

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детская школа искусств имени А.П. Артамонова (№2)

Ленинского района города Ростов-на-Дону

Доклад на тему:

Развитие исполнительского дыхания при освоении

поперечной флейты в классе ДМШ

Составитель:

Преподаватель по классу флейты

Гапонов С.С.

Ростов-на-Дону

2020

Содержание

Введение.....	3
Раздел1. Вдох.....	5
Раздел2. Выдох.....	6
Заключение.....	12
Список литературы.....	13

Введение

Так, как потребление воздуха для начинающего флейтиста в значительной мере отличается от одного у других исполнителей на деревянных духовых инструментах, и причем значительно в большую сторону, вопрос о развитии и контроле исполнительского дыхания встает остро. Ведь отличие от обычного «жизненного» вдоха, при котором дыхательные мышцы испытывают слабую нагрузку, осуществляя поверхностный вдох без контроля человека — при исполнительском вдохе все дыхательные мышцы должны работать целенаправленно и интенсивно, заполняя легкие большим объемом воздуха, а выдох зачастую должен быть равномерным по своей силе и фактуре. Так же овладение дыханием приобретает актуальное значение, 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 в лобальное отверстие головки флейты — некоторая его часть уходит вхолостую. Поэтому «коэффициент полезного действия» у флейты значительно ниже, чем у других духовых инструментов.

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 флейте необходим интенсивный выдох. Первостепенным оказывается вопрос: как добиться того, чтобы из губ флейтиста выходило оптимальное количество воздуха. Точный расход воздуха снимает излишнее шипение, которое возникает при прохождении чрезмерного объема воздуха. Отметим, что у флейтистов существуют два источника шипения. Первый образуется

при прохождении воздуха через губы, второй – при соприкосновении воздушной струи с внешним краем вдувательного отверстия головки флейты. В результате все погрешности технического порядка у играющего на флейте заметны гораздо больше, чем у исполнителей на других духовых инструментах. На флейте можно играть высококачественным звуком, без лишнего шипения и свиста, но для этого нужно овладеть большим мастерством, которое формируется с помощью рациональных методов обучения.

В исполнительской практике флейтисты, как и все духовики, а также вокалисты, должны пользоваться грудобрюшным (смешанным) дыханием. Разделять исполнительское дыхание на грудное и брюшное не имеет смысла, так как «чистого» дыхания в практике быть не может, а главное, быть не должно. Обязательно в той или иной степени работают все дыхательные мышцы. Только при смешанном дыхании возможно максимальное использование всех дыхательных мышц, способствующих осуществлению полного, глубокого вдоха и продолжительного активного управляемого выдоха, являющегося одним из основных условий в образовании и ведении звука.

Трудность овладения смешанным грудобрюшным 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. Неправильная работа мышц существенно влияет на звук и его ведение. Последняя показывает, что флейтисты в недостаточной степени используют дыхательные мышцы как при вдохе, так и при выдохе. От того, насколько правильно и активно эти мышцы участвуют в исполнительском дыхании и какие функции они выполняют во взаимодействии с другими исполнительскими органами (особенно губами), зависят образование и ведение звука, его качество.

Для звукообразования необходимо движение воздуха. Регулировать и управлять объемом и скоростью воздуха, подаваемого из легких, можно по-разному. Для того, чтобы нагляднее представить себе картину правильной и неправильной работы дыхательных мышц, рассмотрим несколько типов вдоха и выдоха, которые являются наиболее типичными, но далеко не лучшими, в практике флейтистов.

Раздел 1. Вдох

Является неотъемлемой составной частью исполнительского дыхательного процесса в целом. Неправильная постановка вдоха обязательно скажется на качестве выдоха. К сожалению, в работе над дыханием с учениками некоторые педагоги пользуются неправильными методами. Мнение о том, что главное в исполнительском дыхательном процессе не вдох, а выдох, что не важно, как вдыхать, а важно, как выдыхать, является ошибочным.

Какие мышцы участвуют при исполнительском вдохе? Наружные межреберные мышцы грудной клетки и диафрагма. От их развитости, силы и активности зависит успешное расширение грудной клетки во всех направлениях и равномерное заполнение легких воздухом. Существует несколько разновидностей, или типов вдоха в зависимости от движения ребер грудной клетки, стенок живота в их взаимодействии. Остановимся на некоторых из них, наиболее типичных в практике флейтистов.

Теперь особо остановимся на вдохе, которым мы пользуемся в своей практике. Назовем его грудно-диафрагмальным. Почему? Потому что, как мы уже знаем из ранее сказанного, при этом типе вдоха работают мышцы груди и диафрагмы. Обычно его называют грудобрюшным. Это неверно: такое определение скорее всего относится к выдоху, при котором участвуют грудь и брюшной пресс. Предлагаемый грудно-диафрагмальный вдох должен осуществляться диафрагмой и наружными межреберными мышцами. При

этом (от движения диафрагмы вниз и в окружности) равномерно растягиваются все части живота, особенно боковые, то есть используются все части диафрагмы, а не только ее передний участок. Грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях. Чтобы почувствовать насколько активно работали боковые части диафрагмы, поясничная часть спины и мышцы груди, нужно перед началом вдоха напрячь (сжать) брюшные мускулы, руками, поясом или всем весом верхней половины туловища в наклоне вперед.

Не следует при вдохе сознательно и утрированно выпячивать живот, и выгибать и чрезмерно поднимать грудную клетку до начала вдоха, вследствие чего втягивается живот, а также подтягивать и втягивать нижнюю часть живота.

Вдох должен быть всегда смешанным, глубоким, объемным и относительно, в зависимости от продолжительности фразы и других задач, полным. Легкие, заполняясь воздухом, образуют как бы «воздушный столб».

Тип дыхания не должен зависеть от характера исполняемой музыки. Вдох всегда и во всех случаях должен быть смешанным. Только полнота, объем и активность его, как мы уже говорили, меняются в зависимости от той или иной конкретной «музыкальной ситуации».

Раздел 2. Выдох

Наконец мы подошли к главному моменту исполнительного дыхательного процесса – выдоху. Разберем несколько типов выдоха.

Выдох, при котором исполнитель дыхательными мышцами сознательно не управляет. Сокращаются в основном внутренние межреберные мышцы грудной клетки. Роль же мышц брюшного пресса почти на всем протяжении выдоха пассивна. Вслед за уменьшением воздуха в легких, который уходит

на звукообразование, сужается грудная клетка. Если исполнителю приходится играть более продолжительную по времени фразу, то в таком случае начинают слабо подключаться мышцы брюшного пресса, но помимо воли играющего и только в конце выдоха, когда для образования и ведения звука уже не хватает воздушного напора и мышцам приходится выжимать последние остатки воздуха из нижних слоев легких. Этот тип выдоха схож с обычным, «жизненным». Пользоваться им не рекомендуется.

Выдох, при котором сознательно твердо удерживается с момента звукоизвлечения в приподнято-расширенном положении грудная клетка, особенно верхние ребра, как можно дольше. Этим типом выдоха пользоваться я не рекомендую, хотя он имеет среди духовиков достаточно широкое распространение и описан в методической литературе. Подобное состояние неестественно, оно тормозит, сдерживает дыхание, вредно сказывается на качестве звука, его тембре, ведении и т.д. При удержании грудной клетки во вдыхательном положении уменьшается скорость и свобода движения воздуха. В верхней части легких скапливается застойный воздух, оказывающий вредное влияние на здоровье, в особенности на легкие (приобретение эмфиземы легких) и сердце (учащенное сердцебиение, боли в его области). По моему мнению, нецелесообразно добиваться экономности дыхания искусственным, приносящим вред путем. Имеются иные пути для достижения продолжительного и, если нужно, равномерного выдоха, без нанесения ущерба здоровью и качеству игры. Далее. Если твердо и долго удерживать грудь при исполнительском выдохе, то обязательно пассивно втянется часть живота, тем самым теряется так называемая опора дыхания.

Опорой дыхания всегда должны служить напряженные, сознательно сжатые мышцы брюшного пресса, то есть мускулы живота, окружающие диафрагму и воздействующие на нее при выдохе. Что касается опёртого дыхания, то у нас есть свое определение этого физиологического состояния. Опёртое дыхание с практической точки зрения, — давление воздуха легких, в полости

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.

Каким же типом выдоха следует пользоваться духовикам, в том числе флейтистам? Выдохом без специального удерживания грудной клетки, которая – в таком случае – с момента звукоизвлечения сразу же начинает естественно сужаться на всем протяжении его более или менее, в зависимости от активности выдыхания и скоростного напора воздуха (при выдохе работают внутренние межреберные мышцы грудной клетки, а также сознательно напряженные мышцы брюшного пресса). Не следует при игре (особенно в начальной стадии обучения) доводить выдыхательные мышцы до полного сокращения, так как последующий вдох будет трудно осуществить правильно, быстро, бесшумно и достаточно полно.

Таким образом, при выдохе кроме межреберных мышц грудной клетки активную роль играют сжато-напряженные мышцы брюшного пресса, которые во взаимодействии с губами помогают управлять объемом воздуха легких и его скоростным напором. Диафрагма при выдохе постепенно возвращается в свое исходное положение вместе с суживающимися нижними ребрами грудной клетки, к которым она прикреплена.

Теперь мы знаем, как правильно выполнять вдох и выдох, то есть осуществили постановку дыхания. Но этого далеко не достаточно для полного овладения техникой исполнительского дыхания. Для того, чтобы дыхательные мышцы управлялись и функционировали по-новому и правильно, их надо этому «научить» определенным методом, натренировать специальными упражнениями в гораздо большей степени, чем это обычно делается.

Мышцы, приобретшие определенные навыки, во взаимодействии с другими исполнительскими органами (губами и языком) способствуют образованию более выразительного звука, более качественному и уверенному звукоизвлечению, лишенному чрезмерного неприятного шипения и призвуков от работы языка, ведению звука и проявлению его во всех видах флейтовой техники. От умелого использования дыхательного мышечного аппарата во взаимодействии с губами и языком значительно повышается выразительность штрихов.

В разбираемом выдохе, как и в описанном выше, должны быть использованы все дыхательные мышцы в максимальной степени. Суть его заключается в том, что благодаря энергичной двигательной способности этих мышц, весь воздух, находящийся в легких, после произведенного полного и глубокого вдоха приходит в колебательное состояние от основания легких. Если воздух, находящийся в легких, представить себе в виде воздушного столба, то этот столб в момент атаки приходит в движение весь от своего основания, и «пультом управления» им становятся мышцы брюшного пресса.

Отличие данного типа выдоха от описанного выше заключается в том, что при звукоизвлечении (атаке) мышцы брюшного пресса и диафрагма начинают сокращаться активнее и мгновенно, то есть выполнять выжимательно - выталкивающие функции при любом динамическом нюансе, причем степень их сокращения будет различной в зависимости от динамической задачи. Добиться тонкого сокращения мышц брюшного пресса, особенно при исполнении звуков в тихих нюансах, является задачей очень сложной, требующей длительных и осуществляемых под неослабевающим самоконтролем, тренировок. Такое управление сокращением выдыхательных мышц брюшного пресса во взаимодействии с мышцами губного аппарата повысит контроль над объемом и скоростью подаваемого из легких воздуха, будет способствовать достижению нефорсированного звука самого высокого качества. Однако подобное

сознательное управление возможно лишь в том случае, если названные мышцы способны работать не только «гладко» сокращаясь, а толчкообразно (ритмическое чередование смены напряжения с частичным расслаблением). Благодаря такой работе воздух из легких может подаваться, если можно так выразиться, «дифференцированным» методом – расчлененными по количеству и силе порциями. Тонкая двигательная работа дыхательных мышц во взаимодействии с губами и языком способствует более «ювелирному» управлению выдохом.

Самый слабый участок у флейтистов – неумение управлять дыхательными мышцами, возможности которых велики. Импульсная артикуляция брюшного пресса и диафрагмы, которая сознательно управляется в отношении скорости и ритма, способствует разнообразному извлечению и ведению звука, значительно расширяет арсенал средств выразительности. Появляется возможность атаки воздухом без языка (резкие толчки дыхательными мышцами). Сочетание же работы языка с артикуляцией брюшного пресса и диафрагмы дает большие возможности для выполнения таких разнохарактерных штрихов, как *staccato*, *martelé marcato* и других на новой качественной основе.

Наконец, импульсная, толчкообразная работа брюшного пресса и диафрагмы, вызывая пульсацию и колебание струи воздуха во взаимодействии с голосовыми связками, подводит исполнителя к овладению более качественным, глубоким диафрагмальным вибрато. Последнее может управляться флейтистом в отличие от неуправляемого чисто горлового вибрато с присущими ему неустойчивостью и дрожанием. Но это не значит, что вибрато должно выполняться искусственно, толчками живота: оно возникает естественно, на базе правильно поставленного опёртого дыхания и всех других исполнительских компонентов.

Тренировка всего мышечного дыхательного аппарата, особенно мышц брюшного пресса и диафрагмы, упражнениями на «толчки» (резкие выдохи

воздуха без участия языка и с его участием) различной скорости и разными группировками. Должна быть обязательной и постоянной.

Правильная, рациональная методика дыхания в процессе обучения играет важнейшую роль в становлении исполнительского мастерства флейтиста. Теоретические знания основ физиологии дыхания должно сочетаться с практической работой – разного рода специальными техническими упражнениями, ставящими целью развитие всех средств выразительности. Поэтому необходимо каждодневно развивать и отшлифовывать те или иные исполнительские компоненты и приемы на специальных, в зависимости от цели, упражнениях.

Для тренировки дыхательных мышц мы рекомендуем на первых уроках заниматься дыханием (вдох и выдох) без инструмента, так как начинающему значительно легче освоить все технические приемы поочередно. Если же ученику сразу дать инструмент и заставить играть, он не сумеет одновременно контролировать и дыхание, и положение головки флейты относительно губ, и губы, и пальцы, и все прочее, не говоря уже о музыке. Такой метод обучения чаще всего ведет к приобретению неправильных навыков, от которых впоследствии трудно избавиться.

После того, как ученик успешно освоил постановку дыхания, затем губ и т.д. можно тренировать качество выдоха и глубину вдоха на протяженном исполнении длинных нот. К примеру в какой либо гамме (возможно хроматической) нужно тянуть каждую ноту максимально (сколько позволяет выдох) на форте. Следом идет короткий но, по возможности глубокий вдох, потом следующая нота по порядку. Данное упражнение не только дает отработать вдох и выдох учащегося, но и тренирует выносливость дыхательного аппарата.

Заключение

Овладение профессиональным исполнительским смешанным, грудно-диафрагмально-брюшным дыханием только частично решат общую проблему мастерства. Не меньшее значение играют правильная постановка губ, языка, положение головки флейты относительно губ и прочее. Только правильное, наиболее рациональное взаимодействие всех перечисленных компонентов будет способствовать овладению высоким искусством игры на флейте.

Список литературы.

1. Ю.Н. Должиков. Нотная папка флейтиста №1. Москва «Дека – ВС», 2001
2. Усов Ю. Методика обучения игре на духовых инструментах. Выпуск II. – М., 1966
3. Должиков Ю. техника дыхания флейтиста. – В сб.: Вопросы музыкальной педагогики, вып. 4. м., 1983
4. Розанов С. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах. М., 1935
5. Диков Б. Методика обучение игре на духовых инструментах. М., 1962
6. Федотов А. Методика обучения игре на духовых инструментах. М., 1975.
7. Платонов Н. Методика обучения игры на флейте. – В кн.: Методика обучения игры на духовых инструментах, вып. 2.М., 1966.