

УДК 378.14:792

*Лідія Лимаренко,
м. Херсон*

ТРЕНІНГОВА ТЕХНОЛОГІЯ ПОСТАНОВКИ ПРОФЕСІЙНОГО ДИХАННЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Стаття присвячена дослідженню шляхів підвищення ефективності постановки професійного дихання майбутнього педагога. З метою оптимізації процесу постановки правильного дихання студента автор пропонує використовувати тренінгові технології навчання. Обґрунтовується доцільність упровадження зазначеної технології як на аудиторних заняттях із розвитку мистецтва мовлення, так і в репетиційній роботі студентського театру вищу, що саме й дає

можливість забезпечити оптимальний розвиток та постановки правильного дихання студентів.

Ключові слова: *оптимізація, професійні комунікативні якості педагога, розвиток та постановка професійного дихання студента, комплекс вправ тренінгової технології навчання, студентський театр.*

Провідною проблемою педагогіки вищої школи є пошук шляхів підвищення ефективності формування професійних якостей фахівців, що забезпечують високий рівень досягнень і складають основу професіоналізму педагогів, їх професійної майстерності. У загальній структурі професійних якостей майбутнього педагога на особливу увагу заслуговують комунікативні, бо мовлення – основний інструмент професійної діяльності вчителя. Саме слово є могутнім засобом впливу на особистість, тому формування професійних комунікативних якостей – невід’ємна складова підготовки майбутнього педагога.

Відомо, що формування комунікативних якостей студента необхідно починати з постановки його дихання, яке є основою техніки мовлення. Під технікою мовлення розуміємо сукупність прийомів, певний комплекс навичок у галузі фонаційного (в науковій літературі зустрічається термін змішано-діафрагмальне або реберно-діафрагмальне) дихання, мовного голосу та дикції, що доведені до автоматизму і дозволяють із максимальною ефективністю впливати на особистість учня у процесі мовленнєвої діяльності [1, с. 15].

Питання розвитку майстерності мовлення вчителя висвітлені у працях сучасних науковців (С. Абрамович, Д. Будянський, Н. Волкова, І. Зязюн, А. Капська, Л. Мацько, А. Овчиннікова, Г. Сагач, О. Семенов, М. Чікарькова та ін.).

На сьогодні в наукових працях здебільшого йдеться про те, як у вищих навчальних закладах у процесі вивчення спеціальних дисциплін, затверджених навчальними планами, досягається розвиток професійно-педагогічної комунікації. Проте питання розвитку мистецтва мовлення у студентському театрі ще недостатньо вивчені в сучасній науці, що й дозволило визначити *мету статті* – обґрунтувати доцільність упровадження тренінгової технології постановки дихання майбутнього вчителя

як на аудиторних заняттях із розвитку мистецтва мовлення, так і у студентському театрі вищого навчального закладу.

У контексті нашого дослідження під тренінговою технологією розуміється спеціальний тренінг із мистецтва сценічного мовлення: техніки мовлення та логіки. Застосовуючи тренінгові технології з формування комунікативних якостей майбутнього педагога, доречно починати роботу з таких елементів техніки мовлення, як: дихання і розвиток мовленнєвого голосу, а потім працювати над дикцією, тому що остання об'єднує роботу артикуляційного апарату й гортані.

Дихання – фізіологічна основа усного мовлення, головна рушійна сила, енергійна база механізму голосоутворення. Від того, як людина вміє користуватися своїм диханням, залежить краса, сила, легкість звучання, забарвленість голосу, багатство динамічних ефектів, мелодійності мовлення тощо. Необхідно диференціювати фізіологічне дихання (поза мовним актом) і мовного – фонаційного (гр. *phone* – звук), пов'язаного з народженням звуку. У процесі мовлення цей акт є довільним, його організація пов'язана зі структурою мовного вислову. Він підпорядковується контролю і відбувається у такій послідовності: вдих, свідома пауза і видих поштовхами. Під час мовленнєвого дихання тривалість вдиху мінімальна, а видих значно триваліший. Струмień повітря викликає коливання голосових зв'язок, внаслідок чого народжуються звуки, що потрапляють у резонаторні порожнини, посилюються і набувають певного звучання. Саме фонаційне дихання є першоелементом утворення голосу. Його характеризують активність; організований видих, що повинен фокусуватися в одній точці; рівномірний розподіл видиху; ритм фонаційного дихання; вдих у процесі фонаційного дихання в 10-15 разів коротший за видих; добір повітря у процесі мовлення треба робити швидко, енергійно, непомітно як для учнів, так і для глядачів.

Залежно від того, які м'язи задіяні в роботі дихального апарату, розрізняють чотири типи дихання:

1. Верхнє (ключичне) дихання вважається неестетичним, небажаним і неефективним. У процесі такого дихання рухаються плечі, ключиці, лопатки та верхні ребра, тому воно вважається поверховим, активно працює лише верхівка легенів. Ключичне

дихання дуже помітне для аудиторії, викликає неприємне враження і створює слабкий звук без опори.

2. Грудне або середньореберне (в театральному середовищі воно має назву «жіноче») – тип дихання кращий за попередній, але він також не має опори на діафрагму, тому видих недостатньо енергійний. Помітні для оточуючих коливання грудної клітки.

3. Діафрагмальне або черевне – це дихання здійснюється через скорочення м'язів діафрагми, що осідає на черевну порожнину, нижні ребра трохи розсуваються, а верхні – залишаються нерухомими, живіт подається вперед.

4. Змішане або комбіноване (реберно-діафрагмальне чи змішано-діафрагмальне) дихання, під час якого задіяні всі м'язи грудної клітки і діафрагми, нижня, найбільш об'ємна частина легенів, нижні ребра і м'язи живота. Саме напруга нижніх міжреберних м'язів дає можливість утримувати діафрагму в скороченому стані, завдяки чому й досягається глибоке, рівномірне, економне і спокійне видихання повітря. Перевага такого типу дихання перед іншими в тому, що воно відбувається при найменшій витраті сил, але дозволяє наповнити легені найбільшою кількістю повітря; непомітне для оточуючих і сприяє утворенню активного, сильного звуку. З професійної точки зору, для мовлення і співу найбільш доцільним є змішаний тип дихання: реберно-діафрагмальний або змішано-діафрагмальний. У теорії сценічного мовлення його ще називають правильним. Отже, правильне дихання як основа мовленнєвої діяльності педагога – керований процес, підпорядкований волі виконавця.

Розпочинати роботу над постановкою змішано-діафрагмального дихання необхідно з прийняття правильної постави в положенні стоячи. Треба покласти руку на живіт та, контролюючи свободу шиї, нерухомість плечей і грудей, зробити глибокий, безшумний вдих носом, а потім – різкий видих ротом. І якщо цей видих здійснюється з відчуттям збереження стійкого положення дихального поясу та скорочення діафрагми – правильне дихання знайдене. Отже, при правильному диханні повітря набирається, так би мовити, «в живіт», змушує рухатися діафрагму, плечі та груди залишаються нерухомими, що й створює опорний звук. При правильному диханні виконуються такі послідовні етапи: скорочення діафрагми; розширення нижніх

і середніх ребер; підтягування живота в останній момент вдиху, в результаті чого створюється опора звуку.

Постановка професійного дихання вимагає дотримання таких вимог: вдихати повітря глибоко носом (непомітно); посылати повітря до головного резонатора; видихати ротом, витрачаючи економно набране повітря; не затримувати дихання на паузах; не витрачати повітря до останку, щоб не захлинутись; добирати (поповнювати) повітря коротким непомітним вдихом (краще через ніс), аби створювалося враження, що людина продовжує говорити на одному подиху. Звертаємо увагу на те, що «добір» дихання – це короткий, енергійний, обов'язково непомітний вдих за допомогою діафрагми. «Добір» дихання відбувається за умов довгої фрази в тих місцях, де це дозволяє робити логіка тексту. Своєчасні «добори» повітря дуже важливі як в акторській професії, так і педагогічній. Від них залежить точність висловлення думки, дотримання ритму, темпу.

У системі оволодіння основами професійного мовлення майбутнім учителям, учасникам студентського театру доцільно використовувати тренінгові методики, створені в рамках театральної педагогіки, тому що саме театральні педагогіко-практики розробили велику кількість вправ, за допомогою яких можна поставити дихання. Під поставленим диханням розуміється вміння непомітно, швидко, енергійно вдихати повітря і економно витрачати, розподіляти відповідно до тексту озвучений видих. Зупинимось на практичному аспекті засвоєння тренінгової технології постановки дихання.

Практичне засвоєння техніки виконання дихальних вправ дає можливість розвинути та поставити професійне дихання майбутнього педагога. Зазначений етап роботи передбачає виконання вправ дихальної гімнастики О. Стрельникової та цілісного комплексу вправ на розвиток правильного дихання. Дихальна гімнастика О. Стрельникової (сутність якої зводиться до підвищення рівня поглинання організмом кисню завдяки форсованим вдихам), яку часто називають парадоксальною, має надзвичайно широкий спектр впливу: підкорює собі роботу голосових зв'язок під час фонаційного дихання; укріплює голосові зв'язки студента та допомагає йому ввійти у стан психофізичної рівноваги.

Методику О. Стрельникової ми використовуємо у власній педагогічній діяльності. Багаторічна апробація гімнастики в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу, в роботі студентського театру свідчить про доцільність її введення в тренінгову технологію навчання. Отримані після засвоєння комплексу вправ дихальної гімнастики результати показали, що у студентів: активізується м'язовий апарат діафрагми та грудної клітки; включаються в роботу всі частини тіла (руки, ноги, голова, стегновий пояс, черевний прес, плечі тощо), що викликає загальне фізіологічне підвищення рухової активності та рухливості тіла; нормалізуються психоемоційний стан людини і її потенційні вольові можливості.

Вправи гімнастики вивчити неважко. Її методика доступна для засвоєння кожним студентом. Проте, щоб оволодіти цими, на перший погляд, простими вправами, треба мати силу волі, наполегливість і організованість. Пропонуємо деякі поради щодо проведення гімнастики О. Стрельникової: заняття дихальною гімнастикою проводити у провітреному приміщенні, що збільшує її оздоровчий ефект; першооснова гімнастики – зосередження уваги на вдиху, не думаючи про видих; вдих робити носом різко, коротко, енергійно, шумно, але повітря брати небагато; вдих має бути неглибоким, відчуваємо його у ніздрях; одночасно із вдихом енергійно виконувати фізичні вправи (у цьому процесі м'язи рук і грудей створюють додатковий опір дихальним м'язам, що працюють із повним навантаженням, завдяки чому розвиваються та зміцнюються); повна відсутність контролю над видихом ротом: видих робиться після кожного вдиху абсолютно самостійно (пасивно) через рот (не відкриваючи його широко); комплекс вправ гімнастики бажано виконувати точно і регулярно; вправи виконувати блоками по 8 разів, між ними перерва 2-3 секунди. На початковому етапі роботи виконувати 4 підходи по 8 вдихів. Норма – 12 разів по 8 вдихів-рухів. На початку занять можна робити одну «вісімку» й поступово доводити до чотирьох «вісімок»; вести про себе рахунок; темп виконання має бути один вдих за секунду; під час виконання вправ можливе виникнення легкого запаморочення. У такому випадку виконання вправ можна продовжити сидячи: запаморочення швидко минає.

Отже, оволодівши комплексом вправ дихальної гімнастики О. Стрельникової, яка навіть відновлює співочий голос, можна переходити до вправ на розвиток правильного дихання. Виконання комплексу дихальних вправ дає студенту можливість оволодіти змішано-діафрагмальним диханням, розвинути його, зміцнити всі органи дихання і засвоїти техніку виконання вправ із розвитку та постановки професійного дихання.

Перш за все потрібно пам'ятати, що поліпшувати дихання треба через вироблення правильної постави – вміння тримати своє тіло, що необхідно для забезпечення опори повітря та сили звуку. Тому рекомендується перевірити правильність постави. Найбільш чітко відчуття правильної постави з'являється при дотику спиною до стіни. Студент має відчутти потилицю голови (її маківка тягнеться угору), становище лопаток, тазу, ніг (що прагнуть відштовхнутися від землі) і навіть п'ят: п'ять точок дотиків до стіни. Правильне положення знайдено. Якщо ні, то усунути недолік можна за допомогою відомої вправи «Кілочок».

Подальша робота залежить від засвоєння вправи на віднайдення та відчуття змішано-діафрагмального (черевного) дихання. Після того, як сформоване відчуття змішано-діафрагмального дихання, можна відпрацьовувати техніку фонаційного дихання. До змісту запропонованої тренінгової технології навчання увійшло понад двадцять дихальних вправ. Постановка правильного дихання у ході виконання комплексу вправ вимагає дотримання певних вимог і правил. На нашу думку, корисні вказівки з постановки дихання, голосу, дикції ми знайдемо у вірші-гекзаметрі відомого педагога з техніки мовлення О. Прянішнікова. Викладаючи зміст кожної вправи тренінгу, необхідно обов'язково подавати і логіку її виконання. Тому вважаємо за необхідне зосередити увагу на порадах щодо проведення вправ із постановки правильного дихання:

- займатися вправами у провітреній аудиторії;
- робити глибокий вдих повітря непомітно та беззвучно через ніс протягом декількох секунд, затримати його на 1-3 секунди для забезпечення «опори» дихання і легко, спокійно видихнути через рот;
- вдихаючи, не переповнювати запас повітря (не брати зайвого);

– видихаючи, не витрачати повного запасу повітря, щоб не захлинутися;

– необхідно робити паузи перед новим вдихом;

– навчитися контролювати кожен вид дихання;

– після оволодіння беззвучними дихальними вправами необхідно переходити до видиху зі словом (імітуванням звуків, різноманітними звукосполученнями, лічбою, складними фразами, чистомовками, віршами, наприклад, «Дім, що збудував Джек» тощо);

– під час видиху поєднувати комбінації слів із виконанням рухів;

– виконувати вправи на дихання рекомендується в різних положеннях: стоячи, сидячи, напівсидячи, рухаючись із використанням ігрових ситуацій;

– виконуючи вправи, треба стежити за координацією голосу, дихання, дикційної артикуляції;

– добирати нову порцію дихання у процесі мовлення рекомендується своєчасно, швидко, енергійно, беззвучно, непомітно для слухачів через ніс так званім нижнім диханням, в окремих випадках можна підхопити дихання і через рот;

– «добір» дихання потрібно робити в умовах довгої фрази в тих місцях, де це дозволяє логіка тексту;

– займаючись вправами необхідно пам'ятати, що недобір дихання – причина слабкого звуку, перебір – здавленого;

– обов'язкова умова засвоєння змішано-діафрагмального дихання – постійність і системність праці [1, с. 85-86].

Сучасна театральна педагогіка пропонує нам великий вибір різноманітних дихальних вправ, але всі вони мають спільну методичну основу. Саме система К. Станіславського як наукове обґрунтування виховання актора стала першоосновою для вдосконалення мовленнєвої підготовки та добору вправ тренінгу для учасників студентського театру, майбутніх педагогів. Потрібно пам'ятати, що ускладнювати вправи на постановку правильного дихання треба послідовно і ні в якому разі не допускати перевантаження голосових зв'язок, які поступово від вправи до вправи зміцнюються.

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок, що випробувані часом тренінгові технології театральної педагогіки

пройшли адаптацію в системі професійної підготовки майбутніх педагогів. Використання тренінгів у репетиційній роботі студентського театру і під час аудиторних занять із розвитку мистецтва мовлення (за умов невеликої кількості годин) забезпечує ефективний розвиток і постановку правильного дихання студентів. Отже, вибір тренінгової технології навчання є оптимальним варіантом формування комунікативних якостей майбутнього педагога.

Перспективним напрямом подальшого наукового дослідження даної проблеми є обґрунтування змісту тренінгової технології постановки голосу майбутнього педагога в умовах студентського театру.

Список використаної літератури

1. Лимаренко Л. І. Воркшоп із техніки мовлення : посібник-практикум [для студентів педагогічних і мистецьких спеціальностей вищих навчальних закладів] / Л. І. Лимаренко. – Херсон : ХДУ, 2012. – 96 с.
2. Рибалка В. В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посібн. / В. В. Рибалка. – К. : КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. – 60 с.
3. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека : учебн. пособие / В.Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 1996. – 320 с.

Людия Лимаренко

ТРЕНИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Статья посвящена исследованию проблемы повышения эффективности постановки профессионального дыхания будущего педагога. С целью оптимизации процесса постановки правильного дыхания студента автор предлагает использовать тренинговую технологию обучения. Обосновывается целесообразность внедрения данной технологии как на аудиторных занятиях по развитию искусства речи, так и на репетициях студенческого театра вуза. Автор описывает авторский тренинг, который включает: дыхательную гимнастику О. Стрельниковой; комплекс дыхательных упражнений на овладение смешано-диафрагмальным и фонационным дыханием. Подчеркивается, что дыхательные упражнения имеют четкую логику, при их выполнении необходимо придерживаться определенных автором конкретных требований. Аргументируется, что выбор тренинговой технологии обучения является оптимальным вариантом формирования коммуникативных качеств будущего педагога.

Ключевые слова: *оптимизация, профессиональные коммуникативные качества педагога, постановка профессионального дыхания, тренинговая технология обучения, студенческий театр.*

Lydia Lymarenko

PROFESSIONAL TRAINING TECHNOLOGY OF FUTURE TEACHERS STAGE PRODUCTION BREATHING

This article is devoted to the problem of improving the efficiency of setting professional breath of future teachers. In order to optimize the process of setting proper breathing student author suggests using training technology. The expediency of introduction of that technology as the classroom sessions with speech development of art and in the educational process of the student theater university. The author proposes to use the author's training technology, which includes breathing exercises developed by O. Strelnikov, a set of breathing exercises to master mixed-diaphragmatic and phonational breathing. It is emphasized that breathing exercises with clear logic and carried out in compliance with the specific requirements of these authors . Author argues that the choice of technology training was the best training of communicative skills of future teachers. Its introduction in the educational process enables qualitatively solve educational problems.

Keywords: *optimization, professional communication as a teacher, professional staging breathing, training technology, student theater.*

Одержано 3.06.2013 р.