

Олександр ГОНЧАРОВ,

orsid.org/0000-0001-8852-5351

заслужений артист України,

викладач кафедри оперної підготовки та музичної режисури

Національної музичної академії України імені Петра Чайковського

(Київ, Україна) o.goncharov@ukr.net

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ СЦЕНІЧНОГО РУХУ В АКТОРІВ: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НА ОСНОВІ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

У даній статті, пропонується методичне викладання сценічного руху, яке надає можливість ознайомитись з головними принципами унікального по своїй ефективності сценічного мистецтва, що включає в себе безліч невідомих, але незамінних «хитроців», підказаних природою та життєвим досвідом, знанням в області механіки, анатомії, фізіології й інших наук. Це один з варіантів вирішення актуальної, непростішої проблеми пізнавальної мистецької діяльності студентів. Засобом формування важливих сторін психічного та пластичного життя, емоційної сфери, образного мислення, художніх і творчих здібностей у студентів, виховується й розвивається творча особливість. У методиці викладання сценічного руху неможливо цілком дати пояснення на все, розібрані лише основні принципи на деяких прикладах. В курс навчання входить спеціальний лікувальний розділ і багато чого іншого, відкривається шлях до внутрішнього розуміння основ сценічного руху. Але якщо правила, що написані на папері, не перейшли в вашу душу, то всі подальші зусилля можна вважати даремними. Ініціатива та творчість – ваші союзники.

Важливою складовою постає розкриття власного досвіду у сфері навчання акторів мистецтву поєднання хореографії та співу. Саме фізична витривалість, систематична робота над собою постає основою індивідуума з однієї сторони. З іншої, всі фізичні елементи повинні певною мірою супроводжуватись співом та чіткістю вимови, що є не просто і потребує постійного двохфункціонального тренінгу. Такі компоненти вбирають і психологічну властивість, котра проявляється у стійкості та розумінні того що актор втілює своїми рухами, перевтілюючись на персонаж і поєднуючи різні акробатично-хореографічні жести зі співом, й паралельно перебуваючи в образі. Саме такі ключові деталі контролює саморегуляція психологічної стійкості актора, його професійну підготовку та здатність до перманентної творчої діяльності.

***Ключові слова:** анатомія, фізіологія, пластичне життя, емоційна сфера, ініціатива, методика викладання, сценічний рух, актор.*

Oleksandr GONCHAROV,

orcid.org/0000-0001-8852-5351

Honored Artist of Ukraine,

Lecturer at the Department of Opera Training and Music Direction of the Ukrainian

National Petro Tchaikovsky Academy Music of Ukraine

(Kyiv, Ukraine) o.goncharov@ukr.net

MENTAL SELF-REGULATION IN THE PROCESS OF TEACHING STAGE MOVEMENT TO ACTORS: METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS BASED ON OWN EXPERIENCE

In this article, methodical teaching of stage movement, which provides an opportunity to get acquainted with the main principles of unique in its effectiveness stage art, that includes majority of unknown but indispensable «tricks» prompted by nature and life experience, knowledge in the field of mechanics, anatomy, physiology and other sciences, is offered. This is one of the options for solving the current and difficult problem of cognitive artistic activity of students. Students' creative personality is nurtured and developed with the means of forming important aspects of artistic and plastic life, emotional sphere, imaginative thinking, artistic and creative abilities. It is impossible to fully explain everything in teaching method of stage movement, only the main principles are explained with some examples. The training course includes a special treatment section and much more. The way to an inner understanding of the basics of stage movement opens. However, unless the rules written on the paper cross your soul, then all the further efforts will be considered futile. Initiative and creativity are your allies.

Disclosure of one's own experience is an important component in the field of training actors in the art of combining choreography and singing. Precisely physical endurance, systematic work on oneself becomes the foundation of an

individual's support on the one hand. On the other, all physical elements must be accompanied to some extent by singing and clarity of pronunciation, which is not easy and requires constant dual-functional training. Such components also absorb a psychological property, which is manifested in stability and understanding of what the actor embodies with his movements, transforming into a character and combining various acrobatic and choreographic gestures with singing, and at the same time being in the image. Such key details are controlled by self-regulation of the actor's psychological stability, his professional training and ability to permanent creative activity.

Key words: *anatomy, physiology, plastic life, emotional sphere, initiative, teaching method.*

Постановка проблеми. Існує цілий ряд спеціальних навичок, необхідних для виконання різних ролей методичного викладання сценічного руху, але зовсім незнайомих нам з повсякденної практики. Такою технікою, актор повинен володіти вільно, виконуючи прийоми з тією легкістю, як це повинен зробити його «герой». Тренаж повинен мати системний характер. Виховання в області зовнішньої техніки має своєю метою зробити фізичний апарат актора (його тіло) піддатливим внутрішньому імпульсу. Навчання – процес пізнання, для якого необхідні здібності, часто не вистачає волі, навчання вимагає повної віддачі, часу, праці, великої нервової напруги, ніщо не можна залишати на випадок долі.

Аналіз досліджень. Дослідницький апарат складають праці у сфері хореографічного мистецтва Д. Шарикова (Шариков, 2008; 2010), котрі розкривають обрії генезису та класифікації, парадигму історії, теорії та практики хореографічного мистецтва у реаліях сьогодення. Поєднання різнопланового мистецького симбіозу у грона сценічної хореографії як феномену української танцювальної культури ми черпаємо із дисертаційного дослідження Д. Бернадської (Бернадська, 2005). Естетику танцювальної мануфактури певним чином розкривають праці В. Котова та Л. Одерія (Котов&Одерій, 2021) та Р. Кундиса, Н. Кіптілова, А. Байдіна (Кундис, Кіптілов&Байдіна, 2018: 168–172). Сценічний рух, його взаємодія в різновекторності хореографічних модифікацій у сфері підготовки акторів розкривають публікації Н. Ігнатєвої (Ігнатєва, 2022: 32–33) та А. Бусол, В. Бусол, Г. Кроншталь, М. Цибульського (А&В. Бусол, Кроншталь, Цибульський).

Невід'ємним компонентом у хореографічному мистецтві та системі підготовки акторів постає дихання (Кирилюк, 2009). Саме дихання – формула успіху у поєднанні з акробатичними вправами, сприяє правильному ритму діяльності актора.

Основним матеріалом методичного змісту постає багаторічна діяльність автора статті на кафедрі оперної підготовки та музичної режисури Національної музичної академії України імені П. Чайковського. Спілкування із знаними педагогами та танцюристами, хореографами та режисерами стали мотивацією у розкритті тонкощів фізі-

ологічної особливості людського організму щодо передачі розмаїтості танцювальних елементів. Важливим компонентом постає поєднання мови тіла з мовою руху, жесту та співом, при тому зберігаючи психологічну стійкість та фізичну витривалість.

Мета публікації – на прикладі власного досвіду, обґрунтувати підвищення рівня функцій рухового апарату й розвиток психологічних якостей акторів, що дозволяють легко поєднати мову, вокал та рух.

Виклад основного матеріалу. Свідомий вольовий вплив на різні функції організму підвищує його захисно-адаптивні властивості, дозволяє самостійно регулювати стан здоров'я, розвиває індивідуальні якості особистості та почуття внутрішньої свободи. Хребетний стовп людини – це основа його здоров'я. Ця істина відома вже впродовж не однієї тисячі років. Адже, здоровий хребет – здоровий організм! Хребет – це основа скелета і він виконує в організмі дві найважливіші функції: перша – опорно-рухова; друга – захисна (хребет захищає спинний мозок від механічних пошкоджень). До нього приходять численні нервові закінчення, які відповідають за роботу всіх органів в організмі людини. Образно кажучи, кожен хребець несе відповідальність за роботу певного органу. Якщо функції хребта порушені, ускладнюється проведення нервового імпульсу до тканини і клітин в різних ділянках тіла. В результаті порушення проходження імпульсу по нервовому волокну починає страждати іннервований орган і розвивається хвороба. Хребет – це складна конструкція, що складається з 33 хребців і більше 100 суглобів, зв'язок, м'язів і нервів. Зміна в одній з ланок цієї конструкції призводить до порушення і негативно позначається на функції внутрішніх органів і життєдіяльності всього організму.

У молодому віці, людина повна життєвої енергії. Завдяки гнучкості хребта, вона може робити безліч рухів, навіть не думаючи про те, що це покращує кровообіг і тонізує всі життєві органи. Гнучкість хребта – це джерело життєрадісності. Отже, зниження активності (з віком) можна віднести тільки за рахунок поганой рухливості хребта, для збереження якої необхідно виконувати певні вправи, що імітують різні види фізичної діяль-

ності людини, які сприяють оздоровленню організму, підвищують його опірність.

Ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, ігри, фізичні і динамічні вправи, безумовно, гарні й необхідні. Ці вправи, як правило, виконуються на свіжому повітрі і при кожному вдиханні в легені потрапляє більше кисню, поліпшується постачання органів кров'ю, несе живильні речовини, а отже, поліпшується серцева діяльність і загальний стан організму. Однак, такі вправи мало-ефективні, так як не можуть забезпечити напругу хребта і м'язів живота. Основна мета вправ зводиться до того, щоб розвинути деякі групи скелетних м'язів, особливо рук і ніг.

Система статичних поз (в сценічному русі) спрямовані на підвищення, в першу чергу, рухливості хребта і на розвиток м'язів живота. Щоб зберегти тонус м'язів живота, їх необхідно регулярно тренувати за допомогою певних статичних поз. Оскільки ці пози виконуються з вихідного положення лежачи на животі і поєднуються з ритмом дихання, вони підвищують внутрішньо-черевний тиск, зміцнюють м'язи живота і здійснюють ефективну тонізуючу дію на кишечник. Одночасно з розтягуванням стінки живота прогинається хребет, збільшується рухливість хребців і стимулюється симпатичні нерви, які іннервують кишечник.

Згинання хребта супроводжується стисканням кишечника та інших органів черевної порожнини внаслідок сильного скорочення м'язів живота, тому під час дихання вони прекрасно масажуються за рахунок руху діафрагми. Прогинання хребта вперед-назад, повороти навколо вертикальної осі не тільки стимулюють симпатичні нервові вузли, розташовані по обидві сторони хребта, але й активно впливають на нерви, які відходять від спинного мозку. Головний мозок – це координуючий центр всіх систем організму, в тому числі і нервової (центральної і вегетативної). Тому особливу увагу при виконанні вправ слід звертати на стан головного і спинного мозку. У процесі виконання вправ м'язи набувають сили не тільки за рахунок скорочення і розслаблення, а й у міру збільшення часу утримання поз, що підвищує також їх витривалість. Такі заняття не допоможуть учневі стати атлетом, але зроблять його здоровим, повним сил і енергії, отже, підготують до будь-яких фізичних і психічних навантажень.

Ключова умова проведення занять полягає в тому, що всі вправи варто виконувати дуже повільно («в рапіді»). Буквально кожен міліметр руху при розтягуванні хребта повинен контролюватися. Повільно, усвідомлюючи характер

руху, слід витягати ноги і руки. Дуже повільно потрібно спускати на підлогу – ноги, повертаючись до вихідного положення з вертикальних поз. Дуже важливо правильно дихати – вільно, легко і глибоко, але без напруги. Якщо немає спеціальної рекомендації щодо ритму дихання при виконанні вправ, дихати необхідно довільно. Обережність, зосередженість, радісне відчуття свого тіла, усвідомлення спокою і нерухомості в позі, максимальне розслаблення після її виконання – ключові поради студентам, що приступають до опанування перших вправ.

Сядьте навпочіпки таким чином, щоб проміжність («кобчик») перебувала на правій п'яті. Центр ваги тіла переміщається на великий палець правої ноги. Гомілка лівої ноги лежить на стегні правої, ближче до коліна. Балансуйте, допомагаючи собі руками або склавши долоні перед грудьми або за головою. На перших заняттях для збереження рівноваги можна триматися руками за стіну, свої ступні, підлогу. Дихати слід повільно. Погляд зупиніть на чорній або білій точці, що знаходиться вище рівня ваших очей. На що слід звернути увагу: прийнявши позу, затримайте дихання наскільки можливо, а потім дихайте дуже повільно і спокійно.

Ляжте на живіт, притисніть долоні до підлоги біля грудей, строго під плечима. Кінцівки пальців повинні перебувати на рівні плечей, відстань між долонями – дорівнює ширині плечей. Притискаючи лікті до підлоги і до тіла, зімкніть ноги, відтягніть носки назад, торкаючись лобом підлоги, розслабтеся.

Дуже повільно, на вдиханні, піднімайте голову, закидаючи її назад, наскільки можливо, відриваючи груди від підлоги і піднімаючи верхню частину корпусу, прогніть спину і залишіть на напівзігнутих руках. Прогинайте корпус до тих пір, поки відчуєте напругу в спині. Головне зусилля слід спрямувати на м'язи спини, а не на руки. Таз і нижня частина живота залишаються притиснутими до підлоги. Вправа повинна нагадувати рух змії, коли вона піднімає голову. Затримайтеся в цьому положенні не дихаючи 5–10 секунд, утримуючи напругу в спині. Живіт не слід відривати від підлоги. Виходячи з пози, на виході, нахиліть голову вниз і упріться підборіддям в шию. З цього моменту починайте опускати верхню частину корпусу на підлогу, наче укладаючи хребець за хребцем. Після цього зробіть невеликий рух головою вперед і покладіть лоб на підлогу. Розслабтеся і відпочиньте 5–10 секунд. На це слід звертати увагу: стежте, щоб при підйомі голови ваші очі були спрямовані вгору. Обов'язково посильте

напругу в спині і прогинання хребта при досягненні кінцевого положення. Опускаючи верхню частину корпусу, починайте укладати хребці. Строго контролюйте стан внутрішньої напруги між хребцями. Слідкуйте за диханням. Не перенапружуйтеся – це шкідливо. Вправа усуває деформації спини, знімає гострий біль у м'язах, розвиває м'язи грудної клітини, зміцнює мускулатуру спини і живота, нервову систему, підсилює кровообіг у всіх відділах хребта.

Ляжте на підлогу обличчям вниз, руки витягніть уздовж тіла, поклавши долоні на підлогу (можливо також розташувати їх під стегнами). Зробіть невеликий вдих і затамуйте подих до завершення виконання пози. Напружте все тіло і, відірвавши від підлоги ноги, підніміться на 4–6 сантиметрів. Голову затримайте в початковому положенні, тобто не відриваючи підборіддя від підлоги. Витягніть ступні і пальці ніг. Відірвіть від підлоги не тільки гомілки, а й коліна, стегна, таз. Сидіть в цьому положенні 5–7 секунд. На що слід звернути увагу: опустивши ноги, зробіть вдих, потім – дихання вільне. Якщо вправа «змія» розвиває верхню частину тіла, то «коник» благотворно впливає на органи нижньої частини тіла і кінцівок, а також зміцнює м'язи спини, тазу, ніг.

Займіть положення, лежачи на спині – ноги разом, руки заведіть за голову і витягніть. Починайте піднімати корпус і, вдихаючи, займіть вертикальне положення з витягнутими вгору руками. Роблячи видих, нахилийтеся вперед до тих пір, поки не торкнетеся лобом колін. Потім, тримаючись за великі пальці ніг, притискайте лоб до колін. Дихайте спокійно і ритмічно. Для початку утримуйтеся в цьому положенні протягом 5 секунд, а потім збільшуйте час перебування в позі до 1 хвилини. Це дуже важливо. Вправу бажано виконувати щодня. Вправа зміцнює м'язи стегон, активізує роботу сонячного сплетіння.

Ляжте животом на підлогу, не стуляючи ніг. Візьміть себе руками за щиколотки, зігнувши ноги в колінах. Підніміть верхню частину корпусу. Тримаючись за щиколотки прогніться в спині, відірвіть ноги від підлоги і підніміть їх, наскільки можливо, стежачи за напруженням спини.

Перекочуйтеся на животі вперед-назад і в сторони, контролюючи напругу м'язів живота. У цій позі нормальне дихання утруднене, тому утримувати її потрібно не більше 10 секунд. Не рекомендується перекочуватися занадто активно і перенапружувати хребет. Ця вправа зміцнює м'язи спини і плечового пояса, розтягує м'язи грудної клітки.

Ляжте на підлогу і витягніть ноги. Долоні рук, розташовані уздовж тіла, покладіть на підлогу

біля сідниць. Можливий і інший варіант: сядьте на п'яти і, відхилившись назад, ляжте спиною на підлогу. Перенесіть вагу тіла на лікті, і підніміть грудну клітку, прогнувши хребет вгору і не відриваючи голову від підлоги. Потягніться підборіддям вгору і встановіть голову так, щоб її верхня частина спиралася в підлогу (можна допомогти руками). Перенесіть масу тіла на таз і сідниці. Спираючись на лікті, затримайтеся в цьому положенні стільки, скільки зможете. Повільно поверніться у вихідне положення і повторіть справу ще два рази. Ноги тримайте прямими, носки відтягнутими. Прогніть спину і закидайте голову назад до відчуття легкої напруги в гортані. Вправа сприяє розвитку м'язів грудної клітини, благотворно впливає на м'язи верхньої частини спини. Усуває порушення хребта. Покращує кровопостачання голови, відтік вихідної крові з потиличної області.

Ляжте на спину. Голова, шия, корпус повинні знаходитися на одній лінії: ноги витягнуті, п'яти разом, носки нарізно. Обидві руки помістіть вздовж тіла, долонями догори. Повністю розслабте всі м'язи, особливо стопи, гомілки, стегна, живота, шиї. М'язи слід розслабити настільки, щоб тіло здавалося неживим. Для контролю необхідно подумки відчувати кожен м'яз тіла і ще, і ще раз постаратися його розслабити. Це вправа повного розслаблення, яка вимагає великої волі і концентрації уваги. Дихати слід абсолютно спокійно. Психологічний ефект вправи полягає в розслабленні м'язів, що не брали участь у вправі, і тих, які напружені. Повністю розслабитися можна також лежачи на спині. Пальці ніг при цьому повинні бути розслаблені, руки витягнуті уздовж тіла долонями догори. Розслаблення м'язової системи після кожної пози забезпечує повноцінний відпочинок центральної і периферичної нервової системи. Постою «розслаблення» повинні завершуватися всі заняття. Цю обов'язкову умову порушувати категорично не можна.

Отже, на першому етапі необхідно освоїти форму рухів і основних стійок, переміщення, положення рук, руху очима, плавність і рівність рухів. «Перед тим, як навчитись ходити, треба навчитись стояти».

Розглянемо основні принципи стійок.

Коліна і пальці рук ледве зігнуті, руки розслаблені, лікті як би вивернуті, «дивляться» назовні, при цьому долоні звернені назад. Ноги на ширині пліч, пальці ніг притиснуті до підлоги, стопи рівнобіжні один одному. Однак не треба штучно притискати пальці ніг до підлоги, тому що це призведе до скутості стопи і гомілки. Великі пальці ніг, колінні чашечки, лікті, тильні частини долонь

і плечі знаходяться в одній вертикальній площині, таз подається вперед, живіт утягнути. Перевірити правильність стійки можна біля стіни. З цієї стійки легко перейти в стійку нижню чи верхню. Для цього, зігнувши лікті, треба підняти долоні так, щоб великі пальці рук були на рівні очей. Зберігати корпус прямим, голову не нахилити (Кординація рухів ..., 2023).

Усі позиції в сценічному русі підлегли принципу «стрункий». Це перше, що повинні пам'ятати студенти і тому не повинні почувати себе закріпаченими чи скутими. Для того, щоб зберегти корпус прямим, необхідно стабілізувати нижні кінцівки, тобто відробити стійки і пересування в них. Більшість людей помилково думають, що вони стоять і пересуваються цілком стійко. І не замислюються, що зовнішня рівновага і внутрішня стабільність пояснюються тим, що люди з раннього віку звикають пересуватися звичайним кроком. Однак варто їх змінити крок, висоту стійки – і вони починають валандатися, спотикатися, у той час як стійкість не повинна залежати від зовнішніх умов. Студент не повинен падати навіть на слизькому льоді. Для вироблення стійкості треба відпрацювати базовий крок, стежачи за плавністю переносу центра ваги. Відпрацювання стійок не тільки сприятливо діє на м'язи та суглоби нижніх кінцівок, але й тренує вестибулярний апарат. При русі вперед нога спочатку ступає на п'яту, потім плавно накочується на носок; рухаючись назад, спочатку наступають на носок, потім на п'яту. Пересування повинно нагадувати крок кішки – м'який та обережний. Пересувайтесь так, начебто боїтеся наступити на гостру склянку. Зберігати стійкість у всіх приміщеннях, пересуватися без розривів.

На першому етапі треба спеціально контролювати розслаблення, аналізуючи, чи немає в тілі зайвої напруги. М'язове розслаблення при регулярних заняттях сценічним рухом призводить до психічної релаксації, поліпшує сон, забезпечує надійний проти стресовий захист. Не слід розуміти розслаблення як повну відсутність сили в руках чи стан, подібний до сну. Повинні бути напружені лише ті групи м'язів, що безпосередньо задіяні в русі, при чому рівно на стільки, наскільки того вимагає ситуація. Наприклад, стоячи в позиції на одній нозі, студенти намагаються підняти коліно якнайвище, напружуючи прямі і косі м'язи живота, через що збивається подих. І повернутися з такої нерідко студенти намагаються за рахунок надмірної напруги кравецького і чотириглавого м'язів стегон, від чого рух перетворюється на різкий ривок. А нам потрібний вихід за рахунок плавного переходу в стійку і раціо-

нальне застосування імпульсу сили. На кожному етапі занять розслаблення досягається за рахунок правила «використовуй волю і не використовуй силу». Кругові рухи, включення в поштовх чи блок усього тіла дозволяють при мінімумі фізичних зусиль досягти максимального ефекту. Усе це результат раціонального сполучення розслаблення та напруги. Студентам треба прагнути досягти максимального розслаблення і зручності в позиціях без збитку форми рухів. Не слід штучно сповільнювати рух – це, зазвичай, призводить до зайвої напруги, втрати рівноваги, швидкої фізичної і психічної стомлюваності. Дуже важливо, щоб плавність і рівномірність виходили наче з середини вас, тоді й темп рухів устанавлюється природнім шляхом. Виконуйте рухи повільно, переміщуйтеся плавно, без ривків, розподіляйте зусилля рівномірно. На перших тижнях занять можна виконувати вправи повільніше, ніж звичайно, для кращого аналізу рухів. Саме плавність рухів додає сценічному руху гармонію форм. Після того, як студенти опанували базові навички сценічного руху, треба звернути особливу увагу на їх взаємозв'язок.

Між рухами не повинно бути ні найменшої зупинки, один рух повинен плавно виникати з іншого. При цьому всі рухи повинні нести закінчений характер, вони мають бути подібні хвилі, котра накочується і відкочується, і котра сповна віддає свою нищівну міць. У кожному русі задіяне тіло, якщо хоча б щось рухається, тоді немає того, що б не рухалося. Цей, на перший погляд, елементарний принцип часто забувається новачками студентами, наприклад, у них спочатку йде рука, потім нога і тоді узгодженість зникає – порушується і внутрішня єдність, рухи тіла взаємодоповнюють один одного. Термін «округлість» у сценічному русі відбиває універсальне поняття, що відноситься до траєкторії руху, так і до положень тіла.

Ми вчимося тому, щоб рухи були без гострих кутів, плечі похилі, будь-який рух йде по дузі, будь-яка вправа містить у собі округлість форм. Немає ні абсолютної прямої, ні абсолютної дуги. У цьому плавність і м'якість не тільки форми, але і внутрішнього образу в сценічному русі.

Це найскладніший етап занять сценічним рухом, потребуючий максимум терпіння, багаторічних занять. Для цього етапу немає рецептів, методичних рекомендацій у нашому розумінні. Та й якими словами можна описати глибини людської природи. Це можна лише відчувати як пробудження усередині себе якогось нового стану – «великої радості», ми звертаємо увагу на цілісність і без-

перервність руху і волі, що відбито в двох взаємозалежних принципах: «зусилля досягається цілісністю і повнотою» та «зовнішнє і внутрішнє єдині». Рух знаходить цілісність лише при абсолютній безперервності всіх рухів, гармонічному сполученні твердості (викид сили) і м'якості. Так, рука, рухаючись по дузі нагору, робить повний рух, а потім, описуючи дугу вниз – порожній. Опорна нога – повна, інша нога вважається порожньою. Порожнє і повне зв'язані з психоконцентрацією, наприклад, та кінцівка, на якій зосереджена увага – «повна». Цим досягається викид (рух) сили з точки в центр долоні. Ударна поверхня долоні вважається повною і твердою, протилежна сторона цієї ж долоні – порожньою і м'якою. Треба знаходити в кожному русі й формі сполучення двох протилежностей і ясно їх розділяти. А потім в одній протилежності треба шукати зародження іншої.

При поєднанні рухів без роз'єднань зусилля здобуває цілісність. «Цілісність» – ось ключове слово щодо занять сценічним рухом. Цілісність залежить від безперервності рухів, їхньої координації між собою, сполучення дуги і прямої, а також, від правильності позиції тіла. Варто підняти плечі, напружуючи поперек чи цілком розігнути руку, як імпульс сили не доходить до потрібної точки, а рухи перетворюються на ривки. Це зветься «ривком» чи «переривчастим» зусиллям – основна помилка на заняттях з основ сценічного руху. Цілісність зусилля залежить від безперервності і взаємо-координації рухів.

У студентів, частіше виникає наступне запитання: «Як правильно дихати?». Переважна більшість тих, що займаються, безсумнівно, чули, що ефективність занять зі сценічного руху тісно пов'язані з правилами дихання. Перша і одночасно єдина правильна порада – дихайте природно. Не думайте про подих, інакше він буде збиватися. Студенти неодноразово намагаються вдихнути побільше повітря, але говорячи про глибокий подих, ми маємо на увазі так звані нижній подих животом, але він ні в якому разі не повинен бути всім обсягом легень: ці може призвести до гіпервентиляції і навіть емфіземи легень. Подих повинен бути глибоким, з подовженим вдихом-видихом, повільним, м'яким, плавним, природно сполучатися з рухом. Але, якщо говорити конкретніше, то для професійного актора, що розмовляє, співає, танцює, має фізичне навантаження у сценічному русі, важливо досконало володіти своїм диханням.

Дихання – не лише основний постачальник повітря, але й потужний важіль з управління най-

потаємнішою діяльністю нашого організму. За допомогою дихальних вправ можна ефективно діяти на психіку людини, на діяльність внутрішніх органів та залоз внутрішньої секреції. Дихальні вправи ефективні і при управлінні своїми емоціями. Але є висока ефективність вправ на дихання, що містить в собі небезпеку. Будь-яке передозування або неправильне виконання вправ може привести до тяжких наслідків. Тому, потрібно привчити студентів точно виконувати рекомендації викладача щодо дихання, а слова «міра в усьому» повинні стати для студентів загальним єдиним девізом (Кирилюк, 2009).

Пропонуємо деякі рекомендації щодо правильного дихання для студентів кафедри оперної підготовки та музичної режисури. Вправи, дозволяють очистити бронхи та легень. Потрібно стати прямо, ноги на ширині плечей. Настрій повинен бути радісним, з відчуттям у собі здоров'я, молодості та сили. Робимо спокійний не дуже глибокий вдих. По закінченню вдиху слід затримати дихання, водночас закинути голову назад та прогнутись у попереку. Кінчиками міцно напружених пальців виконуються потужні по колочування верхньої частини грудної клітини, помірні по колочування ший та горла, та тих частин, де виникає відчуття лоскоту або «мурашок». Якщо правильно виконувати цю вправу, виникає кашель. Під час перших позивів на кашель необхідно різко видохнути повітря та викашляти мокроту, одночасно видалити залишки повітря з легень. Організм очищується від мокрот. Вправу повторити три рази. Ця вправа відрізняється від попередньої чергуванням закинутих рук з загнутими долонями догори та назад з по кочуванням всієї грудної клітини: з переду, з заду та з боків долонями та кінчиками пальців. Відкашлювання мокроті проходить так само. Вправу повторити три рази. Під час вдиху долоні рухаються щільно, з силою, прилягаючи до тіла від ніг до ключиць. Під час видиху долоні разом із легким нахилом тіла уперед опускаються до колін, в які й упираються, забезпечуючи більш глибокий вдих, тим більш сильну напругу стягнутої стінки живота. Коли виконується вправа, слід уявити, що разом з повітрям, яке ми вдихаємо, чиста та здорова енергія наповнює наш організм, а з видихом з організму викидається вся брудна та нездорова енергія. Наслідок цих вправ – чудовий відхаркуючий ефект, збільшення об'єму легень, збагачення крові киснем, розтягування м'язів передньої частини тіла, масаж та активізація внутрішніх органів. Практичний ефект вправ: легень готові до роботи та виконанню інших вправ. Вивчення основ сценічного руху (комплексів сценічного руху) є

динамічним засобом підтримки гарного здоров'я і стійкого емоційно-психічного стану за допомогою статичних і стато-динамічних вправ, а також концентрації свідомості (медитації) на різних частинах тіла, органах і різних енергетичних центрах. Щоденна фізична практика супроводжувана думкою, з дотриманням всіх канонічних правил і вимог, тонізує внутрішні органи, знімає м'язову напругу, сприятливо впливає на нервову систему.

Самопочуття припускає гармонійну гру і дух – вони нероздільні: пам'ятати про рівновагу весь час; почуття партнерства; вільно переміщатися в просторі; досягати мети; контролювати партнера і загальну ситуацію.

Швидкість і синхронність повинні працювати одночасно. Студенти повинні вміти нав'язувати ритм партнеру, прискорюючи чи сповільнюючи свої рухи. Синхронність може сприяти успіху чи невдачі при проведенні студентами захисних і наступальних прийомів. Варто навчитися не піддаватися впливу, що вводить в оману, облудному ритму. Швидкість – це вроджена риса, але вона може також бути розвинута в процесі навчання. Якщо ви породжені без швидкості, необхідно тренуватися щодня для її знаходження.

Існує кілька типів швидкості:

– *Швидкість сприйняття* – це швидкість ваших очей у спостереженні за діями чи бездіяльністю вашого партнера.

– *Швидкість мислення* – це здатність свідомості швидко вибирати правильні технічні прийоми для виконання поставлених задач.

– *Швидкість виконання* – здатність приведення в дію тіла, рук і ніг з початкового чи нерухомого стану і продовження збільшення швидкості.

Дати визначення швидкості важко, тому що вона включає кілька елементів, таких як рухливість, стрибучість чи пружність, витривалість, психічна і щиросердечна моторність – час, необхідних для розпізнання, і час, необхідний для реакції. Чим складніше ситуація, тим повільніше студенти почнуть реагувати, тому що їм буде потрібно більше часу для збагнення задачі. Зосередженість чи гостра швидкість сприйняття повинна вироблятися постійним тренажем. У плані тренувань студенти повинні зменшити час виникнення реакції і, якщо можливо, надати партнеру безліч можливих дій.

Бажані властивості для поліпшення швидкості: рухливість; пружність, пружистість, еластичність; опір втоми (витривалість, тренуваність); фізична і розумова настроєність; уява і передбачення.

Отже, особлива увага надається розвитку гнучкості, оскільки сам акт руху є взаємне зміщення

частини тіла, що забезпечується наявністю суглобів, коті і дозволяють здійснювати ці зміщення. Система виховання пластичної культури базується на вимозі синтетичності і постійної готовності задоволення будь-якого задуму режисера стосовно пластичного вирішення втілюваного образу. Насамперед слід звернути увагу на те, що в цій методиці даються тільки базові гімнастичні справи. Джерела точності лежать у контрольованих рухах тіла. Ці рухи повинні виконуватися з мінімальною силою і мінімальною напругою, і в той же час досягати бажаного результату. Точності можна досягти тільки шляхом кількості вправ і практичних занять, незалежно від того – новачок це чи досвідчений актор. Кращий шлях придбання високої кваліфікації – навчання акуратності і точності досліджуваних вправ. Дзеркало допоможе в досягненні точності шляхом постійного контролю за положенням рук і технікою руху. Треба привчати студентів контролювати пересування, зберігаючи стійке положення чи швидке повернення в нього (Котов&Одерій, 2021).

Найкращі вправи для почуття рівноваги – це не просто випадкові стрибки. Спочатку – стрибки на одній нозі, тримаючи іншу ногу перед собою, потім зміна ніг. Після цього, обертаючи мотузку, треба стрибати по черзі на кожній нозі (це не так просто, як може здатися), домагаючись найвищої швидкості. Продовжувати вправу потрібно 3 хв., потім хвилина відпочинку, потім знову 3 хв. А перед тим, як навчитися стояти, навчіться падати. Уміння падати, не розбиваючись – ось чому необхідно навчити студентів.

Падіння можна класифікувати наступним чином: падіння як спосіб пом'якшити удар об підлогу; падіння і переكات як спосіб переміщення тіла; падіння як спосіб відходу від удару, захоплення, кидка; падіння з підкатами для посилення удару по ногах супротивника масою свого тіла; падіння з висоти; падіння зі стійки; падіння з колін; перекиди, переكاتи лежачи на підлозі.

Важливим компонентом постає класифікація по формах руху: падіння вперед на руки (три варіанти); падіння набік, із закручуванням на місці і з уклинюванням (амортизація руками і ногами – два варіанти); перекиди – уперед, причому вихід з перекиду (у страховку; удар п'ятами зверху; у стійку: обличчям по ходу руху, обличчям назад ходу руху, обличчям перпендикулярно ходу руху) та назад, причому виходом з перекиду (у положенні лежачи на животі; у стійку. Варто звернутися до особливостей *перекату*: на плечах: удари ногами поверху, удари ногами понизу; на спині: удари ногами поверху, удари ногами понизу.

Розрізняють наступні принципи падіння: при ударі об підлогу не битися тілом, а скручуватися; намагатися розподілити силу удару об підлогу на можливо велику площу контакту тіла з підлогою, зменшуючи цим енергію деформації, контакт повинен відбуватися тільки по м'яких тканинах тіла; необхідно розслабитися, погасити швидкість падіння; зміни поступального руху в обертальне на підлозі здійснюється за рахунок скручування тіла навколо будь-якої осі обертання (хребет, плечі і т.д.); під час контакту з підлогою зробити видих.

Варто розрізнити ціль падіння: збереження і безпека організму при сильному і різкому зіткненні з підлогою і т.д.; мобільний вихід від ударів, променями світла, пострілу, відходом убік різними засобами перекатів; підготовка до різних і довгих стрибків у різних напрямках і з м'яким приземленням на підлогу, партнера, стіл і т. д.

Висновки. Проблема пластичного виховання потребує глибокого дослідження і комплексного підходу до її реалізації, переосмислення і використання кращого досвіду в умовах нового часу. Пропоновані вправи, в основному, є для студентів абсолютно новими. Щоб їх засвоїти на належному рівні, студент зобов'язаний максимально мобілізувати пам'ять, уяву та фантазію з метою створення схеми її виконання в своєму мозку-матриці. Варто досконало оволодіти виразністю й м'язовою свободою у сфері акторської майстерності, котра дає широкий простір для творчих пошуків. Рухи студентів виразні і зміст зрозумілий тільки тоді, коли вони спрямовані на виконання конкретного завдання. При виникненні бажання досягнути поставленої мети, починається процес осмислення, що спонукає до конкретної дії, яка у процесі саморегуляції сценічного руху постає його сподвижником.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернадська Д. Феномен синтезу мистецтв в сучасній українській сценічній хореографії: автореф. дис. канд. мистецтвозн.: спец. 17.00.01 «Теорія та історія культури». Київ, 2005. 20 с.
2. Бусол А., Бусол В., Кроншталь Г., Цибульський М. Сценічний рух як складова професійної підготовки студента спеціальності акторська майстерність. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/168/1/Busol%20A.%2C%20Busol%20V.%2C%20Kronshtal%27%20H.%2C%20Tsybul%27s%27kyu%20M..pdf>
3. Веселовська Г. Сучасне театральне мистецтво. Київ: НАКККиМ, 2014. 143 с.
4. Ігнат'єва Н. Сценічний рух як засіб невербального спілкування персонажів у пластичній культурі. *Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку: матер. міжнар. наук. конф. (17–18 листопада 2022)* / [Під ред. доц. Н. Рябухи та ін.]. Харків: ХДАК, 2022. С. 32–33.
5. Кирилюк В. Дихання в хореографії: навч. посіб. Київ: ДАКККиМ, 2009. 160 с.
6. Координація рухів: види, як розвивати комплекс вправ для координації. *Lifefacker*. 2023. Upl: <https://lifefacker.org.ua/koordinaciia-ruhiv-vidi-iak-rozvivati-kompleks-vprav-dlia-koordinaciyi/>
7. Котов В., Одерій Л. Теорія і методика класичного танцю: метод. рек. [до курсу «Практикум класичного танцю» для здобувачів бакалав. рівня вищої освіти, спец. 013 Початкова освіта, спеціалізації «Хореографія»]. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 58 с.
8. Кундис Р., Кіптілова Н., Байдіна А. Естетика та ідеологія вільного танцю. філософія руху тіла. *Молодий вчений*. Жовтень, 2018. № 10 (62). С. 168–172. URL: <https://molodyvchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3732>
9. Український театр: Шлях до себе. Здобутки. Виклики. Проблеми: аналітично-соціологічні дослідження. Київ, 2018. 145 с.
10. Шариков Д. Класифікація сучасної хореографії. Київ: Видавець Карпенко В. М., 2008. 168 с. URL: <https://kmaesm.edu.ua/wp-content/uploads/sharykov-d.i.-klasyfikacziya-suchasnoyi-horeografyi.pdf>
11. Шариков Д. Теорія, історія та практика сучасної хореографії. Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види. Словник: монографія. Київ: Кафедра театрального мистецтва. Київський міжнародний університет, 2010. 208 с.

REFERENCES

1. Bernadska, D. (2005). *Fenomen syntezy mystetstv v suchasni ukrainiskii stsenichnii khoreohrafii* [The phenomenon of synthesis of arts in modern Ukrainian stage choreography]: *avtoref. dys. kand. mystetstvozn.: spets. 17.00.01 "Teoriia ta istoriia kultury"*. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].
2. Busol, A., Busol, V., Kronshtal, H., Tsybul'skyi, M. *Stsenichnyi rukh yak skladova profesiinoi pidhotovky studenta spetsialnosti aktorska maisternist* [Stage movement as a component of professional training of a student majoring in acting.]. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/168/1/Busol%20A.%2C%20Busol%20V.%2C%20Kronshtal%27%20H.%2C%20Tsybul%27s%27kyu%20M..pdf> [in Ukrainian].
3. Veselovska, H. (2014). *Suchasne teatralne mystetstvo* [Modern theater art]. Kyiv: NAKKKiM. 143 s. [in Ukrainian].
4. Ihnatieva, N. (2022). *Stsenichnyi rukh yak zasib neverbalnoho spilkuvannia personazhiv u plastychnii kulturi* [Stage movement as a means of non-verbal communication of characters in plastic culture]. *Kulturolohiia ta sotsialni komunikatsii: innovatsiini stratehii rozvytku: mater. mizhnar. nauk. CONF. (17–18 lystopada 2022)* / [Pid red. dots. N. Riabukhy ta in.]. Kharkiv: KhDAK. Pp. 32–33. [in Ukrainian].
5. Kyryliuk, V. (2009). *Dykhannia v khoreohrafii* [Breathing in choreography]: *navch. posib*. Kyiv: DAKKKiM. 160 s. [in Ukrainian].

6. *Koordynatsiia rukhiv: vydy, yak rozvyvaty kompleks vprav dlia koordynatsii* (2023) [Coordination of movements: types of how to develop a set of exercises for coordination]. *Lifefacker*. URL: <https://lifehacker.org.ua/koordinaciia-ryhiv-vidi-iak-rozvivati-kompleks-vprav-dlia-koordinaciyi/> [in Ukrainian].

7. Kotov, V. & Oderii, L. (2021). *Teoriia i metodyka klasychnoho tantsiu* [Theory and technique of classical dance]: *metod. rek. [do kursu "Praktykum klasychnoho tantsiu" dlia zdobuvachiv bakalav. rivnia vyshchoi osvity, spets. 013 Pochatkova osvita, spetsializatsii "Khoreohrafiia"]*. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina. 58 s. [in Ukrainian].

8. Kundys, R., Kiptilova, N. & Baidina, A. (2018). *Estetyka ta ideolohiia vilnoho tantsiu. filosofiiia rukhu tila* [Aesthetics and ideology of free dance. philosophy of body movement]. *Molodyi vchenyi. Zhovten*, 2018. № 10 (62). Pp. 168–172. Upl: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3732> [in Ukrainian].

9. *Ukrainskyi teatr: Shliakh do sebe. Zdobutky. Vykyky. Problemy: analitychno-sotsiolohichni doslidzhennia* (2018) [Ukrainian Theater: The Way to Self. Gains. Challenges Problems: analytical and sociological research]. Kyiv. 145 s. [in Ukrainian].

10. Sharykov, D. (2008). *Klasyfikatsiia suchasnoi khoreohrafiu* [Classification of modern choreography]. Kyiv: Vydavets Karpenko V. M. 168 s. URL: <https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/sharykov-d.i.-klasyfikacziya-suchasnoyi-horeografii.pdf> [in Ukrainian].

11. Sharykov, D. (2010). *Teoriia, istoriia ta praktyka suchasnoi khoreohrafiu. Henezys i klasyfikatsiia suchasnoi khoreohrafiu – napriamy, styli, vydy. Slovnyk: monohrafiia* [Theory, history and practice of modern choreography. Genesis and classification of modern choreography – directions, styles, types. Dictionary: monograph.]. Kyiv: Kafedra teatralnoho mystetstva. Kyivskyi mizhnarodnyi universytet. 208 s. [in Ukrainian].