

**Нечаєнко Тетяна Василівна**  
доцент кафедри тележурналістики,  
дикторів та ведучих телепрограм  
Київського національного університету  
культури і мистецтв  
[nechaenko.t@gmail.com](mailto:nechaenko.t@gmail.com);

**Винар Ольга Богданівна**  
асистент кафедри режисури та акторського  
мистецтва Київського національного  
університету культури і мистецтв

## **КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ТРЕНУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ МОВНОГО АПАРАТУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕАТРУ І КІНО**

**Мета роботи** - систематизувати основні концептуальні завдання тренінгу дихальної системи мовного апарату майбутніх майстрів театру і кіно. Проаналізувати класифікацію існуючих систем дихання мовного апарату у театральній педагогіці. **Методологія** дослідження полягає у застосуванні аналітичного, функціонального, порівняльного, мистецтвознавчого, системного, аксіоматичного методів дослідження концептуальної моделі тренування дихальної системи мовного апарату майбутніх фахівців театру і кіно. У структуризації та компаративному аналізі необхідних способів дихальних вправ для розвитку і формування необхідних знань, навичок та умінь творчого індивідуума. **Наукова новизна** полягає у апробації інноваційних розробок з питань вивчення дисципліни "Сценічне мовлення" та у теоретичному обґрунтуванні створення програми-моделі ефективних форм тренування професійного дихання під час сценічної дії. **Висновки.** У результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки, що, по-перше, загальновідому класифікацію типів дихання та різних систем дихальних вправ у професійній підготовці майбутніх фахівців сценічного мистецтва не потрібно сприймати як догму, а у процесі викладання обирати індивідуальну програму-модель навчання; по-друге, для успішного проведення тренувальних дихальних вправ насамперед слід виправити поставу, оволодіти вільним від зайвого напруження положенням тіла, невимушеною, природною і пластичною постановою голови, плечей, спини; по-третє, працюючи над дихальними вправами необхідно пам'ятати, що виконувати їх треба не механічно, а обов'язково через образне бачення, через магічне "начебто". Цього потребує віра в те, що "я" роблю, розвитку фантазії, особливої уваги на об'єкт дихання і на точність виконання поставленої мети. Це означає, не просто видихнути повітря зі звуком чи без нього, а навчитися впливати чи діяти на обраний об'єкт; і, останнє, система дихальних вправ йогов на сьогодні – є найбільш прогресивною у створенні програми-моделі викладання сценічного мовлення у вищих навчальних закладах мистецького спрямування.

**Ключові слова:** словесна дія, сценічне мовлення, театр, кіно, дихальна система мовного апарату, техніка мовлення.

*Нечаєнко Тетяна Василівна, доцент кафедри тележурналістики, дикторів і ведучих телепрограм Київського національного університету культури і мистецтв; Винар Ольга Богданівна, асистент кафедри режисури і акторського мистецтва Київського національного університету культури і мистецтв*

**Концептуальная модель тренировки дыхательной системы голосового аппарата будущих специалистов театра и кино**

**Цель работы.** Систематизировать основные концептуальные задания тренинга дыхательной системы словесного аппарата будущих мастеров театра и кино. Проанализировать классификацию существующих систем дыхательного аппарата в театральной педагогике. **Методология** исследования заключается в применении аналитического, функционального, сравнительного, искусствоведческого, системного аксиоматического методов исследования концептуальной модели тренировки дыхательной системы голосового аппарата будущих специалистов театра и кино. В структуризации и компаративном анализе необходимых способов дыхательных упражнений для развития и формирования необходимых знаний, навыков и умений творческого индивидуума. **Научная новизна** заключается в апробации инновационных разработок по вопросам изучения дисциплины "Сценическая речь" и в теоретическом обосновании создания программы-модели эффективных форм тренировки профессионального дыхания во время сценического действия. **Выводы.** В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы, что, во-первых, общеизвестную классификацию типов дыхания и различных систем дыхательных упражнений в профессиональной подготовке будущих специалистов сценического искусства не желательно воспринимать как догму, а в процессе преподавания использовать индивидуальную программу-модель обучения; во-вторых, для успешного проведения тренинговых упражнений, прежде всего, необходимо исправить осанку, овладеть свободным от излишнего напряжения положением тела, непосредственным, природным и пластическим положением головы, плеч, спины; в-третьих, во время работы над дыхательными упражнениями необходимо помнить, что исполнять их необходимо не механически, а обязательно через образное видение, через магическое "как бы". Этого требует вера в то, что "я" делаю, развитию фантазии, особого внимания на объект дыхания и на точность исполнения поставленной цели. Это означает не просто выдохнуть воздух со звуком или без него, а научиться влиять или действовать на выбранный объект; и, последнее, система дыхательных упражнений йогов на сегодняшний день – есть наиболее прогрессивной в создании программы-модели преподавания сценической речи в высших учебных заведениях искусства.

**Ключевые слова:** словесное действие, сценическая речь, театр, кино, дыхательная система голосового аппарата, техника речи.

*Nechayenko Tatyana, associate professor of the department of TV journalism, announcers and TV hosts of Kyiv National University of Culture and Arts; Vinar Olga, assistant of the Department of Directing and Acting of Kyiv National University of Culture and Arts*

**The conceptual model of training of the respiratory system of the voice apparatus of future theater and cinema specialists**

**Purpose of the article** is to systematize the basic conceptual tasks of training the respiratory system of the verbal apparatus of future masters of theater and cinema, and to analyze the classification of existing breathing apparatus systems in theatrical pedagogy. **Methodology.** The methodology of the study consists in the application of analytical, functional, comparative, art, and systematic axiomatic methods for studying the conceptual model of training the respiratory system of the vocal apparatus of future theater and cinema specialists and in the structuring and comparative analysis of the necessary methods of breathing exercises for the development and formation of the necessary knowledge, skills and teachings of a creative individual. **Scientific novelty.** Scientific novelty consists in the approbation of innovative developments in the study of the discipline "Scenic speech" and in the theoretical justification for creating a program-model of effective forms of training professional breathing during the stage action. **Conclusion.** As a result of the study, the following conclusions could be done: first of all it is not desirable to perceive the well-known classification of breathing patterns and various systems of breathing exercises in the professional training of future specialists in the theatrical art as dogma, and in the teaching process it is better to use an individual training program; secondly, for the successful conduct of training exercises, first of all, it is necessary to correct the posture, to master the position of the body free of excessive stress, the immediate, natural and plastic position of the head, shoulders, back; thirdly, while working on breathing exercises, it is necessary to remember that it is important to perform them not mechanically, but necessarily through a figurative vision, through a magical "as if like". This is required by the faith in what "I" do, development of fantasy, special attention to the object of breathing and the accuracy of the performance of the goal. This means not just breathing out air with or without sound, but learn how to influence or act on the selected object. Moreover, last, but not the least, nowadays yoga system of breathing exercises is the most progressive in the creation of the program of the model of teaching scenic speech in higher educational institutions of art.

**Keywords:** verbal action, stage speech, theater, cinema, respiratory system, voice apparatus, speech technique.

Актуальність теми дослідження. Актори, читці часто стикаються з умовами, які потребують від них вміння та розрахунок в використанні дихання. Довга фраза, великий і складний по силі наростання монолог, віршована мова, а особливо швидка, легка мова в комедійному чи водевільному діалозі, мова під час руху (біг, стрибки, боротьба, фехтування, танок), в мізансценах, де фізичне навантаження виконавців накладається на складний темпо-ритмічний малюнок дії – все це потребує дуже загартованого, вмілого, опрацьованого поставленого дихання. Інакше будуть порушуватися структура вірша, плин думок у фразі, сила, рівність звучання голосу. Не говорячи про те, що невміле витрачання повітря, перевантаження його при вдиханні створюють в самопочутті актора напруження і втому. "Словесна дія – проблема виняткової важливості. Перегляд вистав театрів, що працюють в різних зонах нашої країни, дозволяє стверджувати, що багато чисельні недоліки мови (невизначеність вимови, ковтання звуків, складів і, навіть, слів, погана чутність тексту, монотонність звучання) часто-густо криються в дикційних або голосових недоліках акторів" [3, 263].

Аналіз досліджень і публікацій. Розгляд питання концептуальної моделі тренування дихальної системи мовного апарату, як основи сценічного мовлення в процесі підготовки професійних фахівців порушувались в різні історичні періоди, а також дослідження сучасної методики структуризації викладання сценічної мови в пошуках новітніх законів, форм і методів щодо творчої практики в процесі виховання майбутніх фахівців театру і кіно здійснювалися такими науковцями та майстрами сценічного мистецтва, а саме: П. Сакаганський, Р. Юссон, Ф. Ландцерт, Б. Муравьев, Ч. Моисеев, Ю. Сперанская [4], К. Куракина, М. Карасьов [2], Є. Гротовський [1], С. Черкаський [5], М. Чехов [6], Н. Зверева [3].

Мета роботи. Систематизувати основні концептуальні завдання тренінгу дихальної системи мовного апарату майбутніх майстрів театру і кіно. Проаналізувати класифікацію існуючих систем дихання мовного апарату у театральній педагогіці.

Викладення основного матеріалу. Роль дихання в житті людини надзвичайно велика. Завдяки діяльності органів дихання кров, яка поступає в легені, очищується і, отримуючи повний запас кисню, знову розходить по всьому тілу, несучи йому нові життєві сили та енергію. Цей процес безперервний під час життя людини. Правильне дихання поліпшує обмін речовин, надає здоровий сон, заспокоює нервову систему людини, з якою пов'язана вся робота організму, вся фізична і духовна діяльність людини. Процес дихання, як відомо, складається з вдиху та видиху і здійснюється підсвідомо. Але на сцені, дихання повинно підкорятися нашій волі. Насамперед важливо уміти набране повітря затримувати, витрачати його економно, щоб вистачило до логічної паузи, під час якої поповнюється запас повітря. Якщо дихати невміло, свавільно, читання тексту може позбутися смислового і емоційного звучання. Дуже важливо, щоб дихання було безшумним, а запас повітря поповнювався швидко. Процес дихання під час мови пов'язаний з роботою голосових зв'язок і звучанням голосу, з вимовою голосних і приголосних. В утворенні звуків, вимові слів бере участь весь дихальний і мовний апарат, тому не може бути гарного звучного голосу, чіткої легкої вимови слів без правильного володіння своїм диханням, без вірного керування щелепами, язиком, губами. Якщо людина дихає невміло, якщо вона надто напружує м'язи гортані, шиї, плечей, її мова не буде легкою, звучною, голос не буде вільно "летіти" до глядача в залі, внаслідок надмірного напливу крові до гортані і зв'язок, голос швидко хрипне, що може призвести до будь-яких захворювань голосового апарату. Під час мовлення вдих виробляється швидко, видих, який несе з собою звуки, – повільно. У повсякденному житті час вдиху і видиху – рівновеликі.

Мовний апарат складається з двох відділів: центрального та периферичного. До центрального відділу належать головний та спинний мозок. До периферичного відділу належать гортань, голосові зв'язки та інші органи мовного апарату.

Відомий польський театральний режисер, засновник театру 13 рядів в Ополю та театру-лабораторії у Вроцлаві, представник Другої Реформи театру ХХ ст., педагог зі світовим ім'ям Єжи Гротовський вже багато років, працюючи в своїй творчій лабораторії, приділяв увагу, вивчав і опрацьовував акторський тренінг (мовно-голосовий) за принципами індійської та китайської шкіл. В цьому напрямку він досяг великих успіхів. Досвід школи Гротовського універсальний. На своїх заняттях він говорив, що різні школи йоґів, включаючи Хатха Йоґу, потребують повсякденного тренування дихальної системи, щоб контролювати і розробляти біологічну функцію дихання, яка стає механічною. Звідси виникає необхідність у серії вправ, які ведуть до усвідомленого дихального процесу. "Думаю, у тому, що стосується акторського тренінгу, найбільше помилок роблять власне у сфері голосових вправ. Непорозуміння починається від дихання. Під кінець ХІХ – початку ХХ століть європейські спеціалісти, які займались проблематикою голосу, дійшли єдиного висновку: повноту голосу дає так зване черевне дихання (дихання животом з домінантою діафрагми)" [4, 89]. Єжи Гротовський запропонував дуже багато цікавих і корисних вправ щодо правильного дихання, розвитку голосу та ін. Роботу над диханням необхідно розпочинати з виховання правильної постави. Постава, говорить Гротовський, це не тільки звичка тримати своє тіло в певних умовах статичності, це і пластичність рухів, і вміння зберігати гнучкість і виразність цих рухів в будь-якому положенні, при виконанні будь-якої роботи. Правильна постава не тільки гарна і корисна, бо вона створює сприятливі умови для функціонування внутрішніх органів і, таким чином, органів грудної клітки. В процесі виховання і підтримки правильної постави розвиваються ті м'язи, які беруть активну участь в процесі дихання. Для цього необхідні тільки сила волі та старання на заняттях. У цьому дуже допомагає наслідування гарній поставі інших людей. Необхідно викоринювати шкідливі звички: неправильно сидіти, горбитись, ходити зігнувшись з низько опущеною головою, носити важкі валізи тільки в одній руці, стояти з опорою на одну ногу, руки тримати в кишенях. Вміння зберегти звичну поставу в різних положеннях тіла прийнято називати опорою тулуба [4, 89-113].

Грудна клітка, завдяки роботі дихальних м'язів, може збільшуватись у своєму об'ємі у декількох напрямках: вперед, назад, вниз, вгору. В залежності від того, в якому напрямку розширюється грудна клітка, та які дихальні м'язи найбільш задіяні, розрізняють кілька типів дихання: змішано-діафрагматичний тип дихання; черевний тип дихання – груди не беруть участі у вдиху, діафрагма на вдиху опускається, і черевна стінка рухається вперед; грудно-черевний, при якому у вдиху рівномірно беруть участь і грудні стінки, і діафрагма; грудний чи реберний, під час вдиху грудна клітка розширюється і піднімається, а діафрагма у вдиху майже не бере участі, живіт утягнений; ключичний.

Класифікацію типів дихання не слід сприймати як догму. Адже кожна зміна настрою викликає певні зміни і в способі дихання. Коли ми говоримо про щось позитивне, приємне, то ми мимоволі користуємося верхнім типом дихання; і навпаки, у разі неприємностей, загрози, – використовуємо нижній тип дихання. Цей зв'язок емоційного стану людини з типом дихання дуже глибокий і складний. Але це не означає, що публічна, емоційно насичена мова не потребує спеціальної постановки дихання. Для співака, актора, оратора, лектора виправданим практикою є комбінований реберно-діафрагматичний тип дихання. У сучасній театральній педагогіці розроблено різні системи дихальних вправ на засвоєння саме такого типу дихання. Їхня методична основа спільна. Це, передусім, перевірка звичного для людини, властивого їй типу дихання, де виявляються як позитивні навички, так і небажані. Для успішного проведення тренувальних дихальних вправ насамперед слід виправити поставу, оволодіти вільним від зайвого напруження положенням тіла, невимушеною, природною і пластичною постановою голови, плечей, спини. Дуже корисно перед початком тренувальних вправ проробляти самомасаж обличчя, шиї, живота, спини. Гігієнічний самомасаж полягає в легенькому постукуванні кінчиками пальців обох рук по лобі – від центру до вух і далі по вилицях, носі, губах, підборіддю й нижній щелепі. Рухи повторюються до 10 разів. Внутрішній самомасаж ясен, твердого піднебіння проробляється енергійними рухами кінчика язика. Таким чином, у свідомості майбутніх фахівців сценічного мистецтва повинні твердо закріпитися такі основні висновки: правильне дихання – є основою мови; єдиним правильним типом дихання (під час мови, співу) – є змішано-діафрагматичне; шляхом повсякденних вправ цей тип дихання повинен стати не тільки звичним, але й підсвідомим; зовсім виключається, як непридатне, дихання ключичне (плечове). Змінам психофізичного стану виконавця обов'язково повинно підкорятися дихання. Ніколи не слід визволяти дихальний апарат до кінця – в ньому завжди повинен зберігатися невеличкий запас повітря. У довгих періодах та при відсутності можливих логічних зупинок повітря краще набирати через ніс, залишаючи рот відкритим: це створює враження суцільної дихальної хвилі і не порушить єдності при промовлянні фрази. "У межах мовного такту не слід поповнювати запас повітря. Для цього треба використовувати логічні та психологічні паузи. Якщо порушити це правило, то доведеться добирати повітря у той момент, коли його не вистачає, отже, виникне потреба у спеціальній паузі. Мова втратить власний їй ритм, думка обов'язково спотвориться. Ось чому читцеві доведеться багато попрацювати над диханням – важливим елементом зовнішньої техніки мови" [2, 32-33].

Ю. Сперанська, учениця К. Станіславського, після бесід з братами Адельгейм, першою акторською трупю в Росії, писала, що на сторінках газет і журналів на початку ХХ сторіччя з'являються

статті про дихання індійських йоґів, діяльність яких у попередні роки порівнювалась з мракобіссом. Але обидва брати Рафаїл і Роберт надавали великого значення умінням актора користуватися своїм фізичним апаратом. Акторська трупа братів Адельгейм універсально володіла технікою дихання. Ось чому іронічне прізвисько "індійські йоґи" надавали братам Адельгейм актори трупи. Роберт Львович, прочитавши книгу про йоґів сказав: "Якщо відкинути містичний наліт – в книзі можна знайти багато цікавого і корисного. У ній вірно розроблені і описані вправи для розвитку загальної дихальної мускулатури людського організму, без засвоєння яких неможливий розвиток ні за якою системою взагалі" [4, 43-65].

Великий актор і театральний діяч російського театру М.Чехов, прочитавши книги про індійських йоґів, дуже зацікавився ідеями цієї школи, почав шукати основу індуської філософії: "Мені поталанило зрозуміти, що основою йоґізму є – творчість життя... Нарешті, ще одна думка, одне відчуття заволоділо мною, це відчуття можливості творити усередині самого себе. Творити в межах своєї особистості. Я втратив різницю між людиною, яка творить поза собою, і людиною, яка творить в собі" [6, 107-111].

К. Станіславський вважав, що йоґи висловили ряд певних здогадок, які торкаються людської психології і фізіології, у цьому випадку, уваги, свідомої та підсвідомої діяльності, які становлять інтерес для мистецтва артиста та його техніки. У своїх вправах на виховання уваги, говорив він, йоґи вчили долати відволікаючі подразники, не допускати неухважність [5, 76-82].

На нашу думку, система дихальних вправ йоґів на сьогодні – є найбільш прогресивною у створенні програми-моделі викладання сценічного мовлення у вищих навчальних закладах мистецького спрямування.

Таким чином, можна стверджувати, що дихальні вправи йоґів можуть використовуватись як один з способів постановки дихання. Об'єднуючи в одній дихальній вправі кілька елементів, в яких ті чи інші ділянки тіла напружуються чи послабляються, відповідні пози йоґів – асани, концентрується увага на тому чи іншому внутрішньому органі, на який плине асана, і, нарешті, підключення звуку до дихального процесу, можна зробити висновок, що вся система дихальних вправ йоґів створює необхідні умови для процесу творчості, тренуючи волю людини; привчає до повсякденного подолання труднощів, хай і невеличких, в чому і прослідковується її виховна роль і цінність. Вона подає дуже цінні вправи і рекомендації щодо покращення здоров'я людини. Дихальні вправи впливають комплексно на психофізичний стан того, хто навчається більш ефективно. Головне в системі – це питання здоров'я людини, як фізичного так і психічного. "Станіславський розумів, що для актора найцінніше в йоґі – саме глибинна порозумілість зовнішніх фізичних вправ та духовного виховання..." [5, 81].

Наукова новизна полягає у апробації інноваційних розробок з питань вивчення дисципліни "Сценічне мовлення" та у теоретичному обґрунтуванні створення програми-моделі ефективних форм тренування професійного дихання під час сценічної дії.

Висновки. У результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: загальновідому класифікацію типів дихання та різних систем дихальних вправ у професійній підготовці майбутніх фахівців сценічного мистецтва не потрібно сприймати як догму, а у процесі викладання обирати індивідуальну програму-модель навчання; для успішного проведення тренувальних дихальних вправ насамперед слід виправити поставу, оволодіти вільним від зайвого напруження положенням тіла, невимушеною, природною і пластичною постановою голови, плечей, спини; працюючи над дихальними вправами необхідно пам'ятати, що виконувати їх треба не механічно, а обов'язково через образне бачення, через магічне "начебто". Цього потребує віра в те, що "я" роблю, розвитку фантазії, особливої уваги на об'єкт дихання і на точність виконання поставленої мети. Це означає, не просто видихнути повітря зі звуком чи без нього, а навчитися впливати чи діяти на обраний об'єкт; система дихальних вправ йоґів на сьогодні – є найбільш прогресивною у створенні програми-моделі викладання сценічного мовлення у вищих навчальних закладах мистецького спрямування.

#### **Література**

1. Готовський Є. Театр. Ритуал. Перформер: пер. з пол. / Єжи Готовський – Л.: Літопис, 1999. – 185 с.
2. Карасьов М. М. Мистецтво художнього читання / М.М. Карасьов. – К.: Мистецтво, 1965. – 146 с.
3. Мастерство режиссера. 1 – 5 курсь: учебник / под общей ред. Н.А.Зверевой. – М.: РАТИ-ГИТИС, 2007. – 534 с.
4. Сперанская Ю.К. Братья Адельгейм. Рас скази о занятиях, работе и беседах с братьями / Ю.К. Сперанская. – М.: СТД РСФСР, 1987. – 297 с.
5. Черкаський С. Д. Мастерство актера: Станиславский – Болеславский – Страсберг. История. Теория. Практика / С.Д. Черкаский. – СПб.: ЗГИСИ, 2016. – 816 с.
6. Чехов М. А. Об искусстве актера / М.А.Чехов. – М.: Искусство, 1999. – 271 с.

#### **References**

1. Grotowski, E. (1999). Theater. Ritual. Performer: per. from the floor. Leningrad: Litopys, 185 [in Ukrainian].
2. Karasev, M. M. (1965). Art of artistic reading. Kyiv: Mystetstvo, 146 [in Ukrainian].
3. Zvereva, N. A. (ed.) (2007). Mastery of the director. 1-5 courses: textbook. Moscow: RATI-GITIS, 534 [in Russian].
4. Speranskaya, Yu. K. (1987). The Adelheim brothers. Stories about employment, work and conversations with brothers. Moscow: STD of the RSFSR, 297 [in Russian].
5. Cherkassky, S. D. (2016). The acting of the actor: Stanislavsky – Boleslavsky – Strasberg. History. Theory. Practice. SPb: ZGISI, 816 [in Ukrainian].
6. Chekhov, M. A. (1999). About the art of the actor. Moscow: Iskusstvo, 271 [in Russian].

*Стаття надійшла до редакції 11.09.2017 р.*