

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"НОВОДВИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ"

Применение дыхательных упражнений в физкультурно-оздоровительных формах в классе духовых инструментов

Автор разработчик - Светлов Ростислав Васильевич
преподаватель высшей категории
по классу духовые инструменты

г. Новодвинск

2021

Применение здоровьесберегающих технологий на основе дыхательных упражнений в классе духовых инструментов в физкультурно-оздоровительных формах» основывается на дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области музыкального искусства «духовые и ударные инструменты» предметная область ПО.01.

Музыкальное исполнительство

Актуальность работы

Термин «техника дыхания» почти не применяется в методической и педагогической литературе, что свидетельствует о недостаточно глубокой разработке этого вопроса, как и всей техники игры на духовом инструменте. Если же при длительной игре на духовом инструменте будет сопутствовать неправильная техника дыхания, то в этих условиях дыхательные органы играющего будут испытывать ненормальное повышенное напряжение, приводящее иногда к опасным эмфизематозным заболеваниям. Если у ребенка астма или какие-то проблемы с дыхательной системой, то выбор духового инструмента: флейты, кларнета и др. способствует улучшению состояния здоровья. Оздоровительный эффект от занятий будет ощутим уже через несколько месяцев.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющие: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда.

Цель: Научить осуществлять дыхание у детей таким образом, чтобы при наименьшей затрате мышечной энергии, без лишнего напряжения и утомления организма, играющие смогли добиться наибольшего исполнительского мастерства.

Задачи:

- Научить детей обучающихся на духовом инструменте не допускать нехватки кислорода, во время игры улучшая вентиляцию легких, тем самым снижая нагрузку на сердце.

-Развивать дыхательную систему у детей и обеспечивать ее работоспособность и адаптивность.

-Научить детей дышать глубоко, с активным движением диафрагмы, чтобы обеспечить массаж внутренних органов.

История вопроса о рациональной технике дыхания при игре на духовых инструментах, показывает, что тип дыхания музыкантов исторически видоизменялся. До середины 20 века применялись при игре на духовых инструментах два родственных типа дыхания (диафрагмальный и грудно-брюшной) – это определялось особенностями самой музыки и, в первую очередь, различной глубиной цезуры и различной продолжительностью музыкальных построений. Чем меньше времени предоставлялось играющему для вдоха, тем меньше участие в работе принимали верхние наименее подвижные отделы грудной клетки, и вдох в этих случаях происходил при акцентированной выдыхательной активности диафрагмы и нижних ребер грудной клетки. Это характеризовало диафрагмальный тип дыхания.

Наоборот, чем значительней время, отводимое для вдоха, чем больше потребность в продолжительности вдоха, тем больше участие в работе принимают верхние отделы грудной клетки, тем полнее был выражен тип глубокого, грудно-брюшного дыхания. Следовательно, практическая ценность обоих типов дыхания заключалась в том, что грудно-брюшное дыхание давало в руки играющего неоспоримые преимущества при исполнении продолжительных музыкальных фраз, диафрагмальное же дыхание имело свои преимущества при быстрой смене дыхания, а также при исполнении коротких музыкальных построений. Отсюда понятно, что оба типа дыхания применялись в процессе игры на всех духовых инструментах, взаимно дополняя друг друга.

При оценке сущности дыхания у играющих на широко мундштучных амбушурных (тубе, геликоне и др.) инструментах Адамова и Ковалевский

полагали, что при игре на данных инструментах вдох не должен был быть глубоким, ибо сам выдох (в силу широкого просвета мундштука) являлся отрывистым, скоротечным и происходил в виде отдельных коротких одиночных или групповых толчков. Исполнительская практика показывала, что играющий на широко-мундштучных инструментах постоянно испытывали воздушный «голод», ввиду того, что широкое отверстие мундштука быстро поглощало запасы легочного воздуха. В этих условиях наибольшую трудность для музыканта представляло исполнение музыкальных фраз.

В таких случаях, дыхание играющего на широко-мундштучных инструментах не могло считаться рациональным, если оно не происходило по типу грудно-брюшного, которое давало в руки играющего полный контроль над силой, эластичностью, а главное, над продолжительностью выдоха в момент игры.

Играющие на узко-мундштучных язычковых инструментах вследствие необычайно узкого отверстия между пластинкой трости и самого мундштука, обычно, не успевали в момент игры вывести из легких набранный при вдохе воздух, благодаря чему в нижних отделах их легких оставалась часть не использованного воздуха. При очередном вдохе музыканта, к оставшемуся в легких лишнему воздуху прибавлялась свежая порция атмосферного воздуха, которое, будучи систематическим, могло вызвать эмфизематозные изменения легочной ткани. К тому же, оставшийся после выдоха легочный воздух, сильно обеднен кислородом и его длительное присутствие в легких является вредным для организма играющего. Вот почему, в момент смены дыхания, для недопущения переполнения легких атмосферным воздухом, играющие на узко-мундштучных язычковых инструментах вынуждены были предварительно избавиться от оставшегося в легких лишнего и использованного воздуха (т.е. быстро выдохнуть его), а затем уже производить соответствующий вдох.

Также для колебания звука образователя (на узко-мундштучных

язычковых - это тростниковая пластинка), необходимо сильное напряжение выдыхаемой струи воздуха, создать которое легче всего при обычном грудно-брюшном дыхании.

Рассмотрев различные техники дыхания и специфику их практического применения, в том числе и на инструментах, с ярко выраженными конструктивными особенностями. С середины 60-ых годов 20 века музыканты духовики при игре на духовых музыкальных инструментах стали использовать только грудно - брюшное дыхание.

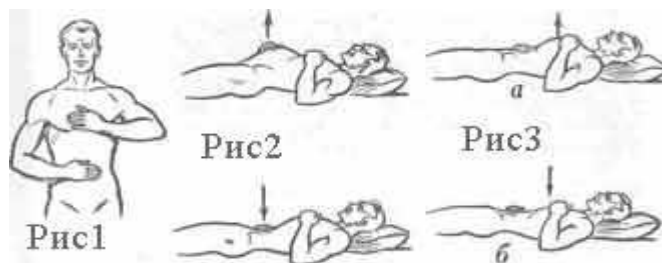
В настоящее время применяются современные и передовые медицинские технологии. Используются высокотехнологичные методы диагностики работы дыхания, таким образом можно глубоко и детально изучить как работают все типы дыхания вовремя игре на духовом инструменте, а также выявить различные нарушения при неправильном дыхании.

Столкнувшись с данной проблемой в своем педагогическом опыте. В своей работе я использую для детей физические упражнения на основе дыхательной гимнастики, которые применяются в составе лечебно-физкультурного оздоровительного комплекса. Данные упражнения способствуют развитию груднобрюшного дыхания и увеличивают вентиляцию, лимфоток и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Результатом выполнения данных упражнений будет то, что постепенное повышение процентного содержания CO₂ в воздухе легких (в случае лечения бронхиальной астмы) станет способствовать быстрому устранению гиперсекреции и отека слизистой оболочки бронхов и снижению повышенного тонуса гладких мышц стенки бронхов.

Упражнения дыхания:

Привычка дышать поверхностно, учащенно и не всеми частями легких вредна. Надо последовательно и терпеливо добиваться постановки правильного дыхания. Овладев полным дыханием может тот, кто хорошо усвоит основные типы дыхания — брюшной (или диафрагмальный) и грудной. С этой целью и предлагается специальный (учебный) цикл дыхательных упражнений для легких.



Вдох начинается с наполнения воздухом нижних частей легкого и сопровождается выпячиванием живота. Затем плавно заполняется воздухом средняя часть легких, при этом расширяется нижняя часть грудной клетки. Завершается вдох в верхних долях, в связи с чем, расширяется и приподнимается верх грудной клетки. Выдыхают также, начиная с живота, повторяя последовательность при вдохе. Вдыхать и выдыхать воздух надо плавно, без рывков; выдыхать лучше через рот так, «чтобы было слышно» (сложив губы трубочкой и оказывая сопротивление выдыхаемому воздуху).

Исходное положение для всех упражнений этого цикла должно быть ненапряженным, поэтому вначале следует тренироваться лежа на спине и лишь позднее — сидя и стоя. Руки во всех упражнениях контролируют правильность выполнения движений. Одна ладонь лежит на животе, другая — на груди (рис. 1).

Вдох и выдох во всех дыхательных упражнениях для легких нужно выполнять плавно, перед вдохом нужно сделать небольшую паузу - до появления чувства необходимости вдохнуть воздух.

Первое упражнение — выделение брюшного дыхания. Вдохнуть так, чтобы живот максимально выпятился и приподнял руку. В то же время другая рука (расположенная на груди) должна остаться в покое, что свидетельствует о полном отсутствии грудного дыхания. Выдох производить возможно глубже, живот при этом опускается и к окончанию выдоха втягивается во внутрь (рис. 2).

Второе упражнение — выделение грудного дыхания. Вдохнуть так, чтобы расширилась и поднялась грудная клетка, а с ней и рука, контролирующая движение. В это время другая рука неподвижна в силу заторможенности брюшного (диафрагмального) дыхания (рис. 3, а). Выдох, так же как и вдох, выполнять плавно, без рывков, и возможно полнее (рис. 3, б).

Третье упражнение — полное дыхание. Начинается вдох брюшным дыханием, затем, когда оно полностью заканчивается, вдох продолжается до отказа за счет грудного дыхания. Первая часть вдоха плавно переходит во вторую, и тем самым создается волнообразное движение: выпячивается живот, а затем расширяется и поднимается грудная клетка. Вторая часть «волны» приходится на выдох. Начинается «волна» с втягивания живота, а заканчивается сужением и опусканием грудной клетки.

Четвертое и пятое упражнения — спокойное дыхание. После двух-трех глубоких вдохов и выдохов со значительным напряжением дыхательных мышц необходимо сделать два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно тем же способом — «волной». При выполнении физических упражнений дыхательный аппарат вынужден работать усиленно.

Овладев учебным циклом дыхательных упражнений для легких (описанным выше), надо правильно дышать как при выполнении физических упражнений, так и при игре на духовом инструменте.

После интенсивной деятельности со значительным возбуждением, вызванным упражнениями, дыхательная гимнастика приводит организм к умеренному возбуждению, наиболее благоприятному для перехода к рабочему процессу игры.

Каждому учащемуся, делающему дыхательные упражнения для легких, необходимо усвоить ряд правил дыхания при выполнении физических упражнений. Следует сочетать дыхание и движение (вдох обычно выполняется в части движения, расширяющего грудную клетку, например, при разведении рук, а выдох, к примеру, при наклоне) либо свободно дышать вне темпа движений, без задержки.

Ритмичное дыхание целесообразно при выполнении упражнений в медленном темпе. С переходом на ускоренный и особенно на быстрый темп надо дышать свободно, не задерживать дыхания, главное внимание уделяя глубокому выдоху.

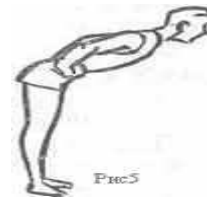
Задержка дыхания (натуживание) создает неблагоприятные условия для работы сердечно-сосудистого аппарата (функциональные нарушения в малом кругу кровообращения, нарушение в питании сердечной мышцы, перенапряжение альвеолярной сети легких), вследствие чего возникает опасность расширения правого предсердия. При выполнении отдельных упражнений той или иной серии, в период, когда еще не сложилась координация движений с дыханием и не выработалась способность выполнять одно упражнение за другим (без перерывов), возникает потребность в кратковременных перерывах, которые следует заполнять дыхательными упражнениями.



В физкультурной практике, в том числе в процессе ежедневного выполнения комплекса утренней зарядки, применяются дыхательные упражнения, сопровождающиеся движениями рук.

Обычно думают, что подобные движения помогают расширять грудную клетку и тем самым способствуют углублению дыхания. Это представление ошибочно: всякое движение руками во время дыхательного упражнения усложняет его, а не облегчает. Такие упражнения применяют для того, чтобы научиться дышать в усложненных условиях.

Наиболее благоприятные условия для углубления дыхания создаются тогда, когда мышцы плечевых суставов предельно расслаблены. Примером такого упражнения является глубокое дыхание в основной стойке, руки на поясе (рис. 4). Еще более эффективно глубокое дыхание в полунаклоне вперед (рис. 5). Спина в этом положении должна быть совершенно прямой, руки на поясе в плоскости туловища, голова не опущена и не запрокинута назад. Данное упражнение рекомендуется выполнять в перерывах между отдельными упражнениями (если возникла потребность в отдыхе).



Занимаясь специальными упражнениями для развития дыхания, особенное внимание следует обращать на то, чтобы вдох и выдох не доводились до крайних пределов, т.е. заканчивая любую фазу упражнений, упражняющийся должен почувствовать, что при желании он смог бы продлить ее еще на некоторое время. Соблюдение этого условия приучит музыканта к экономизации своего дыхания и избавит его от излишнего перенапряжения дыхательной мускулатуры.

Подобных комплексов разработано большое количество, не нужно пытаться выполнить сразу все. Положительный эффект достигается лишь при регулярном и качественном выполнении. Для начала выберите несколько особенно понравившихся вам занятий и научитесь правильно их выполнять. В дальнейшем подключайте новые упражнения, овладейте десятком различных техник, ежедневно не забывайте их выполнять. И результат не заставит себя ждать.

Список литературы

- 1.Арбан. «Полная школа для корнета-а-пистона и саксгорна». Москва, 1928г., стр..7
- 2.Апатский В. О динамике на фоготе.-В кн.: Методика обучения игре на духовых инструментах, вып. 3. М., 1971, с.14-17.
- 3.Блатт. «Полная школа для кларнета» Изд. Музгиз. 1926г., стр. 6.
- 4.Еремкина Г.З. «Методика первоначального обучения игре на фаготе» 1963г.
- 5.Платонов Н.И. вопросы методики обучения игре на духовых инструментах. -В кн.: методика обучения игре на духовых инструментах, вып. 1.М., 1964, с.42.
- 6.Плхоцкий В. О возможностях чистого интонирования при игре на духовых инструментах. -В кн.: методика обучения игре на духовых инструментах, вып. 1. М., 1964
- 7.Психология. Под ред. К.Корнилова, А. Смирнова, Б. Теплова. М.,1948, с. 369.
- 8.Розанов. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах. Москва, 1938 г., стр.41.
- 9.Носырева Е.Р. методика обучения игре на гобое 1971 г.
- 10.Труды томского мед.института, 1993г., вып. 1 -3.
- 12.Табаков. «Первоначальная прогрессивная школа для трубы», ч.1-я. Изд. ВУВД. Москва, 1946 г., стр. 1
- 13.Цыбин. В. Основы техники игры на флейте, стр. 3. Музгиз, 1940 г.