

1. Антонова, Т.П. Этикет как феномен поведенческой культуры в высшем учебном заведении / Т.П. Антонова // Вестник Бурятского государственного университета. – № 14. – 2009. – С. 282–285.
2. Байбурин, А. У истоков этикета: этнографические очерки / А. Байбурин, А. Топорков. – Л. : Наука, 1990. – 165 с.
3. Кузнецов, И. Всё об этикете: этикет от А до Я / И.Н. Кузнецов. – М, 2006. – 681 с.
4. Правила хорошего тона [Электронный ресурс]. – М., 2009. – Режим доступа : http://www.knigge.ru/national_rules_english.html. – Дата доступа : 08.02.1016.
5. Туризм и путешествия [Электронный ресурс]. – М., 2009. – Режим доступа: <http://guide.travel.ru/belarus/people/traditions/> – Дата доступа : 09.02.2016.
6. Южин, В. Энциклопедия этикета / В. Южин. – М. : РИПОЛ классик, 2007. – 265 с.

Городецкая А.И., студ. 316 д гр.

Научный руководитель – Абрамович П.А.

ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО НА КЛАРНЕТЕ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ РЕБЁНКА

С наступлением XXI в., научно-технического прогресса, современная молодёжь и дети устремили свои взгляды в электронные гаджеты и цифровой мир. Не многие из них предпочтут современной технике книгу, настольные игры, прогулки на свежем воздухе и в парке, а

занятия спортом и физической культурой становится в наше время вообще редким явлением. Именно это и повлияло на ухудшение здоровья детей.

Родители всё чаще стали обращать внимание на ухудшение иммунитета их детей, рассеянное внимание и апатию ко всему происходящему вокруг них.

Альтернативой физическим нагрузкам для некоторых (страдающих астмой, аллергией) детей врачи рекомендуют занятия на духовых инструментах. Это помогает развить хорошую дыхательную систему и логическое мышление, сформировать музыкальную культуру ребенка как часть общей культуры личности. Занятия сопряжены с работой над профессиональным исполнительским дыханием, которая помогает бороться с симптомами астмы и аллергии, а порой даже излечивает их!

Духовые музыкальные инструменты – семейство музыкальных инструментов, у которых источником звука является столб заключённого в них воздуха; отсюда название (от слова «дух» в значении «воздух»). Звук извлекается с помощью вдувания в инструмент воздушной струи.

Духовые музыкальные инструменты (аэрофоны) классифицируются по многим признакам (по материалу, конструкции, способам звукоизвлечения и др.). В симфоническом оркестре группа духовых музыкальных инструментов подразделяется на деревянные (флейта, гобой, кларнет, фагот) и медные (труба, валторна, тромбон, туба) [4].

Духовые инструменты – инструменты универсальных возможностей. Они используются везде: в симфонических, джазовых, духовых оркестрах, в коллективах авангардных направлений современной музыки.

К группе духовых инструментов относятся: флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, труба, валторна, тромбон, баритон, туба. Но, приходя в

музыкальную школу, родители сталкиваются с проблемой и неопределённостью выбора инструмента. По медицинским показаниям, если у ребенка астма или проблемы с дыханием, то нет ничего лучше духового отделения – флейта, саксофон, труба, кларнет, валторна – все что угодно! Поначалу предложат учиться на небольшой деревянной или пластмассовой блок-флейте. Этот этап един для всех духовых. Здесь постигаются азы нотной грамоты, мелодии и что самое главное – **развивается дыхание** [6]. Когда ребёнок освоит игру на блок-флейте (год или два) и будет заинтересован в дальнейшем развитии, совершенствовании игры на духовых инструментах, то можно уже выбирать профессиональный инструмент.

Для игры на флейте требуется определённый прикус. Гобой финансово затратный инструмент, да и не всем нравится его звучание. Саксофон предлагаю детям старшего возраста (с 10–12 лет). Тромбон или труба требуют немалой физической нагрузки. Многие педагоги советуют остановить свой выбор на кларнете, так как обучение на этом инструменте не требуется специфических качеств и физиологических характеристик.

Профессиональное дыхание исполнителя на кларнете определяется в первую очередь сознательным и целенаправленным управлением дыхательными мышцами, в полной мере работающими при вдохе и выдохе. В дыхательном механизме участвуют мышцы вдоха и выдоха. От умелого использования этих мышц антагонистов зависит техника дыхания исполнителя.

К мышцам вдоха относится: диафрагма и наружные межреберные мышцы. **К мышцам выдоха относятся:** брюшной пресс и внутренние межреберные мышцы [3]. Исполнитель должен научиться управлять активным вдохом и выдохом посредством развития и тренировки дыхательных мышц. Выдох во взаимодействии с губами, языком,

пальцами играет первостепенную роль в образовании звука, в его ведении и в различных видах его проявления в технике.

Хорошо поставленный выдох не только влияет на качество звука и разносторонние технические возможности, но и открывает широкий простор для деятельности других компонентов исполнительского аппарата: губ, языка, пальцев. Две фазы дыхания (вдох и выдох) могут по-разному использоваться в исполнительском процессе.

При естественном физиологическом дыхании человека вдох это активный акт, при котором легкие расширяются, ребра поднимаются вверх, купол диафрагмы опускается вниз. Выдох наоборот пассивный акт: полость легких, грудная клетка и диафрагма возвращаются в свое первоначальное положение. При физиологическом дыхании цикл протекает: вдох, выдох, пауза. Профессиональное исполнительское дыхание подчинено сознанию исполнителя и предполагает активный вдох и выдох. Вдох – короткий, выдох – долгий (продолжительный).

Человек в спокойном состоянии делает 16–18 дыхательных циклов в одну минуту. Духовик сокращает число вдохов до 3–8 в минуту. В естественных условиях человек дышит носом. При игре на духовых инструментах в основном ртом при незначительной помощи носом. Используя при обычном спокойном дыхании не всю емкость легких (она составляет примерно 4000–5000 мл), а всего лишь 500 мл, играющий на кларнете должен иногда доводить дыхательные изменения в легких до максимальных размеров, а значит, увеличивать объем нагрузки на дыхательную мускулатуру [1].

В зависимости от характера музыки, построения фразы, требуемой нюансировки исполнительский выдох может быть то равномерным, то ускоряемым, то замедляемым. В зависимости от того, какие мышцы принимают участие в дыхании, принято различать три основных его вида:

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

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

3. **Смешанное** дыхание (грудно-брюшное), считается наиболее рациональным. При этом дыхании обеспечивается максимальное заполнение легких при вдохе и наибольшая продолжительность выдоха, благодаря комбинированному действию диафрагмы и мышц грудной клетки. Этот вид дыхания образуется в результате соединения двух вышеуказанных видов дыхания [5].

Овладение навыком дыхания достигается систематической тренировкой, которая должна начинаться с первых же уроков. Тренировка производится двумя способами: без инструмента и в процессе игры. Дыхательная гимнастика без инструмента ускоряет усвоение нужных навыков, укрепляет органы дыхания, совершенствует управление дыхательной мускулатурой, усиливает кровообращение. Хотя этот способ тренировки – вспомогательный, игнорировать его нельзя, т.к. он содействует общей жизнедеятельности организма.

Ученику надо показать, как делать дыхательные упражнения. Например:

а) медленно, через нос произвести глубокий вдох, так, чтобы ребра

раздвинулись, а грудь приподнялась; перед выдохом задержать воздух в легких, а затем с помощью мышц брюшного пресса и грудной клетки быстро выдохнуть через губную щель, освободив легкие от воздуха;

б) сделать вдох быстро, глубоко и после небольшой остановки медленно выдохнуть;

в) после спокойного, полного вдоха сделать сильный толчкообразный выдох небольшими порциями воздуха; каждый выдох сопровождается энергичным сокращением дыхательной мускулатуры до тех пор, пока легкие не освободятся от воздуха [2].

Есть еще комплекс упражнений для тренировки дыхательной системы, предложенной действительным членом Российской Академии медицинских наук, директором Московского НИИ пульмонологии в журнале «Здоровье» (1982 г., № 10), который соответствует характеру применяемых нами способов тренировки исполнительского дыхания:

1. Встать, ноги шире плеч, руки в стороны; выпячивая живот – вдох; руки вперед, наклоняясь и втягивая мышцы живота – выдох.

2. Лечь на спину, руки на живот – вдох; во время продолжительного выдоха руками надавливать на живот.

3. Встать, ноги на ширине плеч, руки на поясе; после вдоха производить короткие, следующие друг – за другом неполные выдохи (толчками).

И это лишь немногие из существующих методик и упражнений по развитию дыхания. Условия современной жизни – спешка, стрессы, недостаток движения вызывают в нашем организме ряд психических и эмоциональных расстройств. Чтобы корректировать эти расстройства, нужно обладать соответствующими знаниями. И одним из наиболее действенных способов этого процесса выступает музыка. Музыку

применяют для стимулирования определенных уровней подсознания, которые позволяют эффективно управлять процессами тела и изменять факторы здоровья, которые контролируются этим уровнем разума.

Таким образом, владение знаниями, как работать с подсознанием и влиять на него на всех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном – является ключом к созданию сбалансированного здоровья, гармонично развитой личности. Всё вокруг меняется, только музыка остается неотъемлемой частью окружающей среды и человек должен жить с ней в гармонии и единстве, потому что это искусство призвано давать все необходимое для жизни и здоровья человека.

1. Апатский, В.Н. Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика. Методика обучения игре на духовых инструментах / В.Н. Апатский. – Вып. 4. – М., 1976. – С. 11–31.

2. Болотин, С. Методика преподавания на трубе в музыкальной школе / С. Болотин. – Л. : Музыка, 1980. – 120 с.

3. Диков, Б. О дыхании при игре на духовых инструментах / Б. Диков. – М. : Музгиз, 1956. – 99 с.

4. Прохоров, А.М. Большой энциклопедический словарь: [А–Я] / А.М. Прохоров. – 2-е изд. – перераб. и доп. – М. : Большая рос. энцикл.; СПб. : Норинт, 1997. – 408 с.

5. Розанов, С. Основы методики преподавания и игры на духовых инструментах / С. Розанов – М. : Музгиз, 1938. – 52 с.

6. Тимоха, Н. Альбом ученика-кларнетиста: Учебно-педагогический репертуар для ДМШ / Н. Тимоха – Киев, 1975. – 48 с.