

**Виденина Елизавета Дмитриевна**

студент

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Научный руководитель*

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПОДДЕРЖАНИЯ ПОСТАНОВКИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО ДЫХАНИЯ МУЗЫКАНТА-ДУХОВИКА ЧЕРЕЗ СПОРТ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются способы улучшения традиционных подходов к формированию дыхательного аппарата у начинающих исполнителей на духовых инструментах. Обосновывается перспективность использования методов спортивной подготовки (в частности, дыхательных практик) для развития дыхания и выносливости. В ходе исследования применялись педагогические наблюдение и экспериментальные занятия. Результаты подтверждают значительное улучшение стабильности звукоизвлечения и снятия мышечных зажимов у музыкантов после внедрения спортивных упражнений, что доказывает эффективность междисциплинарного подхода.*

***Ключевые слова:** исполнительское дыхание, музыкант-духовик, спорт, психосоматические зажимы, дыхательная гимнастика, сценическое волнение, постановка дыхания.*

Профессия музыканта – это творческий процесс, включающий в себя работу двигательного аппарата, физиологию дыхания и психосоматическую регуляцию

тела. Исполнительство на духовых инструментах, таких как флейта, кларнет, гобой и фагот, требует, в первую очередь, точного распределения исполнительского дыхания для качественного исполнения музыкального материала.

Повседневное дыхание человека и исполнительское музыканта отличаются. Обычно люди не контролируют свое дыхание, делая это на автоматизме, тем временем, исполнительское дыхание – это сознательное управление фазами вдоха и выдоха, его интенсивности, в зависимости от задач музыкального полотна, требуемое полный объём лёгких. Для постановки грудобрюшного типа дыхания, одного из трёх типов, музыканту начального уровня дают упражнения на определение и разделение типов дыханий. В период первых 5–7 лет занятий на духовом инструменте неизбежны всевозможные «разлады дыхания». Указанное время характеризуется частыми спадами исполнительской формы, т.к. мышечное чувство ещё не сложилось. Такие спады чаще всего являются следствием осознания новых ощущений [1].

Воздействия средствами физической подготовки целесообразно интегрировать в процессе формирования исполнительского дыхания уже на начальных стадиях постановки дыхательного аппарата, ведь фундамент закладывается сразу. Спортивные упражнения, такие как бег и плавание, взаимодействуют одни и те же мышцы, которые нужны для контроля дыхания и опоры звука музыканта. Некоторые опытные педагоги часто советуют исполнителям плавать, потому что плавание учит экономному выдоху и помогает увеличить объём лёгких. При беге важно контролировать и дисциплинировать дыхание, то есть подчинять произвольный рефлекс вдоха и выдоха, чтобы не позволить панике взять контроль над собой. Работа над подкачкой мышц брюшного пресса также необходима для исполнителей на духовых инструментах. Она контролирует ровность выдоха, помогает экономить воздух и позволяет гибко варьировать параметры дыхательного потока. Тренировка выносливости и силы воли с ранних лет жизни музыканта – это базовое условие успешной исполнительской деятельности в будущем. Проведение параллелей между музыкантом и спортсменами на начальном этапе

обучения способствует формированию у ученика четкого понимания двух ключевых аспектов: дыхание устроено похоже, и оно одинаково важно – что для рекордов на дистанции, что для красивой игры на сцене.

Обретение профессионального уровня постановки исполнительского дыхания, доведенного до автоматизма, позволяет музыканту побороть сценическое волнение и убрать зажимы, которые могут быть вызваны психосоматикой человека. Дыхательные упражнения и техники также могут помочь с преодолением страха. Некоторые из них можно выполнять перед выходом на сцену, чтобы успокоиться, другие для поддержания правильной работы мышц при исполнении на музыкальном инструменте.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой отлично помогает справиться с волнением перед сценой, снять усталость, а также полноценно раздышаться, включив лёгкие в работу. Принцип работы данной техники заключается в резком, коротком вдохе с последующим свободным, произвольным выдохом. Тренировать мгновенный вдох можно и ртом, однако желательно делать это в чистом и теплом помещении, иначе горло будет сохнуть. При вдохе через нос воздух проходит глубже, что позволяет не бояться холода и пыли, и отлично избавляет от насморка. Эмоциональный вдох – всегда активный и естественный [2]. Повторять вздохи следует, как будто накачивают шину. Делать столько вдохов подряд, сколько можно сделать легко – сериями по 8, 16, 32 раза. Отдых между вдохов – 2–3 секунд [3].

Другая дыхательная гимнастика очень полезна для начального уровня, чтобы понять, где именно и какие мышцы работают, когда выполняется вдох и выдох. Нужно лечь на спину и положить на живот несколько книг. Вдыхать глубоко и спокойно, чтобы книги медленно двигались вверх-вниз [4]. Положение лёжа позволяет плечам не подниматься, чего не стоит делать при игре на духовом инструменте.

Таким образом, в рамках настоящей статьи, анализ физиологических и методических аспектов взаимодействия спортивной и музыкальной деятельности

позволяет заключить, что интеграция физических нагрузок и дыхательных техник в формирование системы исполнительского дыхания музыканта-духовика на начальных стадиях, а также для поддержания и профилактики психосоматических зажимов, чрезвычайно необходима. Выносливость, выработанная при выполнении физических нагрузок, поможет в достижении музыкальных задач не только на физическом, но и на психологическом уровне. Следовательно, спорт для исполнителя на духовом инструменте следует рассматривать как профессиональный вспомогательный инструмент для достижения стабильности исполнительского мастерства.

### ***Список литературы***

1. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта : учебное пособие / М.П. Галичаев. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Издательство РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с. EDN TKRGZH

2. Леонов В.А. Основы теории исполнительства и методики обучения игре на духовых инструментах : учебное пособие / В.А. Леонов. – Ростов н/Д : Издательство РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 345 с. EDN QSEFNN

3. Техника дыхания при игре на флейте // Кадровый портал. – URL: <https://muz.by/muzblog/blog/tekhnika-dykhaniya-pri-igre-na-fleyte-poleznye-sovety/?ysclid=mo43affyyz325063792> (дата обращения: 17.04.2026).