

АНАЛІЗ ДОСВІДУ ЗАРУБІЖНИХ ТЕАТРАЛЬНИХ ШКІЛ З ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МОВНОГО ДИХАННЯ ТА ГОЛОСУ

У статті розглянуто досвід зарубіжних театральних шкіл з розвитку мовного дихання та голосу, а також акцентовано увагу на необхідності використання цих методик при підготовці майбутніх вчителів з метою профілактики порушень голосу.

Ключові слова: мовний голос, мовне дихання, майбутні вчителі.

Зі зростанням вимог до професійної підготовки вчителя питання щодо постановки мовного голосу та поліпшення його професійних якостей набуває особливого значення. Це пов'язано з тим, що вся педагогічна діяльність тісно пов'язана з роботою голосового апарату. Голос для педагога є тим інструментом, за допомогою якого він передає свої знання учням. У щоденному житті голосовий апарат легко справляється з навантаженням. Але як тільки виникає необхідність говорити тривалий час, а тим паче перед аудиторією, звичайних навичок уже замало.

За даними хронометрії, педагог майже половину робочого часу активно використовує свій голосовий апарат. Щоденне голосове навантаження не проходить безслідно для голосового апарату, про що свідчать результати досліджень гортані педагогів до та після роботи.

Серед осіб голосомовних професій розповсюдженість порушень голосу вражає. За даними різних авторів, патологія голосу виявляється у 49–53,7% педагогів (М. Калінін, 2000). 86% вчителів загальноосвітніх шкіл мають функціональні порушення голосу (Є. Романенко) [5].

Російські вчені звернули увагу на цікавий факт: незважаючи на те, що всі педагоги мають значне голосове навантаження, втомлюваність голосу серед вчителів різна. Так, найвищий відсоток втомлюваності голосу спостерігався у вчителів іноземної мови (59%), мови та літератури (58,2%), а також у викладачів географії (57,6%), математики (57,5%) та вчителів початкових класів (56,8%). Найменший – у викладачів фізкультури (20%), праці та малювання (34%) [5].

Останнім часом спостерігається стійка тенденція до збільшення рівня захворюваності голосового апарату серед педагогів з 30–40% (у 30–60-ті рр. ХХ ст.) до 55–60% протягом останнього десятиліття (І. Лебедев, О. Орлова, В. Панкова, G. Bohme, H. Gundermann, R. Satalloff та ін.).

Подібну тенденцію можна пояснити стресовими ситуаціями в економічному та соціальному житті, змінами та погіршенням умов роботи викладачів, збільшенням тижневого навантаження. Але однією з поширених причин виникнення порушень голосу є неправильна техніка голосоведення і, як наслідок, перенапряга голосового апарату.

Досить часто порушення голосу спостерігаються у професіоналів голосу у віці від 25 до 55 років (О. Лаврова). Це призводить до тривалої непрацездатності, а іноді й до інвалідності (Л. Гончарук, В. Панкова), що позбавляє суспільство кваліфікованих кадрів [5].

Однак було б помилковим вважати, що порушення голосу відсутні у вчителів-початківців, які тільки починають свою трудову діяльність. Результати досліджень (О. Орлова) показують, що 55% педагогів вже на першому році роботи мають різні за ступенем порушення голосу, що підтверджує той факт, що випускники педагогічних закладів не підготовлені до голосових навантажень. На жаль, “гарні голоси у розмовній мові рідкі”, – писав К. Станіславський. “...Навіть гарний від природи голос необхідно розвивати не тільки для співу, але й для мови” [3].

Раніше проблеми, пов’язані з постановкою голосу, вирішувались переважно в галузі вокального мистецтва та сценічної мови, де необхідність спеціальної голосової підготовки співаків та акторів була очевидною. Сьогодні вдосконалення голосу для представників інших голосомовних професій не викликає сумніву.

Отже, виникає необхідність в оволодінні педагогами навичками правильного мовного дихання, оскільки краса, сила, мелодійність голосу залежать від уміння людини володіти своїм диханням.

Робота над диханням є завданням першочергової важливості. “Запустити цю проблему, недооцінювати роль дихання у справі виховання голосу... – це означає в подальшому відчувати складнощі, що пов’язані зі свободою та динамікою звучання, з польотністю звука та його гнучкістю, з ритмічними та швидкісними якостями мови, з артикуляцією і дикцією”, – пише О. Чорна [4].

Проблеми постановки голосу, розвитку мовного дихання традиційно поставали і вирішувалися переважно в галузі сценічного мистецтва (підготовка співаків і акторів), де необхідність спеціальної голосової підготовки була і залишається очевидною.

На сьогодні відомі праці в галузі становлення акторського голосу (І. Козлянникова, М. Кнебель, Н. Петрова, І. Промтова, С. Савкова, Е. Саричева, К. Станіславський та ін.). Дослідженням акустичних особливостей процесу голосоутворення займалися Л. Дмитрієв, Н. Жинкін, А. Мюзенхольд, С. Ржевкін, А. Рудаков, Р. Юссон, а фізіологічними основами постановки голосу – М. Грачова, К. Злобін, І. Павлов, І. Сеченов, Ю. Фролов, О. Яковлев. Наукові праці останніх років (А. Капської, А. Князькова, Л. Крамущенко, Т. Ладиженської, А. Михальської, Н. Тарасевич та ін.) присвячені постановці голосу, розвитку мовлення як складової педагогічної майстерності.

Часто справедливо вказують, що робота педагога та робота актора мають багато спільного. Звідси виникають спроби застосувати досвід і методику сценічного мовлення в галузі голосової підготовки вчителя.

На сьогодні західними театральними школами накопичений великий досвід із цього питання, вивчення якого може бути дуже корисним.

Мета статті полягає у розкритті змісту передового зарубіжного досвіду театральних шкіл з розвитку мовного дихання та акцентуванні необхідності впровадження ефективних методик у процес підготовки майбутніх вчителів.

Розглянемо особливості різних методичних напрямів провідних спеціалістів у галузі сценічної мови театральних шкіл Великої Британії і США, що представлені в книгах англійських (J. Clifford Turner “Voice & Speech In The Theatre”, Meribeth Bunch Dayme “The Performer’s Voice”, Cicely Berry “Voice And The Theatre”) і американських авторів (Lynn K. Wells “The Articulate Voices”, Joan Melton & Kenneth Tom “One Voice”, Evangeline Machlin “Speech for the Stage”, К. Лінклейтер “Вивільнення голосу”) щодо засвоєння фонаційного дихання.

Meribeth Bunch Dayme, автор спільної англо-американської книги “The Performer’s Voice. Realizing Your Vocal Potential” (“Голос виконувача. Реалізація вашого голосового потенціалу”), пропонує шлях щодо поліпшення фонаційного дихання через вивчення проблем, що перешкоджають ефективному диханню. Вона вважає, що багато можна виправити, якщо людина розуміє свої недоліки. Автор виділяє такі проблеми дихання: підйом плечей на вдиху (це зазвичай відбувається тому, що в роботі не приймають участь нижні міжреберні м’язи); неправильна постава (надмірний вигін у попереку, негнучка спина, сутулість); загальна слабкість або напруга у тілі, а також м’язові затискання обличчя, шиї та гортані, які призводять до стиснення повітряних шляхів і уповільнюють входження повітря (це призводить до напруженого звучання голосу); проблема контролю дихання також впливає на якість голосу (не вистачає повітря для вимовлення довгої фрази), як і неправильне розуміння механізму дихання. Ускладнює дихання і якість повітря (робота у непровітрюваних приміщеннях).

М. Dayme радить звернути особливу увагу на виробку правильної постави, зауважуючи, що для максимальної дихальної ефективності тіло має бути в гарній фізичній рівновазі. Це означає, що для ефективного дихання повітряна подача (легені), вібратор (гортань) і резонатор (глотка) мають знаходитися в оптимальному положенні. На думку автора, приділяється занадто багато часу роботі над диханням. Хоча це і важливо для ефективною постановки голосу, але надмірне акцентування на цьому питанні може пригнічувати студента і викликати напругу, боязнь самого акту дихання. “Дихання – це частина збалансованого голосового методу, який повинен розглядатися лише тоді, коли проблема виникає”, – вважає М. Dayme [6].

Зараз перейдемо до знайомства з книгою відомого англійського педагога Cicely Berry “Voice And The Actors” (“Голос і Актор”). С. Berry засновує свою методику роботи над голосом на психологічному аспекті та вважає, що голос є природнім продовження самої людини, її внутрішнього життя.

На думку автора, розвиток голосу проходить у три етапи. Мета першого етапу – вселити в людину впевненість через відчуття свободи свого голосу на основі вправ з релаксації. Цей етап включає до себе також вправи з дихання й укріплення м’язів губ і язика. На другому етапі свобода та гнучкість голосу застосовуються на практиці, щоб досягти єдності фізичної та емоційної енергії, а на третьому – синтезуються досягнення попередніх етапів. С. Berry впевнена, що на третьому етапі приходить справжнє

розуміння того, що вправи з релаксації, дихання й укріплення м'язів губ і язика – це надбання не технічності, а свободи та впевненості у собі.

С. Berry порівнює голос зі скрипкою, якість звука якої залежить від правильного використання смичка. Таким саме чином людський голос залежить від дихання та від того, як ним користуються. Насамперед автор радить навчитися дихати без зусиль, акцентуючи увагу на диханні нижньою частиною грудної клітини, де розташовані шлунок і діафрагма, внаслідок чого все тіло стає частиною звука. Автор застерігає від дихання верхньою частиною і пояснює, що голос тоді буде відображати лише частину тіла. Таким чином, фізичний аспект звука впливає на його емоційний ефект. Вправи з релаксації та дихання С. Berry радить виконувати у комплексі (тому що релаксація та дихання залежать одне від одного) і навчитися відрізнити потрібну напругу від непотрібної, щоб уникнути марної витрати енергії [7].

J. Clifford Turner у книзі “Voice & Speech In The Theatre” (“Голос і мова у театрі”) розглядає основні принципи навчання, які допоможуть доповнити арсенал виразних засобів емоційно чутливим голосом.

J. Clifford Turner пропонує досліджувати голос через розуміння значення цілої послідовності подій: дихання, звук, тон і слово. J. Clifford Turner вважає, що мова буде досконалою тоді, коли між названими складовими буде існувати гармонія. Кожний елемент у цій послідовності має розвиватися самостійно, у правильному порядку має бути поєднаний з рештою у єдиний процес.

Дихальна методика починається з розвитку здатності керувати диханням. Суть цього методу полягає в тому, що всі рухи мають бути усвідомлено керовані, доки не буде сформована нова звичка. Виховання фонаційного дихання J. Clifford Turner поділяє на дві стадії. Перша – це виробка основного руху ребер, щоб відчувати їхнє розширення й рух діафрагми (відчувати рух діафрагми автор радить у положенні лежачи). Після того як ця стадія засвоєна, автор переходить до другої, акцентуючи увагу на розслабленні нижньої щелепи і безшумному диханні. J. Clifford Turner відзначає, що у вправах на розвиток фонаційного дихання ритм звичного циклу дихання порушений. А оскільки при тривалому вимовлянні фрази видих відбувається значно довше, ніж вдих, то будь-які паузи для вдиху будуть недовгими.

J. Clifford Turner підкреслює перевагу керованого дихання не лише для вимовляння довгої фрази, але і для початку звучання (м'якої атаки). Для цього він пропонує використовувати короткий рахунок протягом вдиху й більш довгий на видиху, наприклад, на рахунок 20 (про себе). J. Clifford Turner акцентує увагу на тому, що основна мета цих вправ не в довгому вдиху, а у тренуванні нижньочеревних м'язів [10].

Професор театральних мистецтв театального відділення Бостонського університету Evangeline Machlin у своїй книзі “Speech for the Stage” (“Мова для сцени”), як і багато попередніх авторів, будує свою роботу над диханням, починаючи з розслаблювальних вправ. Далі автор переходить

до виробки контролю над диханням у сценічній мові, особливо зосереджуючись на методиці керованого видиху, що виконується скороченням черевних м'язів. Evangeline Machlin пояснює, що у сценічній мові природній видих виконується вивільненням мускулів, які стиснені протягом вдиху. Evangeline Machlin радить керований видих [8].

А зараз звернемося до книги “One Voice. Integrating Singing Technique and Theatre Voice Training” (“Один голос. Поєднання вокальної техніки та театрального голосового навчання”), у якій її автори Melton Joan і Kenneth Tom основною проблемою акторського навчання вважають існування суперечливих точок зору й інструкцій щодо розвитку голосу та руху. Дихання знаходиться у центрі такої суперечності.

Акторів і співаків у процесі навчання часто хвилює суперечність методичних рекомендацій. Що є правильним в одній ситуації, може вельми відрізнятись від того, що є правильним в іншій. Іншими словами, тіло може працювати більш ніж одним способом. Отже, чи існують розумні компроміси? Melton Joan і Kenneth Tom пропонують таке практичне вирішення цих проблем: 1) зв'язок між педагогами руху і педагогами сценічної мови; 2) індивідуальна адаптація фонаційної моделі дихання до роботи в русі; 3) використання вправ на основі руху на заняттях зі сценічної мови.

Цікаво, що ці автори, на відміну від авторів попередньо розглянутих робіт, приділяють багато уваги руху зі звуком з перших етапів виховання фонаційного дихання, вважаючи, що видавати звуки без рухів немає сенсу. “Повага до того, що тіло знає і робить добре автоматично, – перший важливий крок до ефективного дихання на сцені. Це особливо стосується вдиху, який тіло робить дійсно добре через частковий вакуум, що створюється в легенях... На практиці це означає, що ми не потребуємо поглинання повітря в шумній манері. Коли ми вдихуємо гучно, ми можемо отримати дрібне дихання, напругу в шиї та верхній частині грудей і примушуємо голосові зв'язки працювати, коли вони повинні відпочивати”, – вважають Melton Joan і Kenneth Tom.

Особливий інтерес викликає дихальна техніка на основі йоги, яку запропонували автори цієї книги. Melton Joan і Kenneth Tom також радять знати про дихальні відмінності: “Робота дихання в йозі може вельми відрізнятись від ефективного використання дихання для того, щоб говорити і співати. Наприклад, шумний вдих, що часто демонструється наставниками, є особливо несприятливим для співаків і акторів, тому що він встановлює непотрібні напруги та використовує м'язи, які мають бути розслабленими” [9].

Американський педагог Lynn K. Weils адресує свою книгу “The Articulate Voice. An Introduction to Voice and Diction” (“Ясний виразний голос. Вступ до голосу та дикції”) не лише акторам, але й широкому загалу читачів. Автор досліджує голосоутворення у системі – дихання, фонація, резонанс і артикуляція, акцентуючи увагу на дослідженні методів більш ефективного використання цієї системи шляхом розслаблення та дихальних вправ.

К. Wells радить вчитися усувати будь-які напруги шляхом релаксації, вивчаючи той стан, коли ми дихаємо найбільш природно, оскільки від напруги дихання може знову набути неправильної основи. Автор звертає особливу увагу на усвідомлене керування своїм диханням і радить для цього чергувати мовні вправи з вокальними [11].

Американська акторка і педагог К. Лінклейтер у книзі “Вивільнення голосу” будує свій метод роботи за принципом “стає вільним голос – стає-те вільними ви”. Усі вправи скеровані на усвідомлення процесу дихання, на необхідність перебудувати своє мислення так, щоб увага була скерована на внутрішнє вивільнення дихання. Автор починає свою роботу з вирівнювання хребта, зі спостережень за природнім ритмом дихання.

У розділі “Сила дихання” К. Лінклейтер акцентує увагу на значенні релаксації у процесі дихання. Великі емоції і необхідність спілкування передбачають великий об’єм дихання. Будь-яка спроба підтримати звук шляхом збереження дихання створює м’язову напругу. Автор методики наполягає на тренуванні всіх трьох груп дихальних м’язів: черевних, діафрагмальних і міжреберних, яке допоможе зробити їх рухливими та еластичними у процесі релаксації і розтягнення.

Метод К. Лінклейтер заснований на уяві, що живить дихальний центр і викликає різного роду дихання – то природне дихання, то легкий подих задоволення, то легкий подих полегшення. Таким чином, уява та дія у вправах допомагають диханню зростати в об’ємі, у внутрішньому ритмі, у швидкості та навіть у характері [1].

Ознайомившись із методами роботи провідних спеціалістів у галузі сценічної мови театральних шкіл Великої Британії та США, можна зробити такі **висновки**:

Навчальний процес починається з вправ на розслаблення. Мета цих вправ – оволодіти здатністю активно й усвідомлено розслабляти м’язи свого тіла. Вважається, що нервова система при виконанні вправ на розслаблення звільняється від непотрібних перенапруг і може спокійно виконувати творче завдання. Тільки після того як цей комплекс вправ засвоєний, переходять до вправ для тренування дихання.

Головним завданням у навчанні сценічної мови в театральних школах є оволодіння реберно-діафрагмальним типом дихання. Комплекс вправ для тренування дихання скерований на вміння користуватися “дихальною настановою”. Під дихальною настановою розуміється тілесне відчуття – напруги у певній групі м’язів (мускулатура живота, спини і міжреберна мускулатура). Мета вправ вважається досягнутою, якщо актор вільно володіє фонаційним диханням у процесі акторської дії.

Велике значення в системі голосоутворення відводиться знанням з фізіології й анатомії, а також вивченню законів вищої нервової діяльності людини. У цьому полягає основа комплексного методу навчання. Педагог враховує досягнення суміжних наук, що призводить до правильного розуміння комплексної діяльності всіх систем організму в процесі мовлення, до суворої координації роботи органів мови.

Важливо відзначити, що в роботі над диханням зарубіжні та вітчизняні педагоги намагаються враховувати комплексну дію на увесь механізм голосового звучання актора. Досвід педагогів доводить необхідність дотримання поступовості та послідовності у вправах; усвідомленого ставлення й уваги до виконання мускульних рухів. При використанні принципу повторюваності вправ знімаються зайві ускладнюючі рухи, з'являється стрункість і точність рухів. М'язи, що керують диханням і звучанням, набувають міцності та еластичності, слух корегує напрям голосу, внаслідок чого голос набуває стійкості, польотності, сили та легкості звучання. Поєднання групових занять з індивідуальними сприяє виробці вміння чути партнера, знаходити у спільному ритмі рухів правильне дихання.

Завдяки накопиченому педагогічному досвіду вітчизняної і зарубіжних шкіл у практику тренування дихання міцно увійшли такі методи: метод непрямого впливу на процес дихання, який знімає м'язові та психологічні затискування; ігровий метод; метод релаксації та аутогенного тренування; поєднання дихального тренінгу з рухами та звучанням.

Сьогодні хоча й існують найрізноманітніші методи впливу на голосовий апарат, але усі вони націлені на подолання вже існуючих порушень голосу. Водночас, на наш погляд, необхідно зосередити увагу на попередженні порушень голосу серед педагогів шляхом підготовки студентів під час навчання до голосових навантажень. Одним з таких заходів, на нашу думку, є оволодіння студентами всіх спеціальностей голосовою культурою, яка дає змогу підготувати майбутніх вчителів до голосових навантажень у майбутньому.

Перспективним напрямом подальшої роботи в цьому напрямі є виявлення потенціалу фахових дисциплін з метою практичного застосування ефективних методик з розвитку мовного дихання та голосу в процесі підготовки майбутніх вчителів.

Список використаної літератури

1. Линклэйтер К. Освобождение голоса : пер. с англ. / Кристин Линклэйтер ; [послесл. Л. Соловьёвой]. – М. : ГИТИС, 1993. – 175 с.
2. Козлянинова И.П. Сценическая речь в театральных школах Европы (па материалах школ Великобритании, Нидерландов, Австрии и Франции) / И.П. Козлянинова // Современные зарубежные театральные школы. – М., 1987. – С. 63–85.
3. Теория и практика сценической речи : коллективная монография / [отв. ред. В.Н. Галендеев]. – СПб. : СПбГАТИ, 2007. – 208 с.
4. Черная Е.И. Сценическая речь классического восточного театра и её уроки : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. искус. : спец. 17.00.01 / Е.И. Чёрная. – Санкт-Петербург, 1994. – 20 с.
5. Шидловська Т.А. Функціональні порушення голосу / Т.А. Шидловська – К. : Логос 2011. – 523 с.
6. Dayme Meribeth Bunch. The Performer's Voice. Realizing Your Vocal Potential / Meribeth Bunch Dayme. – New York ; London : W.W. Norton & Company, 2005. – P. 33–35, 47–52.
7. Berry Cicely. Voice And The Actor. London: Mackays of Chatham PLC / Cicely Berry. – Chatham, Kent, 1973. – 153 p.

8. Machlin Evangeline. *Speech for the Stage / Evangeline Machlin.* – New York : Theatre Arts Books, 1976. – P. 47–77.
9. Melton Joan. *One Voice. Integrating Singing Technique and Theatre Voice Training / Joan Melton, Tom Kenneth.* – NH. : Heinemann Portsmouth, 2003. – P. 3–19, 55–93.
10. Turner J. Clifford. *Voice & Speech In The Theatre. Fourth Edition. Revised By Malcolm Morrison / J. Turner.* – London : A&C Black (Publishers) Limited, 1993. – 152 p.
11. Wells Lynn K. *The Articulate Voice. An Introduction to Voice and Diction. Second Edition / Lynn K. Wells.* – Scottsdale ; Arizona : Gorsuch Scansbrick, Publishers, 1993. – P. 17–38.

Перетяга Л.Е. Анализ опыта зарубежных театральных школ по проблеме развития речевого дыхания и голоса

Рассматривается опыт зарубежных театральных школ по развитию речевого дыхания и голоса и акцентируется внимание на необходимости использования данных методик при подготовке будущих учителей с целью профилактики нарушений голоса.

Ключевые слова: речевой голос, речевое дыхание, будущие учителя.

Peretyaga L. Analysis of experience of foreign theatre schools concerning problem of speech breathing development

Experience of foreign theatre schools concerning development of speech breathing and voice is considered and the attention is emphasized on the necessity of use of these methods when preparing prospective teachers with the aim of prophylactic measures of voice breaches.

Key words: speech voice, speech breathing, prospective teachers.