УДК 788

ДЫХАНИЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ НА ТУБЕ

Балагур Д.А.

ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет культуры и искусств», Химки, e-mail: kanc@mguki.ru; музыкальная школа имени Б.А. Чайковского

В статье фокусируется внимание на проблеме развития и постановки исполнительского дыхания как основы для эффективного формирования всего комплекса исполнительских умений и навыков тубиста. Специально подобранные упражнения и рекомендации основаны на объективных научных исследованиях. Критический анализ дыхательной системы, связанный с постановкой и развитием исполнительского дыхания, показал разницу между естественным и исполнительским дыханием. Применяя новый подход к развитию исполнительского дыхания, необходимо отметить, что лёгкие следует рассматривать как ёмкость, равномерно заполненную воздухом в процессе обучения игре на тубе. Музыкальное исполнительство на медных духовых инструментах требует развитой в совершенстве воздушной опоры и определённой плотности дыхания. Дыхание совмещает резонирующую, регулировочную и музыкально-выразительную функции. В процессе обучения игре на тубе диафрагма играет особую роль. Именно она, постепенно возвращаясь в исходное положение, помогает найти опору при выдохе и звукообразовании. Предложена специальная методика и комплекс упражнений, направленных на выработку правильного исполнительского дыхания у тубиста, преодоление стрессовых ситуаций и сценического волнения.

Ключевые слова: исполнительское дыхание, тубист, обучение, упражнения, диафрагма, гаммы и арпеджио, воздушная опора

BREATHING AS THE BASIS OF THE PERFORMING SKILLS OF PUPILS IN THE LEARNING PROCESS TO PLAY THE TUBA

Balagur D.A.

Moscow State University of Culture and Arts, Khimki, e-mail: kanc@mguki.ru; music school named B.A. Tchaikovsky

This article focuses attention on the development and formulation of performing breath as the foundation for the efficient formation of the complex performing skills tuba player. Specially selected exercises and recommendations are based on objective scientific research. Critical analysis of the respiratory system associated with the production and development of the performing breath, showed the difference between natural and performing breathing. Using the new approach to the development of performing breathing should be noted that the respiratory system should be considered as the capacitance is uniformly filled with air in learning to play a tube. Musical performance by brass instruments requires a developed perfectly air bearing and a certain density of breath. Breathing combines resonating, adjusting and musical expressive function. In the process of learning to play the tuba diaphragm plays a special role. It is gradually returning to its original position, helping to find support at exhalation and sound production. Offered a special technique and a set of exercises aimed at developing proper breathing in the performing tuba player, overcoming stress and stage of excitement.

Keywords: performing breath, tuba player, training, exercises, diaphragm, scales and arpeggios, air support.

Структуру исполнительских умений и навыков музыканта-духовика, в частности, тубиста, составляют правильное исполнительское дыхание, индивидуальные зрительно-слуховые представления, особая работа мускулатуры губ и лица, координированные движения пальцев, специфическое движение языка, а также непрерывный слуховой анализ. При этом основой для эффективного формирования всего комплекса исполнительских умений и навыков учащегося-тубиста является правильно поставленное исполнительское дыхание, специфика которого заключается в быстром вдохе и медленном выдохе.

В силу того, что туба – самый большой и тяжелый медный духовой инструмент, исполнительская деятельность тубиста отличается активной работой всей дыхательной системы и требует от исполнителя эмоциональной стойкости, уверенности в своих силах и способности «возвращаться» из мышечного или ментального напряжения в расслабленное состояние. Скованные мышцы плечевого пояса, раздутая шея, зажатая нижняя челюсть – всё это тормозит развитие исполнительских умений и навыков в процессе обучения игре на тубе. При возникновении стресса появляется слабое поверхностное импульсивное дыхание в очень частом ритме, что ведёт к хроническому напряжению и ослаблению нервной системы, а также постоянному волнению во время исполнения. В свою очередь, слабое и неправильное дыхание увеличивает предрасположенность к стрессу. Правильное дыхание меняет дыхательные привычки и освобождает от напряжения губной аппарат музыканта-духовика [1].

Для постановки правильного исполнительского дыхания в процессе обучения игре на тубе необходимо знать, что лёгкие – это ёмкость, в которой при полном заполнении воздухом возникает давление, образующее опору и устойчивый воздушный столб на выдохе. Многие обучающиеся на тубе этого не знают, и поэтому очень важно, чтобы преподаватель мог рассказать о работе всей дыхательной системы в целом. Также необходимо учитывать и возрастные особенности учащихся, так как, например, у детей от 7 до 10 лет более низкая эффективность лёгочной вентиляции, выражающаяся в ином газовом составе выдыхаемого воздуха, а также преобладает разный тип дыхания: у мальчиков – брюшной тип дыхания, а у девочек – грудной. Только к 14–17 годам дыхательная система начинает полноценно функционировать.

Необходимо отметить, что естественный и исполнительский типы дыхания имеют принципиальное различие. Чтобы понять принцип правильного исполнительского дыхания, нужно проделать специальные упражнения, которые покажут его отличие от естественного дыхания. Упражнения следует выполнять в положении стоя, очень медленно, контролируя работу диафрагмы и мышц брюшного пресса. Вначале следует освоить нижнее и среднее дыхание. Брать дыхание нужно бесшумно, через углы рта, а выпускать – через неплотно сомкнутые губы. На самом первом этапе обучения, упражнения рекомендуется выполнять, вдыхая и выдыхая воздух через нос – это покажет, насколько хорошо вентилируются лёгкие и готовы ли они к особенно активной работе. Для более глубокого сосредоточения можно закрыть глаза.

Естественное дыхание человека делится на четыре вида: нижнее, среднее, верхнее и смешанное.

Естественное нижнее дыхание. Этот тип дыхания характеризуется активным использованием нижних частей легких. Для контроля ладонь правой руки лежит на животе, левой – на левом боку, касаясь нижних частей ребер. Вдох – живот и бока расширяются вперед и в стороны. Выдох – живот и бока возвращаются в исходное положение.

Естественное среднее дыхание. Легкие наполняются воздухом и расширяются в основном в районе грудной клетки. При этом живот остается неподвижным, плечи не поднимаются. Ладонь правой руки лежит на груди, левой – на левом боку, касаясь средних частей ребер. Вдох – стенки грудной клетки расширяются вперед и в стороны; выдох – занимают исходное положение.

Естественное верхнее дыхание. Воздух сосредотачивается в верхней области легких. Ладони рук лежат на верхней части грудной клетки. Вдох – поднимаются грудная клетка и плечи. Выдох – грудная клетка и плечи приходят в исходное положение.

Естественное смешанное дыхание. Используется полный объем легких, все три предыдущих вида естественного дыхания: нижнее, среднее, верхнее. Ладонь правой руки лежит на животе, левой – на левом боку, касаясь ребер. Вдох – воздух сначала набирается в нижнюю часть легких, живот и бока расширяются. Затем заполняется воздухом средняя часть легких; расширяется грудная клетка, ребра раздвигаются в стороны. И наконец, воздух поступает в верхнюю часть легких, поднимается грудная клетка и плечи. Выдох – в первую очередь выпускается воздух из нижней части легких, убираются живот и бока; затем – из средней части, грудная клетка расслабляется. Вслед за этим воздух выдыхают из верхней части, опускаются плечи и грудная клетка.

Исполнительское дыхание при игре на медных духовых инструментах, как уже отмечалось выше, во многом отличается от естественного жизненного дыхания. Прежде всего, оно должно быть интенсивным при выдохе и иметь воздушную опору. Вдох должен быть коротким, а выдох – продолжительным. Дыхание берется не через нос, а через рот. Объем легких, как правило, используется полностью. Способы вдоха и выдоха, приведенные в упражнениях для естественного дыхания, в корне меняются.

Основными видами исполнительского дыхания являются: нижнее, среднее и смешанное. Верхнее дыхание, которое подразумевает поднятие грудной клетки и плеч, не применяется. При этом среднее дыхание становится более глубоким и интенсивным. Отсутствие верхнего дыхания при игре на медных духовых инструментах связано с тем, что исполнитель концентрирует все свое внимание на нахождении воздушной опоры, которая зависит от работы таких сильных мышц, как диафрагма и брюшной пресс [3].

Смешанное исполнительское дыхание. Объединяет в себе два вида: нижнее и среднее. Именно смешанное дыхание является основным в исполнительской практике музыкантов духовиков. Для контроля ладонь правой руки лежит на животе, левой руки – на рёбрах левого бока. При вдохе воздух заполняет сначала нижнюю часть легких. Расширяется область живота, боков, нижняя часть спины. Воздух поступает в среднюю и верхнюю часть легких, что приводит к подъему грудной клетки, растягиванию рёбер и межрёберных мышц. Плечи не поднимаются, а выдох в корне отличается от выдоха естественного дыхания. Возник-

новение так называемой воздушной опоры при выдохе ведет к тому, что вначале воздух выпускается из верхней и средней части легких. При этом мышцы живота, боков, спины как можно дольше остаются в положении вдоха. Брюшной пресс остается собранным, им контролируется выдох. Мышцы живота, боков и спины приходят в исходное положение в самый последний момент выдоха.

Осуществляя глубокий вдох, воздух приходит в колебательное движение у самого основания легких, проходя через бронхи, трахею, гортань, ротовую полость до амбушюра (область губ, участвующая в звукообразовании) и в результате образует устойчивый воздушный столб. При извлечении звука на тубе мышцы диафрагмы и брюшного пресса сразу же начинают сокращаться и посылать толчкообразные импульсы в ротовую полость. Звук имеет свое начало, опирающееся на мышцы диафрагмы и брюшного пресса. Поставленное профессиональное дыхание предполагает при вдохе сокращение сначала диафрагмы, а потом – наружных межрёберных мышц. Процесс наполнения легких воздухом происходит снизу вверх. При выдохе, наоборот, сверху вниз, то есть вначале сокращаются внутренние межрёберные мышцы, затем диафрагма приходит в свое исходное положение.

Постановку дыхания начинают с постановки вдоха. Хорошо поставленный вдох отличается лёгкостью и непринуждённостью, обеспечивает хорошую вентиляцию всех участков лёгких и равномерную нагрузку на все дыхательные мышцы. Правильность постановки исполнительского дыхания можно проверить следующим образом. Нужно лечь на спину, ладонь правой руки положить на живот, левой руки – на грудь и глубоко вдохнуть. Почувствовать, как вначале поднимается живот, и расширяются бока; затем воздух поступает в среднюю и верхнюю область легких, поднимается грудная клетка и увеличивается ее объем. Плечи остаются неподвижными. При выдохе брюшной пресс сохраняет собранность и силу. Он контролирует продолжительность, и интенсивность выдыхаемой струи воздуха из верхней, средней и нижней областей легких [5].

Рентгеновские снимки, полученные во время исполнения гамм и арпеджио на тубе в разных динамических оттенках, показывают, как сильно зажимается горло и гортань, препятствуя свободному прохождению воздушного потока. Поэтому для повышения эффективности всей дыхательной системы перед занятиями на тубе следует выполнять ряд специально отобранных дыхательных упражнений:

Глубокое дыхание. Дышите так, чтобы сначала работала диафрагма и мышцы живота; затем раздвигались нижние и средние ребра и только в последнюю очередь – верхняя часть грудной клетки. Не давая выпячиваться животу, чтобы дыхание совершалось полнее, не завершая движение диафрагмы, переходите к плавному подъему ребер, сначала нижних, потом средних и верхних. Нельзя допускать, чтобы конец вдоха совершался с усилием. Глубокое дыхание вовсе не обозначает максимального наполнения легких воздухом при каждом вдохе. Лучше вдыхать среднее количество воздуха, но распределять его по всему объему легких. Несколько раз необходимо делать ряд полных, глубоких вдохов с предельным наполнением, чтобы поддерживать весь дыхательный механизм в состоянии готовности.

Очищающее дыхание. Рекомендуется делать сразу после прекращения задержки дыхания. Выполняется упражнение следующим образом: сделайте глубокий вдох, наполнив легкие воздухом, задержите воздух на несколько секунд, сожмите губы, как для свистка, и с силой выдохните немного воздуха. Затем на секунду остановитесь, и снова сделайте короткий выдох, проталкивая воздух сквозь губы и т.д., пока не будет выдохнут весь воздух. Важно, чтобы воздух выдыхался сильно, энергично. Это упражнение действует необыкновенно освежающе и быстро устраняет нехватку кислорода. Выполняйте его 2 – 4 раза подряд.

Подъём грудной клетки. Вдохните и наполните легкие воздухом, сделайте задержку дыхания. Руки вытяните перед собой на уровне плеч и соедините с напряжением сжатые кулаки. Резко отведите руки назад, сохраняя их в поднятом положении. Спокойно верните руки вперед. Повторите движения рук несколько раз. Выдохните воздух через открытый рот, расширяя горло, будто произносите какой-нибудь слог или звук.

Увеличение рабочего объёма лёгких. Рабочий объем легких значительно увеличивается при глубоком полном дыхании с максимальным наполнением легких воздухом. Встаньте прямо, опустив руки. Начав вдох по правилу полного дыхания, согните руки в локтях и несильно ударяйте по груди пальцами так, как обычно простукивает доктор пациента. Когда легкие наполнятся, легко ударьте ладонями по грудной клетке. Аэродинамический удар расправит спавшиеся альвеолы, заставит их функционировать, активизирует отдачу кислорода в кровь. Не ударяйте сильно и многократно. Упражнение выполняют осторожно, систематически и не чаще 1–2 раз в день [4].

Формируя исполнительские умения и навыки в процессе обучения игре на тубе, также следует обратить внимание на связь между слуховой и двигательной сферой. Исполнитель, находящийся на начальных ступенях своего развития, добивается правильного звучания не всегда за счёт раци-

онального, целесообразного движения. Причина подобного явления заключается в следующем: часть центральной нервной системы, управляющая двигательным процессом с помощью слуховых ощущений, проявляет бездействие, равнодушие к двигательной форме исполнительских приёмов и не всегда способна действовать рационально без вмешательства сознания для формирования сложнейших и чрезвычайно тонких исполнительских умений и навыков [2]. Играя на тубе, учащийся может только частично контролировать работу центральной нервной системы. Для формирования исполнительских умений и навыков были разработаны следующие упражнения и приёмы, поддерживающие ЦНС в активном состоянии или в состоянии покоя перед началом занятий на тубе:

Упражнение на снятие напряжения, мышечных зажимов и регуляцию психических состояний. Стойте ровно, ноги на ширине плеч, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Вытянутые вперед расслабленные руки медленно разведите в стороны, постепенно напрягая мускулы с таким расчетом, чтобы, когда руки будут полностью разведены к плечам, кулаки были сжаты, а в мышцах рук ощущалась дрожь от напряжения. Затем медленно раскрывайте кулаки и снова быстро их сжимайте. Повторяйте это движение несколько раз. С усилием выдохните воздух через рот. Далее выполните упражнение «очищающее дыхание», представленное выше. Эффективность данного упражнения в значительной степени зависит от силы напряжения мускулов, быстроты сжимания кулаков и, главным образом, от глубины дыхания.

Упражнение на преодоление исполнительского (сценического) волнения. В положении стоя, сделайте глубокий вдох, одновременно медленно поднимая руки над головой. Задержите дыхание на 10 секунд, затем резко наклонитесь вперед, бросьте руки вниз, выдыхая воздух раскрытым ртом со слогом «ха». Слог произносится воздухом, а не голосом. Упражнение быстро снимает предстартовое исполнительское волнение и нервную дрожь.

Есть ещё одно похожее упражнение. Стойте прямо, ноги врозь, резко выдохните. Сделайте медленный полный вдох, одновременно поднимая руки вперед, ладонями вверх. Задержав дыхание, сожмите пальцы в кулаки, быстро приблизив их к плечам, и снова выпрямите руки. Затем с выдохом опустите руки и расслабьте их, немного наклонившись вперед. Это упражнение особо эффективно, если, выпрямляя руки вперед, вы будете делать так, будто преодолеваете какое-то сильное сопротивление медленно, с усилием. Упражнение помогает устранить волнение перед концертом или экзаменом, снимает нервную дрожь в руках, придает уверенность в себе, формирует готовность к занятиям на тубе.

Итак, подводя итоги, можно констатировать, что работа дыхательного аппарата музыканта-духовика отличается большой сложностью. Во время исполнения дыхание совмещает резонирующую, регулировочную и музыкально-выразительную функции. В процессе обучения игре на тубе особая роль отводится диафрагме, именно она постепенно возвращаясь в исходное положение, помогает найти опору при выдохе и звукообразовании. Выразительный звук требует развитой в совершенстве воздушной опоры и определённой плотности дыхания. Рекомендованные дыхательные упражнения, несомненно, будут способствовать правильной постановке дыхания у тубиста, помогут ему осуществлять контроль над внутренними и внешними мышечными движениями в процессе исполнительской деятельности.

Список литературы

1. Балагур Д.А. Использования электронных образовательных ресурсов для контроля и поддержания исполнительского аппарата музыканта при обучении игре на духовом инструменте // Современные проблемы гуманитарных и естественных наук: материалы X международной научно-практической 20-21 марта 2012 г. Т. II. – М., 2012. – С. 172–176.

2. Балагур Д.А. Электронные образовательные ресурсы как составная часть креативной технологии обучения музыке // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2011. – № 8 (31). – С. 129–131.

3. Венгловский В. Основы рациональной постановки при игре на тромбоне // Вопросы музыкальной педагогики // Музыка: сб. статей / ред.-сост. Ю. Усов. – 1983. – С. 19-23.

4. Микрюков М.П. С ружьём на глубину; спортивная подводная стрельба // ДОСААФ. – М., 1973. – 82 с. – С. 28–29.

5. Терёхин Р., Апатский В. Методика обучения игре на фаготе: учеб. пособие. – М.: Музыка, 1988. – 208 с., нот. – С. 68–73.

References

1. Balagur D.A. Ispol'zovanija jelektronnyh obrazovatel'nyh resursov dlja kontrolja i podderzhanija ispolnitel'skogo apparata muzykanta pri obuchenii igre na duhovom instrumente // Materialy X mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj «Sovremennye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk 20-21 marta 2012 g. T. II». Moskva. 2012. pp. 172–176.

2. Balagur D.A. Jelektronnye obrazovatel'nye resursy kak sostavnaja chast' kreativnoj tehnologii obuchenija muzyke // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk. Moskva. – 2011. no. 8 (31). pp. 129–131.

3. Venglovskij V. Osnovy racional'noj postanovki pri igre na trombone // Voprosy muzykal'noj pedagogiki: Muzyka, 1983. Sb. statej / Red-sost. Ju. Usov. pp. 19–23.

4. Mikrjukov M.P. «S ruzh'jom na glubinu; sportivnaja podvodnaja strel'ba»: DOSAAF, MOSKVA, 1973. 82 s. pp. 28–29.

5. Terjohin R., Apatskij V. Metodika obuchenija igre na fagote: Ucheb. Posobie. M.: Muzyka, 1988. 208 p., not. pp. 68–73.

Рецензенты:

Самойлов В.Д., д.п.н., канд. военных наук, профессор права, МГТУ МИРЭА, г. Москва;

Беленов Л.Д., д.искусствоведения, профессор, МГИМ им. А. Шнитке, г. Москва.

Работа поступила в редакцию 27.05.2013.