

Полякова Татьяна Николаевна

Tatyana Polyakova

профессор, доцент, доктор педагогических наук

РГПУ им. А.И. Герцена

Professor, Doctor of Education

Russian State Pedagogical University, named after A. I. Herzen

e-mail: mystic2001@yandex.ru

Буровцева Ярослава Анатольевна

Yaroslava Burovtseva

аспирант, РГПУ им. А.И. Герцена

Postgraduate student, Russian State Pedagogical University

named after A. I. Herzen

e-mail: yaroslavabur@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО ДЫХАНИЯ НАЧИНАЮЩИХ ДУХОВИКОВ: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОДХОД

Development of the performing breath of beginners of wind instruments: health-saving approach

Ключевые слова: духовые инструменты, правильное дыхание, здоровьесберегающий подход.

Keywords: wind instruments, "correct" breathing, health-saving approach.

Аннотация. В статье рассматривается проблема здоровьесбережения при обучении игре на музыкальных духовых инструментах с позиций развития дыхания как жизнеобеспечивающей функции организма, развития моторики, укрепления нервной системы. Дыхание важно не только для достижения исполнительского мастерства, но и для оздоровления всего организма обучающегося. Предлагается уже на ранних стадиях обучения вводить активно в практику наработанный опыт в области логопедии и «правильного» дыхания в виде обязательных упражнений. Проведенное исследование позволяет сформулировать противоречия и выделить педагогическую проблему, требующую дальнейшего научного изучения.

Annotation. The article deals with the problem of health saving in the learning to play musical wind instruments from the standpoint of the breathing development as a life-supporting function of the body, the development of motor skills, and strengthening of the nervous system. Breathing is important not only for achieving performance skills, but also for improving the entire body of the student. It is proposed to actively introduce the accumulated experience in the field of speech therapy and "correct" breathing in the form of mandatory exercises at the early stages of training. This study allows to formulate contradictions and identify a pedagogical problem that requires further scientific study.

Актуальной проблемой как для настоящего, так и для будущего России, является проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Данные официальной статистики и результаты выборочных научных исследований свидетельствуют о тенденциях роста заболеваемости, увеличения

распространенности хронической патологии, снижения количества абсолютных здоровых детей во всех возрастно-половых группах. Так, за период с 2000 года по 2017 год численность детей в возрасте от 0 - 14 заболевших болезнями органов дыхания возросла с 22552,2 до 30006,9; на 100 000 детей – с 87805,6 до 116834,9 [12].

Проблемой здоровья и здорового образа жизни занимались многие ученые-педагоги (П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.А. Сухомлинский). Понятие «здоровьесбережение» трактуется как сохранение и укрепление здоровья человека, улучшение двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; здоровьесбережение детей тесно связано с формированием ценностного отношения к здоровью и ответственности в деле его сохранения у родителей и педагогов. Здоровьесберегающий подход предполагает рассмотрение организации образовательного процесса с позиций включения компонентов здоровьесбережения (принципов, методов, приемов, способов и др.).

Ученые отмечают влияние таких факторов на здоровье детей, как генетические, социальные и экологические. Академик РАМН Ю.П. Лисицын отмечает, что наиболее сильное влияние на здоровье человека оказывает образ жизни (51–56 %), в меньшей степени экология (21–26 %), затем – наследственный фактор (21 %) и медицинское обслуживание (9 %) [5]. Статистика утверждает, что заболевания органов дыхания у детей являются наиболее частой причиной обращения за медицинской помощью. Их доля составляет примерно 70% в структуре общей детской заболеваемости.

Дыхание в системе здоровьесбережения играет ключевую роль. Традиционная и нетрадиционная медицина отмечают важность «правильного» дыхания, в процессе которого у здорового человека устанавливается равновесие: пропорция углекислого газа и кислорода (два равноценных компонента дыхания) составляет 3:1. Исследования голландского врача Де Коста (1871 г.) доказывают вред глубокого дыхания; известное открытие русского физиолога Б.Ф. Вериги и датского ученого Н. Бора («эффект Вериги – Бора») подтверждают, что как переизбыток кислорода, так и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию. Правильное оздоравливающее дыхание имеет три фазы: произвольный беззвучный вдох через нос, выдох, краткая пауза; цикличность повторов в минуту отличаются у тренированных и нетренированных людей.

Правильное дыхание укрепляет сразу все органы человеческого тела, связанные с дыханием: голосовой аппарат, легкие и диафрагму; влияет на работу всего организма: сердца, кровообращения, нервной системы, что улучшает общее состояние и работоспособность человека. Арон Хупс в книге «Дышите умно: секрет счастья, здоровья, здоровой и долгой жизни» приводит слова доктора медицины Эндрю Вейла: «Если бы мне пришлось ограничить свои советы по здоровому образу жизни только до одного совета, было бы просто... научиться правильно дышать» [10, с. 6].

Оздоровляющее влияние музыки на человека замечено в Древней Греции. Жизнь афинян постоянно сопровождала музыка, и одним из любимых

музыкальных инструментов была флейта. В этике Пифагора эвритмия понималась как способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях: в пении, танце, игре на музыкальных инструментах, в мыслях, поступках, речах; нахождение верного ритма позже оформляется в широко распространенном понятии "такт"; общественная жизнь сравнивается с музыкальным ладом, с оркестром, в котором каждому человеку отведена своя роль; «античный человек мог войти в ритм жизни своего города, а затем и подключиться к ритму мирового целого – жизни Космоса, основанной на законах Вселенской гармонии» [7, с. 11].

Историческое обоснование терапевтического эффекта игры на духовых инструментах находим в книге Эрика Миллера (доктора философии, психотерапевта и сертифицированного музыкального терапевта) и Клинта Госса (доктора философии, специалиста по компьютерным технологиям и музыкального куратора) «Физиология игры на флейте». Авторы приводят примеры исследований по использованию различных форм флейт и тростниковых аэрофонов в лечении как минимум «... со времен Аристотеля (323-373 до н. э.: Мейманди, 2009) а, возможно, еще до Третьей династии Ура в Древней Месопотамии (2100–1900 до н. э.: Кристин, 2008); традиции «Сакральных флейт» (*flautas sagradas*) встречается и в ряде коренных южноамериканских культур (Menezes Bastos & Rodgers, 2007; Piedade, 2004, 2006); в Северной Америке в религиозной музыке или в рамках магического обряда были изображены туземные флейтовые узоры (Renaud, 1926); музыка флейты сопровождала религиозные церемонии хопи и приготовление лекарств (Hough, 1918)» [11, с. 14].

В подтверждение современного опыта лечения игрой на духовых инструментах и музыкальной терапии исследователи Э. Миллер и Г. Госс приводят следующие факты: в 1956 году наблюдения за детьми с астмой, которые играли на духовых инструментах, обнаружили, что «... эти дети часто показывали отличные результаты на спортивных мероприятиях. Маркс (1974) разработал программу с использованием духовых инструментов, которая продемонстрировала улучшение функции легких, что вдохновило разработку долгосрочной программы «Активная флейта» (Komárková, 2012) в Чешской Республике. В настоящее время программа известна как «Веселый свист – здоровое дыхание» (Žilka, 1993) и показала значительное улучшение дыхательных параметров, осанки и координации дыхания после двух лет ежедневной игры на духовых инструментах (Petru, Carbolová, & Klos, 1993)» [11, с. 14].

Экспериментальным путем с использованием специального оборудования Э. Миллер и К. Госс доказывают, что игра на духовом инструменте значительно улучшает сердечный ритм, кровоток и проводимость кожи, что описано в их статье «Ваш мозг и флейта»: в исследованиях Puhon et al. (2006) обнаружили, что регулярная игра на диджериду (разновидность флейты) была эффективным лечением для пациентов с синдромом обструктивного апноэ во сне средней степени. Было также установлено, что диджериду улучшает дыхательную функцию у детей с астмой (Eleu & Gorman, 2008). Lucia (1994) обнаружила снижение панических реакций и изменений настроения у подростков с астмой в сравнении с их сверстниками, которые не играли на духовых инструментах. В ряде

исследований находим взаимосвязь между изменениями сердечного ритма и игрой на музыкальных инструментах (Harmat & Theorell, 2010; Harmat et al., 2011; Thurber, 2006; Nakahara, Furuya, Obata, Masuko, & Kinoshita, 2009) [11].

Обучение ребенка игре на духовом инструменте сопряжено с работой над профессиональным исполнительским дыханием и, следовательно, может рассматриваться как фактор здоровьесбережения. Оно должно помогать не только укреплять общее физическое состояние, но и эффективно бороться с симптомами астмы и аллергии вплоть до полного излечения этих заболеваний.

Долгие годы из-за отсутствия инструментов, приспособленных для детей, считалось, что обучение на духовых инструментах возможно с 10-12 лет. В последние 20 лет ситуация изменилась в сторону более раннего обучения. И.Ф. Пушечников в 1971 году ввел в систему детского музыкального образования блок-флейту, что позволило начинать обучение детей на духовых инструментах с 5-6 лет. Инновация получила поддержку Министерства культуры и была внедрена во многие детские музыкальные школы России [8]. В настоящее время приступают к обучению на духовых с 4-5 лет с использованием таких инструментов, как блокфлейта, флейта с загнутой головой или саксонет. При этом сами методики обучения во многом остаются прежними, не учитывающими столь ранний возраст и не всегда принимающими во внимание здоровьесберегающий подход при обучении.

Проблему обучения на музыкальных духовых инструментах как фактор здоровьесбережения следует рассмотреть по трем основным направлениям, а именно: *развитие дыхания, развитие моторики и развитие нервной системы.*

Главной задачей на начальном этапе обучения является развитие дыхания. Каждому человеку свойствен определенный ритм жизни, манера и глубина дыхания. Практикующий дыхательные упражнения человек не просто становится здоровее – повышается умственная и физическая работоспособность, самочувствие, тонус.

В настоящее время предлагается для развития дыхания у начинающих духовиков некоторое количество упражнений, позволяющих ребенку почувствовать мышцы, которые участвуют в процессе дыхания – от общего к частному, от простых движений к более мелким и более сложным.

С научной точки зрения, результаты систематической дыхательной гимнастики, занимающей ключевое место в процессе обучения игре на музыкальном духовом инструменте подтверждены в книге К. Госса и Э. Миллера «Физиология игры на флейте». Авторы отмечают, что частота дыхания во время игры на духовых инструментах снижается с обычных 15 раз в минуту до 6; дальнейшее замедление дыхания противопоказано. Исследователи подчёркивают положительные физиологические изменения органов дыхания и призывают к дальнейшим работам в этом направлении с целью внедрения практики игры на определенных духовых инструментах в программу музыкальной терапии для астматиков и больных хроническим обструктивным бронхитом [11, с. 7-8].

В России наибольшую популярность приобрели дыхательные системы А.Стрельниковой, К. Бутейко, А. Левшинова. Техники дыхания, предлагаемые

зарубежным автором А. Хупсом, имеют схожие с этими разработками алгоритмы для развития правильного дыхания. Так, в книге А. Хупса описан метод визуализации работы мышц во время дыхания [10, с. 23], что соотносится с парадоксальной дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой «насос», «погончики» и логопедическими упражнениями.

Сопоставляя методики отечественных и зарубежных исследователей и практиков, можем отметить их единую точку зрения на проблему развития дыхания. Авторы единогласно отмечают ведущую роль дыхания в здоровьесбережении и обучении игре на музыкальном духовом инструменте. Правильное дыхание – это и фундамент здоровья, и основа профессионального мастерства музыканта-духовика; оно не формируется произвольно, а нуждается в целенаправленном и постоянном внимании и непрерывной практике.

Для правильного звукопроизношения и правильной речи также необходимо правильное речевой дыхание. Логопеды выделили аспекты, связанные с проблемами в дыхании: поверхностное дыхание, короткий выдох, недостаточная интенсивность воздушной струи при выдохе. Постановка звуков связана с выработкой воздушной струи. Уже на первом этапе работы над правильным произношением рекомендовано тренировать формирование воздушной струи, а также заниматься развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики. Дыхательная гимнастика помогает выработке диафрагмального дыхания, а также увеличению продолжительности и силы выдоха, его распределению. Педагогические методики в логопедии помогают овладеть правильным дыханием в короткие сроки и быстрее поставит звукопроизношение [1; 6].

Для решения проблемы дыхания у детей существуют разнообразные логопедические упражнения, например, «Правильное дыхание — правильная речь» [3]. Цель логопедических методик – научить ребенка быстро и бесшумно производить вдох и рационально использовать воздух на выдохе. Этим же занимаются и духовики, но не разработаны механизмы, включающие логопедические практики в обучение исполнительскому дыханию для начинающих играть на духовых. Правильное дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса, так нужно духовикам. Логопеды долгие годы используют дыхательную гимнастику, в процессе которой происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха; обучают спокойному, короткому вдоху и свободному, удлиненному, плавному выдоху. Такие упражнения как «футбол», «ветряная мельница», «свеча» хорошо известны любому логопеду, но не включены духовиками как обязательные в курс обучения.

С развитием дыхания тесно связано развитие моторики, так как многие проблемы в дыхании людей обусловлены неправильным развитием и работой мышц, обеспечивающих это дыхание. Так, например, при обучении игре на музыкальных духовых инструментах понятия гипотонус или гипертонус мышц применяются по отношению к мышцам, участвующим в процессе вдоха и выдоха. Увязанность моторики и дыхания, отмечаемая исследователями (К. Госс, Э. Миллер, А.Н. Стрельникова, А.А. Левшинов), подтверждается сегодняшней практикой.

В центральном отделе двигательного анализатора осуществляется анализ работы мышц голосообразования, а также мышц кистей и пальцев рук. Во время игры на духовом инструменте ребенок должен делать определенные быстрые, четкие легкие движения пальцами рук, при этом закрывая каждым соответствующее отверстие на инструменте.

Недостаточная координация произвольных движений, трудности автоматизации и переключения движений – часто встречающиеся отклонения в развитии двигательной сферы детей. У таких детей часто страдает моторика кистей и пальцев рук. Отклонение в развитии моторной сферы у детей неблагоприятно влияет на овладение навыками рисования, ручного труда, письма, речи и другими навыками.

Занятия на музыкальных духовых инструментах сопряжены с развитием моторики, так как требуют точности движений пальцами обеих рук. Мелкая моторика рук – движения пальцами и ладонями – активная задействованность мелких мышц пальцев повышает работоспособность головного мозга за счет определенного движения импульсов. На занятиях важно заниматься пальчиковой гимнастикой, которая укрепляет пальцы ребенка: они становятся более крепкими и цепкими, что важно при игре на музыкальном инструменте. При этом все упражнения необходимо выполнять как правой, так и левой рукой, так как при игре используются обе – такие упражнения активизирует работу обоих полушарий мозга.

Развитие мелкой моторики важно для всей дальнейшей жизни ребенка – выполнения множества учебных и бытовых действий: повседневно обслуживать себя, писать, рисовать и других. Возраст 6-7 лет считается сензитивным для развития мелкой моторики – раннее обучение игре на духовых инструментах позволит отрегулировать отставания и нарушения в развитии мелкой моторики.

Блокфлейта оценивается педагогами как наиболее подходящий инструмент для начального обучения игре на духовых музыкальных инструментах. Начало игры на инструменте совпадает с изучением письма. Оба эти процесса довольно сложны, потому что требуют от ученика внимания, воли и координации движений. На первых порах руки, не привыкшие к таким движениям, быстро устают и если им не давать отдохнуть, это может привести к мышечным зажимам. Преимущество блокфлейты в этом процессе связано с тем, что, занимаясь на инструменте, ребенок активно тренирует и мышцы пальчиков, и мышцы вдоха и выдоха, и правильную осанку.

Мышечный каркас человека в состоянии покоя испытывает сокращение – тонус, который поддерживается нервными импульсами, поступающими в мышцу. Такое мышечное напряжение готовит к воздействию внешних факторов и сопротивлению им. Следует отметить, что у духовиков важно учитывать тонус мышц как корпуса и пальцев рук, так и мышц, участвующих в процессе дыхания.

В обучении игре на музыкальном духовом инструменте крупная моторика прежде всего представлена позой исполнителя. На большинстве духовых инструментов дети играют стоя, это исходящее положение дает возможность управлять своим телом, так как мышцы всего тела – спины, живота, ног –

испытывают статистическую и динамическую нагрузку. Хорошо развитые мышцы спины, живота, ног и рук позволяют ребенку комфортно чувствовать себя в пространстве. Известно, что поперечнополосатая мускулатура тела относится к периферическим «сердцам», связанным непосредственно с работой сердца. Чем чаще сокращаются мышцы, тем большее количество капилляров формируется в них – сеть становится гуще, количество циркулирующей крови увеличивается. Получая полноценное питание, улучшается тканевое дыхание, а следовательно, происходит оздоровление всего организма.

Все в теле человека взаимосвязано, и все в нем пронизано мышцами, если внешне мы можем увидеть, как работают мышцы рук, ног, корпуса, то работу мышц дыхания можно только «услышать». Под моторикой органа или системы органов понимают слаженную работу мышц, обеспечивающих их нормальное функционирование. Необходимо отметить такой вид моторики внутренних органов, как внутренний массаж. А. Хупс замечает: «Есть много других преимуществ умного дыхания. Глубокое ритмическое расширение и сокращение мышц вокруг легких служит обеспечению внутреннего массажа внутренних органов тела. Этот пассивный массаж стимулирует печень, почки, селезенку и другие внутренние органы, принося жизненную энергию для того, чтобы держать их здоровыми, и они правильно действовали» [10, с. 27.].

Занятия на духовых инструментах оказывают положительное влияние на осанку ребенка. Позы, правильные с точки зрения здоровья, являются и позами исполнения либо тренировки в обучении игре на духовых инструментах. Основная поза духовика-исполнителя – стоя, ноги на ширине плеч, плечи развернуты, плечевой пояс расслаблен, пальцы не напряжены. Голова занимает определённое положение – кончик носа находится на одной линии с козелками ушей. Лопатки расслаблены и находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Позвоночник – на прямой линии. Также возможны позы сидя и даже лёжа на спине, последняя используется в постановке дыхания, потому что лёжа человек дышит более физиологично и правильно. В книге «Умное дыхание» отдельно описываются правильные положения тела при дыхании, при этом подчеркивается: «Правильная осанка облегчает поток энергии через тело. Если поза неправильная, энергия может течь не плавно и даже может быть заблокирована. Поддерживая правильную позу мы способствуем потоку здоровья» [10, с. 35-36].

Практиковать дыхательные упражнения можно в любом месте в любое время, используя три позы для основных дыхательных упражнений: стоя, сидя и лежа. Все из представленных поз основаны на анатомически правильном положении позвоночника и других частей тела, все они формируют правильную осанку и тренируют мышечный корсет организма. Необходимо отметить, что для достижения хорошей осанки, кроме медицинских аспектов, необходима эмоциональная удовлетворенность, так как нарушение осанки может быть симптомом невроза.

Воздействие на организм музыканта раздражителей разного уровня стимулирует развитие нервной системы. Благодаря нервной системе осуществляется адекватное взаимодействие организма с окружающей средой не

только через организацию ответных реакций эффекторными системами, но и через ее собственные психические реакции – эмоции, мотивации, сознание, мышление, память, высшие познавательные и творческие процессы.

Проведенное исследование взаимосвязи обучения игре на духовых музыкальных инструментах с позиций здоровьесберегающего подхода выявляет следующие противоречия:

С одной стороны, исторический опыт и современные исследования доказывают оздоравливающий эффект от обучения игре на духовых инструментах, с другой, такие исследования не находят прямого отражения в практике обучения.

С одной стороны, ежегодно фиксируется увеличение заболеваемости органов дыхания среди детей, признаны и активно практикуются методики правильного дыхания, с другой, они не находят прямого отражения в методиках обучения игре на музыкальных инструментах.

С одной стороны, разработаны подходы в обучении правильному дыханию в логопедии, имеются медицинские обоснования обучению правильному дыханию, но эти положения не реализуются в методиках обучения на музыкальных духовых инструментах.

На основании выявленных противоречий сформулирована педагогическая проблема в области музыкального образования – необходимость создания общей теории музыкального исполнительского образования с позиций здоровьесбережения и разработка отдельных методик обучения, в частности, как наиболее эффективной в деле сохранения здоровья – методики обучения игре на духовых инструментах на основе здоровьесберегающего подхода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бейлинсон, Л. С. Профессиональный дискурс: признаки, функции, нормы: монография [Текст] / Л.С. Бейлинсон. – Волгоград: Перемена, 2009. - 265 с.
2. Вишнева, Т. Стрельникова, Вилунас, Бутейко. Лучшие дыхательные практики для здоровья [Текст] / Т. Вишнева. – Москва: АСТ, 2013. – 941 с.
3. Воробьева, Т. А., Воробьева, П. А. Дыхание и речь: работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения [Текст] / Т. А. Воробьева, П. А. Воробьева. – СПб.: Литера, 2014. – 109 с.
4. Выготский, Л.С. Психология искусства [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1987. – 341 с.
5. Гигиена детей и подростков: руководство для санитарных врачей [Текст] / под ред.: Г. Н. Сердюковской, А. Г. Сухарева. – М.: Медицина, 1986. – 495 с.
6. Междисциплинарный подход к изучению нарушений развития у детей с ограниченными возможностями здоровья: монография [Текст] / Е. Е. Антонова и др. – М.: Спутник+, 2017. - 155 с.
7. Петрушин, В. Музыкальная психология: учебн. пособие для студентов и преподавателей [Текст] / В. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 1997. - 384 с.
8. Пушечников, И. Ф. Ступени жизненного и творческого пути [Текст] / И.Ф. Пушечников. – М.: МГИМ, 2012. – 154 с.,
9. Ушинский, К.Д. Избранные педагогические сочинения: [Текст] / К.Д. Ушинский. – М.: Учпедгиз, 1939. – Т. 1. - 416 с.
10. Hoopes A. Breathe Smart: The Secret to Happiness, Health and Long Life / Aaron Hoopes. — Vermont, USA : Zen Yoga Press, 2008. - 80 p.

11. Goss C. Flute playing physiology: A Coollection of Papers on the Physiological Effects of the Native American Flute / Clint Goss, Eric Miller. — Flutopedia.com. – URL: http://www.flutopedia.com/refs/FlutePlayingPhysiology_GossMiller_2014.pdf (дата обращения: 06.12.2018)

12. Здравоохранение: Федеральная служба государственной статистики. – URL: http://old.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/# (дата обращения: 24.09.19)