

METODISKAIS DARBS

“Elpas veidošanas metodika 7–10 gadus veciem pūšaminstrumentu spēles audzēkņiem”

Darba autors: **Līga Brauna**

Amats: **flautas spēles skolotāja, pūšaminstrumentu
un sitaminstrumentu nodaļas vadītāja**

Ventspils, 2025

SATURS

1. Ievads	1
2. Bērna elpošanas fizioloģija	2
3. Elpas apguve sākumposmā	3
4. Praktiskā elpas vingrinājumu sistēma	4
5. Praktiskā metodikas pārbaude	6
6. Secinājumi	7
7. Atsauces	8

1. IEVADS

Pūšaminstrumentu spēles pamatā ir elpa, jo tieši tā nosaka skaņas kvalitāti, stabilitāti, intonāciju un frāzējumu. Bērnu mūzikas skolas sākumposmā audzēkņi bieži sastopas ar grūtībām, kas tieši saistītas ar nepareizu elpošanu: skaņa ir nestabila, saspiesta, ātri iestājas nogurums, frāzes tiek pārtrauktas pirms to loģiskā noslēguma. Šīs problēmas nereti tiek uztvertas kā tehniskas vai muzikālas, tomēr praksē to pamatā bieži ir nepietiekami attīstīta elpas kontrole.

7–10 gadu vecumā bērna elpošanas aparāts vēl tikai attīstās. Diafragma un starpribru muskulatūra nav pietiekami spēcīga ilgstošai un kontrolētai izelpai, savukārt bērna dabiskā elpošana ikdienā ir virspusēja un ātra. Uzsākot pūšaminstrumenta spēli, bērns mēģina kompensēt šo nepietiekamību, izmantojot plecus, kakla muskulatūru vai pārāk spēcīgu izelpu, kas noved pie sasprindzinājuma un neefektīvas skaņas veidošanas. Ja šie ieradumi netiek koriģēti sākumposmā, tie var kļūt par stabilām kļūdām arī turpmākajā mācību procesā.

Pedagoģiskajā praksē bieži tiek novērots, ka elpas jautājumi tiek atstāti otrajā plānā, priekšroku dodot pirkstu tehnikai, nošu lasīšanai un repertuāra apgūšanai. Tomēr bez apzinātas elpas veidošanas nav iespējams panākt kvalitatīvu muzikālo rezultātu. Tāpēc īpaši svarīgi ir izstrādāt bērna vecumam un attīstības līmenim atbilstošu elpas apguves metodiku, kas būtu gan efektīva, gan bērnam saprotama un interesanta.

Šī metodiskā darba mērķis ir izstrādāt praktiski izmantojamu elpas attīstīšanas vingrinājumu sistēmu 7–10 gadus veciem pūšaminstrumentu spēles audzēkņiem, balstoties uz bērna fizioloģiskajām īpatnībām un pedagoģiskās prakses novērojumiem.

Darba uzdevumi ir:

- iepazīt bērna elpošanas īpatnības sākumposmā,
- apkopot un analizēt elpas veidošanas paņēmienus,
- izstrādāt vingrinājumu secību elpas attīstīšanai,
- pārbaudīt šo sistēmu praktiskajā darbā ar audzēkņiem.

Metodiskais darbs paredzēts kā praktisks palīg līdzeklis pūšaminstrumentu pedagogiem bērnu mūzikas skolās, sniedzot konkrētus un viegli pielietojamus paņēmienus elpas veidošanai jau pirmajos mācību gados.

2. BĒRNA ELPOŠANAS FIZIOLOĢIJA

2.1. Bērna elpošanas īpatnības

7–10 gadu vecumā bērna elpošanas sistēma vēl nav pilnībā nobriedusi. Plaušu tilpums ir mazāks nekā pieaugušajam, bet elpošanas muskulatūra – īpaši diafragma un starpribu muskuļi – vēl nav pietiekami attīstīti ilgstošai, kontrolētai izelpai. Ikdienā bērni elpo ātri un seklāk, jo viņu organisms ir pielāgots kustīgai, impulsīvai darbībai, nevis ilgstošai koncentrētai izelpai.

Atšķirībā no pieaugušā, bērns biežāk izmanto augšējo jeb krūšu elpošanu, kas ir pietiekama ikdienas dzīvē, taču pūšaminstrumentu spēlē rada nestabilu gaisa plūsmu.

2.2. Diafragmas loma pūšaminstrumentu spēlē

Diafragma ir galvenais muskulis, kas nodrošina efektīvu elpošanu. Tā atdala krūškurvi no vēdera dobuma un ieelpas laikā virzās uz leju, ļaujot plaušām piepildīties ar gaisu. Pūšaminstrumentu spēlē tieši diafragmas kontrolēta darbība nodrošina vienmērīgu, noturīgu un elastīgu gaisa plūsmu.

Bērniem diafragmas darbība parasti nav apzināta, tāpēc pedagogam ir svarīgi palīdzēt bērnam šo sajūtu atklāt, izmantojot vingrinājumus guļus stāvoklī ar roku uz vēdera vai nelieliem priekšmetiem.

2.3. Tipiskākās elpošanas kļūdas bērniem

Sākumposma pūšaminstrumentu audzēkņiem visbiežāk sastopamas vairākas raksturīgas elpošanas kļūdas:

- plecu celšana ieelpas laikā
- pārāk strauja un spēcīga izelpa
- izelpas kontroles trūkums

Šo kļūdu galvenais cēlonis nav bērna neuzmanība vai slinkums, bet nepietiekami attīstīta elpošanas sistēma un nepieciešama pieredze elpas kontrolē.

3. ELPAS APGUVE SĀKUMPOSMĀ

3.1. Elpas apzināšana bez instrumenta

Elpas apguve pūšaminstrumentu spēlē jāsāk pirms instrumenta izmantošanas. Bērnā vispirms ir jāiemācās sajūst savu elpošanu, jo bez šīs apzināšanās nav iespējams veidot kontrolētu izelpu. Sākumposmā verbāli paskaidrojumi, piemēram, “elpo ar diafragmu”, bērnam ir grūti uztverami, tāpēc nepieciešams izmantot ķermeniskas sajūtas, kustību un vizuālus priekšstatus.

Īpaši efektīvi ir vingrinājumi guļus stāvoklī, kad bērns novieto roku uz vēdera un vēro, kā ieelpas laikā tas paceļas, bet izelpas laikā – nolaižas. Vēlāk to var papildināt ar dažādiem priekšmetiem, piemēram, nelielu grāmatu vai rotaļlietu uz vēdera, kas kustas līdz ar elpu un padara procesu vizuāli uztveramu.

Svarīgi ir arī saistīt elpu ar kustību, piemēram, ieelpojot lēnām pacelt rokas, bet izelpojot – tās nolaist. Tas palīdz bērnam saprast elpas plūdumu laikā un telpā.

3.2. Elpas savienošana ar skaņas veidošanu

Kad bērns ir iepazinis savu elpošanu bez instrumenta, nākamais solis ir elpas savienošana ar skaņas radīšanu. Šajā posmā galvenais mērķis ir panākt, lai izelpa kļūst vienmērīga un nepārtraukta, nevis saraustīta vai pārlietu spēcīga.

Sākotnēji ieteicams strādāt ar gariem, mierīgiem toņiem. Bērnā tiek lūgts ieelpot mierīgi, bez plecu celšanas, un pēc tam izpūst gaisu instrumentā tā, it kā viņš pūstu silta gaisa plūsmu uz stikla. Pedagogam šajā posmā ir jākontrolē ne tikai skaņas kvalitāte, bet arī bērna ķermeņa stāvoklis.

3.3. Elpa un muzikālā frāze

Viens no svarīgākajiem elpas apguves aspektiem ir elpas sasaistīšana ar muzikālo frāzi. Bērnā ir jāsaprot, ka elpa nav tikai skaņas radīšanas mehānisms, bet arī muzikālās domas pamats.

Pedagoģiskajā darbā to var skaidrot, salīdzinot frāzi ar teikumu runā. Tāpat kā runā mēs ieelpojam pirms teikuma un runājam līdz domas beigām, arī mūzikā elpa nosaka frāzes sākumu un noslēgumu. Praktiski tas nozīmē, ka jau sākumposmā bērns tiek pieradināts plānot savu elpu.

4. PRAKTISKĀ ELPAS VINGRINĀJUMU SISTĒMA

Šajā nodaļā piedāvātā elpas vingrinājumu sistēma ir veidota, ņemot vērā 7–10 gadus vecu bērnu fizioloģiskās īpatnības, uzmanības noturību un pedagoģiskās prakses novērojumus. Vingrinājumi tiek izkārtoti secībā no vienkāršiem elpas apzināšanas uzdevumiem līdz elpas kontrolētai izmantošanai muzikālajā frāzē.

4.1. Elpas vingrinājumi bez instrumenta

1. Roka uz vēdera: bērns stāv vai guļ ar roku uz vēdera, ieelpojot vēders paceļas, izelpojot nolaižas.
2. Grāmatiņa: guļot, uz vēdera neliels priekšmets, kas paceļas un nolaižas ieelpas/izelpas laikā.
3. Siltais gaiss: izelpo uz plaukstas, it kā sildītu gaisu.
4. Balons: iztēlojas vēderu kā balonu, kas piepūšas un izlaiž gaisu.

4.2. Elpas vingrinājumi ar instrumentu

1. Gara skaņa: vingrinājums “Gara skaņa” paredz vienas nots ilgstošu un vienmērīgu spēlēšanu, cenšoties saglabāt skaņas stabilitāti un kontrolētu elpu. Audzēkņiem jāstāv taisni, pleci brīvi, kakls atslābināts, turot instrumentu normālā spēles pozīcijā. Ieelpa tiek veikta dziļi, izmantojot diafragmu, pleciem paliekot brīviem, un vēders viegli paceļas.

Izpildot noti, gaisa plūsmai jābūt vienmērīgai un nepārtrauktai, izvairoties no asas vai pārāk spēcīgas izelpas. Pedagoģs var ieteikt sākt vingrinājumu klusi un pakāpeniski palielināt skaļumu vai mainīt noti, tādējādi attīstot gan elpas kontroli, gan dinamisko elastību. Šis vingrinājums palīdz bērniem apzināt savu elpu, attīsta diafragmas darbību un veido stabilu pamatu frāzējuma izpildei.

2. Skaņa ar skaitīšanu: vingrinājums “Skaņa ar skaitīšanu” palīdz pagarināt izelpu un veidot vienmērīgu gaisa plūsmu. Audzēknis spēlē vienu noti, vienlaikus klusībā skaitot līdz noteiktam skaitam, piemēram, 4, 6 vai 8. Šī metode ļauj apzināt elpas ilgumu un pakāpeniski attīstīt izelpas kontroli.

Stāvot taisni, pleci brīvi, kakls atslābināts, bērns veic dziļu ieelpu, izmantojot diafragmu, un pēc tam sāk skaņu, koncentrējoties uz vienmērīgu gaisa plūsmu līdz skaitīšanas beigām. Pedagoģi var pakāpeniski palielināt skaitīšanas ilgumu, attīstot elpas noturību un muzikālo frāzējumu.

3. Dinamiskā skaņa: vingrinājums “Dinamiskā skaņa” attīsta elpas elastību un kontroli pār skaņas spiedienu. Audzēknis spēlē vienu noti, pakāpeniski mainot skaļumu – sāk klusi, tad palielina skaļumu līdz vidēji spēcīgai vai skaļai skaņai, un pēc tam atkal mīkstina skaņu.

Šis vingrinājums ļauj bērnam apzināt gaisa plūsmas stiprumu un savienot elpu ar dinamiku, kā arī veido ķermeņa un elpas koordināciju. Stāvot taisni un turot instrumentu stabilā pozīcijā, bērns attīsta spēju kontrolēt diafragmas un muskuļu darbību skaņas ilguma laikā.

4. Skaņa kustībā: vingrinājums “Skaņa kustībā” palīdz sasaistīt elpu ar ķermeņa koordināciju un vizuāli apzināt gaisa plūsmu. Audzēknis spēlē garu skaņu, turot instrumentu normālā spēles pozīcijā, vienlaikus viegli pielāgo ķermeņa stāju vai instrumenta pozīciju – piemēram, lēni nedaudz paceļ vai noliec instrumenta galu vai mutes daļu.

Mērķis ir saglabāt vienmērīgu izelpu un stabilu skaņu, nepārslodzinot plecus vai kaklu. Šis vingrinājums palīdz bērniem apzināt elpas ilgumu, attīsta diafragmas darbību un veicina muskuļu koordināciju, kas nepieciešama frāzējuma un muzikālās domas izpildei.

4.3. Vingrinājumu secība mācību gada laikā

- 1.–2. mēnesis – elpas sajūta bez instrumenta, vienkāršas garās skaņas.
- 3.–5. mēnesis – gara skaņa ar skaitīšanu, vienmērīga izelpa, dinamiskie

vingrinājumi.

6.–12. mēnesis – elpa frāzēs, elpas plānošana skaņdarbos, skaņas elastība.

5. PRAKTISKĀ METODIKAS PĀRBAUDE

Elpas vingrinājumu sistēma tika pārbaudīta darbā ar 7–10 gadus veciem bērnu mūzikas skolas pūšaminstrumentu klases audzēkņiem. Grupā bija dažādu instrumentu pārstāvji, kuri mācījās pirmajā vai otrajā mācību gadā. Audzēkņu muzikālās iemaņas un fiziskā sagatavotība bija atšķirīga, taču visiem bija raksturīgas sākumposma elpošanas grūtības.

Metodika tika izmantota regulāri individuālajās stundās: 5–10 minūtes katrā nodarbībā tika veltītas elpas vingrinājumiem bez instrumenta un ar instrumentu. Pedagogs regulāri pievērta uzmanību bērna stājai, plecu brīvībai un vēdera zonas aktivitātei.

Pēc vairāku mēnešu regulāra darba tika novērotas pozitīvas izmaiņas: skaņa kļuva stabilāka, frāzes izpildījums uzlabojās, samazinājās plecu un kakla sasprindzinājums, un bērni bija pārliecinātāki savā spēlē.

6. SECINĀJUMI

Elpas veidošana ir viens no nozīmīgākajiem pūšaminstrumentu spēles pamatelementiem, īpaši sākumposmā. Izstrādātā elpas vingrinājumu sistēma, kas balstīta uz pakāpenisku elpas apzināšanu, diafragmas aktivizēšanu un elpas sasaisti ar muzikālo frāzi, ir pierādījusi savu efektivitāti praksē.

Regulāri pielietojot vingrinājumus, audzēkņiem uzlabojās skaņas stabilitāte, frāzējums un vispārējā spēles brīvība. Elpas apmācībai jābūt integrētai ikdienas instrumenta stundās, nevis uztvertai kā atsevišķam uzdevumam.

Bērniem piemēroti, tēlaini un kustībā balstīti vingrinājumi ir daudz efektīvāki nekā abstrakti tehniski skaidrojumi. Izstrādāto metodiku iespējams pielāgot dažādiem pūšaminstrumentiem un audzēkņu sagatavotības līmenim.

7. Atsauces

1. Arban, J.-B. *Arban's Complete Conservatory Method for Trumpet*. Paris: Léon Escudier, 1864 (dažādas atkārtotas izdevumu versijas). Pieejams: en.wikipedia.org
2. Clarke, H. L. *Clarke Studies*. L. B. Clarke / Carl Fischer, 1909–1915. Pieejams: en.wikipedia.org
3. Ely, M. C. *Wind Talk for Woodwinds: A Practical Guide to Understanding and Teaching Woodwind Instruments*. Oxford University Press, 2009. Pieejams: academic.oup.com
4. *Wind Talk for Brass: A Practical Guide to Understanding and Teaching Brass Instruments*. Oxford University Press. Pieejams: amazon.com
5. Weidner, B. *Brass Techniques and Pedagogy*. PALNI Open Press, 2023. Pieejams: pressbooks.palni.org
6. *Boosey Woodwind and Brass Method*. Boosey & Hawkes, dažādi izdevumi. Pieejams: boosey.com