

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут культури і мистецтв
Кафедра хореографії та музично-інструментального виконавства

Соколова Єлізавета Володимирівна

ПРОБЛЕМА ДИХАННЯ В МУЗИЧНОМУ ВИКОНАВСТВІ

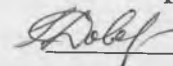
Спеціальність 025 Музичне мистецтво

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник



І. Г. Довжинець

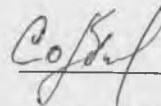
кандидат мистецтвознавства, доцент

доцент кафедри хореографії

та музично-інструментального виконавства

« 08 » грудня 2020 року

Виконавець



Є. В. Соколова

« 08 » грудня 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ДИХАННЯ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	6
1.1. Особливості фізіологічного дихання людини.....	6
1.2. Дихання як індикатор і засіб регуляції емоційного стану музиканта.....	17
Висновки до Розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ДИХАННЯ ЯК ЧИННИК МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКОГО ПРОЦЕСУ.....	27
2.1. Роль дихання у вокальній та диригентській практиці.....	27
2.2. Мистецтво гри на духових інструментах як мистецтво дихання.....	37
2.3. Особливості дихання у фортепіанному виконавстві.....	46
Висновки до Розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному музикознавстві проблема підготовки музиканта до концертного виступу є однією з найактуальніших. Багато науковців досліджують її з позицій підбору репертуару, подолання сценічного хвилювання, методик психологічної саморегуляції тощо. Водночас, в наукових розвідках і фундаментальних працях досить мало уваги приділено фізіологічним функціям організму, які впливають на стан концертанта, його сценічне відчуття, психологічний настрій тощо. Зокрема, у численних працях з методики і практики гри зовсім не розкривається тема дихання, хоча цей процес відіграє важливу роль у музичному виконавстві.

Наразі проблеми фізіології дихання, активно вивчаються фахівцями в цій галузі (Волський М.І., Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І., Работнов Л.Д., Франкштейн С.І. та ін.) [7, 35, 54, 67]. Проте, дослідники цих процесів не пов'язують проблему дихання з музичним виконавством.

Отже, проблема фізіологічного дихання в музичному виконавстві, його специфіка в різних видах музичної практики, не отримала наукового вивчення і узагальнення. Саме тому дослідження цієї проблеми є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною базою дослідження стали роботи з фізіології (Бреслав І.С., Волський М.І., Дінейка К., Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І., Работнов Л.Д., Франкштейн С.І. та ін.) [4, 7, 12, 35, 54, 67], психології (Бреґг П.С., Ільїн Є.П., Сулейманов Р.Ф., Кацудзо Ніші, Кириленко Т.С., Кокун О.М., та ін.) [6, 19, 22, 23, 25]; теорії і історії мистецтва (Апатський В.Н., Кобець І.М., Мазель В.Х., Юцевич Ю.Є. та ін.) [1, 24, 33, 75], хореографії (Лук'янова Є.А.) [31] та музичного виконавства (Диков Б.О., Дорошенко Л., Заболотний І.П., Ніколаєв О., Юрко О.О. та ін.) [10, 11, 13, 15, 16, 42, 74].

Мета дослідження – дослідити особливості фізіологічного дихання в різних видах виконавської діяльності музиканта.

У зв'язку з метою поставлені наступні **завдання**:

- проаналізувати ступінь вивченості проблеми в науковій літературі;
- розглянути дихання як психофізіологічну проблему;
- дослідити особливості дихання у музично-виконавському процесі;
- визначити специфіку виконавського дихання піаністів, вокалістів, диригентів та духовиків.

Об'єкт дослідження – музичне виконавство.

Предмет дослідження – особливості дихальних процесів у виконавській практиці.

Методи дослідження:

- теоретичний – спрямований на пізнання фізіології та психології дихання виконавців;
- психофізіологічний – дозволяє простежити особливості дихального процесу під час виконавської діяльності;
- практичний – дає можливість простежити феномен дихання у концертантів, знайти проблему, вирішити та науково її описати.

Матеріалом дослідження обрано наукові досягнення фізіологів, психологів та музикознавців, які розкривали сутність дихання. А саме Бреслав І.С., Диков Б.О., Дінейка К., Кириленко Т.С., Кокун О.М., Люш Д.В., Микиша М.В., Сивизьянов О.С., Шмідт-Шкловська А.О. та інші [4, 10, 12, 23, 25, 32, 36, 59, 72].

Елементи наукової новизни одержаних результатів. Вперше здійснено спробу розглянути процеси фізіологічного дихання у музично-виконавській практиці.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у подальшому вивченні поставленої проблеми, у методичних курсах вищих навчальних закладів музичного спрямування, а також у практичних заняттях з фаху в музичних школах,

школах естетичного виховання, школах мистецтв, музичних студіях, музичних училищах, університетах та інститутах мистецтв та педагогічних вищих навчальних закладах мистецького спрямування.

Апробація результатів та публікації. Робота обговорювалась на засіданнях кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства Навчально-наукового інституту культури і мистецтв Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка. Її положення отримали апробацію на Міжнародному науково-практичному форумі «Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку» (13-15 вересня 2019 р.), II Міжнародній науково-практичній конференції «Музичний світ у наукових дослідженнях молодих» (Суми, 2019), III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Ювілейна палітра 2019», Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми мистецько-педагогічної освіти: здобутки, реалії та перспективи» (травень 2020), Студентській науковій конференції СумДПУ ім. А.С. Макаренка «Дні науки–2020», (Суми, 2020).

За темою дослідження опубліковано статті «Проблема дихання у фортепіанному виконавстві». Мистецькі пошуки. Суми: ФОП Цьома С.П., 2019. Вип. 2 (11). С. 65 - 69, «Двигательная находчивость артиста». Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. Том 14: Методологія і теорія психології. Вип. 3. С. 27 – 36.

Зв'язок з науковою темою кафедри. Робота виконана згідно колективної теми НДР кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства: «Україна-світ: перетин у просторі музичного мистецтва» (протокол № 7 від 13.12.2017).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі Вступу, двох Розділів, Списку використаних джерел та Додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок, з них основного тексту – 64 сторінки. Список використаних джерел налічує 76 позицій.

РОЗДІЛ 1

ДИХАННЯ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Особливості фізіологічного дихання людини

Основним фактором забезпечення життєдіяльності людини є дихання. Воно виступає енергетичною базою усього організму. Інакше кажучи, без дихання людина не живе.

Термін дихання (за визначенням енциклопедичного словника) – це сукупність процесів, які забезпечують надходження в організм кисню, використання його в окиснювальних процесах і видалення з організму вуглекислого газу. Фізіологічний процес дихання складають три елементи: вдих, видих та пауза (затримка дихання) після видиху [62].

Дихання є «першою та останньою» функцією у ланцюзі фізіологічних процесів людського організму. Щойно людина прокидається, активність організму зростає, з'являється тонус м'язів, підсилюється діяльність серця. Все це є підвищенням енерговитрат, тому дихання стає більш частим, адже кров повинна надати потрібну кількість кисню до органів та м'язів для роботи, а також видалити продукти обміну, зокрема вуглекислий газ.

Дихання здійснює природній газообмін і має рефлекторну природу. Від потреб організму, навантаження, стресового стану, стану здоров'я залежить частота дихання, кількість потрібного повітря для нормального функціонування організму. У середньому тривалість дихання приблизно однакова, частота дихання – 15-17 разів за хвилину. Людина дихає приблизно 20 000 раз на день. Функції газообміну та звукоутворення виконуються диханням і під час розмови. Частота дихання під час розмови збільшується в залежності від емоційності розмови.

Кисень використовується тканинами для окислення органічних речовин, в результаті якого звільняється енергія для життя організму. Припинення дихання веде до загибелі, насамперед нервових, а потім інших

клітин. Дихання також бере участь в регуляції температури тіла, голосоутворенні, нюху, вироблення деяких гормонів та імунному захисті.

Дихальний процес (вдих, видих та затримка дихання) супроводжується змінами кровообігу. Вдих коротший за видих [12]. Під час вдиху зменшується наповнення судин кров'ю, прискорюється скорочення м'язів серця та навпаки, під час видиху. Під час вдиху кисень потрапляє в легені, видих супроводжується випуском повітря із домішками з організму. У нижній частині легень знаходиться найбільш розгалужені бронхи (бронхіоли) та найдрібніші з них. Вони забезпечують потрапляння повітря у всю дихальну систему легень та збільшують їх об'єм. Надто глибокий вдих та видих є шкідливими для здоров'я. Це призводить до підвищення або пониження артеріального тиску. Інстинкт «правильного» дихання, який закладений з дитинства, змінюється з віком. Стреси, емоційні травми, викривлена постава та незручний одяг погіршують стан дихання.

Ритм дихання, наданий природою у кожного різний: залежить від стану здоров'я, діяльності людини та емоційного стану. Співвідношення вдиху та видиху впливає на настрій. Людина, що сумує робить глибокий вдих та повільний, протяжний, рівномірний видих. Спортсмен перед боєм робить короткий, енергійний видих. Тобто, психічний стан відповідає характеру дихання та змінюючи його, індивід має можливість змінювати свій настрій.

Весь складний процес дихання можна поділити на три основних етапи: зовнішнє дихання, транспорт газів кров'ю і внутрішнє (тканинне) дихання.

- Зовнішнє дихання – процес регульований центральною і периферичною, вегетативною і соматичною нервовою системою. Носять довільний і мимовільний характер, включає в себе активний регульований вдих, розслаблення дихальної мускулатури і активний регульований видих. Вентиляція забезпечується за рахунок чергування вдиху і видиху. Пересування повітря під час вдиху і видиху обумовлено поперемінним розширенням і зменшенням розмірів грудної клітини за рахунок послідовного скорочення і розслаблення дихальних м'язів і діафрагми;

- Транспорт газів кров'ю – етап в якому задіяна серцево-судинна система, в результаті якого, кисень потрапляє до тканин організму, а вуглекислий газ до легень;

- Внутрішнє дихання – обмін газами між кров'ю та тканинами тіла. Окислювально-відновлювальні реакції, які протікають з використанням кисню та виділенням вуглекислого газу.

Носове дихання є природнім феноменом, проте це явище не можна сприймати дуже спрощено: повітря яке потрапляє до легень під час дихання має вплив на сигнали, які є імпульсом від легень до дихальних центрів мозку. Мозок потребує певної стабільності сигналів, які характеризують склад, температуру, вологість повітря. При постійній зміні цього діапазону спостерігаються порушення у роботі майже всіх систем організму людини.

Нормальне дихання здійснюється через ніс і характеризується кількістю повітря, яке надійшло у легені. Велике значення має раціональний спосіб витрат повітряної маси. В процесі дихання носом до легень поступає менша кількість кисню, ніж при диханні ротом. Особливо це відчувається при великому фізичному навантаженні, тому бажано вдихати й видихати через ніс і рот одночасно. Найкращий спосіб дихання у спокої це вдих та видих через ніс. Носове дихання зволожує очищає і зігріває повітря.

Періодична вентиляція легень здійснюється за особливого руху грудної клітини: вдих – грудна клітина розширюється, піднімається; видих – опускається. Під час розширення грудної клітини, розширюються й легені. Тиск в них падає нижче атмосферного, завдяки чому відбувається фаза вдиху.

Основу процесу дихання забезпечує активна робота дихальної мускулатури. Під час вдиху та видиху організмом використовуються різні м'язи. М'язи для вдиху: міжреберні м'язи, м'язи, які підіймають ребра, діафрагма. При форсованому вдиху вмикаються м'язи плечового поясу, ший та навіть спини. М'язи для видиху: міжреберні м'язи, м'язи черевного пресу (прямі, косі та поперечні м'язи живота). Гладка мускулатура бронхів

забезпечує розширення та звуження дихальних шляхів під час вдиху та видиху. Щойно м'язи, що були задіяні в роботі при вдиху починають розслаблятися, свою роботу починають видихальні м'язи.

Існують нервова та гуморальна регуляція дихання. *Нервова регуляція* процесу дихання здійснюється завдяки особливому дихальному центру, який знаходиться в головному мозку. Дихальний центр знаходиться в стані постійної активності і характеризується автоматією (тобто ритмічними імпульсами, які нейронними зв'язками передаються м'язам, що забезпечує процес дихання). Ритм дії дихального центру відповідає середній частоті дихальних рухів у людини, яка знаходиться в стані спокою [55]. За визначенням фізіолога С. Франкштейна, результат збудження дихального центру, також поширюється на інші відділи мозку, зокрема, що відповідають за відчуття голоду, та спраги [4, 67].

Гуморальна регуляція пов'язана із підвищенням вмісту вуглекислоти, що збільшує збудливість дихального центру, внаслідок цього збільшується частота та глибина дихальних рухів, що призводить до видалення надлишків CO₂ з організму. Нервова та гуморальна функції дихання спрямовані на досягнення забезпечення тканин адекватною кількістю кисню та виділення CO₂ [3].

Диханням керує нервова система. Під час дослідів двох груп людей – з сильною та слабкою нервовою системою, психологи виявили, що люди із слабкою нервовою системою до початку роботи дихають на 12% частіше, ніж люди із сильною нервовою системою. У піддослідних другої групи амплітуда дихання підвищується поступово та коли вони відчувають, що не можуть працювати, частота дихання досягає максимуму. Якщо займатись регуляцією дихання, то нервова система стає міцнішою [18].

Нормальне дихання є ритмічним, глибина відповідає потребі організму в повітрі. Вдих є більш активним, ніж видих. Як зазначалось, за своєю ритмічністю процес дихання можна співставити з роботою серця, але з тією різницею, що дихальний процес підвладний волі людини – за бажанням вона

може затримувати дихання, дихати глибоко або поверхнево, змінювати ритм. Науковці зазначають, що дихання є єдиною вегетативною функцією організму, яка підкорюється контролю свідомості.

У диханні людини задіяна складна система органів, які можна розподілити на 3 групи:

- дихальні шляхи (верхні і нижні) від ротового та носового отвору до голосових зв'язок (носова порожнина, глотка, гортань). Ця частина дихального апарату слугує зв'язком легень та атмосфери;
- легені. Рух легенів полягає в розширенні їх при вдиху і в стисканні при видиху, в тому і в іншому випадку легені пасивно слідує за рухом стінок грудної клітини;
- кістково-м'язова система грудної клітини, ребра і дихальна мускулатура, до якої в першу чергу відноситься діафрагма, а також зовнішні та внутрішні міжреберні м'язи. Діафрагмі належить активна роль в механізмі дихання.

Існує чотири типи дихання (відповідно типів м'язів, які використовуються в роботі дихального апарату):

- *ключичне* – повітря потрапляє лише у верхню частину легень, тому набирається мала кількість кисню. Ззовні помітна активна робота плечового поясу – піднімаються плечі. Такий тип дихання характерний для дітей протягом перших місяців життя;
- *грудне (реберне)* – діафрагма при вдиху приймає малу участь, залишається нерухомою, або декілька втягується вгору. Ззовні помітно втягування черевної порожнини всередину. Здійснюється міжреберними м'язами, діафрагма майже нерухома, вдих не енергійний. Переважає у жінок;
- *черевне (діафрагмальне)* – діафрагма при вдиху опускається, а при видиху підіймається. Недолік такого дихання мала кількість повітря під час вдиху. Переважає у чоловіків;
- *грудо-черевне (змішане)* – одночасне функціонування діафрагми і дихальних м'язів грудної клітини. Найбільша кількість повітря потрапляє до

дихальної системи. Має найбільше розповсюдження серед обох статей. Спостерігається при посиленому диханні.

У дорослої людини переважає грудо-черевний тип дихання. При такому диханні поліпшується вентиляція легень, полегшується венозне повернення від черевної порожнини до серця. За нормальних умов змішаний тип дихання відбувається в організмі наступним чином:

- Плавний, повільний вдих через ніздрі, без шуму та переривчатості. Проходячи цей шлях, повітря очищується від пилу та інших домішок, зігрівається і вже теплим потрапляє у гортань;

- Від гортані повітря потрапляє у дихальне горло (трахею), трахея підрозділяється на дві гілки, які називаються бронхами. Кожний бронх має направленість у кожну легеню;

- Повітря проходить до нижньої частини легень, до діафрагми;

- Діафрагма опускається та надає простір для повітря, натискає на черевну порожнину;

- Черевна порожнина під натиском діафрагми випинається та отримує округлу форму;

- Повітря потрапляє у середню частину легень, розширюються нижні ребра;

- Повітря прямує у верхню частину легень, для цього нижня частина черева втягується, піднімається діафрагма, яка витискає повітря, тисне на грудну клітину, через що повітря піднімається у верхню частину легень.

Діафрагмальне (черевне) дихання також визначається як нормальне. В повсякденному житті це найбільш використовуваний тип дихання, проте сидяча поза стає йому на заваді, оскільки заважає руху діафрагми. М'язи плечового пояса частіше підключаються при серйозних захворюваннях або інтенсивній роботі.

При діафрагмальному диханні функціонують два види дихальних рухів – спокійний вдих та видих та форсований вдих та видих. Спокійне дихання здійснюється пасивно, м'язи не скорочуються. Форсований

використовує в своїй роботі ряд м'язів, а саме: м'язи шиї, хребта, лопаточні та зубчасті. В обох випадках працює діафрагма та зовнішні косі міжреберні м'язи.

Черевне дихання вважається спокійним, воно заспокоює нервову систему. Також воно нормалізує роботу серця, допомагає позбутися серцевих та легневих захворювань. Спокійне, глибоке та повільне діафрагмальне дихання – гарна можливість заспокоїти нервову систему та попередити емоційний шокостан (нейтралізувати стрес). Черевне дихання також надає оздоровлюючий ефект на процеси травлення (активізує діяльність підшлункової залози та печінки) та легеневої вентиляції (очищує від мікробів нижню частину легень).

За наведеною класифікацією виявляється, що змішаний тип дихання є найбільш розповсюдженим, грудо-черевне дихання переважає, як у жінок, так і у чоловіків. Це демонструє наведена нижче таблиця¹:

Таблиця 1.

Тип дихання	Чоловіки	Жінки
Змішаний	83%	59%
Грудний	15%	40%
Черевний	2%	2%

Дихання – це процес, завдяки якому кисень потрапляє в організм, а вуглекислий газ виділяється з нього. За дослідженнями науковців у сфері анатомії та фізіології людини, майже усі складні процеси в організмі відбуваються за обов'язковою участю кисню. Його відсутність унеможлиблює обмін речовин та підтримання процесів життєдіяльності організму. Насиченість крові киснем дає змогу підсилити обмін речовин під

¹ Дані таблиці наведені за дослідженням: Б. Дикова «Про дихання у грі на духових інструментах»

час фізичного навантаження, тобто, підвищити фізичну працездатність. За твердженням фізіолога, доктора медичних наук І. Бреслава, «коли людина виконує м'язову роботу, її легенева вентиляція, знову ж таки, зростає відповідно до підвищення рівня енерговитрат». Дослідниками також було доведено, що частота дихання зростає не тільки під час активних, але й під час пасивних рухів, тобто коли рухи не супроводжуються витратою енергії та збільшенням споживання кисню та виділенням вуглекислого газу [4, с.57].

Відомі три рівні регуляції активності дихального центру:

I рівень – спинний мозок, де знаходиться центр діафрагмальних і міжреберних нервів, які обумовлюють скорочення дихальних м'язів.

II рівень – довгастий мозок, де знаходиться дихальний центр. Забезпечує ритмічну зміну фаз дихання і активність мотонейронів спинного мозку.

III рівень – верхні відділи головного мозку, включаючи кору. Коркова регуляція забезпечує необхідний рівень легеневої вентиляції, темп і ритм дихання. Тільки за участю кори можливі адекватні пристосування реакції системи дихання до змін умов навколишнього середовища. Це проявляється в прискоренні і поглибленні дихання, яке настає до початку фізичної роботи або спортивних змагань. Умовно-рефлекторний характер дихання з боку кори головного мозку спостерігається, наприклад, у спортсменів на старті змагань, у музикантів в умовах концертної ситуації (перед виходом на сцену, початком виконання твору тощо) [56, 66].

Відомими є наступні фази налаштування дихання на роботу:

1) реагування – у перші секунди дихання підсилюється і прискорюється;

2) адаптація – дихання плавно поглиблюється та досягає свого стійкого стану, іноді, навіть спокійнішого за початковий (такий стан настає у середньому через 3–4 хвилини після початку роботи);

3) закінчення роботи – вентиляція легень падає, дихання залишається підвищеним, але через 10–20 хвилин після закінчення роботи, дихання повертається до нормального стану.

В момент закінчення роботи, з причини відсутності рухового аспекту, відбувається падіння легеневої вентиляції. Період відновлення починається з посилення дихання та поступового повернення до нормального стану. Як зазначає І. Бреслав, це досягається лише тоді, коли з організму видалений CO₂ (вуглекислий газ) [4].

Дослідивши фази дихання під час роботи, можна помітити, що підвищений рівень вентиляції легень спостерігається на початку та наприкінці процесу рухової діяльності. Важливо зазначити, чим частіше виконується певна робота, тим швидше проходить процес адаптації та повернення до нормального стану дихання після її завершення. Зокрема, дослідник дихальних процесів Г. Ісаєв наголошував, що якщо людина перед роботою посилено вентилює свої легені, то в перші секунди роботи вентиляція не підвищується, тобто відсутня перша фаза – реагування на роботу. Якщо 1–2 хвилини дихати глибоко та часто, то дихання тимчасово уповільнюється, у зв'язку зі зменшенням вуглекислого газу в організмі – дихальний центр не подразнюється. Після припинення дихання CO₂ накопичується та дихання відновлюється.

Слід зауважити, що від того, наскільки важко або легко людині дихати залежить стомлювання. За думкою дослідників, стомлення – це тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого чи інтенсивного навантаження. Цей нормальний фізіологічний процес, супроводжується змінами у організмі, які покликані зберігати його від перенапруження, ураження і виснаження [25].

З точки зору роботи дихальної системи стомлення проявляється як зниження інтенсивності дихання (виснаження) та посилення роботи дихальної системи. Також, стомлення усього організму може бути

спровоковане посиленням дихання, що призводить до повного фізичного виснаження усього організму.

При надмірному вдиху та великій кількості отриманого повітря в легенях створюється напруження, яке потребує значної витрати енергії, що призводить до швидкого стомлення. Адже, вентиляція легень це також робота і чим вона активніша, тим більшими є енерговитрати на скорочення дихальних м'язів, адже в роботу включаються діафрагмальні, міжреберні, грудні, спинні та шийні м'язи. Тобто, робота дихальних м'язів додається до роботи усього організму. Це збільшує енерговитрати, що позначається на працездатності людини. Тому працюючий, зазвичай, використовує найменш витратний вид вентилування легень – співвідношення глибини та частоти дихання, а також переходить від дихання носом на повне або ж часткове дихання ротом. Для зменшення енерговитрат, дихання регулюють і підпорядковують іншим процесам, наприклад – під час плавання вдих та видих поєднуються з рухами рук.

На процеси дихання впливає й загальний стан організму людини. Збудження дихальної системи може бути викликано:

- а) нестачею кисню в організмі, та великою кількістю вуглекислого газу;
- б) подразненнями, які призводять до збільшення ритму дихання [10].

На частоту дихання можуть впливати й інші чинники: раптовий біль, охолодження або перегрівання тіла, переляк, хвороби серця тощо. Тісний зв'язок має дихання із кров'яним тиском (різке підвищення тиску викликає затримку дихання та навпаки – різке пониження тиску – прискорене дихання).

На життєдіяльність та дихання людини негативно впливають такі стани як нервово-психічна напруга і стрес.

Стрес – це стан, що виникає в результаті невідповідності «внутрішніх» можливостей людини вимогам, які ставлять до неї наявні умови її життєдіяльності, і який може призвести до зниження ефективності діяльності

людини та негативних наслідків для її психологічного і фізичного здоров'я [25].

Термін «стрес» у наукову термінологію був введений Г. Сельє, який під час дослідів визначив існування синдрому, що забезпечує можливість пристосування організму до навколишнього середовища та умов існування, що змінюються. Такий синдром був неспецифічною відповіддю організму на нові умови існування [25].

Стресовий стан включає в себе психологічні та фізіологічні аспекти, які мають між собою певний зв'язок та визначаються такими етапами:

1) етап тривожності – відбувається концентрація захисних реакцій організму, що призводить у фізіологічному стані до змін, а саме, до підвищення артеріального тиску, прискорення серцебиття та дихання;

2) етап пристосування – етап тривожності м'яко перетікає в стан стійкості, під час якого організм вільно протистоїть дії стресу, артеріальний тиск, серцебиття та дихання повертаються до стану, який наближений та іноді співпадає з початковим;

3) етап виснаження – резерви організму виснажені, у стресовому стані кожен індивід реагує по різному. Виснаження може супроводжуватись, як підвищенням так і зниженням артеріального тиску, серцебиття та дихання.

Етап пристосування можна назвати як фізичною, так і психологічною адаптацією, пристосування організму до умов середовища. Здатність до адаптації організму, пристосування до умов життя, визначають як адаптивність (В.І. Гарбузов). Адаптаційні можливості це вміння швидко ліквідувати дію несприятливих факторів життєдіяльності.

Виникнення етапів реакції організму до стресу може бути зумовлене різними чинниками, зокрема: підвищеною відповідальністю за вчинені дії, невпевненістю, нестачею інформації, освоєнням нових видів діяльності, впливом навколишнього середовища та негативного оточення людей тощо.

Відчуття тривоги може бути спровоковане очікуванням невдачі, внаслідок чого, погіршується та змінюється дихальний процес, що може

призвести до поверхневого (ключичного) типу дихання. Такий тип дихання має негативні наслідки на організм у вигляді підвищеного серцевого ритму та тиску, задишці, збільшеному рівню пітливості, почервонінню обличчя та гіпоксії. Кисневе голодування (гіпоксія) послаблює роботу усіх органів організму, у першу чергу головного мозку та призводить до нервових станів та виснаження.

Проявом стресу є крик, який також пов'язаний з процесом дихання. За довідником, крик – це глибокий форсований видих, сильний різкий звук голосу, він виникає через напругу голосових зв'язок та є природною фізіологічною реакцією людини. Крик, як і глибокий видих допомагає зняти напругу, але такий спосіб не є прийнятним у суспільстві [25].

Ридання, яке розуміють як голосний плач, який супроводжується, схлипуваннями й захлинанням, сльозами – також є однією з форм вираження стресу, а також частиною дихання. Коли людина ридає вона наповнює повні груди повітрям й випускає повітря, крик та сльози. Після такого виду дихання приходить заспокоєння, розслаблення і, навіть, сон. Відновлюється внутрішня рівновага організму.

Отже, дихання є однією з найважливіших функцій регулювання життєдіяльності людського організму. Органи дихання через нервову і кров'яну системи пов'язані з усіма іншими системами організму. Правильне дихання використовують як профілактику і лікування значної групи захворювань не тільки дихальної (астма, туберкульоз та інші хронічні хвороби пов'язані із диханням), нервової (стрес, панічні атаки) систем, а й інших органів і тканин організму. На сьогоднішній день є велика кількість дихальних практик, які допомагають підтримувати здоров'я у гарному стані.

1.2. Дихання як індикатор і засіб регуляції емоційного стану музиканта

Науковці наголошують, що не тільки фізіологічний, а й психологічний стан людини залежить від того, як вона дихає. Дихання дуже тісно пов'язане

з емоційним станом людини. Емоції є одним із головних регуляторів життєдіяльності, вони є реакцією індивіда на вплив різних подразників, які є позитивними (пов'язані із задоволенням) та негативними (незадоволення). Під час радості, горя, стресу та непередбачуваної ситуації невикористана енергія організму перетворюється на спазми організму, які утруднюють рухову активність, у тому числі й м'язів дихальної системи, що призводить до ускладнення дихання.

Емоція (від франц. *emotion* – хвилювання, збудження, емоція, від латин. *emoveo* – вражаю, хвилюю) – особливий психічний процес і стан, що відбиває у формі безпосереднього переживання значимість явищ і ситуацій, що впливають на індивіда [61]. Реакція людини на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що має яскраво виражене суб'єктивне забарвлення і охоплює всі види чутливості й переживань. Емоції супроводжують будь-яку активність суб'єкта, вони виконують функцію основного і головного механізму, здійснюють регуляцію поведінки і психічної активності, спрямованих на задоволення найбільш значущих для людини потреб. Серед інших видів діяльності, творча робота найбільш пов'язана з емоційними переживаннями, проявом якої є й концертне хвилювання. У стані підвищеної емоційності активізуються процеси дихання та кровообігу. Це призводить до того, що зростає потреба кисню в організмі і виникає посилене дихання. Іноді підвищений емоційний фон призводить до порушення циклу «вдих-видих», що негативно позначається на м'язовій роботі усього організму.

Тривалість прояву емоцій розрізняють на реакцію та емоцію як стан. *Емоційна реакція* – короткочасний емоційний стан, під час якого дихання входить різко у пришвидшений темп та починає заважати виконанню як зовнішніх, так і внутрішніх функцій організму. *Емоційний стан* – стан у якому перебуває людина протягом певного часу, або навіть усього життя, відбивається через особистісні характеристики, але не є рисою особистості.

У емоційний стан організм входить поступово, тому фізіологічні зміни, в тому числі й дихання, не призводять до погіршення стану організму. За

дослідами психофізіолога О. Кокун існує декілька етапів емоцій, які по різному супроводжуються дихальною системою:

- спонукальна – емоційне переживання, що пов'язане із наявністю цілі і упереджене ставлення до неї. Дихання у цьому випадку пришвидшується із наближенням до цілі.
- підкріплювальна – виявляється у процесі навчання та запам'ятовування. Якщо людина повністю заглиблена у ці процеси, то дихання поглиблюється та стає рідшим.
- комунікативна – спостерігається під час передачі своїх переживань людям, інформування про певні події та ставлення до них через міміку, жести, позу, інтонації. Чим активніше людина комунікує, тим більше пришвидшується дихання.
- відбиваюча – виражена в загальній оцінці подій. Дихання пришвидшується чи поглиблюється в залежності від події та реакції на цю подію людиною.
- перемикальна – виявляється в тім, що емоції спонукають людину до зміни своєї поведінки [53].

«Є декілька факторів у зв'язку з якими можна більш детально говорити про роботу дихальної системи: комфорт під час зміни, емоційний стан та ситуація у якій знаходиться людина» – наголошує О. Кокун [25].

Індикаторами емоцій є показники: шкірно-гальванічної реакції², серцево-судинної діяльності (частота серцевих скорочень, величина артеріального тиску), дихання, руху очима, міміки, м'язової активності, температури тіла тощо [53].

Найпоширенішим показником емоційної напруги є підвищення частоти серцевих скорочень. Емоційне переживання супроводжується сильною напругою, таке переживання може викликати підвищення частоти серцевого

² Шкірно-гальванічна реакція засвідчує активність вегетативної нервової системи, одним з показників якої є процес потовиділення, який проявляється при зміні рівня психо-емоційної напруги.

скорочення до 140-160 та більше ударів на хвилину. Емоційна напруга може супроводжуватись підвищенням артеріального тиску. Можна сміливо сказати, що прискорення частоти серцебиття та підвищення артеріального тиску призводить до частого та поверхневого дихання, що шкодить здоров'ю тіла та духу, заважає виконувати роботу та проживати певні моменти життя [25].

Часто музиканти, не розуміючи специфіки дихальних процесів, пригнічують (затримують) дихання, від чого напруга стає іще більшою. Чим більше концертант хвилюється – його дихання поглиблюється і посилюється. Причиною підвищеного емоційного стану музиканта може бути як концертне (емоційне) хвилювання, так і страх втратити текст, не донести до слухача все задумане, а також побічні фактори, зокрема, думки про свій сценічний вигляд, настрій публіки, її налаштованість на сприйняття музики тощо. За визначенням психолога Т. Кириленко: «Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими прикροщами, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичайній обстановці і супроводжується специфічними переживаннями: хвилюванням, побоюванням, порушенням спокою. Що може призвести до стану стресу» [23].

Підвищений емоційний стан зумовлює й емоційна чутливість на саму музику, оскільки емоції і є змістом музики. *Внутрішня емоційна чуйність* на музику, пов'язана з розумінням емоційного змісту виконуваного твору. *Зовнішня емоційна чуйність* на музику, пов'язана з психомоторними реакціями на компоненти музичної виразності; психоемоційні стани, причиною яких є екстремальні умови концертного виступу. Вчені, зокрема стверджують, що загальна емоційність складає основу всіх емоційних проявів музиканта.

У стресовому стані організм може по різному реагувати на ситуацію. На відміну від фізіологічного аспекту, психологічний тут має більш важливе значення. У стресовому стані (наприклад перед публічним концертним виступом) через емоційне збудження посилюється процес дихання: музикант

може дихати шумно, що є неприємним для слухача та шкідливим для виконавця. Таке дихання призводить до концентрації не на роботі, а на диханні. Емоційний стрес також підвищує ритм та роботу серця. У стресовому стані серцевий ритм прискорюється, що призводить до зміни частоти дихання – коротке та поверхневе. Якщо стрес є різким, то спочатку дихання затримується, а потім посилено починає компенсувати відсутність кисню великою кількістю CO₂ у м'язах та органах організму. Прискорене дихання викликає паніку. Коли людина видихає довше, аніж вдихає, а на вдиху включає в дію діафрагму, це сповільнює серцевий ритм.

Під час депресивних станів дихальна мускулатура напружується та нервові імпульси із дихального центру поширюються нервовими шляхами на кору головного мозку, що призводить до стомлюваності та перевтоми.

Від частого та поверхневого дихання збудливість нервових центрів підвищується, при глибокому – знижується. Вдих, за думкою фізіологів, пов'язаний зі збудженням нервової системи, а видих – з її гальмуванням. Якщо подовжити вдих та скоротити видих, відбувається мобілізація функцій усієї нервової системи. Якщо потрібно підняти тонус нервової системи, треба використовувати мобілізуюче дихання [18].

Під час тривоги і страху людина починає переривчасто дихати, задихатися і від цього паніка і страх іще збільшуються. Концентрація на глибокому диханні зменшує страх, мозок включається у роботу. Якщо потрібно активізувати дихання, треба збільшити вдих та зменшити видих, якщо потрібно заспокоїтись – то навпаки.

Новизна, незвичайність, раптовість, надлишкова мотивація – ознаки, які найчастіше провокують емоційні сплески, призводять до змінення структури дихання. Зокрема, повсякденною є надлишкова мотивація, яку можна поділити на два види:

- перед дією – це є хвилювання, тривога які підвищують потребу у кисні організму. Все це зникає, коли концертант починає працювати над твором або виконувати його.

- після дії. Прикладом такої мотивації може стати наступна ситуація: після виступу концертант, обдумуючи своє виконання, згадує про невдалі моменти, технічні недосконалості у грі. Такі згадки збуджують дихання, відповідно, викликають потребу у великій кількості кисню. Післяконцертний стан є одним з аспектів дослідження науковців, зокрема, Є. Ільїн і Р. Сулейманов стверджують, що післяконцертний стан є вищим за ступенем, ніж передконцертний [19].

Для музикантів важливим є знання роботи дихальної системи та розуміння її правильного використання. Проаналізуємо процес дихання на прикладі концертного виступу. Вихід ведучого на сцену для оголошення номеру, в якому буде виступати музикант є першим етапом збудження та підвищення його енерговитрат. Сам момент «закулісного» налаштування також можна прирахувати ще до першого етапу, а сам виступ – це вже другий етап, під час якого концертант максимально концентрує увагу, емоційно збуджується, відповідно його дихання поглиблюється. Іноді, під час гри, дихання підпорядковується руху рук та тулуба, відчуттям, пов'язаним з образністю виконуваного твору, технічним складнощам тощо. Остання нота – це перехід до нового етапу дихальної активності процесу: виконавець знаходиться ще у збудженому стані, але поступово його дихання уповільнюється, переходить до спокійного природного стану. Так відбувається переважно у більшості випадків, проте іноді, під час виступу може настати відчуття «відсутності повітря», або навпаки поглиблене дихання, що заважає здійснювати виконавський процес, контролювати свою гру. Також музикант може дуже шумно дихати, що заважає не тільки йому, а й слухачу. Такі відхилення пояснюються відсутністю координації між роботою м'язів та диханням і музикант має концентрувати увагу на цьому під час підготовки до концерту. Нетреноване дихання під час публічного виступу має негативний вплив на результат: задишка, червоніє обличчя, підвищується пульс.

Певний невдалий момент під час самого виступу потребує мобілізації думок, енергії та відволікає увагу від важливої складової – вільного дихання, що найчастіше призводить до стискання м'язів (наприклад – м'язів обличчя). Від цього ускладнюється дихання, іноді навіть затримується. Це має несприятливий вплив на виконання твору. Від пригнічених станів людина може мати часті головні болі. М'язи в спазмованому стані не «дихають», а зціплені зуби говорять про пригнічену агресію, що часто можна побачити у музикантів-виконавців.

Від стресу та тривоги збуджується дихальний центр, який змінює нервові імпульси, які надходять до м'язів дихання, що призводить до прискорення дихання та зменшення його глибини, іноді, навпаки, до сповільнення та збільшення глибини.

За допомогою дихання можна заспокоїти нервову систему, розслабити м'язи. Для цього потрібно скоротити вдих та збільшити довжину видиху та паузи після нього. Видих збільшується та стає вдвічі більшим за вдих – це і є заспокійливе дихання. Такий тип дихання бажано використовувати після фізичних навантажень та стресу, зокрема сценічного виступу.

«Правильне дихання» також допомагає швидко врегулювати емоційний стан у стресовій ситуації. Використання ритмічного повного дихання призводить до врівноваження емоцій. Цей тип дихання краще поєднувати із ритмічною не швидкою ходою, яка надає дихальний ритм. Повільний, спокійний вдих та швидкий, енергійний видих тонізує нервову систему та підвищує рівень її функціонування. Короткий вдих та уповільнений видих і невелика затримка дихання призводить до загального зниження тону центральної нервової системи, зниження кров'яного тиску та температури тіла і зміцнення пульсу [30]. Тож, якщо людина знаходиться в стані стресу та емоційної неврівноваженості, їй радять глибоко та повільно дихати, задля врівноваження стану нервової системи. Глибокий видих, з психологічної точки зору, дає можливість скинути з себе психологічну напругу та відновити емоційний стан.

Постійне тренування дихальної системи за допомогою напруження, розслаблення та скорочення дихальних органів призведе до тренованих нервових процесів та вмінню заспокоїти нервову систему. Дихальні вправи покращують насиченість крові киснем та організм людини відновлює свій нормальний фізіологічний стан та самопочуття.

Особливе знаходження дихальних м'язів дає їм можливість не тільки регулювати дихання, а й приймати участь у фізичній діяльності людини. Науковці дослідили, що під час роботи, що виконується дрібними м'язовими групами, наприклад, робота кистями рук (гра піаністів), також змінюється регуляція дихання: попри те, що прикладається мала кількість енергетичних витрат, споживання кисню зростає [4]. Зокрема Т. Кириленко акцентував увагу на тому, що саме уявлення про роботу, вже приводить м'язи в дію: переживання, почуття, стреси та інші емоційні стани відбиваються на роботі м'язів [23]. Оскільки дихальна система є м'язовою частиною тіла людини, усі відчуття передаються в дихальну систему, що призводить до зміни частоти та глибини дихання. Дихальні м'язи музиканта відповідають не тільки за мовну (голосову) функцію (краса голосу, його мелодійність, різкість залежать від того, як людина дихає), їх робота залежить від пози виконавця за інструментом. При неправильній позі – дихання може збиватись, затримуватись тощо. Тому, під час гри на інструменті музикант повинен приділяти значну увагу своїй позі, знаходити зручне положення за інструментом. Якщо за якихось обставин такої можливості немає – процес дихання ускладнюється. Причиною цього є погане надходження кисню до м'язів. Мала кількість транспортованого кисню до органів, кінцівок, м'язових сполучень концерта призводить до накопичення молочної кислоти, яка зменшує працездатність м'язів та призводить до стомлення та припинення роботи.

Висновки до Розділу 1.

Отже, дихання є основною функцією, яка забезпечує життєдіяльність людини. Дихальний процес приймає участь у виробленні гормонів, голосоутворенні, регуляції температури тіла, імунному захисті, нюху, але головна його функція – наситити киснем увесь організм. Без роботи легень та транспортування ними кисню до усіх органів, організм функціонувати не зможе.

Існує дві регуляції дихання: нервова та гуморальна, які спрямовані на забезпечення тканин та органів киснем та виведення вуглекислого газу для нормальної роботи організму.

Диханням керує нервова система, його ритмічність та глибина залежать від її функціонування. Порушення дихального процесу призводить до підвищення та зниження артеріального тиску, погіршення кровообігу, зміни психо-емоційного стану. Горе, радість, стрес, інші непередбачувані ситуації призводять до спазмів організму та утрудняють рухову активність, у тому числі й м'язів дихальної системи, що призводить до ускладнення дихання. Під час страху і стресу людина дуже часто майже повністю припиняє дихати, що призводить до шокowego стану усього організму. Вміння правильно, глибоко дихати допомагає справитись з нервовим станом, не втратити самовладання.

За ритмічністю дихання можна співставити із роботою серця, але різниця в тому, що рухи серця не підвладні волі людини, на відміну від дихання, яким можна керувати.

Існує чотири типи дихання (відповідно типів м'язів, які використовуються в роботі дихального апарату):

- ключичне;
- грудне (реберне);
- черевне (діафрагмальне);
- грудо-черевне (змішане) – переважає у дорослої людини.

Дослідження психологів доводять, що організм починає готуватись до будь-якої роботи з налаштування дихального процесу. Відомими є наступні фази налаштування дихання на роботу:

- реагування;
- адаптація;
- закінчення роботи.

Для зміцнення нервової системи потрібно займатись регуляцією дихання, що допоможе у стресовому стані заспокоїтись, сприятиме можливості регулювати свою нервову систему. З іншого боку, вміння правильно дихати підтримує добрий стан здоров'я. Дихання використовують для профілактики та лікування значної кількості захворювань тканин та органів, нервової, дихальної систем організму. Дихальні тренування, які насичують кров киснем, допомагають організму людини швидше відновлюватись, покращувати свій фізіологічний стан та самопочуття.

РОЗДІЛ 2

ДИХАННЯ ЯК ЧИННИК МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКОГО ПРОЦЕСІУ

2.1. Роль дихання у вокальній і диригентсько-хоровій практиці

Дихання – це фундамент професійного співу, але воно пов'язано й з іншими факторами звуковидобування; тому з їх розвитком та вдосконаленням паралельно розвивається та вдосконалюється дихання – наголошувала Народна артистка УРСР Ольга Благовидова [28].

Дихальний процес під час співу виконує функцію звуковидобування, адже сам діапазон звуку, його тривалість і динаміка залежать від правильно поставленого дихання. Інтенсивність дихання також залежить від характеру музики, образного змісту, динамічних та агогічних нюансів, авторських ремарок тощо. Тому кожному співаку необхідно тренувати свій дихальний апарат, навчитись свідомо керувати його можливостями. Співак повинен вміти довільно змінювати режими дихання, керувати тривалістю вдиху та видиху, кількістю повітря під час цих процесів [32].

Найголовнішим є формування навички плавного та економічного видиху задля економії енергії і повітря. Координація дихання зі звуком повинна напрацьовуватись поступово і є метою вокаліста-початківця.

«Дихання – це основа вокального мистецтва – зазначає викладач естрадного співу А. Білль. Мистецтво співу – це мистецтво вдиху та видиху, – стверджували старі майстри. Дихання – це джерело енергії для виникнення звуку» [2, с.40]. Вміння дихати визначає силу та тривалість звучання вокаліста. Від якості співацького дихання та від володіння ним залежать не тільки сила голосу, але й його свобода, тембр, витривалість і навіть виразність виконання. Дуже рідко, коли голос може звучати без опори.

Вдих співака повинен бути таким, щоб його вистачало на вокальну фразу, він схожий на простий вдих при розмові, розслаблений, але трохи активніший.

В спеціалізованій літературі з проблем дихання вокаліста зазначається, що вдих повинен бути змішаним та братись через ніс та рот одночасно. Найзручнішою позицією є короткий вдих, затримка повітря та плавний, довгий видих. Під час такої позиції співак фіксує м'язи, які беруть участь у вдиху та підтримує таку позицію під час видиху весь час, що допомагає економно витратити повітря.

Без поставленого співочого дихання, всі зусилля по освоєнню пісенного матеріалу або сценічної мови приведуть у кращому випадку до нульового результату, а в гіршому – до повної або часткової втрати голосу. Адже часто співак у звуковидобуванні помилково використовує тільки зв'язки, тиснучи на них для посилення звучання.

Правильна постановка дихання – це перш за все використання повного обсягу легень, використання м'язів черевного преса і діафрагми під час дихання, використання природних резонаторів, які підсилюють і збагачують звучання голосу. В такому випадку у вокального виконавця ніколи не втомиться горло від тривалого співу.

В процесі навчання співу важливим є зміцнення дихального і голосового апаратів, вільне і правильне володіння ними, оскільки вони нерозривно пов'язані один з одним.

Співацький голос звучить, коли струмінь повітря примушує вібрувати голосові зв'язки, тому для кожного співака правильність дихання є необхідною умовою високого професіоналізму та можливості показати свій рівень знань, умінь та навичок. Потрібно знати, що хоч дихання і звук взаємодіють, домінантним у цій парі є звук, проте його якість напряду залежить від дихання.

Тембр вокаліста також залежить від дихання, але саме від сили і напору з яким потрапляє струмінь повітря. Вдих відіграє важливу роль у диханні співака, адже від якості вдиху залежить якість звукоутворення. Швидкість вдиху та час його затримки залежить від темпу виконуваного твору.

Наповненість повітрям легень відбувається за допомогою мускулів, що знаходяться навколо легень [37]. Діафрагмальне нижньо-реберно-черевне дихання (комбінація рухів, які розширюють нижні ребра та одночасно скорочують діафрагму): є природнім та доцільним для використання вокалістами, воно сприяє кращому вияву можливостей голосового апарату під час співу. Таке дихання називають співацьким, воно дає змогу вокалісту презентувати свої можливості.

Дихання вокаліста є глибоким (вниз та в сторони), не можна переводити купол діафрагми у високе положення, щоб не викликати зажиму дихання. Косто-абдомінальний тип дихання не може існувати без зв'язку із резонаторами та позицією звука, воно не зможе забезпечити правильного звучання голосу. Нижньореберно-діафрагмальний (костно-абдомінальний) тип співацького дихання можна характеризувати як змішаний.

Щоб опанувати такий тип дихання, необхідно виконувати вправи лежачи на спині, без подушки, на твердій поверхні. Дихати бажано носом, ніби вдихаючи аромат квітки, це призводить до вільного апарату, не дає можливість перебрати дихання та дає можливість затримати дихання, ніби затамувавши його [28].

Питанню постановки правильного дихання вокалісти приділяють велику увагу. Навчаючись, вони мають дисципліну «Постановка голосу» на якій опановують навички ставити голос на дихання, тримати опору. Вокаліст-виконавець повинен слідкувати за плавністю звуковедення та плавністю подачі дихання на кожний звук. Різкий поштовх дихання діафрагмою одразу відображається на якості звуку. Головним завданням кожного співака є навчитись правильно використовувати дихальні техніки та технічні засоби, адже, коли співак весь час концентрується на думці як краще дихати і який прийом застосувати, спів втрачає свободу самовираження, можливість зосередитись на інтерпретації твору. Контроль за використанням повітря має бути повсякчасним. З досвідом вокаліст про це вже не замислюється, використовує свої дихальні можливості підсвідомо.

Під час співу вокаліст дихає рідше, ніж тоді, коли розмовляє. Специфіка його дихання полягає в тому, що вдих повинен бути швидким і безшумним, потім іде затримка дихання та видих, який використовується для відтворення звуку. Під час затримки дихання або психічного спокою активна робота м'язів викликає відчуття, яке вокалісти називають опорою. Вона є результатом гарного розвитку м'язів, які приймають участь у роботі грудної клітини та легень та результатом свідомого «розпорядження» диханням. Момент переходу від вдиху до видиху не можна скорочувати та миттєво робити видих, інакше порушення роботи діафрагми та м'язів живота негативно відіб'ються на звучанні голосу. Видих, під час якого створюється звук вокалістом, значно довший, вдих скорочується. Для економії повітря вокалісти притримують повітря у собі.

Мускульна система черевної порожнини відіграє важливу роль: вона приймає участь у дихальному процесі та впливає на рівність видиху, допомагає співаку виконувати високі ноти. Чим більш розвинена мускулатура дихального апарату, гарно працюють м'язи черевної порожнини, струмінь повітря виходитиме рівніше та спокійніше. Якщо мускулатура є слабкою, вокаліст має працювати над її розвитком, використовуючи різні техніки та типи дихання, зокрема, займатись вправами без участі голосу, і лише з часом додавати чітке проголошення слів.

Опора дихання вокаліста – це напруження м'язів (діафрагми) під час вдиху та поступове їх розслаблення із видихом. Важливо, щоб під час видиху у співака повітряно-звуковий струмінь (за участі черевного пресу та діафрагми) отримав спрямування у резонансовий пункт, який створює опору дихання та звуку. Для того, щоб гарно звучав голос, була дихальна і звукова опора вокалісту потрібно використовувати не лише взаємодію голосового та дихального центру, а й задіювати емоційність, яка є необхідною в процесі музичного виконання.

Велике значення в дихальних процесах співака належить поставі, яка повинна бути природною і зручною для нього. Трохи відкинуті назад плечі,

піднесені груди та прямо утримана голова, стояти потрібно рівно з упором в рівній мірі на обидві ноги або злегка висунути одну з ніг вперед – класична постава вокаліста-виконавця. В процесі виконання не рекомендується опиратись на будь-що, або тримати корпус в напруженості.

Особливе значення для вокаліста має вдих, який повинен бути безшумним, без жодних призвуків. Дихання з призвуком є знаком «зношеного» вокального апарату, невміння правильно дихати або поганого смаку співака. Коротке дихання, якого не вистачає на фрази, є результатом кволості та не енергійності голосових зв'язок. Іноді, такий дефект дає призвук шипіння.

Іще однією особливістю вокального дихання є розрахування необхідного повітря на виконувану фразу. «Перебране повітря» призводить також до фальшивого інтонування, форсованого звуку, втрати відчуття опори. На думку педагога і співака М. Микиші: «Співацький вдих – це технічний прийом вбирання співаком повітря при активній участі діафрагми і особливо верхньої її частини» [36].

Вокальний вдих зумовлений технічним або творчим завданням, рот та ніс повинні бути задіяні у диханні, адже повітря рівномірно потрапляє із носа у нижню частину легень, а з рота – у верхню. Повітря взяте лише через ніс може призвести до неприємного звуку та шуму. Особливо це виявляється у швидких темпах. Водночас, вдих тільки через рот сушить слизову оболонку гортані і рота.

Розмірковуючи питання вдиху М. Микиш зазначає, що під час вдиху через рот та ніс нижня частина ребер та верхня частина живота розширюються, діафрагма опускається, а потім м'язи діафрагми, що супроводжують видих, збирають у собі набране повітря та переходять до видихального процесу [36]. Енергійна та еластична діяльність діафрагми та м'язів спини, черевного пресу допомагає правильно поставленому диханню та відчуттю опори, особливо під час співу на *forte*.

Важливою є націленість вокаліста, як на вдих, так і на видих, тому що під час видиху потрібно вміти правильно розділити кількість повітря на різні фрази, інтервали, пасажі. Також воно важливо для правильної атаки. Атака звуку – це взаємодія дихання та голосових зв'язок. Атака є виразним засобом. Розрізняють такі види атак звуку:

- придихова атака – спочатку йде видих, а потім змикання голосових зв'язок. Звуку передуює шум повітря, спів супроводжується хриплим звуком;
- тверда атака – голосові зв'язки щільно змикаються до видиху;
- м'яка атака – голосові зв'язки змикаються разом із початком видиху.

Призвуків немає, не таке щільне змикання, як при твердій атаці.

Вокаліст-виконавець повинен розуміти, що повітря має виходити плавно, спокійно та рівномірно, звук повинен ніби передувати повітрю це заощаджує повітря у процесі співу та надає голосу дзвінкість, тембральність, свободу, повноту та однорідне звучання у всьому діапазоні в процесі співу. На думку М. Микиша співацьке видихання – це процес поступового, доцільного витрачання співаком повітря, що регулюється пружною діафрагмою та черевним пресом [36]. Струмінь звука проходить по куполоподібному піднебінні та направляється до вуст через які виходить назовні. Використовуючи такий процес видихання вокаліст витрачає найменшу кількість повітря і досягає найкращих результатів.

Вдих та видих вокаліст має використовувати максимально природньо та наскільки потрібно для тієї чи іншої технічної або творчої задачі. У цьому випадку прикладом є як ми передаємо свої емоції при розмові і як часто при цьому дихаємо. Спів повинен бути вільним подовженням мови, тому під час співу можна використовувати принципи розмовної мови та задля виконання шукати типи та способи такого дихання під час вивчення творів.

Опора звука і дихання є м'язовою співдружністю між диханням і звуком, між черевним пресом і співацькою позицією звука. Чим тісніший взаємозв'язок між ущільненням м'язів черевного пресу і резонансовим

пунктом, тим краща опора дихання і звуку. Тобто, для співака важливим є вміння відчутти, усвідомити і вміти регулювати опору дихання та звуку з психофізіологічного та акустичного боку.

Дихання вокаліста також є потужним фактором для передачі виразності. *Piano, forte*, філірування, різні техніки та прийоми послаблення та посилення звуку вокаліст досягає виключно регулюванням дихання. При цьому *piano*, безумовно, потребує менше повітря, проте і в цьому випадку виконавець повинен не забувати про опору під час виконання.

«Погане» дихання або неправильне використання дихання призводить до фальшивого інтонування. Втрата опори спричиняє пониження інтонації. Це відбувається, переважно, під час виконання твору на *piano*, тому що така динаміка потребує вмілого регулювання дихання. Отже, сила дихання та опора у різній динаміці, різних діапазонах та різних регістрах є різною. Розподіл дихання в грудному регістрі значно менший, аніж у головному. Недостатня кількість подачі повітря у верхньому та головному регістрі призводить до того, що звук «сідає» на горло [28].

Важливим є вміння поповнювати запас витраченого повітря під час довгих фраз та коротких пауз у швидкому темпі. Зокрема, такими є твори: М. Глінка (Рондо Фарлафа з опери «Руслан і Людмила, «Попутня пісня»), арія Лепорелло з опери «Дон Жуан» В. Моцарта тощо. Дуже короткі паузи у цих творах є достатніми для взяття повітря в повному обсязі, тому виконавець повинен швидко поповнювати запас повітря невеликими порціями. При цьому грудна клітина повинна бути нерухомою, що дає свободу голосовому апарату та сприяє швидкості добору повітря [32].

Дихання вокаліста має такі обов'язкові компоненти:

- природність та зручність дихання;
- непомітність дихання для слухачів;
- спокійний вдих та регульований видих;
- рівномірною та плавною подачею повітряного струменя під час видиху для голосоутворення та передачі динаміки;

- управління різними фазами дихання – вдих, затримка, видих;
- контроль за об'ємом повітря, необхідного для співу;
- комплексне застосування дихального, голосового апарату та виконавських емоцій.

Увага виконавця завжди спрямована на творчість, розкриття художнього задуму твору, динаміку та передачу емоцій, все це забезпечує професійно поставлене дихання, вміння правильно і економно розподілити повітря.

Поширеним дефектом дихання у співаків є: надмірний забір повітря, випирання живота, грудної клітини, що призводить до затисненого звуку, неправильного функціонування дихального апарату. Форсований видих є основною причиною втрати гарних вокалістів та псування їх голосів.

Якщо співак має природно поставлене дихання, не потрібно втручатись та змінювати його природні навички, треба лише домогтися м'якості видиху, не втрачаючи свободи дихання.

Правильне дихання для диригента не менш важливе, ніж для співака і духовика. Неправильне дихання призводить до стомлення, відповідно, зменшення енергії і виразності рухів диригента, що впливає на характер музики і її виконання в цілому.

Не можна забувати про те, що збереження енергії диригента залежить від повного розслаблення м'язів і в цьому може допомогти вільне дихання, правильна його організація. Так, судомне дихання, через поганий доступ кисню до легень, призводить до стиснення м'язів усього тіла. Здається, що швидкість та глибина дихання залежить від темпу твору, який виконується, проте це не так. Зокрема, спортсмени під час бігу або виконання вправ слідкують щоб дихання було рівним та незмінним. Так само дихання диригента також повинно контролюватись. Це є однією з особливостей професійної диригентської діяльності.

Часто можна помітити, що диригент на початку фрази, показуючи хору взяття дихання, бере його разом з хористами і затримує до кінця фрази. Це

призводить до скутості та великій витраті енергії під час виконання творів. Спів разом із хором також призводить до задишки, швидкого стомлення диригента, адже він диригує, співає, відтворює художній задум твору передає його емоційний зміст співакам. Синхронізація усіх цих дій потребує значного енергетичного ресурсу, тому під час концертного виступу диригентом витрачається багато фізичних і емоційних сил.

Судомне дихання у диригента можливе під час складного фрагменту, змінах розміру, ритму, динаміки, а також при невпевненості у своїх силах та інших факторах. Напруга також з'являється, коли плечовий пояс диригента скутий, що є наслідком диригування у високій позиції. Спів диригента також може призвести до нестабільності дихального процесу та порушенням природного дихання. На тип дихання може впливати й характер твору. Емоційне збудження, напруга призводять до втрати глибини, ритму та об'єму дихання. Тому, диригенту потрібно контролювати себе, перевіряти чи не затримує він дихання, чи немає зайвої напруги.

Диригент повинен розуміти головне – напруга та скутість рухів викликають судомне та неритмічне дихання, та навпаки, судомне, затримане, неприродне, не вільне, переривчасте дихання призводить до напруги м'язів плечового поясу, рук, усього тіла. Характер дихання повинен взаємодіяти із характером руху диригента, а руки – разом із характером музики. Керівник та хористи (солісти) повинні знати, що взятий максимальний вдих є шкідливим. Бажано вдихати та видихати на 70-80% від повних легень [15].

Важливим елементом у дихання для диригента є співпадіння рухів із вдихом та видихом. Адже, відомо, що вдих співпадає із м'язовим посиленням, а видих навпаки, із розслабленням. Посилений рух «зпирається» на вдих, а легкий – на видих. Спортсмени знають це правило і завжди дотримуються його, адже, якщо дихання не скоординувати разом із рухами, то виконувати елементи вправ, біг тощо, буде важко і спортсмен не зможе дійти до фінішу. На вдиху відбувається мобілізація м'язів, на видиху

навпаки, напруга змінюється розслабленням, збудженість спокоєм. Тому правильне дихання у спортсменів є запорукою перемоги [59].

Найчастіше рух рук вгору у диригента співпадає із вдихом, а видих із рухом рук вниз, що забезпечує акцент на диригентському «раз». Важливо, щоб рухи рук та дихання були скоординованими. Дихати диригент має через ніс, безшумно, рівно, ритмічно, глибоко, спокійно, природно та легко.

Керівник хору має відпрацьовувати із хористами (солістами) культуру дихання, наголошуючи, що неправильний, шумний, частий та дуже глибокий вдих може призвести до неправильного звукоутворення, фальшивої інтонації тощо. Увага повинна приділятися також м'якості видиху. Не слід забувати і про настрій самого співака (диригента), адже характер дихання також залежить і від цього.

Важливим для хористів є ланцюгове дихання, яке є перевагою хорового виконавства над сольним. За допомогою такого типу дихання можна безперервно виконувати довгі фрази або навіть цілий твір. Особливістю такого дихання є відчуття колективного хорового ансамблю.

Загальнохорове дихання є також складовою хорової техніки, адже такий тип дихання дозволяє майстерно виконувати паузи і цезури, відчувати один одного у великому колективі.

Важливими елементами хорового дихання є:

- природне, ненапружене, зручне та непомітне для оточуючих дихання;
- Вдих та видих спокійні, м'які; вдих – безшумний;
- мішаний тип дихання;
- відчуття опори у ногах, що є запорукою правильного дихання;
- коригувати дихання від емоційного стану і характеру виконуваного твору;
- не співати на повний шлунок, що не дає змоги вільно працювати діафрагмі;

- не кидати звук наприкінці фрази, розраховувати правильно дихання;
- не співати у стомленому стані, це призводить до неякісного звучання голосу.

2.2. Мистецтво гри на духових інструментах як мистецтво дихання

Дихання виконавця-духовика суттєво відрізняється від фізіологічного. Виконавське дихання відбувається контрольовано та підпорядковано художньо-образним вимогам музичного твору, на відміну від фізіологічного, яке відбувається мимовільно. Природне дихання має невеликий об'єм, приблизно 500 см³, що задовольняє в повному обсязі потреби організму для нормальної життєдіяльності організму. Під час гри на духових інструментах здебільшого використовується вся ємність легень – 3500 см³ і більше. Виконавське дихання має неритмічну амплітуду, яка залежить від характеру та побудови музичних фраз, які виконуються. Дихання виконавця має асиметричність вдиху та видиху на відміну від фізіологічного де тривалість вдиху та видиху майже рівна. Відмінність фізіологічного дихання від виконавського полягає у значній затраті фізичних сил.

Під час гри на духових інструментах вдих головним чином відбувається частково через ніс та рот, а фізіологічний – через ніс. Природній вдих має пасивний характер та відбувається безконтрольно, виконавський – на опорі діафрагми, витрачається економно, відповідно до музичних фраз. В умовах супротиву за рахунок трості або губ музиканта, потребується від дихальних м'язів більших зусиль, які збільшуються під час гри у верхньому регістрі або при гри на *forte*. Основою дихання виконавця-духовика є координація фізіологічного та мовного дихання людини [64].

Дихання являє собою комплексний процес, який координує діяльність музичного слуху, язика, пальців та амбушурних м'язів виконавця-духовика.

Воно відіграє важливу роль у творчості музиканта-духовика, адже є джерелом звукової енергії та музичного образу твору.

Тип дихання духовика-виконавця не можна охарактеризувати лише за характеристикою вдиху. Виконавець може взяти повітря за грудним типом дихання та опустити його у черевний відділ. Це відбувається під час безперервного (без паузного) виконання віртуозного або кантиленного твору де немає зручного місця для глибокого черевного вдиху, адже діафрагмальне дихання є більш зручним під час гри на духових інструментах.

Дихання музиканта-духовика залежить не лише від типу інструмента та тембру, але й від тривалості музичних будов та глибини цезури. В умовах форсованого дихання (дихання виконавця-духовика) не можливо визначити типи дихання у чистому вигляді, бо необхідний для гри великий запас повітря не можна отримати при скороченні окремих ділянок дихального апарату. Виконавець на духових інструментах має досягти того, щоб його дихання супроводжувалось найменшою кількістю затраченої енергії, викликало найменшу напругу організму та м'язових зусиль.

Черевний вдих завдяки великій рухливості діафрагми можливо робити швидко та легко. Сильні та рухливі м'язи черевного пресу задовольняють потребу у інтенсивності та гарній регуляції видиху. Діафрагмальне дихання не має таких негативних наслідків, як затискання гортані, закладість язика та нижньої щелепи, що позитивно впливає на тембр та виразність звучання духового інструменту. Велика рухливість діафрагми має позитивний вплив на здоров'я музиканта.

Використовувати діафрагмальне дихання рекомендовано у тих випадках, коли в умовах обмеженого часу необхідний швидкий підхват дихання, тобто діафрагмальне дихання не може бути основним у духовика.

Грудний вдих відбувається за рахунок розширення та незначного підняття грудної клітини, при цьому піднімаються плечі, а живіт підтягується. Різновидом грудного вдиху є високе дихання, тобто ключичне, яке відбувається за рахунок підйому ключиць. Автори методичних робіт

І. Кванц та Ф. Шоллар вважали грудне дихання, оптимальним варіантом виконавського. Високе положення діафрагми обмежує об'єм вдиху, при цьому диханні активну участь приймають лише верхні відділи легень, нижні відділи мають недостатню вентиляцію, що негативно впливає на здоров'я музикантів.

Ключичне дихання супроводжується активною роботою м'язів плечового поясу, що призводить до активної роботи мускулатури передньої частини шиї. Напруження у цьому відділі може давати скутість у горлі, під'язиковій кістці та нижній щелепі, які під час гри на духових інструментах мусять залишатись повністю вільними [64].

При змішаному типі дихання музиканта-духовика вдих відбувається за рахунок великого розширення грудної клітини у поперечному і поздовжньому напрямку. Таке розширення відбувається за рахунок опускання діафрагми, підняттям ребер та розширенням міжреберних проміжків. Змішаний тип дихання має усі якості діафрагмального дихання, але при цьому забезпечує взяття значно більшого об'єму вдиху, посилений газообмін у всіх відділах легень та рівномірне розподілення навантаження на всі дихальні м'язи. Грудо-черевний тип дихання є найбільш природнім та розповсюдженим типом фізіологічного дихання. Змішане дихання у музикантів-духовиків є оптимальним різновидом виконавського дихання.

Специфіка виконавства на духових інструментах потребує досить великого об'єму вдиху, тому ці виконавці мусять володіти повним грудно-черевним диханням, при якому є відчуття, що повітря потрапляє не лише у грудину та живіт, а також у боки та спину. У даному випадку мова йде лише про відчуття виконавця, які дуже далекі від анатомічно-фізіологічної картини дихальних рухів.

Під час грудно-черевного дихання існує необхідність підтягнути низ живота – нижньо-черевний змішаний тип дихання. Цей тип дихання в сукупності з відчуттям потрапляння повітря в боки та спину забезпечує дуже великий об'єм вдиху. Характерним для цього дихання є відчуття повної

опори, яка йде із самого низу дихальних шляхів, що створює умови для тонкої регуляції видиху.

Нижньо-черевний тип дихання є найбільш раціональний для гри на духових інструментах. Протипоказання мають лише ті музиканти, які мають професійне захворювання духовиків – пахову грижу. Для того, щоб такий тип дихання не призводив до захворювань необхідно укріплювати м'язи нижньої стінки живота спеціальними вправами [64].

Можна зробити висновок, що практично придатний той тип дихання, під час якого включається в роботу діафрагма. Найбільш доцільним в умовах гри на духових інструментах є грудо-черевний тип дихання, під час якого максимально заповнюється порожнина легень повітрям та вентилуються легені, працює діафрагма, а також виконавець має максимальну кількість часу, щоб зробити виконавський видих. Різниця між грудо-черевним та діафрагмальним диханням виявляється лише в глибині дихальних екскурсій, тому під час цих типів дихання різна затрата часу на доставку повітря у різні ділянки легень.

Практична цінність грудо-черевного дихання – має переваги під час гри довгих музичних фраз, а діафрагмальне дихання можна використовувати під час швидкої зміни дихання, а також під час гри коротких музичних побудов. Часто можна зустріти музичні твори, в яких композитор не дав можливості взяти дихання виконавцю, тоді духовик використовує проміжне дихання, яке зручніше взяти діафрагмальним типом.

Виконавське дихання у своєму складі має не лише фазу вдиху, але й видиху. Основою виконавського видиху є опора, термін якої був запозичений із італійського вокального мистецтва. Завдяки опорі під час видиху, звук, який видобутий на духовому інструменті має підтримку знизу, що здійснюється завдяки опорі на м'язи черевного пресу, тобто діафрагму.

В процесі видиху струмінь повітря потрапляє у вузький отвір між губами – це є кульмінацією всього звуковидобувного процесу. Повітря, яке проходить через вузький отвір між тростниковими пластинами за допомогою

коливальних рухів утворює звукову хвилю, яка відповідає певному музичному звуку. Необхідність видихати повітря безперервним тонким струменем під високим тиском потребує великих затрат від виконавця та є великим навантаженням на легені та серце.

Дослідження фізіологів показали зв'язок між дихальними м'язами та іншими органами, що беруть участь у звуковидобуванні. Дихання на опорі являє собою стимулятор губного апарату духовика-виконавця, що підвищує його працездатність. Опорне дихання покращує регуляцію видиху, повітряна маса видиху подається в інструмент плавно, м'яко, гарно сформованим та керованим струменем повітря та використовується економно. Опора є елементом теситурної техніки, чистої інтонації, надійної атаки, багатогранних відтінків, яскравих штрихів. Звучання духового інструменту є вільним і в той же час зібраним, пружним, еластичним, щільним та гнучким завдяки опорі [64].

Специфіка виконавського дихання має найменшу потребу у затратах м'язової енергії, без напруги та стомлення організму, щоб виконавець зміг досягти найвищої виконавської майстерності [10].

Виконавець на духових інструментах, під час публічного виступу, мусить опанувати себе, як психологічно, так і фізіологічно. Для реалізації цієї дії музиканти від початку навчання починають використовувати та вивчати велику кількість різних методів та методик задля досягнення урівноваженого стану під час концерту, але найважливішим для музиканта-духовика є постановка дихання.

Постановка дихання включає в собі гарно поставлений вдих, який має бути непримусовим із гарною вентиляцією усіх ділянок легень та рівномірне навантаження на усі дихальні м'язи, за необхідності він мусить відбуватись швидко та бути здатним вбирати великий об'єм повітря. Основою постановки дихання є здатність людини керувати цим процесом. Фізіологічне дихання відбувається несвідомо, тому для учнів-початківців поставлене дихання є проблемою, тому що його потрібно весь час контролювати.

Вдихати повітря необхідно плавно, безшумно. Галасливий або сиплий вдих є констатацією наявності перепон у дихальних шляхах, які можуть зберігатись і під час виконання твору, що буде негативно відобразитися на якості звучання у виконавця на духових інструментах.

В процесі виконавського дихання повітря треба набирати ротом та носом одночасно. Такий спосіб забору повітря характеризується мінімально використаним часом на цей процес. Дуже часто під час публічного виступу фактор часу має велике значення. Об'єм вдиху має відповідати характеру фактури та змісту твору, побудові та розміру фрази. В залежності від цих факторів виконавець має використовувати $\frac{1}{2}$ та $\frac{1}{4}$ вдиху, що дозволяє не перевантажувати дихальну систему та запобігти професійним захворюванням.

Щоб зрозуміти, чи правильно дихає на опорі виконавець, треба застосовувати вправи для перевірки та самоконтролю:

- 1) покласти руки на живіт в області діафрагми та зробити короткий, швидкий та глибокий вдих. При цьому треба відчуття розширення ребер у момент вдиху та відчуття наповненості (начебно ковтнув повітряну кульку), зафіксувати це положення, а потім поступово через губи складені у трубочку тонким струменем повітря під тиском видихати повітря;
- 2) виконавець-духовик має проводити певні обстеження себе та свого дихального апарату: набрати в легені повітря, видобувати під час видиху певні звуки, які нагадують стогін або кряхтіння з вимовою голосного звуку «а» та запам'ятати відчуття опори, яке утворюється під час виконання цієї вправи, запам'ятати, зберегти та відтворити ці відчуття під час гри на інструменті.

Головним критерієм, за допомогою якого виконавець-духовик може оцінити набуті навички дихання на опорі є слуховий контроль, тобто контролювання звуковидобування, звуковедення та якості звучання інструменту.

Дихальний апарат музиканта-духовика є дуже складною системою, під час гри дихання включає в себе резонуючу, коригуючу та музично-виразну функцію. Кожний звук потребує певної кількості та щільності дихання. Динамічна філігранність також потребує майстерності виконавця та певного запасу можливостей дихального апарату музиканта. Дихальне вібрато, інтервальна техніка, тембральне забарвлення, різні типи атаки та штрихи, також залежать від постановки дихання та від природних можливостей та здатностей виконавця та його легеневої системи. Штучна затримка дихання музиканта під час гри пов'язана з відхиленням від нормального фізіологічного дихання, що сприяє порушенню газообміну в легенях, через недостатній прилив повітря в організм.

Невід'ємною частиною синтезу виконавця та інструменту є професійне виконавське дихання, яке постійно підтримує координацію між усіма елементами звукового апарату музиканта та духового інструмента.

Існує афоризм, який чітко визначає місце дихальної системи та дихання у загальній системі відносин між музикантом та грою на інструменті: «Мистецтво гри на духовому інструменті є мистецтвом дихання» [64].

Впродовж багатьох століть дихання під час гри на духових інструментах не досліджувалось і базувалось на наукових розвідках та методиках вокалістів та вокальних викладачів, що призводило до помилок у навчанні, формуванні дихального апарату виконавців-духовиків, мало наслідком професійні захворювання. Перенесення прийомів дихання з практики вокалістів говорить про те, що виконавці на духових інструментах недостатньо уявляли собі специфіку дихання виконавця-духовика та її відмінність від дихання вокаліста.

Голосові зв'язки у вокалістів є єдиною перепоною для руху струменя повітря, тоді як у духовика перепоною стають закрита порожнина роту, супротив зімкнутих губ або язика чи трості, вузький отвір мундштука, порожнина інструменту, клапани тощо, тому можна зрозуміти, що видих

виконавця більш інтенсивний, ніж у вокаліста, що зумовлює активну роботу м'язів черевного пресу.

Виконавська практика показує, що виконавець на широко-мундштучному інструменті весь час відчуває повітряний «голод», через широкий отвір мундштуку, який швидко поглинає запаси легеневого повітря.

Професійність музиканта-духовика визначається за допомогою дуже короткого, але продуктивного вдиху та вміння правильно розподіляти потужність та тривалість видиху. Рівномірний рух видиху під час гри залежить від тривалості цього процесу, рівність видиху має велике значення у звучанні інструменту та показує високий рівень техніки дихання у музиканта.

Як би вільно музикант не користувався диханням, він має розуміти та відчувати смислову та конструктивну будову музичної форми, тобто фразування, а також виконавець вірно відчувати початок та закінчення музичної форми, тобто вміння визначати цезуру. Чітке розуміння цезури в музичному творі дозволяє ясно виражати музичну думку. Вірно визначена цезура, для виконавця на духовому інструменті полегшує визначення чергового вдиху в момент гри. Глибина цезури, тобто тривалість паузи у часі, дає змогу зміни дихання в момент гри там, де більш виражені межі між музичними будовами.

Для того, щоб вірно визначити цезуру, тобто момент дихання, треба враховувати наступні фактори:

- 1) паузи;
- 2) відносно тривалі звуки;
- 3) мелодико-ритмічні повторності;
- 4) зміну гармонічних функцій;
- 5) зміни динаміки;
- 6) зміни регістрів [11].

Окрім цього не рекомендовано брати дихання після ввідного тону.

У всіх цих елементах правильне дихання виконавця відіграє істотну роль, сприяючи більшій виразності музичного виконання.

Для музиканта велике значення має технічно правильне виконавське дихання [38]. Він не повинен брати дихання на кожній паузі, це може призвести до швидкого стомлення та суперечити змісту твору. У практиці музиканта час вдиху визначається не математично, а за рахунок внутрішнього чуття, його природної музичальності, фразування та відчуття цезур. Умовою правильного фразування є підпорядкування дихання особливостям виконуваних творів.

Важливою складовою виконавської майстерності музикантів-духовиків є координація та співвідношення між диханням та губами, язиком, пальцями. Координація між губами та диханням має важливе значення у запобіганні неправильної або фальшивої інтонації. Важливо, щоб виконавець заздалегідь уявив висоту та тривалість звуку.

Під час гри на духових інструментах рух язика та струменю повітря, який видихається під тиском мають бути скоординовані. Язик є важливим елементом для виконавця, тому що за допомогою нього виконавець передає штрих, регулює потужність видиху, динаміку, передає стилістику та жанрові особливості музичного твору. Наприклад, штрих *legato* виконується у спокої язика, видих – рівномірним струменем, *non legato* – за допомогою м'якого поштовху язика, подачі повітряного струменю з паузами, *staccato* – окремі відривчасті та скорочені звуки досягаються за рахунок короткого, уривчастого дихання та легкого поштовху язика. Будь-яка атака гри на духових інструментах передбачає одночасність поштовху язика та рух струменя повітря, інакше у виконавця буде відсутня чіткість початку звуку. Якщо не дотримуватись правил атаки, то звук замість потрапляння через мундштук та амбушюр інструменту буде проходити крізь кутки губ.

Дихання також має важливу роль у досягненні свободи м'язових рухів пальцевого апарату, оскільки дихальний центр має тісний зв'язок із

нервовою системою людини, якщо будуть порушення в дихальному циклі, то вони викликатимуть напруження усього тіла.

Рух дихального центру, губ, язика, пальців повинен бути скоординованим. У іншому випадку це призводить до погіршення техніки, стресового стану виконавця, що може мати наслідки для концертної діяльності виконавця-духовика.

2.3. Особливості дихання у фортепіанному виконавстві

Процес дихання має великий вплив на професійну діяльність піаніста-виконавця його концертну діяльність та щоденні заняття за інструментом.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження мозкових механізмів мислення, зокрема, вивчення так званої функціональної асиметрії лівої (бази абстрактного мислення) та правої (бази емоційно-образного мислення) півкуль кори головного мозку довели, що виконання найскладніших видів діяльності (гра на музичному інструменті) можливе лише за умови синхронної роботи багатьох локалізованих зон кори, які не завжди природно й легко вступають в необхідну комплементарну взаємодію. Особливо високий рівень селективності різних коркових та підкоркових центрів необхідний у процесі творчої діяльності, які пов'язані із комплексним виконанням музичного твору (співвідношення музичної, зорової, механічної, м'язової пам'яті та природного дихання під час гри). Визначається, що механізми натхнення, інтуїтивного «осяяння», музичного та фізіологічного, природного дихання, симультанного мислення у творчості позначені водночас дивовижною інтелектуальністю, глибокою емоційністю та високою фізичною активністю дихання [26].

Виконавський процес у піаністів – це складний фізіологічний процес, який потребує повної мобілізації усього організму. Як вже зазначалось, будь-який фізіологічний процес організму людини випереджається вдихом. Глибокий вдих перед початком гри встановлюється не одразу, а у процесі

занять, роками практики на інструменті. Часто піаніст-виконавець інтуїтивно прилаштовується до зручної роботи дихального апарату.

Дихальна установка на виконання дає піаністу відчуття опори та можливість відчутти власне тіло – руки трохи підняті, живіт підтягнутий. Невелика напруга м'язів живота та їх важливість були відмічені Святославом Ріхтером, зокрема він відзначав: «Важливі "точки опори" – живіт і ноги. Без них, – підкреслював С. Ріхтер, – не буде звучати...» [45]. Щоб досягти такої опори піаніст повинен мати не поверхневе дихання грудною клітиною, а черевний тип дихання. При цьому закони музичного викладу матеріалу передбачають у короткочасні затримки дихання та розподілу його за фразою, а не здійснення видиху на першому звуці твору.

Нейронні імпульси пов'язують та координують роботу усіх м'язів тіла, тому можна з повною впевненістю сказати про те, що надмірна перевантаженість дихальної системи неминуче передається на м'язовий апарат рук та викликає тремтіння, скутість тощо. Не можна вважати, що дихання є причиною усіх проблем під час гри, але задля вільної гри виконавцю бажано слідкувати за тим, як він дихає.

Дихання має вплив і на якість виконуваних штрихів, навіть, граючи *staccato*, для правильного звукоутворення важливо скоординувати рух м'язів рук та дихального апарату.

Під час сольних виступів виконавець порушує звичний ритм дихання його дихальний цикл стає частішим. Це призводить до погіршення технічної роботи рук піаніста. Чим менше часу піаніст витрачає на зміну дихання, тим більш цілісно буде звучати твір, вищим буде технічний рівень та більшою можливістю зацікавити слухача.

Часто виконавці вважають, що при диханні розширюється грудна клітина, проте насправді, в диханні, в основному, працює діафрагма. Рухи грудної клітини мають вплив на ритм та рухи під час гри, тому дихання діафрагмою дуже важливе під час гри на фортепіано.

Ефективність дихання підвищується, якщо використовувати рухи грудної клітини та діафрагми, а також використовувати зручну посадку, яка збільшує максимальний об'єм легень.

Із диханням також пов'язана виразність звуку, його звуковидобування, відчуття фразування та нюансів. Часто, через розбалансованість дихання, виконавець втрачає ритм і темп твору, тому, дуже важливо піаністу, під час занять розвивати свій дихальний апарат та слідкувати за тим, як він дихає у тих, чи інших випадках під час гри. Дихати потрібно відповідно характеру музики та музичному фразуванню. Правильне дихання допомагає організувати виконавський процес, передати тонкощі музики, полегшує технічні завдання виконавця.

Під час гри на фортепіано піаністу потрібна велика кількість енергії, особливо для розумової діяльності, тому дихання та посадка – дуже важливі, оскільки від них залежить постачання кисню до усіх органів та систем організму.

Для фізичної витривалості піаністу потрібна достатня кількість кисню, адже кисень, як вже зазначалось, є найважливішим компонентом роботи усього організму. Фактором, що визначає збагачення киснем до усього організму є ефективність легень, а значимими компонентами – дихання та положення тіла.

Використовуючи грудне дихання піаніст понижує свою витривалість та заважає грі на фортепіано, тому що усі м'язи, які беруть участь у грі на інструменті, так або інакше пов'язані із грудною клітиною. Використовуючи діафрагмальне дихання виконавець витрачає менше енергії і збільшує витривалість гри. Використовуючи м'язи ребер та діафрагму, притримуючись правильної посадки, що надає можливість легеням розширюватись максимально, піаніст зумовлює постачання максимального об'єму кисню до усіх органів.

Працюючи над твором та прискорюючи темп піаніст повинен розуміти, що у швидкому темпі дихати, як при повільному неможливо. Чим швидший

темп, тип більша кількість нот охоплюється одним циклом дихання. Дихальний процес повинен підкорятися метричній періодиці твору.

У випадку, коли виконавець сильно концентрується на музиці, або починає нервувати, він, переважно, забуває про дихання, або взагалі затамовує подих. Водночас, внутрішнє стискання відбивається на процесах дихання. Наприклад, дихання ротом під час гри на інструменті може призвести до сухості в роті або горлі. Такі зміни у стані організму можуть мати вплив на пам'ять, яка є одним з аспектів якісного виконання твору.

Для плинного гарного звуку інструменту, передачі емоцій, піаніст повинен пов'язувати інтерпретацію твору з дихання і фразуванням. Форма фраз повинна бути вокальною, адже музика загалом пішла від співу. Саме поєднання дихання та фразування є важливим фактором у вдосконаленні виконавця. Кожен піаніст має знати, що духовик та співак досягає співочості правильним взяттям дихання та вірним використанням кисню і переносити ці прийоми на свій фак. Рояль – це інструмент-оркестр, його звукові можливості досить широкі. Знання та використання правильного дихання допоможе виконавцю досягти майстерності у досягненні технічної свободи і звукового колориту.

Видих під час паузи у всю ємність легень, безумовно, також позначиться на виконанні, оскільки може збити ритм дихання. Тож контролювання дихальних процесів є однаково важливим як для вокалістів, духовиків, так і для інструменталістів. Піаністи в своїй діяльності мають приділяти велику увагу диханню.

В процесі виконання піаніста на дихання впливають наступні чинники:

- посадка (за рахунок незручної посадки, виконавець не може повноцінно дихати);
- емоційний стан (під час психологічного та нервового напруження відбувається неконтрольоване судомне або поверхнєве дихання);
- фізіологічний стан (проблеми з носоглоткою і, відповідно, дихання тільки ротом висушує слизову оболонку, що може бути завадою під час гри);

– видих під час пауз (глибокий видих порушити циклічність дихання).

Важливим фактором для піаніста-виконавця є посадка, адже сутулість, згорбленість ускладнює рівність та спокійність дихання. Головним при правильній посадці є відчуття «стрижня», який проходить уздовж спини, лопатки прилягають до спини, груди відкриті (розгорнуті), плечі опущені. Підйом плечей може свідчити про те, що виконавець користується не зручним для нього типом дихання, або нервує, передбачаючи складні технічні місця, з якими важко впоратись. Досягти правильної посадки за інструментом допомагає опора на ноги. Це дає змогу привставати на кульмінаціях та збільшувати опору на клавіатуру. Якщо це заважає рівному диханню, піаністам бажано відмовитись від таких підходів до кульмінацій [72].

В силу своєї спеціальності та конструкції інструменту піаністи дуже рідко замислюються над фізіологією дихання, залишаючи це питання співакам та духовикам. Проте дихання є важливим і у фортепіанній діяльності. Воно передбачає:

- 1) уміння правильно розрахувати свою енергію протягом фрази та усього твору;
- 2) рівномірність дихання під час виконання твору;
- 3) особливий настрій на виконання, налаштування дихання тощо.

Процес дихання виконавець має тренувати і контролювати під час занять на фортепіано (підготовки до виступу), адже, внаслідок фізичної та емоційної напруги порушується ритм дихання (дихання збивається, відбувається затримка повітря тощо.), що не допомагає виконавцю, а заважає контролювати себе в процесі гри.

Контролювання нормального дихання під час занять на фортепіано є обов'язковим елементом роботи піаніста. Зазвичай, виконавці не звертають увагу на процеси дихання під час домашньої роботи. Неконтрольований процес призводить до внутрішньої скутості, зменшує кількість поданого до мозку повітря. Нестача кількості кисню зменшує витривалість виконавця

його активність під час занять і виступу, ускладнює вивчення творів на пам'ять.

Сценічне дихання, треноване під час домашніх занять піаніста повинно бути спокійним, безшумним, виконавець не повинен затамовувати подих, особливо на кульмінаціях.

Пристосування дихального процесу до змісту твору також може призвести до швидкого стомлення піаніста. Дихання повинно відповідати не тільки змісту твору, а й виконуваним технічним складнощам. Воно залежить також від якості інструменту та акустичних умов.

Емоційний стан є дуже важливим для виконавця, адже зіпсований настрій, погане самопочуття призводять до погіршення роботи дихального апарату, що, у свою чергу відбивається на всьому організмі. Для нормалізації дихання виконавцю бажано виконати загальновідомі вправи з налагодження дихального процесу: взяти повільно глибокий вдих, затримати повітря на декілька секунд та дуже повільно видихати (лічити про себе від 1 до 5.)

Концертний виступ – результат насиченої творчої роботи музиканта, відповідальний акт для виконавця. Перебування на сцені це завжди стресова ситуація. Для заспокоєння і підготовки усього організму до сценічного виступу треба налагодити дихання: дихати спокійно, повільно, глибоко. Поступово нервовий стан заспокоїться, повітря буде вільно потрапляти до організму. Це розслабить м'язи, рухові процеси прискоряться, що, безумовно, вплине на покращення якості гри.

Фізіологічний стан виконавця має дуже значний вплив на результат виступу адже, якщо виконавець втомлений, не виспався, має хворобливий стан – все це буде заважати виконанню. Здоровий, не втомлений музикант має більші шанси на вдалий виступ, донесення до слухача результату багатогодинної роботи – продуманої інтерпретації виконуваних творів.

Музичні фрази у творах для фортепіано, дуже часто, є довшими та більш насиченими, ніж у вокалістів та духовиків, відповідно за одиницю часу у виконанні піаніста відтворюється більша кількість звуків, ніж у вокалістів

та духовиків. Не треба забувати й про фактуру, яка є «енергозатратною». У складних творах вона «відбирає» велику кількість фізичних сил та кисню піаніста. Тому дихання піаніста повинно бути рівним та спокійним за будь-яких умов.

Переважно, судомна затримка дихання та, як наслідок, м'язові затиски підстерігають виконавця під час виконання віртуозних творів. Швидкий темп, складність фактури та технічних прийомів провокують часте та поверхневе дихання піаніста. Щоб не стикатись із такою проблемою виконавець повинен знаходити оптимальні можливості для нормального дихання і протягом всієї своєї роботи звертати увагу на цей фізіологічний процес: відпрацьовувати його на початковому етапі роботи над твором, в результаті довести дихальний процес до автоматизму. З підвищенням темпу та ускладненням музичної думки рефлекс правильного дихання залишиться, що звільнить апарат піаніста від скутості та млявості [51].

Диханню, як і паузам, необхідно приділити особливу увагу. Дихання робить музику по-справжньому живою. Якщо музикант не вміє «дихати», музика, яку він виконує, мертва. Все повинно бути продумано: довше дихання – в розділах, більш дрібне – у реченнях, ще дрібніше – у фразах. Паузи – це не знак мовчання. В паузах звучить тиша. Як відомо, не буває абсолютної паузи, часто вони створюють таку напругу, що говорять більше за звуки.

Цезура між фразами та реченнями також є умовною паузою, під час якої піаніст повинен витримати в достатній кількості тишу, вдихнути повний об'єм легень аби почати іншу фразу або речення. Піаніст має відчутти свої легені, вдих, відчутти тишу та самого себе. Дуже важливим моментом є відчуття ауфтакту для виконавця, в якому, головним чином, здійснюється дихальний процес.

Висновки до Розділу 2.

Отже, дихання є важливим компонентом у виконавській діяльності музиканта. Досліджуючи цю тему ми з'ясували, що дихальні процеси є важливими для музикантів, у яких специфіка інструменту пов'язана із повітрям, а також у піаністів.

Дихання є основою мистецтва гри на духових інструментах та вокалу. Задля того, щоб голос та інструменти цих музикантів звучали, кожен із них має майстерно володіти дихальними м'язами, адже опора, правильне звукоутворення та динаміка залежить саме від них.

Практичним типом дихання для усіх музикантів виявився діафрагмальний тип: використовуючи м'язи діафрагми виконавець матиме правильну поставу, гарну опору, свободу м'язів усього тіла та вільний доступ великої кількості повітря до усіх органів та тканин організму, адже для виконавця це є найважливішим у концертній діяльності. Наслідком нестачі повітря є швидка стомлюваність концертанта, втрата самоконтролю за своїм психологічним та емоційним станом на сцені, що позначається на якості виконання музичного твору.

Для піаніста також є важливим розуміння «правильного дихання» та вміння його контролювати, оскільки, в кінцевому результаті впливає на якість концертного виконання. Рояль – це інструмент-оркестр, який здатний відтворювати тембри і штрихи інших інструментів. Для досягнення тембрового і барвистого звучання інструменту піаніст повинен знати як дихає співак, духовик, скрипаль, хор і, навіть, диригент.

Концертний виступ є стресовою ситуацією для музиканта. Виконавці мають вміти опанувати себе під час сценічного виконання як психологічно, так і фізично, адже фізіологічний стан концертанта має значний вплив на результат виступу, погане самопочуття впливає на якість дихання, і відповідно на виконання. Техніки правильного дихання допоможуть із легкістю врівноважити свій стан перед концертом та під час нього. Важливими елементами виконавського дихання є:

- природне, зручне та непомітне для оточуючих дихання;
- використання діафрагмального типу дихання;
- спокійні та м'які вдих та видих;
- правильна постава та посадка за інструментом;
- узгодження дихання з відтворенням художнього задуму твору, його емоційним змістом;
- вміння корегувати дихання під час концертного виступу.

ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження проблеми дихання у виконавському мистецтві дозволяє зробити наступні висновки:

1. Проблема дихання є малодослідженим явищем у виконавському мистецтві, як в теоретичному аспекті, так і в його практичному значенні. В сучасному музикознавстві тема дихання концертантів не має жодного ґрунтового наукового дослідження, яке було б присвячене окремо цій темі, проте, це питання вимагає рішення ряду завдань, серед яких: фізіологія та психологія дихання, розгляд питань з особливостей дихання у музично-виконавському процесі та визначення місця цього процесу організму в підготовці виконавця до публічного виступу. У численних працях з методики та практики гри також не розкривається тема дихання виконавця. Отже, проблема фізіологічного дихання в музичному виконавстві, його специфіка в різних видах музичної практики, не отримала наукового вивчення і узагальнення.

2. Дихання є найважливішою функцією організму, за допомогою цього процесу кисень потрапляє в усі органи та виводить вуглекислий газ для забезпечення життєдіяльності людини та повноцінного функціонування організму. Цей процес є підвладним волі людини, на відміну від роботи серця, судинної системи. Диханням керує нервова система, його ритмічність та глибина залежать від сили нервової системи. Для її зміцнення потрібно займатись регуляцією дихання, що допоможе у стресовому стані заспокоїтись та привести організм до нормального стану.

Сплески емоцій призводять до спазму усього організму, утрудняють рухову активність у тому числі й дихальних м'язів, внаслідок чого дихання ускладнюється, що призводить до негативних наслідків. Ці наслідки погіршують роботу усіх органів та мають негативний вплив на нервову систему виконавця. Порушення дихального процесу може призвести до

підвищення та зниження артеріального тиску, погіршення кровообігу, зміни психо-емоційного стану тощо.

Вміння правильно дихати може допомогти привести фізичну та психологічну форму людини до нормального стану, що є дуже важливим у станах стресу та шоку. Робота над контролем дихання допомагає натренувати органи дихання, дихальні м'язи та зону головного мозку, яка відповідає за дихальний процес та підготує виконавця до різних ситуацій, коли потрібно заспокоїти себе. Тренування дихальної системи допоможе підтримувати організм у гарному стані та наситять кров киснем, що використовується у профілактиці та лікуванні усіх систем організму.

3. Досліджуючи проблему фізіологічного дихання виконавців ми змогли довести, що дихальні процеси є важливими не тільки для вокалістів, духовиків, а й диригентів та піаністів. Найрозповсюдженішим типом дихання для усіх музикантів є – змішаний, адже такий тип дихання, дає змогу вільно керувати своїм тілом, м'язами та диханням. Якщо виконавець матиме малу кількість повітря та неправильно розподілятиме його, то він почне задихатись, що призведе до стомлюваності, втрати самоконтролю, проблем у виконавському процесі, зокрема, неувважності, втраті самоконтролю тощо.

4. Джерелом звуку духового інструмента та вокаліста є дихання, яке має три типи: грудний, черевний, змішаний. Найзручнішим типом, що застосовують виконавці вокалісти та духовики – змішаний. Формування правильного виконавського дихання є взаємодією діафрагми та м'язів черевного пресу. Якість звучання інструменту цих виконавців залежить від виконання на опорі, що залежить саме від гарно поставленого дихання. Щоб досягти результату в постановці виконавського дихання музиканту потрібні знання не тільки у сферах теорії та методики музично-виконавського мистецтва, а й у анатомії та фізіології людини.

Правильне дихання піаніста та диригента не є менш суттєвим, аніж для духовика та вокаліста. Неправильно поставлене дихання призводить до швидкої стомлюваності організму, сприяють великій кількості захворювань

та є бар'єром для виконання творів на сцені з енергією, настроєм та характером творів. Процес диригування, співу або гри на інструментах повинен відбуватись без зайвих витрат енергії. Зберегти сили виконавцю допоможе не лише повна свобода м'язів, а й вірна організація дихального процесу. Судомний стан м'язів призводить до судомного дихання, а судомне дихання, навпаки, призводить до напруги м'язів тіла. Тому, разом із постановкою голосу, рук, тіла треба займатись і постановкою дихання.

Найрозповсюдженішими проблемами дихання у виконавців є безконтрольний розподіл кисню, неорганізоване дихання, швидкість дихання підпорядкована темпу твору. Швидкість та темп дихання не можуть залежати від темпу музики. Судомне затримання дихання виникає під впливом складнощів виконуваного твору або фрагменту, складнощів із ритмом, динамікою, темпом тощо.

Дослідивши тему дихання у спортсменів ми виявили те, що вдих співпадає з мобілізацією усіх систем організму, а видих – із розслабленням. Під час співу, гри на інструменті та диригуванні потрібно використовувати ці основні засади правильного дихального процесу.

Виконавці мають вміти опанувати себе під час концертного виступу, як психологічно, так і фізично. Опанувавши техніки правильного дихання кожен може із легкістю урівноважити свій стан перед концертом та під час нього. Стресові стани під час концертних виступів не є винятком, але не всі вміють опанувати себе у таких випадках. Проте, фізіологічний стан концертанта має великий вплив на результат виступу і в цьому значна роль належить диханню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апатский В. Н. Основы теории и методики духового музыкально исполнительского искусства: учеб. пособие. Киев: НМАУ им. П. И. Чайковского, 2006. 432 с.
2. Билль А.М. Чистый голос: Методические материалы для организаторов и педагогов детских эстрадно-вокальных студий. Москва: 2003. 71 с.
3. Біологія людини: навч. Посібник. Видання друге, змінене і доповнене: С.Є. Шепелєв, М.М. Груша, О.І. Плиска [та ін.]; за ред. О.І. Плиски. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2018. 272 с.
4. Бреслав И.С. Как управляется дыхание человека. Ленинград: Наука. Ленингр. Отд-ние, 1985. 160с.
5. Болотин С. Методика преподавания игры на трубе в музыкальной школе. Ленинград: Музыка, 1980. 119с.
6. Брегг П. С. Нервова сила: як зробити її могутньою; Ваше волосся та ваше здоров'я; пер. с англ. – Київ: Борівітер, 1995. 90 с.
7. Волский М. И. Новая концепция дыхания. Горьков. НИ Лаборатория, 4-е изд., испр. и доп. Горький, 1961. 523 с.
8. Голубев П. В. Поради молодим педагогам – вокалістам. Київ: Музична Україна, 1983. С. 20–27.
9. Гребенюк Н. Є. Акустична будова голосу співака – початківця як засіб плідного формування вокально – технічних навичок. *Теоретичні та практичні питання культурології: зб. наук. статей, ред.-упоряд. Мартинюк Т. В. та ін. Запоріжжя, 2000. С. 114–122.*
10. Диков Б.А. О дыхании при игре на духовых инструментах. Москва: Музгиз, 1956. 101с.
11. Диков Б. Методика обучения игре на духовых инструментах. Москва: Государственное музыкальное издательство, 1962. 115с.

12. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. Київ: Здоров'я, 1984. 168с.
13. Дорошенко Л. Поради співакам-солістам. Київ. 1958. 94с.
14. Жинкин Н. И. Механизмы речи. Москва: Директ-Медиа, 2008. 104 с.
15. Заболотний І.П. Основи хорознавства. Суми: Мрія-1, 2006. 179с.
16. Заболотний І. П. Дихання у процесі життєдіяльності і співу. *Мистецькі пошуки*: зб. наук.-метод. праць. СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. Вип. 7. С. 56–61.
17. Иванов В. Физвокализ – голос здоров'я. Физкультура и спорт. 2011. № 10. С. 14–15.
18. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. Минск: Выш. шк., 1991. 253 с.
19. Ильин Е.П., Сулейманов Р.Ф. Эмоциональные особенности музыкантов-инструменталистов в процессе становления их профессионального мастерства. URL: [https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/6\(14\)/iliin_suleimanov_6_14_42_50.pdf](https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/6(14)/iliin_suleimanov_6_14_42_50.pdf) (дата звернення: 02.07.2020 р.)
20. Кавун В. М. Виховання молодого вокаліста. Сольний спів. Спів на еластичному диханні: навч. посіб. з нотами, вокально-педагогічний репертуар. Вінниця: Нова книга, 2017. 352 с.
21. Карп'як А. Проблеми звукодинаміки та дихання у флейтовому виконавстві у вищій школі. Науковий вісник НМАУ ім. П. І. Чайковського. *Українська та світова музична культура: сучасний погляд*: зб. ст. ред.-упоряд. М. Д. Копиця. Київ: НМАУ, 2005. Вип. 43. Кн. 2. С. 236–248.
22. Кацудзо Ниши. Энергетическое дыхание. Санкт-Петербург: Невский проспект, 2004. 124с.
23. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

24. Кобець І. М. Основи навчання гри на трубі. Київ: Муз. Україна, 1985. 77 с.
25. Кокур О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
26. Корженевський А. До питання про специфіку мислення музиканта-виконавця. Питання фортепіанної педагогіки та виконавства. Київ: Музична Україна, 1981. 115 с.
27. Кушка Я. С. Методика навчання співу: посіб. з основ вокальної майстерності. Тернопіль: Навч. книга. Богдан, 2010. 288 с.
28. Лебедева І. О.Н. Благовидова – педагог. Москва: Музыка, 1984. 80с.
29. Левченко О. Засоби розвитку співацького голосу. Початкова школа. 2013. № 3. С. 32–36.
30. Лопушинська Т.О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для вчителів. URL: http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc (Дата звернення 30.08.2020 р.)
31. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Москва: Искусство, 1979. 180с.
32. Люш Д.В. Развитие и сохранение певческого голоса. Київ: Музична країна, 1988. с.98
33. Мазель В. Х. Музыкант и его руки. — Санкт-Петербург: Композитор, 2003. 179 с.
34. Малахов Г.П. Современные дыхательные методики. Донецк: Сталкер, 2003. 198с.
35. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. 2-е вид. Київ: Професіонал, 2006. 480с.
36. Микиша М.В. Практичні основи вокального мистецтва. Літ. Виклад М. Головащенко. 2-ге вид. Київ: Муз. Україна, 1985. 80с.

37. Можайкіна Н. С. Методика викладання вокалу. *Хрестоматія*: навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2016. 216 с.
38. Мулюкин А.М. Исполнительское дыхание музыканта. Ростов-на-Дону, 2019. 9с.
39. Мурза В. П. Спортивна медицина: навч. посіб. для студентів вузів. – Київ: Ун-т «Україна», 2007. 249 с.
40. Наймушина Ю. О. Основи теорії і методики навчання гри на флейті: навч. посіб. Луганськ: вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 148 с.
41. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е изд. Москва: Музыка, 1988. 240 с.
42. Николаев А. Очерки по истории фортепианной педагогики и истории пианизма. Москва, "Музыка", 1980г. 193 с.
43. Органов П. Певческий голос и методика его постановки. Москва: Музгиз, 1951. 135с.
44. Павлик В. В. Формування вокально-хорових навичок у дітей шкільного віку: метод. посіб. – Суми : НІКО, 2016. 67 с.
45. По направлению к Рихтеру: Радио Орфей. Архив программ. URL: <http://www.muzcentrum.ru/orpheusradio/programsarchive/wayrichter/14072-> ttps. (дата звернення: 17.09.2020)
46. Подольчук В. В. Навчання гри на трубі і виконавська практика: навч. посіб. Донецьк: ТОВ «Цифрова типографія», 2009. 106 с.
47. Подольчук В. В. Роль виконавського дихання та артикуляції при грі на трубі. *Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2010. Ч. 2, № 7 (194). С. 100—107.
48. Поповицкая Н. В. Тренировка голоса и дыхания на уроке иностранного языка. *Иностранные языки в школе*. 2010. № 2. С. 66–71.
49. Посвалюк В. Т. Методика овладения верхним регистром на трубе: учеб. пособие. Киев: НМАУ им. П. И. Чайковского, 2013. 60 с.

50. Посвалюк В. Т. Щоденні самостійні вправи трубача: навч. посіб. Київ: Всеукр. брас- бюлетень, 2002. 56 с.
51. Присталов И.К., Петренко И.А. Принципы пианистической свободы в свете «Теории энергетического равновесия в исполнительском искусстве». Вісник ХДАДМ. №8. 2015. с.111-115
52. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению. Москва: Музгиз, 1958. 112с.
53. Психофізіологія емоцій: реферат. URL: <http://referatu.net.ua/newreferats/23/189332> (Дата звернення 25.09.2020р.)
54. Работнов Л. Д. Основы физиологии и патологии голоса певцов. Москва: Музгиз, 1932. 152 с.
55. Регулювання дихання. URL: <https://moyaosvita.com.ua/biologija/regulyuvannya-dixannya/> (Дата звернення: 23.04.2020 р.)
56. Регуляція діяльності дихального центру. URL: <https://physiology.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2017/05.pdf> (Дата звернення: 12.07.2020 р.)
57. Різник Л. Абсолютний Relax. Вправи для поліпшення психічного стану. Психолог. 2019. №11 (листоп.). С. 76–97.
58. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ: Кондор, 2009. 276 с.
59. Сивизьянов А.С. Проблема мышечной свободы дирижера хора (начальное обучение). Москва: Музыка, 1983. 55с.
60. Слепокуров В. Исполнительское дыхание при игре на медных духовых инструментах: методическое сообщение. Воркута 2012. 10с.
61. Словник української мови: в 4-х тт. За ред. Б. Грінченка. Київ. 1907—1909. Т. 2. С. 305.
62. Советский энциклопедический словарь. Гл. ред. А. М. Прохоров. Москва: Советская энциклопедия, 1987. 1600 с.

63. Стахевич О. Г. Основи вокальної педагогіки. Курс лекцій : навч. посіб. для студ. дир.-хор. фак. муз. та пед. вузів. Ч. 1. Природно-наукові теорії сольного співу. Харків: ХДАК ; Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. 92 с.
64. Терехин Р., Апатский В. Методика обучения игре на фаготе. Москва: Музыка, 1988. 208с.
65. Фейнберг С. Е. Пианизм как искусство. Изд. 2-е, доп. Москва, 1969. 598 с.
66. Фізіологія дихання. URL: <http://um.co.ua/1/1-3/1-3440.html> (Дата звернення 17.05.2020 р.)
67. Франкштейн С. И. Демонстрационный курс патологической физиологии. Москва, 1956.
68. Фучито С. Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо. Изд. 3-е, доп. Санкт-Петербург: Композитор, 2005. 56 с.
69. Чжан І. Роль дихання у формуванні вокально-технічних навичок співака. *Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти*: зб. наук. праць. Харків: ХДУМ ім. І.П.Котляревського, 2004. Вип. 13. С. 168–174.
70. Чжан Ц. Специфіка виконавського дихання музиканта-духовика. *Педагогічний дискурс*: зб. наук. праць. Хмельницький: ХГПА, 2015. Вип. 18. С. 258–262.
71. Чорний С. Вправи для розвитку співацького дихання молодших школярів. Початкова школа, 2017. № 12. С. 38–41.
72. Шмидт-Шкловская А. О воспитании пианистических навыков. Изд. 2-е. Ленинград: Музыка, 1985. 69 с.
73. Юдин С.П. Певец и голос. Москва: Музгиз, 1947. 139с.
74. Юрко О. О. Вокальне виховання дітей та юнацтва в закладах загальної додаткової освіти: метод. посіб. для вчителів музики загальноосв. шк., керівників вокальних гуртків, студентів диригент.-хорових фак-в муз. та пед. вузів. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. 137 с.

75. Юцевич Ю. Є. Теорія і методика формування та розвитку співацького голосу: навч.-метод. посіб. для викл. і студ. мист. навч. закл., учит. шк. різного типу. Київ : ІЗМН, 1998. С. 42–53.

76. Ященко О. В. Формування виконавського дихання у класі мідних інструментів. *Мистецькі пошуки*: зб. наук.-метод. праць. СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. Вип. 6. С. 142–146.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу.

Міністерство освіти і науки України
Хмельницьке міське управління освіти



Укладач: практичний психолог
Хмельницького навчально – виховного
об'єднання №28
Лопушинська Т.О.

м. Хмельницький

2015

Додаток Б. Курс дихальної гімнастики



Михаил
ЩЕТИНИН

Единственный ученик
и преемник А.Н. Стрельниковой



ПОЛНЫЙ КУРС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

ГИМНАСТИКА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ МУСКУЛАТУРЫ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ВОЗДУХУ



01

Эффективная лечебная методика, способствующая
самовосстановлению организма



02

Экстренная помощь при тяжелых состояниях



03

Повышение работоспособности
и выносливости в кратчайшие сроки

1

Более
миллиона
читателей!



04

Действенный способ
избавления от заикания



Комплекс аутотренінгу

1

Мета першої вправи («важкість») — досягнення максимального розслаблення мускулатури через навіювання відчуттів м'язової важкості. Засвоєнням вправи є генералізація відчуття важкості — поширення його на все тіло. Формула вимови: моя права (ліва) рука (нога) важка. Обидві руки (ноги) важкі.

2

Завдання другої вправи («тепло») — домогтися відчуття тепла в кінцівках, що вказуватиме на регуляцію судинного тонусу з розширенням шкірних судин і підвищенням шкірної температури. Засвоєнням вправи є генералізація відчуття тепла. Формула вимови: моя права (ліва) рука (нога) тепла. Обидві руки (ноги) теплі.

3

Мета третьої вправи («серце») — регуляція ритму серцевих скорочень через викликання емоційно забарвлених уявлень і повторення формул самонавіювання. Засвоєнням вправи є вміння довільно змінювати частоту пульсу як у бік його уповільнення, так і в бік прискорення. Формула вимови: моє серце б'ється спокійно й сильно.

5

Мета п'ятої вправи («живіт») — досягти відчуття тепла в черевній порожнині, під ложечкою, тобто біля краю грудини, у ділянці проєкції сонячного сплетіння. Засвоєнням вправи є відчуття тепла в ділянці сонячного сплетіння з тенденцією до його генералізації. Формула вимови: моє сонячне сплетіння видірає тепло, живить прогрітим глибинним теплом.

6

Мета шостої вправи («лоб») — навчитися викликати відчуття прохолоди в ділянці чола і скронь під час повторення формули самонавіювання та викликання уявлень легкого прохолодного вітерцю або холодного компресу на чола в людини, яка перебуває в теплій ванні. Формула вимови: мій лоб приємно прохолодний.

4

Мета четвертої вправи («дихання») — регуляція ритму дихання й активний його контроль. Засвоєнням вправи є здатність нормалізувати ритм дихання з розвитком стану спокою, наприклад, після фізичного навантаження. Формула вимови: моє дихання абсолютна спокійне. Мені дихається спокійно та вільно.

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Вправа на абсолютне розслаблення

Сядьте на стілець так, щоб максимальна поверхня нижньої сторони стегон перебувала на стільці. Ноги повинні твердо й зручно опиратися об підлогу. Ноги поставте на ширині плечей або трохи ширше. У такій позі тіло має бути достатньо стійким. Спина пряма, не опирайтеся на спинку стільця. У такій позі вам повинно бути комфортно. Руки покладіть на коліна, заплющіть очі, заспокойтеся. Щоб підтримати хребет у вертикальному положенні, витягайте шию або уявіть, що вашу маківку підвішено на тонкій нитці до неба й постійно тягне вас угору. Дихайте рівно, рахуючи подумки: «Вдих, видих». Внутрішньо скажіть собі: «Я спокійний». Потім уявіть, що над вами величезний згусток теплої, м'якої, розслаблювальної енергії. Він починає виливатися на вас, наповнюючи кожну клітинку вашого тіла розслаблюючою енергією. Розслабте всі м'язи голови, обличчя, не забудьте розслабити лоб, очі, губи, підборіддя та м'язи щік. Чітко відчуйте, як розслабляються ваші язик, м'язи щелеп. Відчуєте, що абсолютно розслаблені м'язи обличчя.

Далі розслаблювальна енергія досягає шиї та плечей. Спрямуйте увагу на м'язи шиї, плечей і гортані, розслабте їх. Не забувайте утримувати хребет вертикально. Настрій спокійний, свідомість ясна та бадьора.

Потік розслаблювальної енергії спускається нижче, до рук. М'язи рук абсолютно розслаблені. Жива енергія наповнює тулуб. Напряг з м'язів грудей, черевного преса, спини, тазу, усіх внутрішніх органів зникає. Дихання полегшується, стає легшим і свіжим.

Тепла енергія релаксу опускається тілом, наповнюючи клітини м'язів гомілки, стеган і ступень ніг розслабленням. Тіло стає вільним, легким, ви його майже не відчуваєте. Разом із ним розчиняються емоції, думки очищуються. Запам'ятайте це відчуття абсолютного розслаблення, стан абсолютного спокою (2—3 хв). Потім повертайтеся до реальності: поворухніть пальцями рук, розплющіть очі, потягніться (1 хв).

Зазвичай це вправа займає не більше 20 хвилин.

Інфографіка 4

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA



Додаток Г. Дихання життя Дихальна гімнастика для здоров'я і довголіття.

