**Упражнения по постановке исполнительского дыхания для формирования профессиональных умений и навыков учащихся в процессе обучения игры на тубе**

**Дудинов Евгений Евгеньевич**

Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего  
образования «КРАСНОДАРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ» Музыкальный  
кадетский корпус имени  
Александра Невского  
г. Краснодар  
Преподаватель духовых инструментов

Эффективное формирование профессиональных умений и навыков музыканта-духовика, включающих в себя индивидуальные зрительно-слуховые представления, специфическую работу мускулатуры лица и губ, координацию движений пальцев, особенное движение языка и непрерывный слуховой анализ, невозможно без правильного исполнительского дыхания. Данный аспект особенно важен для учащегося на таком инструменте, как туба, в связи с тем, что она является одним из самых больших и тяжелых медных духовых инструментов.

Требуется не только активная работа всей дыхательной системы, но и способность «возвращаться» из мышечного или ментального напряжения в расслабленное состояние. Такие ошибки, как скованность в мышцах плечевого пояса, раздутая шея и зажим в нижней челюсти, могут привести к торможению процесса обучения игре на тубе. Стресс также оказывает негативное воздействие, так как может появиться слабое, но учащённое поверхностное импульсивное дыхание, что часто становится катализатором хронического напряжения и ослабления нервной системы. Поэтому важным аспектом на первоначальных этапах обучения игры на духовом инструменте является постановка правильного исполнительского дыхания.

Процесс постановки исполнительского дыхания принято начинать с правильной постановки вдоха. Правильный вдох обеспечивает хорошую вентиляцию всех участков лёгких и, как следствие, равномерную нагрузку на все дыхательные мышцы. Проверить постановку можно следующим образом: лечь на спину, положив ладонь правой руки на живот, а левой – на грудь, после чего сделать глубокий вдох. Изначально можно почувствовать то, как поднимается живот и расширяются бока, после чего воздух поступает в среднюю и верхнюю области лёгких, из-за чего поднимается грудная клетка (увеличивается её объём). Плечи при этом должны остаться неподвижными. Во время процесса выдоха брюшной пресс должен сохранять собранность и силу, так как контролирует продолжительность и интенсивность выдыхаемой струи воздуха из верхней, средней и нижней области лёгких.

Изучение рентгеновских снимков, полученных во время исполнения гамм и арпеджио на тубе, показало, что происходят сильные зажимы в горле и гортани, которые препятствуют полному и свободному прохождению воздушного потока. Чтобы избежать данных проблем, перед занятиями игры на тубе рекомендуется выполнять ряд следующих упражнений, которые также позволяют сформировать правильное исполнительское дыхание:

**1. Глубокое дыхание.** Дышать следует так, чтобы работали не только мышцы живота, но и диафрагма; затем раздвигались нижние и средние рёбра, а только потом – верхняя часть грудной клетки. Важно следить за тем, чтобы выпячивался живот, а дыхание совершалось полнее. Не завершая движение диафрагмы следует перейти к плавному подъёму рёбер: нижних, средних, а затем верхних. Конец вдоха не должен совершаться с усилием.

**2. Очищающее дыхание.** Делать данное упражнение рекомендуется сразу после прекращение задержки дыхания. Нужно сделать глубокий вдох, наполнив лёгкие воздухом, после чего задержать его на несколько секунд, сжав губы (как для свистка), после чего с силой выдохнуть немного воздуха. После этого следует на секунду остановиться, после чего сделать короткий выход, как бы подталкивая воздух сквозь губы, пока не будет выдохнут весь воздух. Важно соблюдать силу и энергичность выдохов.

**3. Подъём грудной клетки.** Упражнение выполняется следующим образом: делается глубокий вдох, после чего происходит задержка дыхания. Затем следует вытянуть перед собой руки на уровне плеч и соединить с некоторым напряжением сжатые кулаки. После этого следует резко отвести руки назад, при этом сохраняя их поднятое положение, и снова вернуть вперёд. Повторять данное движение следует несколько раз, после чего выдохнуть воздух через открытый рот, стараясь расширять горло, словно при произношении слога или звука.

**4. Увеличение рабочего объёма лёгких.** Рекомендуется встать прямо, опустив руки. Сделать вдох нужно по правилу полного дыхания, согнув руки в локтях и несильно ударяя по груди пальцами. Когда лёгкие полностью будут наполнены воздухом, следует легко ударять ладонями по грудной клетке. Аэродинамика удара способствует расправлению спавшихся альвеол, что заставит их функционировать, активизируя отдачу кислорода в кровь. Важно помнить, что сильно и многократно ударять нельзя.

Находясь на начальных ступенях своего профессионального развития, музыкант-духовик добивается правильного звучания не всегда за счёт целесообразных и рациональных движений. Причина кроется в том, что часть центральной нервной системы, которая отвечает за управление двигательным процессом при помощи слуховых ощущений, проявляет бездействие во время двигательных исполнительских приёмов. Необходимо вмешательство сознания с целью формирования сложных и тонких исполнительских навыков.

**Список использованной 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., Балагур Д.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ НА ТУБЕ // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4.;
3. Khabibullayev Kakhramon Rofik Ugli ВОПРОСЫ ТЕМБРО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИНСТРУМЕНТА «ТУБА» // Проблемы Науки. 2020. №12-1 (157).