая систематической тренировки. От правильного дыхания зависят чистота интонации, устойчивость и выразительность звука. При игре же на духовых инструментах функции вдоха и выдоха коренным образом изменяются. Если при обычном дыхании вдох и выдох по времени примерно одинаковы, то при игре на духовом инструменте выдох часто бывает гораздо продолжительнее вдоха. Кроме того, исполнительский выдох всегда активен.

Искусство исполнительского дыхания состоит не только в умении изменять силу и направление выдыхаемой струи воздуха, но и в умении производить быстрый полноценный вдох, значительно превышающий по объему вдох при нормальном дыхательном процессе.

Для извлечения звуков определенной высоты, динамики, характера, тембра, длительности, то есть для приведения в действие звукообразователя и звучащего воздушного столба исполнителю на духовом инструменте необходим интенсивный выдох. Степень интенсивности выдоха определяется характером музыки и спецификой звукообразования на том или ином духовом инструменте.

В своей педагогической практике я столкнулась с вопросами регулирования дыхания при игре на флейте, так как образование звука на духовых инструментах происходит за счёт дыхания.

Игра на духовом инструменте не природная необходимость, и в связи с этим необходимо адаптировать дыхательные мышцы детского организма, тренируя их на основе физиологически целесообразных приёмов в щадящих режимах.

Адаптацию следует начинать с тренировок дыхательной системы. Дыхание управляется автоматически, но эта единственная система, на которую можно влиять волевым усилием.

Рассматривая специфику рационального исполнительского дыхания, необходимо еще раз отметить, что основная его особенность заключается в резком несоответствии между продолжительностью вдоха и выдоха /вдох при игре, как правило, делается короткий, быстрый, а выдох – продолжительный/. Указанная особенность исполнительского дыхания определяет и те основные требования, которым должна отвечать правильная тренировка дыхания. Упражнения для развития дыхания, какими бы способами они не осуществлялись, должны быть направлены на развитие двух специфических особенностей:

- с одной стороны – свободы и быстроты вдоха

- с другой – полноты, равномерности и продолжительности выдоха

Тренировка дыхательного аппарата музыканта-духовика может и должна производиться двумя способами: без игры на инструменте, в процессе игры на инструменте.

Я изучила более детально темы общей и возрастной физиологии дыхания и выяснила, что с ростом и развитием грудной клетки и легких у детей постепенно увеличивается жизненная емкость легких и дыхательный объем. Регуляция дыхания у детей развивается в процессе тренировки мускулатуры органов дыхания.

Детально изучив влияние дыхательных упражнений на детский организм, я стала включать в свой урок упражнения из «Парадоксальной гимнастики» по системе учителя по вокалу А.Н. Стрельниковой (г. Москва).

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.

Дыхательные упражнения проводятся на фоне движения. Суть упражнений – активный, напряженный вдох, который тренирует все дыхательные мышцы. Выдох – самопроизвольный.

Занятия начинаю с двухминутной дыхательной разминки. Упражнения: «Ушки», «Малый маятник», «Насос», «Обнималки», «Кошка» я провожу с детьми второго-третьего года обучения по 16 вдохов подряд, с учащимися старших классов выполняю упражнения: «Насос», «Обнималки» по 32 вдоха на каждое упражнения. После таких активных вдохов, которые активизируют диафрагму, учащимся легче управлять выдохом и достичь разнообразных нюансов звука. Упражнения выполняются легко и органично на 6-8 счетов. Этот счет физиологичен. Дети с интересом выполняют их и заряжаются энергией на весь урок.

В своей педагогической работе я столкнулась с некоторыми трудностями. Например, ученики второго-третьего года обучения игре на духовом инструменте испытывают трудность ведения плавной непрерывной струи воздуха. Это вызвано неумением активно управлять выдохом. При игре на флейте и других духовых инструментах участвуют все дыхательные

мышцы. Техника выдоха зависит в первую очередь от умения управлять дыхательными мышцами. Овладение техникой выдоха значительно увеличивает арсенал технических приемов на духовом инструменте, способствуя тем самым расширению выразительных средств. Для начинающих учеников появилась необходимость усилить их внимание на сознательное управление выдохом, для чего я стала применять элементы дыхательных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и диафрагмы: акцент делается на долгий сдерживающий выдох через узкую губную щель (на 5-6 счетов). Выдох производится мышцами живота, которые сокращаются, вталкивая живот внутрь и выталкивая вверх диафрагму.

Наиболее частая проблема, с которой я столкнулась на практике – неумение учащихся в достаточной степени использовать нужные дыхательные мышцы, как при вдохе, так и при выдохе, что отражается на образовании и ведении звука.

Следует все время придерживаться заданного режима, чтобы сохранять устойчивый ритм дыхания. В свое время великий К.С. Станиславский так и говорил: «Основа жизни человека – ритм, данный каждому его природой, дыханием».

При обучении диафрагмальному дыханию важно соблюдать принцип «трёх П»: постоянно, последовательно, постепенно.

Основной принцип проведения дыхательных упражнений: постепенное, дозированное увеличение нагрузок, постоянное усложнение режима тренировок.

Главная задача комплекса дыхательных упражнений – способствовать стабильному улучшению здоровья учащихся.

При игре на духовом инструменте мы используем диафрагмальное дыхание и путем тренировок удлиняем выдох. Важно, чтобы дыхание контролировал учитель у каждого ребёнка.

В течение года комплекс дыхательных упражнений активно использовался в моей педагогической работе. Применение этого комплекса упражнений позволило улучшить показатели игры на флейте у учащихся и в целом способствовало положительной динамике состояния здоровья моих учеников.

Некоторые музыканты при вдохе поднимают плечи вверх и втягивают живот, что свидетельствует о применении или наименее рационального верхнегрудного или ключичного типа дыхания.

Рациональная постановка исполнительского дыхания оказывает прямое влияние на весь процесс творчества музыкантов-духовиков и служит наиболее ярким и эффективным показателем уровня его исполнительского мастерства.

Развитие правильного исполнительского дыхания ребенка при формировании профессиональных навыков как музыканта-духовика, является основой его здоровья, что, поистине, трудно переоценить.

Искусство игры на духовом инструменте – есть искусство дыхания.

Библиографический список

- 1) Апатский В.Н. Теория и практика. К.,-1989
- 2) Диков Б.В. Методика обучения игре на духовых инструментах. М., -1969
- 3) Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов дыхания. С.-П.,2004 г.
- 4) Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. М., 1986.
- 5) Пушечников И.Ф. – Статья «Блокфлейта и её роль в развитии современного музыкального образования». М., 1984.
- 6) Платонов Н. Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах. М., Музиздат, 1958