**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детская школа искусств»**

**Предгорного округа**

**Методический доклад на тему:**

**«Постановка и развитие исполнительского дыхания**

**музыканта – духовика»**

**Подготовлен преподавателем**

**отделения инструментального**

**исполнительства Кириенко Я. С**

**ст. Ессентукская 2022**

**План**

1. Вступление………………………………………………….. 3
2. Начальный период постановки дыхания…………………. 4
3. Развитие исполнительского дыхания……………………… 4
4. Что нужно знать об исполнительском дыхании………….. 8
5. Упражнение на развитие дыхания…………………………. 8
6. Заключение…………………………………………………...11
7. Список литературы…………………………………………..12

**1.Вступление**

Правильная, рациональная методика дыхания в процессе обучения играет важнейшую роль в становлении исполнительского мастерства духовика. Теоретическое знание основ физиологии дыхания должно сочетаться с практической работой – разного рода специальными техническими упражнениями, ставящими целью развитие всех исполнительских компонентов (в частности дыхательных мышц) и, в конечном счете, всех средств выразительности, поэтому необходимо каждодневно развивать и отшлифовывать те или иные исполнительские компоненты и приемы на специальных, в зависимости от цели, упражнениях.

Исполнительское дыхание духовика отличается от физиологического:

- физиологическое дыхание непроизвольно, а исполнительское требует от музыканта определенных навыков;

- объем исполнительского дыхания намного превосходит объем физиологического ;

- в отличие от физиологическое дыхания, исполнительское неритмично, оно вынуждено производиться в соответствии исполняемых музыкальных фраз;

- физиологический вдох в большинстве своем осуществляется через нос, а при игре на духовом инструменте – через рот;

- физиологический выход носит спокойный характер, исполнительский же осуществляется на опоре, расходуется экономно, растягивается на более длительное время.

При естественном физиологическом дыхании человека вдох, это активный акт при котором легкие расширяются, ребра поднимаются вверх, купол диафрагмы опускается вниз. Выдох - наоборот пассивный акт: полость легких, грудная клетка и диафрагма возвращаются в свое первоначальное положение. При физиологическом дыхании цикл протекает: вдох, выдох, пауза. Профессиональное исполнительское дыхание подчиненно сознанию исполнителя и предполагает активный вдох и выдох. Вдох - короткий, выдох - долгий (продолжительный).

  Для исполнителей на духовых инструментах, особенно для флейтистов очень важно с первых уроков сформировать правильную постановку дыхания, так как у флейты, единственного из всех духовых инструментов, нет на пути выдуваемой струи воздуха твердых сопротивляющихся тел (тростей, мундштука), которые способствовали бы экономии и продолжительности выдоха. Кроме того, не весь воздух, выходящий из губ, попадает во вдувательное отверстие головки флейты - некоторая его часть уходит вхолостую. Поэтому «коэффициент полезного действия» у флейты значительно ниже, чем у других духовых инструментов.

**2. Начальный период постановки дыхания**

Чтобы поставить правильное исполнительское дыхание, нужно начать с постановки корпуса. Тело не должно быть вялым, но и не зажатым, оно должно быть в тонусе. Грудь развёрнута, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Здесь можно рекомендовать некоторые физические упражнения, которые приведут корпус в должное состояние, затем перейти к дыхательной гимнастике. Упражнения служат для того, чтобы настроить дыхательный аппарат на работу, активизируют нервную систему, насыщают кислородом кровь.

Далее переходите к занятиям на головке флейты. На данном этапе важно объяснить теорию возникновения звука, рассказать о вибрации, звуковых волнах, чтобы ученик мог представить конкретную картину. Можно показать на своём примере то, что вы требуете от ученика.

Если звук не получается, предложите ученику потренироваться на пальце, представляя что это головка флейты, это поможет лучше почувствовать, как работают губы. После того, как звук начнёт получаться, предложите протянуть ровный звук на четыре удара метронома (один удар равен секунде). Важно следить за качеством звучания; не главное, чтобы он был длинным, главное - качественным. Такие занятия по нахождению звука на головке могут проходить достаточно долгий отрезок времени, у каждого ученика по разному (от месяца до трёх). Здесь главное не торопиться переходить к следующему этапу занятий. Чтобы не возникло ощущение усталости на первых занятиях, надо вовремя переключать внимание ученика с одного вида работы на другую.

Важно с первых же уроков объяснить ученику цели и задачи на весь последующий год: значение дыхания при игре на духовом инструменте, показать на своём примере технологию звукоизвлечения рассказать о возможностях инструмента. Необходимо произвести как бы краткий экскурс по всему курсу обучения, объяснить разницу стилей и эпох, рассказать о предках современной флейты, рекомендовать или дать на прослушивание диски с хорошим исполнением, заинтересовать ученика перспективой его развития, чтобы он знал к чему нужно стремиться. Если есть возможность сходить на концерт хорошего исполнителя, самому больше играть на занятиях и объяснить, какими средствами возможно добиться красивого звучания инструмента.

**3. Развитие исполнительского дыхания**

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.

Исполнители на духовых инструментах взяли на вооружение не грудной или диафрагмальный типы дыхания, а грудо-брюшный, смешанный тип дыхания как наиболее рациональный и создающий наиболее благоприятные условия для производства вдоха и выдоха во время игры.

При грудном типе дыхания акцент вдоха падает на средний участок грудной клетки, нижние отделы грудой клетки в процессе вдоха участвуют слабо, диафрагма почти не участвует. При брюшном или диафрагмальном типе дыхания акцент падает на работу самой сильной и активной мышцы – диафрагмы. Однако объем легких при таком дыхании неполный, так как средний и верхний участки грудной клетки в процессе вдоха участвуют слабо.

При грудо-брюшном (смешанном) типе дыхания благодаря комбинированному действию диафрагмы и всех мышц грудной клетки достигается наибольший эффект вдоха. Тем не менее, при игре на духовом инструменте нельзя отрицать важности и необходимости использования в исполнительской практике духовиков разных типов дыхания – грудного и диафрагмального (брюшного): типы дыхания определяются характером самой музыки.

Условия игры обязывают музыканта-духовика производить часто полный и быстрый вдох. При игре на деревянных духовых инструментах основная часть вдыхаемого воздуха проходит через рот, и лишь незначительная часть – через нос.

Степень активности участия в процессе вдоха ртом или носом зависит также от музыкальной фразы и, в связи с этим, – от применяемых типов дыхания. Если при диафрагмальном вдохе основная часть воздуха вдыхается через рот, при грудо-брюшном – через рот и нос, то при грудном вдохе активная роль принадлежит носу.

Слушателя может раздражать игра исполнителя только из-за того, что он шумно, неэстетично вдыхает.

Поэтому вдох через нос является более бесшумным, он близок к естественному процессу дыхания, вдох через нос значительно гигиеничнее. В некоторых работах последних лет предлагается осуществлять вдох через нос – такое вдыхание будто бы имеет неоспоримые преимущества перед вдохом ртом. Но у нас на этот счет иное мнение, пишет профессор Ю.Н.Должиков «Дышать (вдох) правильнее, удобнее и рациональнее ртом, так как только таким образом можно произвести вдох быстро, глубоко, полно и бесшумно.»

Но решающая роль в исполнении принадлежит выдоху, так как он связан уже непосредственно с художественной стороной исполнительского процесса. Выдох должен быть разнообразен и гибок: то бурный и порывистый, то едва заметный и плавный, то усиливающийся и замирающий, то ускоряющийся и замедляющийся и т.д.

Розанов С.В. подчеркивал важность для исполнителя «играть на опоре», или на «опертом» дыхании. Наиболее полно и убедительно эта мысль сформулирована профессором Должиковым Ю.Н.: «Опертое дыхание, с практической точки зрения, - давление воздуха легких, в полость рта и перед губами, сознательно созданное, постоянно поддерживаемое и управляемое сжатыми, напряженными, сокращающимися сильными выдыхательными мышцами брюшного пресса и сопротивляющимися упругими, тренированными губами на всем протяжении выдоха. Образуется как бы относительно замкнутый воздушный столб с двумя «опорами» - нижней(брюшной пресс) и верхний (губы – плотина)»

При исполнении на духовом инструменте выдох должен иметь необходимое качество: то равномерный, то постепенно ускоряемый, то постепенно замедляемый, в зависимости от динамических нюансов. Усиление звука связано с ускорением выдоха, ослабление – с постепенным замедлением; при постепенном и равномерном выдохе получается ровный по силе звук. Так достигаются самые разнообразные нюансы звука.

Развивать дыхание нужно постепенно: от отдельных, не слишком продолжительных звуков и небольших музыкальных фраз с равномерным в динамическом отношении звучанием и минимизацией интонационных погрешностей следует переходить к дальнейшему развитию исполнительского дыхания на материале с более продолжительными звуками и фразами, с постепенным усилением и ослаблением выдоха. Необходимо при этом постоянно контролировать качество исполнительского выдоха слухом. Для развития навыков исполнительского дыхания в педагогической практике широко используется исполнение гамм в медленном движении с применением различной нюансировки. Завершение развития техники дыхания достигается в работе над специально подбираемым музыкальным материалом, в котором исполнение имеющихся динамических оттенков требует определенного мастерства.

Специальное внимание следует уделять развитию мускулов губ и лица, что необходимо учитывать при подборе упражнений, предназначенных для развития дыхания. У некоторых исполнителей при выдохе часть воздуха выходит через нос, что приводит к потере тембровых красок звука, поэтому педагог должен своевременно заметить и исправить этот недостаток.

От дыхания зависит не только динамическая сторона исполнения и качество звука. С помощью дыхания отделяются музыкальные фразы одна от другой, следовательно, необходимо обратить внимание ученика на роль дыхания в музыкальной фразеологии. Правильное распределение пунктов смены дыхания имеет огромное значение для выразительности исполнения: педагог должен на основе анализа строения произведения и учета исполнительских возможностей ученика точно указать моменты, где следует делать вдох. В этом анализе должен участвовать и ученик, постепенно приучаясь самостоятельно разбираться в тексте. Моменты вдоха не могут располагаться в случайных местах, слушатель никогда не должен чувствовать, что исполнителю нужно взять дыхание. Встречаются очень длинные музыкальные фразы, которые невозможно исполнить на одном дыхании. В этом случае следует найти место, где можно взять дыхание, не нарушив смысла музыкальной фразы.

Неправильное распределение пунктов вдоха может привести к искажению смысла музыкальной фразы. При этом лига не должна служить препятствием для вдоха, поскольку она указывает лишь на необходимость плавного и связного исполнения.

Прекращение звучания наступает не сразу; какое-то короткое время человеческий слух сохраняет звучание. Это дает возможность, при наличии определенного мастерства, делать вдох в некоторых пунктах, находящихся под лигой. Исполнение же с напряженным дыханием производит тяжелое, неприятное впечатление.

Следует бороться с манерой ученика делать вдох преимущественно на тактовой черте. Учащийся должен усвоить, что тактовая черта является лишь метрической границей и далеко не всегда совпадает с началом или окончанием музыкальной фразы.  Удобнее всего брать дыхание в следующих случаях:

1 - после кадансов, завершения музыкальных периодов, предложений, музыкальных фраз и других завершенных музыкальных мыслей;

2 - во время пауз (но отнюдь не в каждой);

3 - после продолжительных звуков за счет некоторого малозаметного их сокращения;

4 - перед повторением музыкальной фразы;

5 - перед сменой гармонических функций;

6 - перед резкой сменой динамического нюанса;

7 - перед резкой сменой регистра.

 Не рекомендуется брать дыхание:

1 - перед или после проходящего звука;

2 - после вспомогательного звука;

3 - в момент задержаний;

4 - в момент предъема;

5 - после диссонанса, за которым следует разрешение;

6 - после вводного тона.

Развить всесторонне технику дыхания и научиться использовать ее в полной мере как средство музыкальной выразительности возможно только при овладении достаточно богатым музыкальным репертуаром.

4. **Что нужно знать об исполнительском дыхании**

Основным качеством исполнительского дыхания является его опертость, а важнейшим признаком профессионализма в духовом исполнительстве —искусство инструментальной кантилены, певучесть звука. Чем лучше ощущение опоры, чем совершеннее компоненты звукообразующего аппарата, тем больше возможностей открывается перед вами в достижении инструментальной кантилены и певучести звука. Для овладения выразительностью и кантиленностью звучания нужно не «дуть», а «петь на инструменте». Известный украинский ученый и педагог В.Н. Апатский пишет: «Способность петь дыханием дана только человеческому голосу и духовым инструментам. Так же, 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».

Действительно, исполнительское дыхание музыканта-духовика во многом схоже с дыханием певца. Образование звука на духовых инструментах и певческого звука происходит за счет дыхания. Исторические условия 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 практически не существует. Как правило, они носят в какой-то степени смешанный характер.

**5.Упражнения на развитие дыхания**

До того, как ученик будет практиковаться непосредственно на инструменте, предложите упражнения на развитие дыхания, подготовки к формированию звука. Тренировки должны проходить перед зеркалом, чтобы исправлять ошибки поддающиеся визуальному анализу.

**Упражнения на задержку дыхания:**

* Вдохните воздух через нос в самый низ живота и спины, постепенно добирайте воздух до самого верха (маленького язычка). Должно быть ощущение переполненности. Удерживайте такое состояние несколько секунд.
* Вдохните только вниз, потом не добирая воздух, сделайте имитацию набора только мышцами. Должна раскрыться грудная клетка, но воздух в неё не набирайте. Опять удерживайте такое состояние.
* Представьте сон, когда вы хотите кричать, но не можете. Теперь попробуйте изобразить это наяву.

После этого переходите к развитию нужных навыков мышечного контроля за работой губного, нёбного и горлового отделов исполнительского аппарата. Вот некоторые примеры упражнений:

* Попросите ученика улыбнуться сначала как Арлекин, потом пусть изобразит Пьеро (улыбка вниз).
* Подойдите к зеркалу и широко откройте рот. Необходимо увидеть маленький язычок и нёбную занавеску. Постарайтесь приподнять язычок так, чтобы во рту образовался купол. Язык при этом лежит «лодочкой».
* Закройте рот, упритесь кистью руки в область нижней челюсти и гортани. Постарайтесь опустить гортань на руку.

Далее переходите к упражнениям на головке флейты.

**Упражнение 1.**

**Выполняется на головке или на флейты.**

Перед воспроизведением упражнения выдохните скопившийся в лёгких воздух, немного зажмите (напрягите) брюшную область живота, медленно наберите дыхание через нос в область спины и нижних долей лёгких ( смешанное диафрагмальное дыхание), следите за тем, чтобы вдох был бесшумный; для этого освободите и опустите гортань и поднимите нёбную занавеску, расширьте ноздри. Задержите дыхание на пару секунд, представьте желаемое звучание, далее посылайте тёплый воздух без атаки языком в звуковое отверстие инструмента, представляя, что длина звука делится на четыре равные части. Плавно увеличивайте силу звука так, чтобы вершина громкости пришлась между третьей и четвёртой частью; одновременно с этим добавьте диафрагмальную вибрацию; начиная вибрировать как бы из неоткуда, плавно увеличивая амплитуду колебаний параллельно увеличению звучания. Спад вибраций и звучания осуществляется максимальным филированием в оставшемся промежутке времени до окончания воображаемой четвёртой части звука. Следите за плавностью развёртывания звучания и логичностью построения.

Упражнение выполняется на удобном для исполнителя звуке. Когда упражнение начнёт получаться на одном звуке, добавьте ещё несколько. Здесь можно рекомендовать упражнения №2.

**Упражнение 2.**

Сложность заключается в том, что мелодия движется в восходящем направлении, что психологически усложняет посыл дыхания, в то время как нисходящая мелодия провоцирует к тому, чтобы выдыхать воздух. Атака звука прибавляется в зависимости от физиологических особенностей конкретного исполнителя: если они плотные, лучше начинать упражняться без атаки, если рыхлые, можно добавить чёткую атаку на слог та ( язык отталкивается от верхней губы наподобие плевка) или упражняться на сомкнутых губах (упражнение 3)

**Упражнение 3.**

Возьмите дыхание, как описано в упражнении №1. Удерживайте воздух в ротовой полости при закрытых губах, нагнетая давление. Далее выпустите часть воздуха сквозь губы с помощью мышечных усилий диафрагмы и пресса. Следите за тем, чтобы губы как бы препятствовали прохождению воздушной струи. Как только часть воздуха вышла (диафрагма расслабляется), губы моментально закрываются.

**Упражнение №4 на расслабление.**

Попросите ученика тянуть удобную для него ноту. Вместе с этим нужно делать вращательные движения сначала поочерёдно локтями, кистями, плечами и даже бёдрами, затем всем телом, наподобие танца живота. Возможно также прыгать и ходить одновременно с воспроизведением звука. Упражнение направленно на расслабление мышц тела, не участвующих в звукообразовании.

**Упражнение №5 на развитие ритмических навыков.**

Хлопайте в ладоши или стучите карандашом в ритме дуолей, а ногами выстукивайте триолями (или наоборот) в том же темпе.

**Упражнение №6 на развитие ритмических навыков.**

Простукивайте или прохлопывайте ритм в произведениях перед игрой.

Упражнения для выравнивания интонации:

* Педагог тянет выдержанный звук- ученик подстраивает интервал.
* Педагог играет звук- ученик повторяет.
* Ученик и педагог играют в унисон.
* Ученик и педагог играют одновременно параллельными интервалами по звукам гаммы.
* Повышение и понижение интонации одного звука с помощью

1) движений нижней челюсти

2) повышения гортани

3) уплотнения и расслабления мышц диафрагмы и брюшного пресса.

**Упражнение на развитие ощущения опоры дыхания.**

Для выполнения этого упражнения вам понадобиться воздушный шарик. Попытайтесь надуть шарик. При этом в ротовой и глоточной полостях возникнет давление. Запомните ваши ощущения и постарайтесь повторить их играя на флейте.

Объясните ученику, какие бывают виды атаки и в каких случаях какая атака используется.

«Существует два способа артикуляции при помощи кончика языка. Первый предполагает положение кончика языка между зубами, в соприкосновении с внутренней частью верхней губы; второй – у верхних зубов, с прижатием к альвеолам (дёснам). В первом случае возникает атака более чёткая и конкретная, так как кончик языка активнее взаимодействует с внутренней частью верхней губы. Во втором же случае атака языка менее определённая и более мягкая. Первый способ в основном применяется при начальном звукоизвлечении в одинарном ударе языка. Второй - не только при одинарном, но и двойном ударе языка, как первый слог.

Язык может работать и средней своей частью . И, наконец, может быть атака, производимая задней частью языка»

**6. Заключение**

Уже в конце первого года обучения, когда звук станет получаться довольно устойчиво на нескольких звуках, предложите ученику прочитать с листа несложные пьески– теперь задача, перенести достигнутые навыки с упражнений на произведения. Предоставьте ученику полную свободу при чтении с листа, пусть, на первых порах, он сам находит координацию между своим телом, флейтой и нотным текстом. Посмотрите со стороны на недостатки исполнения, но не старайтесь сразу же решить все проблемы, начинайте с чего-то одного и далее прибавляйте задачи. Например. Если ученик не может найти подходящую аппликатуру, дыхание стало шумным, звук неустойчивым, вибрация отсутствует - решайте проблемы по одной, то есть: сначала покажите правильную аппликатуру, далее заострите внимание на вдохе, выдохе, потом на постановке губ. Помните, что начинающий ученик не может сделать всё сразу, так что фразы типа «Ты не правильно играешь» или «У тебя не тянется звук» ничего не решат. Нужно конкретно указывать на техническую проблему и способ её устранения. Например. «Ты дышишь поверхностно и зажимаешь губы, поэтому звук некачественный. Возьми глубокий вдох так-то (показать) и расслабь губы»

Когда ученик сможет извлекать хотя бы несколько звуков, предложите такое задание: Импровизировать, сочинять свою музыку на этих звуках. Важно объяснить, что с помощью вибрации (угасающей, разряжающейся), прямого тона, повышения и понижения по четверть тонам (с помощью губ, диафрагмы, резонаторов), разнообразных штрихов, атаки, продолжительности звука, ритма, динамики можно создавать свою музыку.

Репертуар первого года обучения составляют образцы старинной музыки и лёгкие пьески на удобных для исполнителя звуках. Прорабатывайте с учеником каждый звук, работайте над дыханием по фразам, динамикой, штрихами. Произведения Генделя, Телемана, Пёрсела, Кванца, семейства Бахов к этому весьма расположены, как и все произведения эпохи барокко.

Расскажите об инструментах этой эпохи, прослушайте вместе записи, расскажите об особенностях стиля.

Важно с развитием навыков игры на флейте брать уроки игры на фортепиано, теоретическим дисциплинам, ритмике, посещать концерты и мастер классы других педагогов по флейте, а также присутствовать на занятиях других учеников класса.

**7. Список литературы**

1. А.Алимов, К истории советского исполнительства на духовых инструментах. В помощь военному дирижеру. – 1984.

2. Б.И.Анисимов, Практическое пособие по инструментовке для духового оркестра. Музыка - 1979.

3. В.Н.Апатский, Основы теории и методики духового музыкально – исполнительского искусства. Киев - 2006

3. Ю.Н.Должиков, «Золотая библиотека педагогического репертуара, нотная папка флейтиста №1 Методика, упражнения, этюды » Москва -2004

5. Б. Диков, Методика обучения при игре на духовых инструментах - 1973.

6. Б.Диков, О дыхании при игре на духовых инструментах -1956.

7. Н.Платонов, Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах

8. А.А.Федотов, О возможностях чистого интонирования при игре на духовых инструментах .

А.А. Федотов, В.В. Плахоцкий // Методика обучения игре на духовых инструментах. под общ. ред. Ю. Усова. – 1966.

9. Ю.О.Ягудин, О развитии выразительности звука // Методика обучения игре на духовых инструментах. Музыка, 1971.