

28. Chumakov, AN., 2005. 'Globalizatsiya. Kontury tselostnogo mira : monografiya (Globalization. Contours of the whole world: monograph)', M. : TK Velbi ; Prospekt, 432 s.

УДК 378.016:808.5(477)

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРОФЕСІЙНОГО ФОНАЦІЙНОГО ДИХАННЯ НА ОСНОВІ МЕТОДИЧНИХ ПРИЙОМІВ ТА КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ ВПРАВ У КЛАСІ СЦЕНІЧНОЇ МОВИ**  
**FORMATION OF SKILLS OF A PROFESSIONAL PHONATIONAL BREATHING ON THE BASIS OF METHODOLOGICAL TECHNIQUES AND A COMPLEX SYSTEM OF EXERCISES IN THE CLASS OF STAGE SPEECH**

**А. В. Коленко**

**Актуальність дослідження.** Сучасна творча освіта потребує створення інтегрованої системи вправ, яка включала б класичні мовно-голосові та сучасні словесно дієві вправи і тренінги, зокрема на вироблення навичок правильного фонаційного дихання.

**Постановка проблеми.** Невміння керувати своїм диханням призводить до швидкої перевтоми голосотворчого апарату. Розвинене фонаційне дихання, є основою народження живого дієвого слова на сцені і надзвичайно важливим елементом професійної акторської майстерності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У багатьох науково-педагогічних та методичних дослідженнях пропонуються різноманітні вправи для розвитку сценічної мови. Серед них праці Баженова Н., Бурлуцького А., Герца І., Гладисшевої А., Грицан Н., Євдокимової В., Кусяк І., Лавріненко О., Лимаренко Л., Наконечної О., Нечаєнко Т., Раденко Ю., Стадніченко Н., Прянішнікова О., Черкашина Р., Чорної К., Юдова М., Васильєва Ю., Мейзнер С., Чаббак І., Мосса Л., Мейндла Е.,

**Urgency of the research.** Modern creative education requires developing an integrated exercise system which would include classical language and voice as well as modern verbal activities and trainings particularly aimed at correct phonatory breathing skills.

**Target setting.** Inability to control your breathing leads to quick vocal apparatus over-strain. Developed phonatory breathing is the basis of formation of a live efficient word on the stage and an incredibly important element for professional acting technique.

**Latest researches and publications analysis.** A lot of scientific and pedagogical as well as methodological researches offer various exercises for scenic speech development. Among them are the works of N. Bazhenov, A. Burlutskyi, I. Gerts, A. Gladysheva, N. Grytsan, V. Yevdokymova, I. Kusiak, O. Lavrinenko, L. Lymarenko, O. Nakonechna, T. Netchayenko, Yu. Radenko, N. Stadnichenko, O. Prianishnikov, R. Cherkashyn, K. Chorna, M. Yudov, Yu. Vasiliev, S. Meizner, I. Chabbak, L. Moss,

Раскіна Д., Моріса Е., Файна Г. та інші.

**Постановка завдання.** Душевне хвилювання, неправильна постава, контрольоване дихання з боку великої мускулатури викликають затиски і розлад артикуляційно-резонаторної системи. Їх усунення – основне завдання дихального тренінгу в процесі навчання сценічній мові. Подані в статті вправи з дихання допомагають вирішити ці проблеми.

**Виклад основного матеріалу.** Від дихання залежить краса, сила і легкість голосу, багатство динамічних відтінків, музикальність та мелодійність мовлення. Для оволодіння фонаційним діафрагмально-реберним (змішаним) диханням необхідно натренувати всі м'язи, які беруть участь у дихальному процесі: діафрагму, нижні черевні і міжреберні м'язи. Саме таке дихання вважається правильним, оскільки воно найповніше насичує легені повітрям, забезпечує еластичну роботу м'язів діафрагми, дозволяє виголошувати тривалі промови. При такому диханні актор не перевтомлює голосові зв'язки, вимовляє слова голосно й виразно.

**Висновки.** Подана система вправ сприяє розкріпаченню дихального апарату, зняттю емоційних та інтелектуальних затисків, удосконалює володіння фонаційним диханням та розмовним голосом, допомагає досягти високого рівня дикційної майстерності та нормативності. Кожна вправа передбачає імпровізацію та варіативність у її виконанні.

**Ключові слова.** сценічна мова, професійне дихання, фонаційне дихання, тренінгова технологія.

E. Meindl, D. Raskin, E. Moris, G. Fain and others.

**The research objective.** Mental disturbance, bad posture, controlled big muscles breathing cause inhibition as well as articulatorily and resonant system disorder. The main task of breathing training in the process of scenic speech learning is to get rid of them. Breathing exercises mentioned in the article help to solve these problems.

**The statement of basic material.** The beauty, power and lightness of voice, the richness of dynamic shades, speech musicality and tunefulness depend on breathing. In order to master phonatory diaphragmatic and costal (mixed) respiration it is necessary to train all muscles that take part in the breathing process: diaphragm, lower stomach muscles and intercostal muscles. This breathing is considered to be correct because it saturates the lungs with oxygen, ensures the elastic diaphragm muscles work and allows making long speeches. Breathing this way, the actor doesn't overstrain the vocal cords, pronounces the words loudly and clearly.

**Conclusions.** The suggested exercise system favours the liberation of breathing apparatus, emotional and intellectual inhibition removal, improves the phonatory breathing skills and speaking voice, helps to achieve a high level of diction art and corresponding to norm. Each exercise foresees improvisation and variability in its performance.

**Key words:** scenic speech, professional breathing, phonatory breathing, training technology.

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний театр, кіно і телебачення вимагають від актора досконалої мовної техніки, високої мовленнєвої культури, фізичної та психологічної витривалості. Логічно, що

і творча освіта потребує створення нових методів роботи над удосконаленням сценічної мови, зокрема, над професійним диханням та голосом. Сценічна мова – один з основних професійних засобів виразності актора. Володіючи майстерністю сценічної мови, актор розкриває внутрішній світ, соціальні, психологічні, національні, побутові риси вдачі персонажа. Навчання сценічній мові нерозривно пов'язане з вдосконаленням техніки мовлення: володіння мовленнєвим апаратом, уміння правильно користуватися мовою, мовленням. За висновками науковців, техніка мовлення включає в себе три основні складові: фонаційне дихання, голос, дикцію. Стаття присвячена дослідженню шляхів підвищення ефективності постановки професійного дихання майбутнього актора театру, кіно і телебачення. У статті аналізується роль практичного досвіду і наукових методик в процесі формування фонаційного дихання в майбутніх акторів. З метою оптимізації процесу постановки правильного дихання студента автор пропонує використовувати тренінгову технологію навчання, яка включає комплекс дихальних вправ з метою оволодіння змішано-діафрагмальним, фонаційним диханням. Підкреслюється, що вправи на дихання мають чітку логіку, при їхньому виконанні необхідно дотримуватися визначених автором конкретних вимог.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** На думку багатьох дослідників, предмет «Сценічна мова», з погляду методології викладання, має забезпечити розвиток та удосконалення мовленнєвої техніки актора, з допомогою якої можна реалізувати на сцені переживання героя у довершеній художній формі і яка неможлива без правильної постановки дихання, дикції, голосу, орфоєпії, логіко-інтонаційної виразності усного мовлення, які є пріоритетними аспектами акторської майстерності.

Техніка мовлення – це «сукупність прийомів фонаційного дихання, мовленнєвого голосу й дикції, доведених до ступеня автоматизованих навичок, що дає змогу особистості успішно взаємодіяти з іншими людьми» [4, с. 200]. Сьогоднішні студенти, на жаль, дещо пасивні у процесі формування навичок техніки мовлення, не проявляють належної активності і в освоєнні нових технічних вправ для дихання, хоч «... кожна роль починається з вдиху, з першого звуку, слова і від того, наскільки правильно зроблено вдих залежить сила і політність звуку...» [5, с. 96].

Невміння керувати своїм диханням призводить до швидкої перевтоми голосотворчого апарату. Майбутнім акторам часто важко виголошувати монологи, швидко, але якісно говорити в діалогах; навпаки, вони змушені робити фізіологічні паузи, які не завжди відповідають паузам логічним і змістовим. Все це пов'язане з нерозвиненим фонаційним диханням, яке є основою народження живого дієвого слова на сцені і

надзвичайно важливим елементом професійної акторської майстерності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій:** Методологічні засади і методичні прийоми удосконалення техніки мовлення у класі сценічної мови були і залишаються предметом дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців. У багатьох науково-педагогічних та методичних дослідженнях і розвідках мова йде про характер і стиль сценічного мовлення, розглядається комплекс основних вимог до техніки сценічного мовлення, пропонуються різноманітні вправи для постановки сценічної мови. Серед них праці Баженова Н., Бурлуцького А., Герца І., Гладишевої А., Грицан Н., Євдокимової В., Кусяк І., Лавріненко О., Лимаренко Л., Наконечної О., Нечаєнко Т., Раденко Ю., Стадніченко Н., Прянішнікова О., Черкашина Р., Чорної К., Юдова М., Васильєва Ю., Мейзнер С., Чаббак І., Мосса Л., Мейндла Е., Раскіна Д., Моріса Е., Файна Г. та інші.

Безперечний вплив на формування сучасних методичних прийомів вироблення навичок сценічної мови у процесі підготовки актора має система Станіславського К. С. [6]. Сьогоднішня методика формування навичок сценічного мовлення передбачає використання різних методів, прийомів і вправ для роботи над постановкою дихання, голосу, дикції, в тому числі і дихальної гімнастики (за методом Бутейка К., Стрельнікової та ін.).

Проте, незважаючи на численні наукові розробки щодо методики викладання сценічної мови, зокрема, постановки правильного дихання, слід зазначити про недостатню увагу дослідників до створення інтегрованої системи вправ, яка включала б класичні мовно-голосові та сучасні словесно-дієві вправи і тренінги, зокрема на вироблення навичок правильного фонаційного дихання.

**Виклад основного матеріалу.** «Світ навколо нас живий, він дихає, тобто в ньому постійно рухається життєва сила. Дихання світу – це рух енергії. Дихання людини – це теж рух енергії, за індійською традицією – «рух прани», яку ми вдихаємо разом з повітрям» [1, с. 109]. Вдосконалення процесу дихання поглиблює усвідомлення руху енергії у вигляді відчуттів. Навчитися легко вловлювати сигнали будь-яких емоцій можна лише завдяки досягненню тісної єдності енергії свідомості (ментальної) з енергією дихання (фізичної).

Усвідомлення свого дихання – «прямий шлях до контролю над своїм психоемоційним станом, тому для актора робота з диханням є життєвою необхідністю» [1, с. 110].

Від дихання залежить краса, сила і легкість голосу, багатство динамічних відтінків, музикальність та мелодійність мовлення. Дихання,

пов'язане з мовленням, називається мовленнєвим, фонаційним або звуковим і його можна і потрібно тренувати.

Фонаційне дихання – (від грец. *phono* – звук) мовленнєве дихання, що дає змогу раціонально використовувати повітряний потік під час мовлення. Його основа – діафрагмально-реберне дихання.

Діафрагмально-реберне (змішане) дихання вважається оптимальним типом дихання для здійснення акторської мовленнєвої діяльності. «Оволодіння технікою мовленнєвого дихання вимагає від особи не стільки суттєвого збільшення об'єму повітря, що вдихається, скільки навчання розподіляти його обсяг на рівні за активністю й тривалістю порції під час видиху, засвоєння вмінь робити непомітний для слухачів добір повітря в процесі промови» [4, с. 203].

На заняттях з сценічної мови (рівно як і акторської майстерності) необхідно тренувати якомога довший видих і вміння раціонально використовувати запас повітря під час мовлення, оскільки звуки мовлення утворюються саме завдяки видиху. Для оволодіння фонаційним діафрагмально-реберним (змішаним) диханням необхідно натренувати всі м'язи, які беруть участь у дихальному процесі: діафрагму, нижні черевні і міжреберні м'язи. Саме таке дихання вважається правильним, оскільки воно найповніше насичує легені повітрям, забезпечує еластичну роботу м'язів діафрагми, дозволяє виголошувати тривалі промови. При такому диханні актор не перевтомлює голосові зв'язки, вимовляє слова голосно й виразно.

Відсутність відповідних дихальних навичок не дає змоги фахівцеві здійснювати повний вдих і на видиху раціонально розподіляти дози повітря, що провокує появу недоречних пауз у виступі, різких обривів висловлювань та інших вад, які значно ускладнюють можливість адекватного сприйняття повідомлення.

Душевне хвилювання, неправильна постава, контрольоване дихання з боку великої мускулатури викликають затиски і розлад артикуляційно-резонаторної системи. Їх усунення – основне завдання дихального тренінгу в процесі навчання сценічній мові.

Оволодіння технікою фонаційного дихання можливе за допомогою спеціальних вправ. Під час виконання цих вправ дуже важливо слідкувати за правильністю постави: якщо людина сутулиться, відбувається стискання ребер та легенів, скорочується обсяг повітря, що використовується для дихання.

Оскільки звуки мовлення утворюються під час видиху, саме його організація є найважливішою при відпрацюванні правильного фонаційного дихання й голосу, для їх розвитку та вдосконалення. Тому метою

тренування мовленнєвого дихання є не вироблення вміння вдихати максимальну кількість повітря, а відпрацювання довготривалого видиху, вміння раціонально витратити запас повітря під час мовлення. Для цього необхідно привчити м'язи, що беруть участь у процесі дихання й утримують грудну клітину в розширеному стані, не розслабитися пасивно одразу після вдиху. Розслаблення повинно відбуватися поступово, підкорюючись волі актора.

Акторські дихальні вправи не мають бути вправлянням в диханні заради самого дихання, а «готувати інструментарій до дихання, яке буде переносити голос». «Для актора важливо усвідомити, що ритм дихання впливає на ритм емоцій, а ритм емоцій, відповідно, – на дихання. «Змінюючи рисунок дихання, ми можемо перевести себе в будь-який емоційний стан» [1, с. 113]. Якщо дихання збилося, то зіб'ється і думка, і слово, і опанування емоціями глядачів.

Навчитися досконало володіти змішано-діафрагмальним типом дихання в різних положеннях тіла у русі; використовувати його переваги у процесі мовлення, свідомо керувати м'язами дихального апарату; вміти розпочати роботу з самомасажу (вібраційний, гігієнічний або точковий), розігріти м'язи обличчя, шиї, живота; тренувати дихальні м'язи «мовного поясу», проводити тренінг не тільки в статиці, а й під час руху – основні навички, які формуються і у класі сценічної мови.

Для відпрацювання мовленнєвого дихання фахівці рекомендують виконувати спеціальні вправи. Зрозуміло, що починати треба з найбільш простих із них, а потім поступово підвищувати рівень їхньої складності.

Пропоновані нами тренінгові вправи на дихання сприяють розслабленню фізіологічного апарату, знімають емоційні та інтелектуальні затиски, вивільняють резонатори, забезпечуючи посилення голосу.

### ***Вправи на постановку діафрагмально-реберного (змішаного) типу дихання:***

Правильне дихання починається з правильної пози тіла (напружені ноги, робота діафрагми, розправлені плечі, розслаблена шия, голова, що прямо дивиться). Усі вправи на дихання потрібно починати з видиху.

*Мета:* розвинути роботу діафрагми, збільшити об'єм набору повітря, подовжити видих, навчитися безшумно та непомітно набирати повітря, прочистити дихальні шляхи.

*Вихідна позиція:* ноги на ширині плечей, руки розслаблені, опущені вниз. Робимо видих. Рот розслаблений, зуби зімкнені, але не затиснуті.

*Хід вправи:*

\*Разом із обертом голови спочатку вправо, а потім вліво робимо короткий шумний вдих носом в ребра, не піднімаючи плечей, а потім непомітний

видих розслабленим, напіввідкритим ротом. Робимо на кожний рахунок 8 разів.

\*Робимо на кожний рахунок три коротких шумних вдихи в ребра, не піднімаючи плечей, разом із схрещенням рук. На третій рахунок нахиляємо тулуб вниз. На четвертий рахунок піднімаємо тулуб і видихаємо крізь розслаблений напіввідкритий рот.

Робимо 10 разів.

\*Повертаємось обличчям до лівого кута кімнати. Робимо короткий шумний вдих носом в ребра, не піднімаючи плечей, потім непомітний видих через розслаблений напіввідкритий рот. Разом із вдихом стискаємо руки в кулаках, із видихом — розтискаємо. Робимо 4 рази. Потім повертаємося у кожний кут кімнати і повторюємо те саме.

\*Робимо безшумний вдих носом, піднімаємо праву руку до плеча. Починаємо видихати через фіксовану позицію губ на звук [ф]. Разом із видихом випрямляємо руку на 15 рахунків.

\*Той самий безшумний вдих, піднімаємо ліву руку до плеча. Рахуємо до 15, не підбираючи дихання, випрямляючи руку.

\*Безшумний вдих носом, нахиляємо тулуб на 90 градусів. Фіксований видих на рахунок 15 із підняттям тулуба.

\*Безшумний вдих носом, нахиляємо тулуб на 90 градусів. Рахуємо до 15, випрямляючи тулуб, не підбираючи дихання.

\*Стоїмо довільно, ноги разом. Безшумний вдих носом, руки піднімаємо вгору, праву ногу відставляємо назад. Робимо фіксований видих на 15 рахунків, поступово повертаючи тіло в вихідну позицію.

\*Стоїмо довільно, ноги разом. Безшумний вдих носом, руки піднімаємо вгору, ліву ногу відставляємо назад. Рахуємо до 15, повертаючись у вихідну позицію, не підбираючи дихання.

\*Безшумний вдих носом, присідаємо. Разом із фіксованим видихом піднімаємося наверх на 15 рахунків.

\*Безшумний вдих носом, присідаємо. Рахуємо до 15, поступово піднімаючись, не підбираючи дихання.

Ці нескладні вправи допомагають вивільнити тіло і мовно-голосовий апарат від зайвих м'язових напружень і затисків, забезпечують збільшення сили і витривалості дихальних м'язів.

Людина від народження наділена досконалим мовним апаратом. Сюди входять: язик, губи, зуби, щоки. За допомогою цих органів ми розмовляємо, та щоб мова актора була досконалою, мовний апарат потрібно щодня тренувати, виконуючи спеціальні вправи, як наприклад:

**Вправа «Мавпочка»:**

*Мета:* Розім'яти м'язи язика, губ та щік. Потім послабити їх і зняти

затиски. Скоординувати рухи тіла з рухами мовного апарату та дихальної системи в комплексі.

*Вихідна позиція:* Ставимо ноги на ширину плечей і з'єднуємо руки в долонях.

*Хід вправи:* Розслабляємо губи і пересуваємо язик зверху-вниз, штрикаючи кінчиком язика спочатку до верхньої губи, а потім до нижньої, в середині ротової порожнини із закритим ротом. Повторюємо вправу циклічно, при цьому рухаючи обома руками, пересуваючи їх до правого, а потім до лівого плеча. Слідкуємо за безшумним диханням.

### **Вправа «Динозаврик»**

*Мета:* активізувати м'язи верхньої і нижньої губи. Скоординувати процес дихання та артикуляції з рухами тіла.

*Вихідна позиція:* повністю розслаблена щелепа, зуби не стиснуті.

*Хід вправи:* підіймаємо верхню губу, нічого не напружуючи, крім м'язів верхньої губи, нижня губа залишається повністю розслабленою. Наступний крок – повне розслаблення верхньої губи і опускання нижньої губи.

На раз: підіймаємо верхню губу, зігнуті у ліктях руки повертаємо праворуч.

На два: опускаємо нижню губу, повертаємо руки, зігнуті у ліктях, ліворуч.

### **Вправа «Бабуся»**

*Мета:* розім'яти м'язи губ. Пов'язати рухи тіла з рухами губ. Тримати спокійне дихання. Навчитися робити вправу в заданому ритмі.

*Вихідна позиція:* вільна щелепа, губи та зуби зімкнені, але не затиснуті. Тіло вільне.

*Хід вправи:* ноги на ширині плечей. робимо два оберти плечима вперед і натягаємо верхню губу на верхні зуби два рази. Робимо два оберти плечима назад і натягаємо нижню губу на нижні зуби. Далі натягаємо дві губи на зуби одночасно і продовжуємо рухи плечима.

### **Вправа «Обертання язика по колу»**

*Мета:* розвинути м'язи язика.

*Вихідна позиція:* висунути вузький язик.

*Хід вправи :* Тягнутися язиком почергово спочатку до носа, потім до підборіддя, до правого та лівого вуха. Рот при цьому не закривати.

### **Вправа «Трубочка-Посмішка»**

*Мета:* Розім'яти м'язи губ і щік.

*Вихідна позиція:* Стоїмо в зручній стійці, тіло без жодних затисків, зуби тримаємо разом.

*Хід вправи:* Обидві губи посилаємо максимально вперед і напружуємо у кінцевій точці, потім посилаємо губи назад, показуючи усі зуби, піднявши



верхню губу вгору, опустивши нижню губу вниз.

### **Вправа «Укол шпагою»**

*Мета:* активізувати м'язову систему язика.

*Вихідна позиція:* Ноги на ширині плечей, рот закритий, щелепа розслаблена.

*Хід вправи:* гострим кінчиком язика намагаємось проштрикнути ліву та праву щоки. По два уколи в кожному щоку.

### **Вправа «Отрута»**

*Мета:* досягти максимального звучання усіх складових частин мовного апарату (в даному випадку акцентується увага на правильному доборі дихання і при цьому утворенні округлого звукового посилю, а не плоского в перспективі наступних голосових вправ).

*Вихідна позиція:* ноги на ширині плечей, але при цьому права нога вперед, а ліва назад, руки за спиною.

*Хід вправи:* язиком активно з правої руки куштуємо «отруту», а потім різко викидаємо язик гостро, ніби почалась перша фаза активної дії «отрути».

### **Вправа «Коники»**

*Мета:* розтягнути вуздечку, щоб напрацювати розслаблення та напруження язика.

*Вихідна позиція:* Гострий кінчик язика щільно притискаємо до твердого піднебіння та відриваємо від нього, імітуючи стукіт копит.

### **Вправа «Язик по колу»**

*Мета:* розробити м'язи язика.

*Вихідна позиція:* вільна щелепа, губи зімкнуті, щелепа не рухається; положення тулуба – починаємо з правої ноги і лівої руки, праву ногу виводимо вперед, а руки – права вбік, ліва – вперед і також з лівої.

*Хід вправи:* починаємо зверху і по колу в правий бік язиком ( на 8 рахунків).

### **Вправа «Губи трубочка»**

*Мета:* активізувати м'язи щік, м'язи верхньої та нижньої губи, скоординувати рухи тіла з рухами мовного апарату та дихальної системи в комплексі.

*Вихідна позиція:* губи натягнуті прямо, ноги разом, руки на боках зігнуті в ліктях.

*Хід вправи:* На чотири рахунки:

на раз: губи натягнуті в трубочку, губи зімкнуті, підіймаються вверх (руки навхрест, рух ногою праворуч);

на два: губи вниз (руки в ліктях зігнуті на боках, ноги разом);

на три: губи вправо (руки навхрест, ліва нога робить рух вправо);

на чотири : губи вліво (руки в ліктях зігнуті на боку, ноги разом).

Повторити.

**Вправа «о – е»**

*Мета:* відкриття гортані та вивільнення звуку.

*Вихідна позиція:* щелепа розслаблена, кінчик язика торкається м'якого піднебіння, закриваючи гортань.

*Положення тіла:* одна нога попереду, коліна ледь зігнуті, руки за спиною. Почергово нахилитися та повертатися у вихідне положення згідно із ритмом вправи.

*Хід вправи:* на звук "О" торкатись язиком м'якого піднебіння, на звук "Е" висовувати язик, розслабляючи м'язи язика та відкриваючи гортань.

*Результат:* зростає політність звуку, розробляються резонатори.

**Вправа «Пилинка».** Уявіть, що потрібно здути порошок (пір'їнки, листочок ...) з людини, яка рухається перед вами. Для цього студенти стають один за одним і починають рухатися, здмухуючи з плеча попереднього партнера зайві легкі натуральні чи уявні предмети (Секундний видих. Набрати повітря через ніс, повільно видихати ротом, надуваючи щоки).

**Вправа «Гвинтокрил»**

*Мета:* оволодіти гнучкістю голосу, подовженим видихом на опорі, розвинути грудний та головний резонатори.

*Вихідна позиція:* губи зімкнуті, розслабленні.

*Хід вправи:* Вдих, подаємо повітря зі звуком «ГРУ» на губи і слідкуємо за вібрацією губ та звуку в резонаторах, а також рівним потоком повітря.

Піднімаємося поступово зі звуком вгору, а потім спускаємося вниз.

Натренувати дихання для довгої, польотної вимови та навчитися чітко говорити під фізичним навантаженням тіла допоможе і виконання наступної вправи:

*Вихідна позиція:* вільна позиція тіла.

*Хід вправи:* гімнастичне колесо, що переходить у шпагат. Перехід у положення стоячи, крутіння хулахупу, рухаючись навколо своєї осі зі словесним супроводом.

Оля, Толя і Марина,  
Поз'їдали всю ожину,  
Поприносили додому  
Лиш по кошику пустому,  
Де ожина їх питали?  
А ми її поз'їдали.

Ефективними є і вправи для відпрацювання керування фонаційним подихом у русі, такі як «Скакалка», «Стрибунець» та ін., коли текст треба

промовляти, імітуючи стрибання на скакалці чи на одній нозі почергово, щоб відтворити фізичне навантаження і в такий спосіб тренувати подих під час руху.

Тренування фонаційного дихання відбувається також при вимовлянні слів, прислів'їв, нескладних чистомовок, які виконуються на одному видиху.

**Вправа** «Не спіши язиком, квапся ділом»

**Хід вправи:** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному видиху прочитати рядки, виконуючи при цьому певні дії: пошук книги, одягу, прибирання, приготування їжі тощо:

У слові просвічує слово,  
Словечко, слівце, словенятко.  
Зіницями праслов'янтка  
У слові просвічує слово.  
А слово народжує слово,  
Співає з братами-словами.  
Життя за віками спливає,  
А слово народжує слово.  
А слово востає у слово,  
Бузками цвіте у розмаї (Петро Перебийніс).

Шило шубку Шурі шило,  
Шовком, шерстю, шви обшило.  
Вийшла шубка прехороша  
Нашій Шурі на порошу.

Будучи необхідним елементом акторської майстерності, такі вправи не лише тренують органи дихання, а й «шліфують» мову, удосконалюють мовлення.

**Висновки:** Подана система вправ сприяє розкріпаченню дихального апарату, зняттю емоційних та інтелектуальних затисків, удосконалює володіння фонаційним диханням та розмовним голосом, допомагає досягти високого рівня дикційної майстерності та нормативності. Кожна вправа передбачає імпровізацію та варіативність у її виконанні.

Головне, до чого слід прагнути у роботі над диханням, – це щоб дихання «дихало» само, тобто, було природним [2]. А це створює умови для формування акторської майстерності живого спілкування і в тренувальних вправах, і безпосередньо на сцені. Така методична послідовність виконання комплексу тренінгових вправ на розвиток фонаційного дихання, постановки голосу та удосконалення дикції забезпечує високу професійну мовленнєву компетентність актора, що є беззаперечною умовою загальної

професійної акторської майстерності.

З усього вищесказаного логічно випливає, що:

1. Розвиток діафрагмально-реберного дихання слід починати з вироблення правильної постави при сидінні і ходьбі.

2. Без постановки правильного дихання неможливо добитися політності голосу та дикційної довершеності акторського мовлення.

3. Театральній педагогіці потрібно звернути увагу на урізноманітнення методів, удосконалення форм та прийомів роботи з постановки діафрагмально-реберного дихання. Для цього потрібно розвивати м'язову свободу, увагу, волю, уяву, враховуючи темперамент, діалектичне мислення майбутнього актора.

4. Важливим чинником розвитку фонаційного дихання є дотримання алгоритму виконання дихальних вправ, а саме:

- дихальні вправи без словесного супроводу;
- поєднання дихальних вправ з рухами;
- виконання дихальних вправ з вимовою слів, словосполучень, речень;
- виконання дихальних вправ у русі зі словесним супроводом.
- поєднання словесної і сценічної дії при виконанні дихальних вправ.

Перспективи подальших розвідок.

Подальший розгляд досліджуваної проблеми передбачає систематизацію та конкретизацію методів, прийомів і форм організації навчальної діяльності з питань удосконалення мовленнєвої підготовки майбутніх акторів, а саме техніки мовлення, на заняттях зі сценічної мови та акторської майстерності; розробку методики використання сучасних інформаційно-медійних технологій навчання з метою удосконалення фонаційного дихання студентів у класі сценічної мови.

#### Список використаних джерел

1. Біль, Р., 2013. 'Виховання акторської харизми : методичний посібник', Вінниця : *Нова Книга*, 232 с.
2. Васильев, ЮА., 2015. 'Речевой тренинг – процесс творческий', *Специальное образование, №4*, с. 99–106.
3. Наконечна, О., 2009. 'Окремі питання сценічного мовлення в умовах білінгвізму', *Доступно* : [www.philosoph.onu.edu.ua/elb/articles/nakonechnya/art9.doc](http://www.philosoph.onu.edu.ua/elb/articles/nakonechnya/art9.doc) [Дата звернення 27 травня 2018].
4. Пасинок, ВГ., 2011. 'Основи культури мовлення : навчальний посібник', Х. : *ХНУ імені В.Н. Каразіна*, 228 с.
5. Стадніченко, НВ., 2010. 'Формування навичок сценічного мовлення у майбутніх акторів', *Вісник Запорізького національного університету, серія Педагогічні науки, № 1*, с. 92-96.

6. Станіславський, КС., 1988. 'Зібрання творів : у 9 томах. Том 1. Моє життя в мистецтві', М. : *Мистецтво*, 622 с.

### References

1. Bil', R., 2013. 'Vykhovannya aktors'koyi kharyzmy : metodychnyy posibnyk (Education of actor's charisma: a methodical manual)', Vinnytsya : *Nova Knyha*, 232 s.
2. Vasil'yev, YUA., 2015. 'Rechevoy trening – protsess tvorcheskiy (Speech training - creative process)', *Spetsial'noye obrazovaniye, №4*, s. 99–106.
3. Nakonechna, O., 2009. 'Okremi pytannya stsenichnoho movlennya v umovakh bilinhvizmu (Some issues of stage broadcasting under bilingualism)', Dostupno : [www.philosoph.onu.edu.ua/elb/articles/nakonechnya/art9.doc](http://www.philosoph.onu.edu.ua/elb/articles/nakonechnya/art9.doc) [Data zvernennya 27 travnya 2018].
4. Pasynok, VH., 2011. 'Osnovy kul'tury movlennya : navchal'nyy posibnyk (Fundamentals of the culture of speech: a manual)', KH. : *KHNU imeni V.N. Karazina*, 228 s.
5. Stadnichenko, NV., 2010. 'Formuvannya navychok stsenichnoho movlennya u maybutnikh aktoriv (Formation of stage speaking skills for future actors)', *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu, seriya Pedagogichni nauky, № 1*, s. 92-96.
6. Stanislavs'kyy, KS., 1988. 'Zibrannya tvoriv : u 9 tomakh. Tom 1. Moye zhyttya v mystetstvi (Collected works: in 9 volumes. Volume 1. My Life in Art)', М. : *Mystetstvo*, 622 s.