**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования «Детская школа искусств»**

**Купинского района**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ ДЫХАНИЕ**

**ФЛЕЙТИСТА**

**Выполнил : преподаватель**

**по классу флейты**

**Анищенко Д.С.**

**г. Купино 2021 г.**

**ВВЕДЕНИЕ**

Одним из основных показателей музыкальной выразительности при игре на духовых инструментах, и в частности на флейте, является звук. Главной задачей исполнителей- флейтистов, является овладение правильным, профессиональным звучанием инструмента. То есть поставленным звуком, которому присуще чистота и устойчивость, полнота, объемность и глубина, упругость , легкость и мягкость, тембр и резонанс; эти качества должны сохраняться во все видах флейтовой техники- штрихах, интервалах , динамике, пальцевой беглости , а также ровности регистров, ритме. Многие недостатки, возникшие при игре на флейте, является следствием неправильной постановки того или иного компонента исполнительского аппарата, а то и нескольких вместе. Роль правильной, рациональной постановки всех органов, занятых в исполнительском процессе, велика. Только наиболее точное взаимодействие их обеспечат профессиональное владение инструментом на высоком уровне. Овладение профессионально- исполнительским дыханием приобретает актуальное значение при игре на духовых инструментах, в особенности на флейте, так как у этого лабиального инструмента, 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 лабиальное отверстие головки флейты- некоторая часть уходит в пустую. Поэтому «коэффициент полезного действия» у флейты значительно ниже, чем у других духовых инструментов. В связи с этим возникает вопрос: как добиться того, чтобы звукообразование из губ флейтиста выходило нужное, оптимальное количество воздуха, что дало бы экономить дыхание? Определенный, точный расход воздуха в свою очередь снимает излишний шип, который возникает при прохождении чрезмерного объема воздуха через губную щель. 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 шипа и свиста, но для этого нужно овладеть большим мастерством, которое формируется с помощью рациональных методов обучения. Для этого и разработана данная методическая работа.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Введение**
2. **Исполнительское дыхание, методы его постановки, проблемы и их решения. Роль дыхания в исполнительском процессе**
3. Типы дыхания
4. Постановка исполнительского дыхания
5. Функция языка
6. Дыхание и фразировка
7. Развитие и тренировка дыхательного аппарата
8. **Заключение**
9. **Список использованных источников**

**ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ ДЫХАНИЕ, МЕТОДЫ ЕГО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ.**

**РОЛЬ ДЫХАНИЯ В ИСПОЛНИТЕЛЬСКОМ ПРОЦЕССЕ**

1. **Типы дыхания**

В дыхании человека принимает участие сложная система органов, которые можно разделить на три группы.

*Воздушные пути* ( верхние- от ротового и носового отверстий до голосовых связок ; нижние- дыхательное горло) . Это общая часть дыхательного аппарата служит для сообщения легких с внешней атмосферой. Легкие (состоят из многочисленных тонких пузырьков, густооплетенных кровеносными сосудами и обладающих большой эластичностью). Легкие с воздушными путями образно сравнить с густоразросшимся деревом, имеющим внутри пустые ствол и ветви. Ствол соответствует дыхательному горлу, крупные ветви- бронхам, а листва- легочным пузырькам. Движения легких заключается в расширении их при вдохе, в том и другом случае пассивно следует за движением стенок у грудной клетки. Костно- мышечная система грудной клетки( ребра и дыхательная мускулатура, к которой в первую очередь относится диафрагма, а также наружные и внутренние межреберные мышцы). Диафрагме принадлежит активная роль в механизме дыхания. Только после того, как учащийся ознакомится с дыханием на основе анатомии и физиологии его можно познакомить с типами дыхания, применяемыми на практике исполнительства на духовых инструментах. Учащемуся необходимо знать что существует три типа дыхания:

1. грудное (реберное);
2. брюшное (диафрагмальное);
3. смешанное (грудобрюшное);

*Грудной тип дыхания* характеризуется применением грудной клетки, сокращением межреберной мускулатуры. Активность диафрагмы не значительна. Характерная черта грудного дыхания- при вдохе поднимаются плечи.

*Брюшной тип дыхания* характеризуется активностью диафрагмы и нижних ребер. При вдохе диафрагма активно опускается вниз, что дает возможность увеличить объем грудной клетки в вертикальном положении. Отличительными чертами грудного дыхания является легкость, и свобода вдоха при небольшом объеме легочного воздуха.

*Смешанный тип дыхания* в основном отличается тем, что исполнитель по своему желанию может различным образом изменить деятельность дыхательных мышц грудной клетки.

1. **Постановка исполнительского дыхания**

Наиболее важным и сложным вопросом в обучении игре на флейте является постановка исполнительского дыхания. В имеющей нашей стране методической литературе для духовых инструментов, не малое внимание уделено исполнительскому дыханию, в котором излагается общее положение, связанные с физиологией и постановкой дыхания. Основополагающей в исследовании вопроса исполнительского дыхания является научная деятельность профессора Московской консерватории по классу Ю.Н. Должикова. Опираясь на собственный многолетний практический опыт и научные исследования в области дыхания, проведенное в лаборатории музыкальной акустики, и звукозаписи Московской консерватории и лаборатории физиологии и пения музыкально- педагогического института им. Гнесиных . Ю.Н. Должиков выявил некоторые закономерности исполнительского процесса при игре на флейте. Анализ результатов большой исследовательской работы Ю.Н. Должикова в области дыхания флейтиста позволяет утверждать о перспективности использования в исполнительской практике именно грудобрюшного (смешанного) типа дыхания.

«Разделять исполнительское дыхание на грудное и брюшное не имеет смысла, так как «чистого» дыхания в практике быть не может, а главное, быть не должно. Только при смешанном дыхании возможно максимальное использование всех дыхательных мышц, способствующих осуществлению полного глубокого вдоха, заполнению воздухом легких снизу доверху, и продолжительного активного и управляемого выдоха, являющегося одним из основных условий в образовании и ведении звука» . 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 использованию смешанного исполнительского дыхания, необходимо иметь ввиду сознательное и целенаправленное управление исполнителя нужными дыхательными мышцами, которые работали бы в полной мере, как при вдохе, так и при выдохе. Дыхательные мышцы делятся на мышцы вдоха и выдоха. Вдыхательные мышцы- диафрагма и межреберные, выдыхательные – мышцы брюшного пресса и внутренние межреберные. Дыхательные мышцы, и в первую очередь диафрагму и брюшной пресс, следует рассматривать как компоненты исполнительского аппарата наряду с языком, губами, пальцами и др. Поэтому вместе с такими определениями, как техника языка техника губ, техника пальцев, Ю. Н. Должиков вводит такое понятие, как техника «дыхательных мышц», а не «техника дыхания». Для звукообразования необходимо движение воздуха, регулировать и управлять объемом и скоростью воздуха, подаваемого из легких можно по- разному. Для того чтобы постичь рациональный метод взаимодействия дыхательных мышц рекомендуется рассмотреть несколько типов вдоха и выдоха.

*Вдох.*  Вдох имеет важное значение в исполнительском дыхании. Он является неотъемлемой составной частью дыхательного процесса в целом. Неправильная постановка вдоха обязательно скажется на качестве выдоха. В отличие от обычного «жизненного» вдоха, при котором дыхательные мышцы испытывают слабую нагрузку- при исполнительском вдохе все дыхательные мышцы должны работать целенаправленно и интенсивно, заполняя легкие небольшим объемом воздуха.

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 грудной клетки, стенок живота в их взаимодействии. Остановимся на некоторых из них.

1. Вдох, осуществляемый в основном наружными межреберными мышцами грудной клетки, то есть грудью, при пассивной роли сильной вдыхательной мышцы- диафрагмы. Конец вдоха характеризуется расширением и в разной степени поднятием грудной клетки с втягиванием (пусть даже незначительно) живота.
2. Вдох, осуществляемый диафрагмой, при слабой активности межреберных мышц грудной клетки. Характеризуется выпячиванием верхней части живота, особенно в подложечной части.
3. Вдох, осуществляемый диафрагмой с участием наружных межреберных мышц грудной клетки.

Все перечисленные разновидности вдоха используются в исполнительской практике, но наиболее рациональное использование техники вдоха предлагается нам упомянутой работе Ю. Н. Должикова «Техника дыхания флейтиста», где «грудодиафрагмальный вдох должен осуществляться дифрагмой и наружными межреберными мышцами. При этом (от движения диафрагмы вниз и в окружности) равномерно растягиваются, и поэтому незначительно выпячивается все стенки живота, особенно боковые, то есть используются все части диафрагмы, а не только ее передний участок.

Чтобы активно работали боковые части диафрагмы и поясничная часть спины, можно перед началом вдоха напрячь( сжать) брюшные мускулы, создавая как бы заслон движению передней части диафрагмы вниз- вперед. Таким образом, работа всех дыхательных мышц происходит кольцеобразно, а дыхание становится более объемным, глубоким полным.

Не следует при вдохе сознательное и утрировано выпячивать подложечную область, выгибать грудную клетку до начала вдоха, вследствие чего втягивается живот, а также подтягивать и втягивать нижнюю часть живота.

Вдох должен быть всегда смешанным, глубоким и относительно, и в зависимости от продолжительности фразы и других задач, полным. Легкие заполняются воздухом снизу, от основания грудной клетки, доверху, образуя как бы «воздушный столб» или «воздушную колонну». Весь этот процесс условно, для наглядности, можно сравнить с заполнением сосуда жидкостью, которая сначала попадает на дно этого сосуда, а уже потом наполняет его доверху»

*Выдох –* главные момент исполнительского дыхательного процесса.

Типы выдоха:

1. Выдох, при котором исполнитель дыхательными мышцами сознательно не управляет. Сокращаются в основном внутренние межреберные мышцы грудной клетки. Роль мышц брюшного пресса на всем протяжении выдоха пассивна. Этот тип выдоха схож с обычным, только более продолжителен по времени.

Выдох, при котором сознательно удерживаются с момента звукоизвлечения (атаки) выпяченном состоянии верхняя часть живота и расширенная часть грудной клетки (нижнее ребро).

1. Выдох, при котором сознательно твердо удерживается с момента звукоизвлечения в приподнятом положении грудная клетка, особенно верхние ребра, как можно дольше. При удержании грудной клетки во вдыхательном положении уменьшаются скорость и свобода движения воздуха. В верхней части легких скапливается воздух, оказывающий вредное влияние на здоровье, в особенности на легкие и сердце.

Опорой дыхания всегда должен служить напряженные, сознательно сжатые мышцы брюшного пресса, то есть мускулы живота, окружающие диафрагму и воздействующие на нее при выдохе.

Ю. Н. Доолжиков дает следующее определение опертого дыхания- «опертое дыхание, с практической точки зрения, - давление воздуха в легких»

Таким образов, при выдохе кроме внутренних межреберных мышц грудной клетки активную роль играют сжато- напряженные мышцы брюшного пресса, которые во время взаимодействия 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 ( живот втягивается).

При исполнительском выдохе не следует удерживать грудную клетку и особенно верхние ребра, а также верхнюю ( подложечную) часть живота в выпяченном положении. Такие методы отрицательно сказываются на свободе и качестве выдоха, а значит и на звуке, его ведении и на всех компонентах техники. Обязательно иметь сильный брюшной пресс, который является движущей «опорой» при выдохе.

Правильно выполнять вдох и выдох далеко недостаточно для полного овладения техникой исполнительского дыхания как средством наибольшей выразительности при игре на флейте. Исполнителю необходимо владеть и более совершенным типом выдоха, при котором деятельность дыхательных мышц значительно расширяется и усложняется. Возможны их новые, не совсем обычные функции. Дли того чтобы дыхательные мышцы управлялись и функционировали по- новому, их надо этому «научить» определенными методами, 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 выразительного звука, более качественному и уверенному звукоизвлечению, лишенному чрезмерного неприятного шипа 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 и мелодической линии, так как при данном способе выдоха звук приобретает такие качества, как резонанс, глубину и объемность, упругость и мягкость, легкость и полетность. Звуки становятся более связанными между собой, технические пассажи – звучащими и совершенными.

В разбираемом выдохе должны быть использованы все дыхательные мышцы в максимальной степени. Благодаря энергичной двигательной способности этих мышц весь воздух, находящийся в легких, после произведенного полного и глубокого вдоха происходит колебательное состояние от основания легких. Если воздух, находящийся в легких, представить в виде воздушного столба, то этот столб в момент атаки приходит в движение весь от своего основания и управляет мышцами брюшного пресса.

При звукоизвлечении (атаке) мышцы брюшного пресса начинают сокращаться активнее, выполнять выжимательно- выталкивающие функции при динамическом нюансе, степень их сокращения будет различной в зависимости от динамической задачи. Добиться тонкого сокращения мышц брюшного пресса, особенно при исполнении звуков в тихих нюансах, является очень сложной задачей, требующей длительных и усиленных, разумных, 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. Подобное сознательное управление возможно лишь в том случае, если названные мышцы способны работать не только «гладко» сокращаясь, а толчкообразно. Тонкая двигательная работа дыхательных мышц во взаимодействии с губами и языком способствует более тонкому управлению выдохом.

Импульсная артикуляция брюшного пресса и диафрагмы, которая сознательно управляется в отношении скорости и ритма, способствует разнообразному извлечению и ведению звука, расширяет арсенал средств выразительности.

Звук приобретает другой, новый тембр более высокого качества, становится глубоким и упругим. Появляется возможность атаки воздухом без языка (резкие толчки дыхательными мышцами). Сочетание работы языка с артикуляцией брюшного пресса и диафрагмы дает большие возможности для выполнения таких разнообразных штрихов, как staccato, martele, markato, detache, portato, tenuto и другие на новой качественной основе. Благодаря гибкой дыхательной работе брюшного пресса и диафрагмы становится более контролируемыми и тщательными переходы с ноты на ноту, достигается большая связанность в интервалах, певучесть и рельефность звуковой линии.

Импульсная работа брюшного пресса и диафрагмы, вызывая пульсацию и колебание струи воздуха во взаимодействии с голосовыми связками, приводит исполнителя к овладению более качественным, глубоким диафрагмальным вибрато, которое может управляться флейтистом по чистоте, размаху и форме в отличие от чисто горлового с присущим ему настойчивостью и дрожанием.

Тренировка всего мышечного аппарата, мышц брюшного пресса и диафрагмы, упражнениями на «толчки» ( резкие выдохи воздуха без участия языка и с его участием) различной скорости и разными группировками должно быть обязательной и постоянной.

1. **Функции языка**

При игре на духовых инструментах функции языка осуществляются в непосредственной связи с дыханием. Выполняя роль своеобразного клапана, язык регулирует движение выдыхаемой струи воздуха в инструмент, обеспечивая четкое и явное начало звука.

Термин «атака» в духовом исполнительстве имеет два значения- это момент возникновения звука и способ извлечения начала звука.

При этом язык и дыхание, взятые вместе выполняют функцию аналогичную движению смычка при игре на струнных смычковых инструментах.

Атака звука, в зависимости от особенностей музыки, может иметь разнообразные оттенки. В практике игры на духовых инструментах условно принято различать два наиболее характерных способа атаки:

- Твердую

- Мягкую

В методической литературе механизм твердой и мягкой атаки наиболее подробно раскрыт в работе Усова. Он пишет: «При твердой атаке сомкнутые губы играющего и язык, прилегающий к ним, на мгновение как бы задерживают напор воздуха у отверстия губ, после чего язык тот час же решительно без малейшей задержки отталкивается от губ. Исполнитель при этом замечает, что воздух будто вырывается из отверстия губ , преодолевая препятствие, и слышится отчетливый толчок, подобный произнесения твердого слога «то» или «ту» Мягкая атака характеризуется тем, что губы играющего перед самым началом выдоха постепенно и спокойно сближаются, причем лишь очень слабо дотрагивается до них и тот час же, но более спокойно, нежели при твердой атаке, отталкивается от них»

1. **Дыхание и фразировка**

Одним из важнейших условий хорощей фразировки при игре на духовых инструментах является полное подчинение дыхания особенностям исполняемых произведений. Играющий должен уметь правильно определять границы заключительных построений, то есть – цезуру. Установление цезуры можно сравнить с расстановкой соответствующих знаков препинания в словесной речи. Пользуясь подобной аналогией, мы можем сказать, что разрывать единое музыкальное целое так же недопустимо как при чтении или разговорной речи прерывать начатую мысль на полуслове.

Для играющего на духовом инструменте умение правильно установить цезуру возможно еще в том отношении, что цезура определяется с момента очередного вдоха.

В соответствии с этим существуют следующие наиболее общие закономерности смены дыхания в момент игры:

- В целях соблюдения единства музыкального целого, дыхание следует менять вовремя пауз, так как они являются наиболее частым выражением цезуры;

- При использовании музыки, имеющей большое количество пауз, дыхание ни в коем случае не следует менять на каждой паузе;

- При отсутствии пауз для смены дыхания можно использовать продолжительные звуки, так например, если после продолжительного звука один или несколько коротких звуков, дыхание следует брать после (длинного) продолжительного;

Кроме пауз и продолжительных звуков основание доля смены дыхания является повторение музыкального материала.

Если выраженные признаки цезуры отсутствуют ( что может иногда встречаться при непрерывном мелодическом движении), то основание для смены дыхания может служить:

- Смена гармонических функций;

-Резкая смена динамики;

Смена регистров.

При смене дыхания во время игры нужно иметь в виду, что любое музыкальное построение обычно заканчивается аккордовым звуком. Поэтому не следует делать очередной вдох на неаккордовых звуках в момент задержания:

- Перед проходящим звуком или после него;

- Перед вспомогательным звуком;

- В момент подъема;

- Кроме того, для сохранения большей выразительности исполнения не рекомендуется брать дыхание после вводного тона.

Во всех этих элементах правильное дыхание играет существенную роль, способствуя большей выразительности музыкального исполнения.

Отсюда следует, что для музыканта - духовика большое значение имеет технически правильное исполнительское дыхание.

1. **Развитие и тренировка дыхательного аппарата**

Практика игры на духовых инструментах показывает, что овладение навыками дыхания немыслимо без длительной и систематической тренировки дыхательного аппарата, которая должна начинаться с первых моментов обучения. Овладение навыками дыхания должно быть связано с уяснением элементов правильной постановки, так как неправильное положение некоторых частей тела нередко оказывает существенное влияние на свободу дыхания.

Развитие и тренировка дыхательного аппарата музыканта должны производиться двумя способами- без игры на инструменте и в процессе игры.

В основе первого способа лежат общефизические упражнения ( развитие мускулатуры, бег и т.д.).

Второй способ тренировки заключается в игре специальных упражнений на инструменте. Это основной вид тренировки дыхательного аппарата, поскольку в процессе игры наиболее естественно развиваются сила, гибкость и координация дыхательных мышц.

Указанные упражнения способствуют развитию дыхания, а так же укреплению губного аппарата и достижению хорошего и ровного звучания.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Правильная, рациональная методика дыхания в процессе обучения играет важную 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 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 целей, упражнениях.

Желательно чтобы педагог сам сочинял упражнения для ученика. Но и на продолжительных звуках, и на гаммах, и на этюдах, и на пьесах можно достичь больших результатов, если их не просто механически проигрывать а отшлифовывать, оттачивать на них мастерство сознательно и целенаправленно.

Для тренировки дыхательных мышц рекомендуется на первых уроках заниматься дыханием (вдохом и выдохом) без инструмента, так как начинающему флейтисту 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 языка.

После того как ученик успешно освоил постановку дыхания, затем губ и т.д., можно переходить к игре. В процессе ее продолжается дальнейшее развитие и совершенствование техники и всех исполнительских компонентов.

Для овладения мастерством флейтисту, как и любому другому духовику, необходим каждодневный, многочасовой, сознательный и целенаправленный труд в продолжение всей своей жизни. Овладение профессиональным исполнительским смешанным, грудо-диафрагмально-брюшным дыханием только частично решит общую проблему мастерства. Не меньшее значение имеют 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 ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Диков Б. «Методика обучения игре на духовых инструментах» М., 1962.
2. Должиков Ю. «Вопросы музыкальной педагогики» вып. 4 М., 1983.
3. Платонов Н. «Вопросы музыкальной педагогики» вып. 2 М., 1966.
4. Усов Ю. «Методика обучения игре на духовых инструментах» М., 1966.
5. Федотов А. «Методика обучения игре на духовых инструментах» М., 1975.