

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств имени А.А. Алябьева»

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ

Тема: «Формирование навыков дыхания в исполнительской
деятельности кларнетиста»

Составитель: преподавателя по классу кларнета Виктор Юрьевич Бережной

Москва 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Физиологическое дыхание человека.....	6
Исполнительское дыхание музыканта-духовика.....	8
Основные упражнения для развития дыхания.....	14
Список источников и литературы	21

ВВЕДЕНИЕ

В современной практике игры на кларнете, да и в прошлые годы, особое значение играет техника дыхания музыканта-кларнетиста. Это неудивительно, так как красивый тембр инструмента напрямую зависит от умения правильно посылать струю воздуха в этот инструмент. Искусство правильного дыхания является одним из основных условий образования красочного кларнетового звука, поэтому выявление верных принципов в этой области, которые могут быть полезны и применимы на практике исполнителями, является очень важной и серьёзной задачей. Для обнаружения этих принципов, следует выяснить, какие правила более всего полезны в процессе дыхания кларнетиста. Существует много разнообразных мнений по поводу правильности выполнения исполнительского вдоха и выдоха, если рассматривать методические труды XIX века, то, например, видные музыкальные деятели того времени считали, что музыканты-духовики должны брать дыхание более в верхние части лёгких, со временем это мнение кардинально изменилось. Что же касается нашего времени, то многие известные педагоги и артисты-кларнетисты проводят мастер-классы, снимают видео в интернете, где рассказывают про технику дыхания, но, к сожалению, систематические труды, которые наиболее полно раскрывают проблему дыхания либо отсутствуют, либо их нет в открытом доступе, а те труды, которые всё же существуют, представляют собой статьи или небольшие книги, в которых неполностью охвачен спектр проблематики дыхания на духовых инструментах, и в частности на кларнете. Все эти пробелы и изъяны как раз и обуславливают **актуальность темы**, как для исполнителя, так и для педагога. Проблема нехватки методической литературы в этом направлении остро стоит в наше время. В основном, все знания, которые сейчас используются в области дыхания педагогами и исполнителями, заимствованы из опыта и литературы прошлых столетий. А современных изданий на эту тему явно не хватает,

также, как не хватает и свежих мыслей и идей в этой области. В связи с тем, что публикаций, охватывающих тему дыхания сейчас мало, возникла потребность в изучении и освещении этой проблемы более полно и ново.

Степень научной разработанности проблемы. Как и было сказано ранее, тема правильно поставленного исполнительского дыхания на духовых инструментах до сих пор не изучена и не изложена в полной мере, но несмотря на это, попытки объяснить этот исполнительский процесс предпринимались ещё в древности. Но по-настоящему значимые труды появились в XVIII веке, в связи с этим, можно привести в пример работу Иоганна Кванца «Опыт руководства к игре на флейте» (1752г.), далее уже в начале XIX века выделим «Полную школу для корнета-а-пистона»¹ Ж. Арбана, методические пособия Франтишека Блатта. Тема дыхания на духовых инструментах встречается и в трудах отечественных педагогов и исполнителей. В первую очередь нужно отметить выдающегося кларнетиста, педагога, исполнителя и научно-музыкального деятеля советского периода С. В. Розанова (1870-1937), который является одним из первопроходцев в области духового искусства в России. Тема дыхания представлена во многих его трудах, в частности, в «Школе игры на кларнете» (1940)², в книге «Основы методики преподавания на духовых инструментах» (1938)³ и т.д. Также стоит отметить труд Н. И. Платонова «Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах» (1958)⁴, книги Б.А. Дикова «О Дыхании при игре на духовых инструментах» (1953)⁵, «О работе над гаммами и арпеджио при игре на духовых

¹ Арбан, Ж. Полная школа игры на корнет-а-пистоне и трубе / Ж. Арбан. — М. : Музгиз, 1958. — 241 с.

² Розанов, С. В. Школа для кларнета / С. В. Розанов. — М. ; Л. : Гос. муз. изд-во, 1940. — Т. 1. — 115 с.

³ Розанов, С. В. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах / С. В. Розанов. — М. : Музгиз, 1938. — 52 с.

⁴ Платонов, Н. И. Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах / Н. И. Платонов. — М. : Музгиз, 1958. — 48 с.

⁵ Диков, Б. А. О дыхании при игре на духовых инструментах / Б. А. Диков. — М. : Музгиз, 1956. — 101 с.

инструментах» (1959)⁶, его же «Методику обучения игре на кларнете» (1983)⁷, «Методику обучения игре на духовых инструментах» (1962)⁸ и «Школу игры на кларнете системы Т. Бема» (1975)⁹. Вообще Диков был настоящим теоретиком музыкально-духового искусства, как и С.В. Розанов, Борис Александрович едва ли не единственный кларнетист, написавший множество научных книг в области духового исполнительства, и практически во всех его трудах освещена проблема исполнительского дыхания. Эта тема представлена и в «Методике обучения игре на духовых инструментах» (1975)¹⁰ А.А. Федотова, в книге И.Ф. Пушечникова «Искусство игры на гобое» (2005)¹¹, в статье В.Н. Апатского «Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика» (1976)¹².

Объектом исследования является исполнительское дыхание музыканта-кларнетиста, **предметом** — специфика видов дыхания и выявление наиболее оптимального вида дыхания для исполнителя.

Целью данной работы является определение того, с помощью какой научной информации можно выработать правильные навыки дыхания для кларнетиста-исполнителя. Для этого необходимо решить следующие **задачи**:

- а) понять, что представляет собой процесс дыхания человека;
- б) установить, чем отличается дыхание исполнительское от дыхания в повседневной жизни;

⁶ Диков, Б. А. Школа игры на кларнете системы Т. Бема / Б. А. Диков. — М. : Сов. композитор, 1975. — 180 с.

⁷ Диков, Б. А. Методика обучения игре на кларнете / Б. А. Диков. — М. : Музыка, 1983. — 192 с.

⁸ Диков, Б. А. Методика обучения игре на духовых инструментах / Б. А. Диков. — М. : Музгиз, 1962. — 116 с.

⁹ Диков, Б. А. Школа игры на кларнете системы Т. Бема / Б. А. Диков. — М. : Сов. композитор, 1975. — 180 с.

¹⁰ Федотов, А. А. Методика обучения игре на духовых инструментах / А. А. Федотов. — М. : Музыка, 1975. — 159 с.

¹¹ Пушечников, И. Ф. Искусство игры на гобое : история, теория, методика, педагогика / И. Ф. Пушечников. — СПб. : Композитор, 2005. — 308 с.

¹² Апатский, В. Н. Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика / В. Н. Апатский // Методика обучения игре на духовых инструментах. — М. : б.и., 1976. — № 4. — С. 11-31.

в) разобраться, какие типы исполнительского дыхания вообще существуют;

г) выбрать наиболее рациональный тип дыхания;

д) определить, как исполнительское дыхание влияет на художественную сторону произведения;

е) выявить, какие упражнения лучше всего способствуют выработке навыков правильного исполнительского дыхания.

Материалом являются научные труды разных времён в указанной области не только зарубежных, но и отечественных авторов, причём информация по теме дыхания содержится не только в книгах, посвящённых только этой теме, например Диков «О Дыхании при игре на духовых инструментах» (1953), но и в школах и методиках игры на музыкальных инструментах, посвящённых и другим аспектам исполнительства на различных духовых инструментах, например в школе С.В. Розанова (1940), в «Школе игры на кларнете французской системы» (2009)¹³ В.В. Петрова, в «Школе для трубы (или корнета)» (1933)¹⁴ Г.А. Орвида, в «Школе игры на кларнете системы Т. Бема» (1975)¹⁵ Б.А. Дикова, в «Школе игры на трубе» (1985)¹⁶ Ю.А. Усова, в «Методике обучения игре на кларнете» Б. А. Дикова (1983), в «Методике обучения игре на духовых инструментах» А. А. Федотова (1975). Также использованы книги, содержащие статьи разных авторов о различных проблемах исполнительства, например В.Н. Апатский «Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика».

Теоретическая значимость заключается в том, что материалы, приведённые здесь, могут способствовать дальнейшему развитию рассматриваемой темы, а также применяться в научной литературе, к примеру,

¹³ Петров, В. В. Школа игры на кларнете французской системы / В. В. Петров. — М. : Моск. консерватория, 2009. — Т. 1. — 180 с.

¹⁴ Орвид, Г. А. Школа для трубы (или корнета) / Г. А. Орвид. — М. : Гос. муз. изд-во, 1933. — 90 с.

¹⁵ Диков, Б. А. Диков, Б. А. Школа игры на кларнете системы Т. Бема / Б. А. Диков. — М. : Сов. композитор, 1975. — 180 с.

¹⁶ Усов, Ю. А. Школа игры на трубе / Ю. А. Усов. — М. : Музыка, 1985. — 87 с.

в пособиях для начинающих музыкантов, детализировать и уточнить, имеющиеся теоретические сведения, заполнить пробелы по этой теме.

Практическая значимость заключается в том, что определённые правила и закономерности, полученные в результате проведённого исследования, могут применяться на практике и в педагогической деятельности музыкальных колледжей и ВУЗов на уроках специальности, ансамбля, на занятиях по «Истории и теории исполнительского искусства», «Методике преподавания игры на кларнете».

ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ ДЛЯ ИСПОЛНИТЕЛЯ-КЛАРНЕТИСТА

1.1 Физиологическое дыхание человека

Для исполнителя-кларнетиста важнейшую роль играет правильно поставленное исполнительское дыхание. Так как от этого компонента зависит красота тембра и правильное звучание инструмента. Не зря профессор И.Ф. Пушечников говорил: «мы не можем ошибиться, если скажем, что дыхание является одним из важнейших компонентов звука, без которого немислим сам звук»¹⁷. Мы согласны с мнением выдающегося педагога, инструмент характеризует именно его тембр, тот факт, что звучащим телом у кларнета является столб заключённого в нём воздуха, свидетельствует о том, что умению верно, точно, под достаточно большим давлением и с минимумом потерь подавать струю воздуха в инструмент должно уделяться много пристального внимания, как со стороны исполнителя, так и со стороны педагога.

Правильно поставленное дыхание жизненно необходимо исполнителю-духовику, потому что без этого компонента невозможно достичь исполнительских высот, так как дыхание напрямую влияет не только на звук

¹⁷ Пушечников, И. Ф. Искусство игры на гобое : история, теория, методика, педагогика / И. Ф. Пушечников. — СПб. : Композитор, 2005. — С. 45.

и тембр инструмента, но и на беглость пальцев, атаку звука, слух музыканта и на амбушюр. Также, если духовик усвоит правильную технику дыхания, ему будет комфортно и легко в процессе исполнения, так как будут отсутствовать определённые зажимы, препятствующие свободному музицированию.

Тренировать, постоянно улучшая эту сторону процесса музыкального исполнительства должен каждый музыкант-духовик, как профессионал, так и учащийся. Нужно ежедневно упражняться в дыхании, как в процессе самостоятельных занятий, так и в ходе занятий с преподавателем, если речь идёт об учащемся, профессионал также должен проверять правильность своего дыхания, участвуя, например, в мастер-классах или консультируясь по этому вопросу у коллег, иными словами, развитие искусства дыхания должно быть постоянным, и ни в коем случае не должно прерываться ни на каких этапах исполнительской деятельности, каким бы высококлассным ни был музыкант.

Для человека дыхание имеет очень важное значение, так как без этого биологического процесса немислима жизнь.

В момент вдоха в организм человека из окружающей среды поступает кислород, которым насыщается кровь, далее по сосудам и артериям, кровь доставляет кислород по всему организму, насыщая и питая органы кислородом и полезными веществами. При выдохе происходит выведение вредных веществ из организма, в том числе и углекислого газа. Такой процесс называется газообменом. Теперь рассмотрим, как воздух из атмосферы через дыхательную систему попадает в организм человека. Дыхательная система состоит из воздухоносных путей и лёгких. Воздухоносные пути состоят из носовой полости и носоглотки, горла, гортани, трахеи, бронхов и бронхиол. Кислород из атмосферы в первую очередь попадает в нос и носовую полость, волоски, находящиеся в носовой полости, очищают воздух от пыли, и далее, немного согретый воздух попадает в носоглотку, которая обильно кровоснабжается, благодаря чему продолжается нагрев и увлажнение воздуха, затем через горло и гортань воздух попадает в трахею. Трахея в грудной

полости делится на два бронха: левый и правый. Далее бронхи в лёгких постепенно распадаются на более мелкие ветви. Самые мелкие ветви бронхов переходят в респираторные бронхиолы, в стенках респираторных бронхиол находятся альвеолы. Одна из главных функций бронхиального дерева, которое состоит из бронхов и бронхиол, заключается в проведении воздуха в респираторные отделы лёгкого. Лёгкие состоят из конечных бронхиол, альвеолярных мешочков, легочных артерий, капилляров, вен малого круга кровообращения. Здесь осуществляется газообмен между кровью и альвеолярным воздухом. У альвеол стенки состоят из очень тонкой плёнки с большим количеством эластичных волокон, в связи с чем, при глубоком вдохе, альвеолы растягиваются, и дыхательная поверхность лёгких превышает поверхность тела более чем в 125 раз. В повседневной жизни фазы вдоха и выдоха одинаковы и равны примерно одной секунде. Частота дыхания у взрослых равна от 12 до 18 раз в минуту, а у детей и подростков чаще.

1.2 Исполнительское дыхание музыканта-духовика

Дыхание исполнительское заметно отличается от дыхания повседневного, так как при исполнительском дыхании фазы вдоха и выдоха неравномерны: вдох короткий, выдох продолжительный. При обычном дыхании не используется весь объём воздуха организма, а при исполнительском дыхании использующийся объём воздуха достигает максимального значения. Если при нормальном дыхании объём воздуха, поступающий в лёгкие равен, примерно 500 миллилитров, то при игре на духовом инструменте он доходит до 4000-5000 миллилитров. В обычной жизни мы вдыхаем и выдыхаем носом, а при исполнительском вдохе дыхание берём, в основном, ртом, и лишь немного помогаем носом (по Розанову), а выдыхаем ртом¹⁸. Человеческий организм устроен так, что в коре головного

¹⁸ Розанов, С. В. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах / С. В. Розанов. — М. : Музгиз, 1938. — С. 35.

мозга регулируются все процессы, происходящие в организме, в том числе и процесс дыхания. Это значит, что человек способен изменять частоту и глубину фаз вдоха и выдоха. Это умение очень важно для музыканта-духовика. Когда мы дышим в обычной жизни, то вдох и выдох происходит произвольно, а уже при исполнении на инструменте сами контролируем процесс исполнительского дыхания. Однако нужно помнить, что неравномерность дыхания в процессе игры, являющаяся отклонением от повседневного дыхания, может негативно влиять на здоровье музыканта, частое нарушение обычного дыхания вызывает обеднение организма, в результате недостаточного притока кислорода, и нарушает газообмен, кроме того, нагрузка, связанная с форсированным вдохом и продолжительным выдохом, вызывает повышенное давление в голове человека, также негативно влияя на сердце, кровеносные сосуды и лёгкие. Нагрузка на дыхательную мускулатуру очень велика, по сравнению с обычным дыханием, что тоже отрицательно влияет на здоровье. Неправильное исполнительское дыхание может привести и к заболеваниям сердца, эмфиземе лёгких и т. д., поэтому, нужно помнить, что обучаться игре на духовых инструментах должны люди, у которых нет сердечно-сосудистых заболеваний, не зря при приёме в детские музыкальные школы настоятельно рекомендуют родителям проверить состояние здоровья ребёнка. Мы убеждены, что музыканту с самых начальных этапов обучения следует уделить очень пристальное внимание правильной технике исполнительского дыхания, и большая роль в освоении этого аспекта должна принадлежать именно преподавателю.

В процессе обучения игре на кларнете ученика нужно обязательно подготовить к переходу от повседневного дыхания к исполнительскому, и подготовить к нагрузкам на дыхательную мускулатуру, возникающим вследствие исполнения на музыкальном инструменте¹⁹. Поэтому начинающий кларнетист на начальном этапе должен заниматься «не более 15-20 минут, но

¹⁹ Данскер, И. М. Обучение гобоистов в детских музыкальных школах и училищах / И. М. Данскер. — Л. : Музыка, 1968. — С. 7.

не менее двух раз в день»²⁰, как советует профессор московской консерватории В.В. Петров в своей «Школе игры на кларнете французской системы», иначе у ученика могут быть неопасные головокружения, в этом случае нужно сразу прервать занятие, и дать обучающемуся отдохнуть.

При исполнительском дыхании также, как и при дыхании в обычной жизни участвуют вдыхательные и выдыхательные мышцы, но в первом случае задействовано больше мышц. Во время игры на духовом музыкальном инструменте участвуют следующие вдыхательные мышцы: наружные межрёберные мышцы, мышцы, поднимающие рёбра, диафрагма, вспомогательные мышцы шеи, мышцы плечевого пояса и даже спины: лестничные мышцы, грудино-ключично-сосковая мышца, грудная мышца, широкая мышца спины, а также участвуют выдыхательные мышцы — это мышцы брюшного пресса: прямые мышцы живота, косые мышцы живота, поперечные мышцы живота.

Особую роль в дыхании музыканта играет диафрагма, это большая куполообразная мышца, разделяющая грудную полость от брюшной. Диафрагма состоит из двух куполов, правый купол немного больше левого. Эта мышца подвижна, при вдохе она опускается, что способствует значительному увеличению грудной клетки, особенно её нижних отделов, также увеличивается расстояние между брюшной и грудной полостями, а брюшная стенка немного подаётся вперёд, в результате надавливания диафрагмы на брюшные внутренности, тем самым увеличивается объём воздуха в организме при вдохе, опускание диафрагмы на 1 см соответствует увеличению ёмкости грудной полости на 250-300 кубических сантиметров²¹.

При выдохе диафрагма возвращается в исходное положение, слегка надавливая на грудную клетку, что способствует выдоху.

²⁰ Петров, В. В. Школа игры на кларнете французской системы / В. В. Петров. — М. : Моск. консерватория, 2009. — Т. 1. — С. 26.

²¹ Диков, Б. А. Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах / Б. А. Диков, В. А. Богданов. — М. : Ин-т военных дирижеров, 1959. — С. 35.

Иными словами, диафрагма выполняет в организме человека при исполнительском дыхании как бы роль насоса, поднимаясь и опускаясь, она осуществляет очень важную функцию обеспечения организма музыканта воздухом в достаточно большом количестве, а также способствует избавлению от воздуха при выдохе. Роль диафрагмы в процессе исполнительского дыхания трудно переоценить, не зря название этой мышцы фигурирует в названии одного из типов дыхания.

В исполнительской практике существует три вида дыхания: грудное (рёберное), брюшное (диафрагмальное) и грудобрюшное (смешанное). Очень интересен тот факт, что в своей книге «Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах», Н. И. Платонов указывает ещё на один тип дыхания: ключичный, его он описывает следующим образом: «Поднимание плеч при вдохе указывает на неправильное ключичное дыхание. При этом виде дыхания диафрагма почти не работает, вдох получается неглубокий, а выдох поэтому кратковременный и слабый». Можно было бы предположить, что ключичным дыханием известный советский флейтист называет грудной тип дыхания, но в вышеуказанной работе грудной тип дыхания также упоминается: «Помимо грудобрюшного и ключичного типов дыхания некоторые педагоги и исполнители различают также грудной и брюшной типы дыхания»²². Но мы не будем выделять ключичный тип дыхания отдельно, так как он редко встречается в работах других авторов.

Изначально в духовой практике типы дыхания были заимствованы у вокалистов, так как не было никаких методических трудов духовиков по этой теме, которые бы учитывали специфику дыхания именно в процессе исполнительства на духовом инструменте, а если такие труды и были, то они копировали учебные пособия, созданные для вокалистов, поэтому очень продолжительное время у вокалистов и исполнителей на духовых инструментах были схожие типы дыхания, но в дальнейшем это изменилось,

²² Платонов, Н. И. Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах / Н. И. Платонов. — М. : Музгиз, 1958. — С. 16.

постепенно исполнителям-духовикам удалось определить тот тип дыхания, который наиболее подходит именно им. Одним из первых, кто занялся изучением этого насущного и важного вопроса стал великий кларнетист, выдающийся педагог и исполнитель, профессор Московской консерватории Розанов С.В.²³.

Грудной тип дыхания характеризуется активным участием лёгких, верхней и средней частей грудной клетки. При этом типе дыхания объём вдыхаемого воздуха не является максимальным, так как диафрагма задействована слабо. Воздух останавливается в верхних частях грудной клетки, и не проходит дальше. При таком типе дыхания у исполнителя выпячивается вперёд грудь, что, в свою очередь, ведёт к небольшому поднятию диафрагмы вверх при вдохе, что говорит о том, что диафрагма работает неправильно, и не выполняет своей основной функции, увеличения воздуха в организме. Иными словами, при грудном типе дыхания диафрагма не только пассивна, как уже было сказано, но и может мешать попаданию в организм достаточного воздуха для игры на музыкальном инструменте, так как работает неправильно. Кроме того, при таком дыхании у исполнителя поднимаются плечи и зажимается шея²⁴. Постоянное использование такого типа дыхания приводит к тому, что музыкант быстро утомляется и задыхается, потому что воздух в лёгких скапливается в большом количестве и не проходит весь в инструмент. Этот тип характерен для женщин.

Брюшной тип дыхания характеризуется активным участием диафрагмы, и нижней части грудной клетки. При этом типе дыхания в организм поступает больше воздуха, чем при грудном дыхании, но также объём получаемого воздуха не максимален. В момент вдоха у исполнителя с таким типом дыхания выпячивается живот и несколько расширяется нижняя часть грудной клетки,

²³ Петров, В. В. С. В. Розанов - крупнейший педагог и методист в области преподавания на духовых инструментах : дис. ...канд. : 17.00.00 / Петров В. В.; Моск. ордена Ленина гос. консерватория им. П. И. Чайковского. — М., 1955. — С. 38.

²⁴ Магомедов, А. Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах / А. Магомедов. — Баку : Азмузгиз, 1962. — С. 36.

что свидетельствует о том, что диафрагма в этом случае работает правильно. В отличие от дыхания грудью, не происходит зажатия верхней части тела, что способствует более свободному положению рук при игре на инструменте, а следовательно, и более правильной постановке музыканта, но скопление воздуха в нижней части тела и почти отсутствие воздуха в груди вызывает определённый дискомфорт, особенно у начинающих музыкантов, так как человек в повседневной жизни привык больше дышать именно грудью, особенно это касается детей и подростков. Также такой вид дыхания отрицательно влияет на органы малого таза. Диафрагмальное дыхание было распространено в середине XIX века, оно характерно для мужчин.

Смешанный тип дыхания (грудобрюшной) характерен активным участием как лёгких, так и диафрагмы. Этот тип дыхания как бы вобрал в себя всё лучшее, что есть у двух вышеперечисленных типов дыхания, он является наиболее рациональным при игре на духовых инструментах, так как позволяет получить максимальную порцию воздуха при вдохе. Нагрузка на дыхательную мускулатуру распределяется равномерно, что способствует отсутствию зажатости при игре, и даёт свободу при исполнении, что очень важно для музыканта, таким образом выполняется главное условие правильной постановки, да и вообще исполнительства: получения максимального результата при минимальной затрате усилий. Утверждение смешанного дыхания в роли наиболее рационального явилось результатом не слепого следования принципам вокальной школы, а уже научно обоснованным заключением практических и теоретических исследований. Вот что пишет С.В. Розанов в своём труде, который стал одним из первых научных отечественных трудов, посвящённых духовым инструментам, «Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах» (1938): «движения эти совершаются благодаря сокращению (напряжению) и последующему расслаблению группы шейных, грудных и межрёберных мышц. При одновременном сокращении (при вдохе) и расслаблении (при выдохе) группы этих мышц вместе с диафрагмой и мышцами брюшного пресса, увеличение

(при вдохе) и уменьшение (при выдохе) полости грудной клетки будут наибольшими, так как будут происходить во всех диаметрах. Это – смешанный тип дыхания.

Именно такой тип дыхания играющему на духовом инструменте и необходимо развить»²⁵.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ

Для начала нужно сказать, что правильная техника дыхания должна быть объяснена и привита ученику с самых первых занятий на музыкальном инструменте, разъяснив начинающему музыканту правильную постановку амбушюра, преподаватель должен показать ему и правильное положение тела при игре, педагог должен сделать акцент на том, чтобы при игре на духовом инструменте, учащийся не должен сильно прижимать к себе руки, опускать низко голову и сутулиться, так как всё это сильно затрудняет работу диафрагмы и других дыхательных мышц, далее учитель должен убедить ученика, что наиболее рациональным способом дыхания на духовом инструменте, является грудобрюшной способ дыхания. Мы считаем, что на уроке в музыкальной школе, это нужно сделать понятно, просто и, даже, привести в это игровую форму, чтобы ученик сам пришёл к этому выводу, например, объясняя принцип дыхания на духовом инструменте, обучающемуся нужно рассказать про существование трёх видов дыхания, как исполнительского, так и повседневного, а потом можно задать вопрос, как он сам считает, какой из этих видов является наиболее разумным, скорее всего юный музыкант задумается, и не сможет сразу же дать ответ, но тут нужно задать вопрос: « как ты думаешь, в какой ситуации можно будет вдохнуть наибольшее количество воздуха, когда ты при вдохе будешь использовать только живот, только грудь или живот и грудь одновременно?» И после этого

²⁵ Розанов, С. В. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах / С. В. Розанов. — М. : Музгиз, 1938. — С. 34 — 35.

вопроса, мы уверены, что ученик сможет правильно ответить на поставленный ранее вопрос, а самое главное, сразу же уяснить, что использование при дыхании на духовом инструменте одновременно брюшной области и грудной клетки является наиболее выгодным и рациональным в процессе исполнительства. Далее нужно на уроке проанализировать, за чем нужно следить в процессе исполнительского дыхания: за тем, чтобы в момент вдоха передняя стенка живота подавалась вперед и грудная клетка немного расширялась, но нужно отметить, что движения грудной клетки не должны быть излишне большими, то есть, её не нужно сильно перенапрягать и выпячивать, так как в противном случае произойдет поднятие плечевого пояса, что негативно скажется на постановке, а именно на положении рук, так как напряжение плечевого пояса вызовет зажатие рук при игре, кроме того, преобладание воздуха в верхних отделах грудной клетки будет способствовать тому, что воздух будет там скапливаться и не будет выходить полностью при выдохе, что негативно скажется на многом, особенно на здоровье. То есть, можно сделать вывод, что в момент правильного исполнительского вдоха должны быть ощутимы движения и брюшной области, и грудной клетки, но движения эти должны быть намного более заметны именно в брюшной области, а в грудной клетке они должны быть небольшими. Это объясняется тем, что диафрагма намного более сильная мышца, чем мышцы груди. И еще важно заметить, что во время вдоха нужно брать столько воздуха, чтобы его хватило для исполняемой фразы, то есть вдох должен быть экономным, а не излишним. Также нужно, чтобы юный музыкант усвоил, что важным аспектом вдоха является его быстрота, исполнитель, хорошо владеющий своим дыханием, способен при исполнении быстрых пассажей, состоящих из одинаковых длительностей, взять дыхание без ущерба для исполняемых нот, иными словами, духовик не должен при проигрывании таких технических мест «проглатывать» и «выбрасывать» ноты, это допускается сделать лишь в крайних случаях.

Объяснив ученику простым и доступным языком физиологию дыхания, как повседневного, так и исполнительского, и показав правильную постановку, следует переходить непосредственно к упражнениям, развивающим и улучшающим технику исполнительского дыхания. Мы считаем, что целесообразнее разделить все упражнения на два вида: без инструмента и с использованием его. Сначала рассмотрим упражнения без инструмента. Обратимся к «Школе игры на кларнете французской системы» В. В. Петрова. Самый первый раздел, который называется «Методика обучения», начинается с постановки исполнительского дыхания. Вот, что пишет наш известный профессор: «в первый период обучения всё внимание и усилие педагога должно быть направлено на постановку правильного исполнительского дыхания. Овладение этим сложным процессом сопряжено с большими трудностями.

Педагогу необходимо на уроке давать ученику специальные дыхательные упражнения, которыми он должен будет заниматься первое время без инструмента.

Прежде всего, ученику необходимо научиться глубоко дышать. Для этого нужно систематически тренировать дыхательную мускулатуру специальными упражнениями, которые помогут выработать элементарные навыки исполнительского дыхания»²⁶.

Эти «специальные упражнения» должны быть направлены на закрепление наиболее рационального типа дыхания, то есть грудобрюшного, а также для развития диафрагмы и усвоения техники дыхания. Основным упражнением для закрепления навыков грудобрюшного дыхания является серия глубоких вдохов и выдохов, для их выполнения ученик должен положить одну руку на область живота, а другую на область груди, далее он должен не спеша произвести глубокий вдох, проанализировать и запомнить, что при правильном вдохе область груди расширяется, а область живота

²⁶ Петров, В. В. Школа игры на кларнете французской системы / В. В. Петров. — М. : Моск. консерватория, 2009. — Т. 1. — С. 9.

подаётся вперёд, далее обучающемуся следует выполнить медленный выдох, осознав, что грудная клетка и брюшная область вернулись к своему первоначальному состоянию. Для развития диафрагмы хорошо подойдёт упражнение, при выполнении которого учащийся должен положить обе руки на область живота и после полного выдоха произвести вдох, противодействуя руками движению передней стенки живота. Также подойдёт упражнение, в котором ученик должен лечь на спину, сделать полный выдох, а затем, производя медленный вдох, постепенно поднимать ноги, стараясь держать носки натянутыми. Ещё следует добавить, что для развития диафрагмы подходят различные упражнения на пресс. Для развития техники дыхания Г. А. Орвид рекомендует следующее упражнение: «Положив для контроля руки на грудь и брюшной пресс, делайте быстрый и возможно полный вдох на счёт 2 и выдох через узкую губную щель на 4. Как вдох, так и выдох не надо доводить до крайних пределов»²⁷. Далее профессор говорит, что выдох должен быть увеличен до 5,6,7 и т.д. счётов. Мы считаем, что это упражнение очень хорошо подходит для тренировки двух важных аспектов исполнительского дыхания: быстрого вдоха и продолжительного выдоха.

Обратимся к обучающему видео, которое называется The Breathing gym daily workout²⁸, его авторы Сэм Пилафиан и Патрик Шеридан предлагают упражнение для развития дыхания схожее с упражнением, предложенным Г. Орвидом, но показывают некоторые новые вариации. Упражнение они выполняют без инструмента, но замечают, что при выдохе струя воздуха должна быть подконтрольно направлена как при игре, так и при выполнении упражнений, поэтому в самом начале видео они рекомендуют во время выдоха представлять будто они дуют в бумажный самолётик, который летит по комнате, и струя воздуха обязательно должна этот самолётик направить так, чтобы он вылетел в дверь, находящуюся в конце комнаты. Далее они

²⁷ Орвид, Г. А. Школа для трубы (или корнета) / Г. А. Орвид. — М. : Гос. муз. изд-во, 1933. — С. 3.

²⁸ Pilafian S., Sheridan P. The Breathing gym daily workout. — URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qEz0ku-oXM4> (дата обращения: 02.06.2022).

предлагают при вдохе приставлять руку к губам ребром, и с шумом вдыхать воздух на букву «О», так как развёрнутая таким образом рука помогает проконтролировать, действительно ли вдох берётся на эту букву, а не на другую букву, ещё нужно отметить, что ощущение именно буквы «О», возникающее в гортани, то есть округлость и определённая глубина такого положения гортани способствует формированию правильного тембра на инструменте. Выдох они предлагают делать, приставляя уже не к губам, а немного дальше от губ руку, развёрнутую уже ладонью к лицу, чтобы проверять, действительно ли струя выдыхаемого воздуха точно направлена и хороший ли напор этой струи. Но, в отличие от Г. А. Орвида вдох и выдох Сэм Пилафиан и Патрик Шеридан делают на одинаковое количество счётов, то есть, например, вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта и т. д.

Здесь нам хотелось бы привести очень важное высказывание Б. А. Дикова: «Занимаясь специальными упражнениями для развития техники 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 её ещё на некоторое время. Соблюдение этого условия приучит музыканта к экономизации своего дыхания и избавит его от излишнего перенапряжения дыхательной мускулатуры»²⁹.

Что же касается упражнений для развития правильного исполнительского дыхания с инструментом, то вряд ли можно найти более действенного упражнения, чем игра выдержанных звуков. Каждодневное исполнение длинных нот способствует не только развитию дыхания, но и развитию амбушюра и красивого звука. В процессе выполнения этого упражнения музыкант должен следить за ровностью выдоха, за тем, чтобы каждая нота хорошо продувалась, если исполняемая нота звучит тускло, то, скорее всего, исполнителю не хватает дыхания, поэтому важным условием

²⁹ Диков, Б. А. О дыхании при игре на духовых инструментах / Б. А. Диков. — М. : Музгиз, 1956. — С. 97.

является взятие дыхания до полного иссякания воздуха в организме. Мы считаем, что лучше всего играть длинные ноты по звукам различных аккордов на протяжении всего диапазона инструмента, так как тогда можно будет ещё работать и над ровностью регистров, лучше всего каждую ноту тянуть на 4 счёта, постепенно увеличивая время звучания, в зависимости от возможностей исполнителя. Исполняя выдержанные звуки, ученик обязательно должен следить за тем, чтобы каждая нота имела хороший тембр и была яркой, это достигается, если струя воздуха полностью попадает в инструмент под хорошим напором. В процессе выполнения этого упражнения у учащегося есть отличная возможность проанализировать свой звук, так как у него для этого есть достаточно времени, при исполнении гамм, этюдов и произведений, часто не всегда удаётся сконцентрироваться на звучании.

Вот, что пишет о выдержанных звуках С. В. Розанов: «Упражнения для выработки дыхания я рекомендую следующие: как можно дольше выдерживать звук на трёх различных динамических оттенках: 1) *forte* — сильно, 2) *piano* — слабо, 3) *p<f>p* — усиливая и ослабляя звук»³⁰.

Многие виднейшие деятели духового искусства придавали большое значение исполнению длинных ноты, приведём выражение выдающегося профессора-трубача М. И. Табакова: «Упражнениям в «белых нотах», как они обычно называются в быту музыкантов-исполнителей на духовых инструментах, мы придаём огромное значение. Эти упражнения в качестве ежедневной утренней зарядки должны быть сохранены на весь период исполнительской деятельности трубача. Именно ежедневное выдувание «белых нот» помогает музыканту удерживать высокий профессиональный уровень, необходимую выносливость, развитое дыхание, амбушюр, а вместе с этим и лучшие качества звука — певучесть, ровность, сочность, чистоту, силу, гибкость на протяжении всего диапазона трубы. Я не знаю ни одного

³⁰ Розанов, С. В. Школа для кларнета / С. В. Розанов. — М. ; Л. : Гос. муз. изд-во, 1940. — Т. 1. — С. 8.

значительного трубача-исполнителя, который не выдувал ежедневно хотя бы несколько «белых нот»³¹.

Другими упражнениями для развития дыхания с инструментом являются исполнение кантилены и исполнение гамм и этюдов в медленном темпе.

Нужно отметить, что все упражнения, способствующие развитию и закреплению верных навыков исполнительского дыхания, будут наиболее эффективны тогда, когда музыкант эти упражнения выполняет максимально правильно, а преподаватель устраняет недочёты своего подопечного³².

³¹ Табаков, М. И. Первоначальная прогрессивная школа для трубы / М. И. Табаков. — М. : ВУВД, 1946. — С. 10.

³² Терёхин, Р. П. Методика обучения игре на фаготе / Р. П. Терёхин. — М : Музыка, 1988. — С. 79.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апатский, В. Н. О динамике на фаготе / В. Н. Апатский // Методика обучения игре на духовых инструментах. — М. : б.и., 1971. — № 3. — С. 11-61.
2. Апатский, В. Н. Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика / В. Н. Апатский // Методика обучения игре на духовых инструментах. — М. : б.и., 1976. — № 4. — С. 11-31.
3. Апатский, В. Н. Теория и практика игры на духовых инструментах / В. Н. Апатский. — Киев : Муз. Україна, 1989. — 136 с.
4. Апатский, В. Н. Факторы тембра и динамики фагота : дис. ...канд. искусствоведения : 17.00.00 / Апатский В. Н.; Киев. гос. консерватория им. П. И. Чайковского. — Киев, 1971. — 320 с.
5. Арбан, Ж. Полная школа игры на корнет-а-пистоне и трубе / Ж. Арбан. — М. : Музгиз, 1958. — 241 с.
6. Благодатов, Г. И. Кларнет / Г. И. Благодатов. — М. : Музыка, 1965. — 59 с.
7. Волков, Н. В. Теория и практика искусства игры на духовых инструментах / Н. В. Волков. — М : Академический Проект : Альма Матер, 2008. — 398 с.
8. Волков, Н. В. Экспериментальное исследование некоторых факторов процесса звукообразования (на языковых духовых инструментах) / Н. В. Волков // Актуальные вопросы теории и практики исполнительства на духовых инструментах. — М. : ГМПИ, 1985. — № 80. — С. 50-75.
9. Гурфинкель, В. Я. Школа игры на кларнете / В. Я. Гурфинкель. — М. : Воен.-оркестровая служба МО СССР, 1957. — Т. 1. — 203 с.
10. Гурфинкель, В. Я. Школа игры на кларнете / В. Я. Гурфинкель. — М. : Воен.-оркестровая служба МО СССР, 1957. — Т. 2. — 320 с.

11. Данскер, И. М. Обучение гобоистов в детских музыкальных школах и училищах / И. М. Данскер. — Л. : Музыка, 1968. — 24 с.
12. Диков, Б. А. Вопросы методики обучения игре на духовых инструментах / Б. А. Диков, В. А. Богданов. — М. : Ин-т военных дирижеров, 1959. — 91 с.
13. Диков, Б. А. Школа игры на кларнете системы Т. Бема / Б. А. Диков. — М. : Сов. композитор, 1975. — 180 с.
14. Диков, Б. А. Методика обучения игре на духовых инструментах / Б. А. Диков. — М. : Музгиз, 1962. — 116 с.
15. Диков, Б. А. Методика обучения игре на кларнете / Б. А. Диков. — М. : Музыка, 1983. — 192 с.
16. Диков, Б. А. О дыхании при игре на духовых инструментах / Б. А. Диков. — М. : Музгиз, 1956. — 101 с.
17. Диков, Б. А. Проблемы теории и практики исполнительства на кларнете системы Т. Бема : Автореф. дис. ...докт. искусствоведения : 17.00.02 / Диков Б. А.; Моск. консерватория. — М., 1985. — 45 с.
18. Докшицер, Т. А. Система комплексных упражнений трубача / Т. А. Докшицер. — М. : Музыка, 1985. — 115 с.
19. Должиков, Ю. Н. Нотная папка флейтиста №1 / Ю. Н. Должиков. — М. : ДЕКА-ВС, 2004. — 47 с.
20. Должиков, Ю. Н. Техника дыхания флейтиста / Ю. Н. Должиков // Вопросы музыкальной педагогики. — 1983. — Вып. 4. — С. 11-17.