Республика Саха (Якутия)

Муниципальный район «Вилюйский улус (район)»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств им. М.Н. Жиркова»

**Методическая работа**

**Упражнения для развития исполнительского дыхания**

**Преподаватель: Сячикова Анастасия Константиновна**

Дыхание - важнейшее исполнительское средство при игре на духовых инструментах. От дыхания зависит чистое интонирование, качество звука, нюансировка, а также правильное членение музыкальной фразы. Дыхание всегда подчиняется музыкально - исполнительским законам. От характера музыки зависят его скорость и полнота.

Духовые музыкальные инструменты очень нравятся детям и привлекают их внимание своим неповторимым тембром, красотой звучания и внешнего вида. Игра на духовых инструментах развивает дыхательную систему, музыкальный слух, мелкую моторику, работу мыщц челюсти, губ, артикуляционной системы, концентрацию внимания и раскрывает творческие способности. Выполняя задачи по музыкальному развитию параллельно решаются задачи общего развития и устраняются проблемы разного характера: здоровья, психологические, логопедические.

В специальной литературе обычно указывается на три основных типа дыхания: грудной, брюшной и смешанный.

1. Грудное дыхание (верхнереберное, или ключичное), при котором активно действуют мышцы среднего участка грудной клетки, но диафрагма участвует недостаточно. Пользуясь этим видом дыхания, ученик зачастую напрягает дыхательную мускулатуру и быстро утомляется.

2. Диафрагмальное дыхание (нижнереберное, или брюшное), при котором активно действует диафрагма и при вдохе опускаются, но остаются относительно неподвижными мышцы средних и верхних участков грудной клетки; легкие при таком дыхании заполняются не до конца. Этим видом дыхания целесообразно пользоваться при исполнении коротких фраз, требующих частой смены дыхания.

3. Смешанное (грудобрюшное) дыхание, при котором обеспечивается максимальное заполнение легких при вдохе и наибольшая продолжительность выдоха, благодаря комбинированному действию диафрагмы и мышц грудной клетки. 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 грудо-брюшном 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. Для обеспечения этого условия музыканты прибегают к участию во время вдоха не только носа, как при нормальном вдохе, но и рта. Степень участия рта в момент вдоха определяется спецификой звукоизвлечения на том или ином духовом инструменте.

Умелое владение дыханием – важнейшее звено исполнительской техники духовика. Дыхание – источник жизни звука, основная часть процесса звукоизвлечения. Являясь возбудителем колебаний, дыхание заставляет губы вибрировать, колебаться. Работа органов дыхания осуществляется при участии дыхательной мускулатуры.

Наша главная задача при игре на духовых инструментах - сохранять воздух внутри как можно дольше и аккуратно подавать его на голосовые связки: небольшими порциями и равномерно. Именно в этом заключается секрет равномерного и мягкого голосообразования. Дыхательная гимнастика без инструмента ускоряет усвоение нужных навыков, укрепляет органы дыхания, совершенствует управление дыхательной мускулатурой, усиливает кровообращение. Для укрепления дыхания существует множество различных упражнений. Урок сначала проводится без инструмента, внимание сосредоточивается на дыхательных упражнениях.

Предлагаем несколько упражнений, которыми пользуемся на уроках:

*Упражнение № 1*

Полезно для тренировки диафрагмы и мышц брюшного пpecca. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Приседая, нужно сделать полный глубокий вдох. Задержав дыхание на выдохе, следует встать и слегка наклониться вперед, упираясь руками в верхнюю часть бедер. В таком положении нужно энергично втянуть, а потом расслабить переднюю стенку живота.

*Упражнение №2.*

Делайте вдох и задержите дыхание на 5-10 секунд, затем следует плавный выдох, пауза и выдох. От занятий к занятию постепенно увеличивайте время задержки, но так, чтобы не было после нее укороченного выдоха, паузы и вдоха.

*Упражнения № 3*

Спокойный вдох, выдох на чередование согласных «с, ш, ф». Цель – активизировать работу диафрагмы.

*Упражнение № 4.*

Сделайте вдох, затем короткий выдох «пфф», небольшая пауза, снова «пфф», еще пауза и так несколько раз, но не до полного выдоха. Потом следует пауза, затем вдох.

*Упражнение № 5 «Свечка».*

Оно выполняется в положении стоя. Положите руки на ребра. При произведении полного вдоха расширяется нижние ребра, а мышцы брюшного пpeсca напрягаются, живот подтягивается.. Выдыхать следует ровной концентрированной струей через узкую шель губ. Можно представить, что вы как бы дуете на горящую свечу, стараясь погасить огонь. Работу межреберных мышц полезно контролировать ладонями рук. Вдохните и начинайте дуть на «свечку». Обратите внимание, как воздух из легких выходит постепенно и плавно. Ребра при этом опадают не мгновенно, а постепенно по мере выдоха. Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе при игре на духовых инструментах, координации всех процессов. Существует один важный момент. Когда вы начинаете дуть на «свечку», то между вдохом и выдохом должна быть едва заметная пауза.

*Упражнение № 6.*

 Дыхание с сопротивлением. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через сжатые губы. Это упражнение помогает укрепить мышцы, участвующие в дыхании.

*Упражнение № 7.*

Дыхание с изменением ритма. Попробуйте варьировать длительность вдоха и выдоха, например, вдыхать в течение 4 секунд, а выдыхать в течение 6 секунд.

*Упражнение № 8.*

Дыхательные упражнения с движениями. Сочетайте дыхательные упражнения с движениями тела, например, поднимайте руки вверх на вдохе и опускайте их на выдохе.

*Упражнение № 9.*

Учимся делать длинный выдох как беззвучно, так и со звуком. Пробуем несколько раз прервать выдох, не используя, только останавливая поток воздуха. Лучше всего это слышно, если поются гласные (мелодические или на одном звуке). Можно поиграть с детьми в звуки природы (ветер, сова: у-у-у; эхо: а-а-а; о-о-о; облака: э-э-э; солнечный луч: и-и-и). Следим, чтобы звук был ровным, нежным и мягким

*Упражнение № 10.*

Длинный вдох, выдох на согласную «с» на счет, затем на «ш». Цель – продолжительный экономный выдох.

*Упражнение № 11.*

Усложненный тип тренировки полного дыхания, которая способствует нахождению зоны дыхательной опоры. Его следует делать также в положении лежа на спине. Для его выполнения нужно использовать мешочек с песком весом в 1,5 - 2 кг и размером приблизительно 50x20 см. Мешочек укладывается на нижнюю часть живота. Делая глубокий вдох носом и развода при этом руки в стороны ладонями кверху, следует движением передней стенки живота поднять мешочек с песком как можно выше. Далее на медленном выдохе нужно как можно дольше задержать мешочек мышцами в приподнятом положении и делается медленный выдох через рот. Вначале на выдохе уходит внутрь тазовая диафрагма (мышцы промежности), затем очень медленно опускаются органы брюшной полости и грудобрюшная диафрагма. После — постепенно расслабляется брюшной пресс, и вместе с ним перемещается вниз мешочек с песком. Выдыхать воздух следует плавно, стараясь как можно дольше не опускать грудь, как будто вдох продолжается во время выдоха.

*Упражнение № 12.*

Встаем твердо на ноги, обхватываем обеими руками нижние ребра, наклоняем корпус вперед, делаем вдох (при вдохе руки должны почувствовать, как раздвинулись ребра) и медленно вернуться в исходное место с выдохом на звук «У». Главное в этом упражнении, чтобы обучающиеся почувствовали движение ребер и усвоили и куда должен набираться в воздух.

Заключение

Правильная, рациональная методика постановки и развития дыхания играет важную роль в становлении исполнительского мастерства музыканта- духовика. Дыхательные упражнения можно включать в утреннюю физическую зарядку. Хорошее влияние на развитие дыхательной мускулатуры оказывают и занятия такими видами спорта, как бег, лыжи, плавание. При плавании, как известно, производится быстрый и глубокий вдох и относительно продолжительный выдох в воду, что во многом схоже с осуществлением вдоха и выдоха при игре на инструменте.

Для тренировки дыхательных мышц рекомендуется на первых уроках заниматься дыханием без инструмента, так как начинающему музыканту значительно легче освоить все технические приемы поочередно. После того как ученик успешно освоил постановку дыхания, затем губ н т. д., можно переходить к игре. В дальнейшем учебном процессе продолжается развитие и совершенствование техники и всех исполнительских компонентов. Регулярно практикуя эти упражнения, вы заметите, что ваше дыхание становится более глубоким, контролируемым и эффективным.

Литература:

1. Ю. Должиков «О технике дыхания на духовых инструментах» Москва 1983г.
2. Федоров Е.Е. Исполнительское дыхание музыканта духовика. Новосибирск, 2008.
3. Федотов А.И. М. Методика обучения игры на духовых инструментах. М., 1989.
4. И. Пушечников «Особенности дыхания при игре на гобое» Москва 1991г.
5. В. Апатский Основы теории и методики духового музыкально- исполнительного искусства, НМАУ им. Чайковского, 2006г. Ю.Усов. «Вопросы музыкальной педагогики» вып. 10. Москва 1991г.