

V. V. Kuz'menko, L. A. Honcharenko. – Kherson: RIPO, 2006. – 92 s.

5. Common European Framework of Reference for Languages: learning, teaching, assessment. – Cambridge: Cambridge University Press, 2001. – 260 p.

6. Prohrama z anhliys'koyi movy dlya profesiynoho spilkuvannya / H. Ye. Bakayeva, O. A. Borysenko, I. I. Zuyenok ta in. – K.: Lenvit, 2005. – 119 s.

7. Sternyn I. A. Komunikatyvna povedinka v strukturi natsional'noyi kul'tury // Etnokul'turna spetsyfika movnoyi svidomosti. – M. 1996. – S. 97–105.

8. Byelik A. A. Kul'turolohiya. Antropolohichni teorii kul'tur. – M.: Yzd-vo RDHU, 1998. – 241 s.

9. Kochetkov V. V. Psykholohiya mizhkul'turnykh vidminnostey. – M.: PERSE. 2002. – 416 s.

10. Ter-Mynasova S. H. Vinya i myr mov i kul'tur. – M.: Slovo, 2008. – S. 122–144.

11. Berhel'son M. B. Mizhkul'turna komunikatsiya yak doslidnyts'ka prohrama: linhvistychni metody vyvchennya krosskul'turnykh vzayemodiy // Visnyk Moskovskoho universytetu. – Ser. 19. Linhvistyka i mizhkul'turna komunikatsiya. – 2001. – № 4. – S. 20–27.

12. Zalevs'ka A. A. Pytannya teorii ta praktyky mizhkul'turnykh doslidzhen' // Etnokul'turna spetsyfika movnoyi svidomosti. – M, 1996. – S. 23–39.

13. Osadcha T. Yu. Sposoby formuvannya mizhkul'turnoyi kompetentsiyi maybutnikh menedzheriv

na zanyattakh z inozemnoyi movy / T. Yu. Osadcha // Naukovyy visnyk Donbasu. – 2010. – № 3 (11) [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN11/index.htm>.

14. Obshchaya sotsyolohyya // Posibnyk pid red. Prof. A. H. Efendiyeva. – M. YNFRA – M., 2000 h. – 321 s.

15. Slovnyk terminiv mizhkul'turnoyi komunikatsiyi / F. S. Batsyevych. – K.: Dovira, 2007. – 208 s.

16. Problemy ekonomichnoyi pidhotovky inzhenernykh spetsialistiv // Trudy I Vseukrayins'koyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi 8–9 kvitnya 2010 r. – Kharkiv : NTU «KhPI», 2010. – 48 s.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ВЛАСЕНКО Вікторія Федорівна** – методист факультету менеджменту Кіровоградської льотної академії Національного авіаційного університету.

*Наукові інтереси:* розвиток та вільне міжкультурне спілкування в Україні.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**VLASENKO Viktoriya Fedorivna** – Methodologist of the Faculty of Management, Kirovograd Flight Academy, National Aviation University.

*Circle of scientific interests:* development and free intercultural communication in Ukraine.

УДК 765. 89

ГОРІЧЕНКО-БАЛЕМА ЛАРИСА ВІКТОРІВНА –

викладач КВНЗ  
«Криворізький обласний  
музичний коледж»  
e-mail: balema@ukr.net

### ВІЛЬНЕ І СВДОМЕ ДИХАННЯ ЯК ОДИН З МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СКУТОСТІ ПІД ЧАС ГРИ НА ВІОЛОНЧЕЛІ

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** В процесі виховання музиканта-віолончеліста надзвичайно важливим є період початкового навчання. Саме у цей час виробляються навички сприйняття та відтворення музичної думки, утворюється пріоритет слухового й художнього компонентів над чисто руховими діями, організуються руки, вирішуються перші технічні завдання й формується думка про необхідність досконалих технічних засобів для втілення високого задуму.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Методична віолончельна література, а саме такі методисти як Р. Сапожников, Л. Мардеровський, К. Давидов, Х. Беккер, Ю. Полянський, А. Броун розкривають перш за все зовнішні

ознаки правильної постановки рук інструменталіста. Внутрішню їхню сутність становлять фізіологічно досконалі м'язові відчуття виконавця, та пов'язаний з ними відповідний психологічний стан.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні вільного й свідомого дихання як одного з методів подолання скутості під час гри на віолончелі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Не дивлячись на володіння цими знаннями, під час навчання гри на віолончелі викладачі-фахівці часто зустрічаються з вадами в постановці виконавського апарата музикантів. Найголовнішим недоліком потрібно вважати напруженість виконавського апарата музиканта, яка з часом здатна перетворитися на велику проблему та головну

перешкоду на шляху до оволодіння вільними й артистичними навиками майстерної, професійної виконавської гри на інструменті.

Як зазначає Н. Пославська: «Тільки поодинокі щасливці з природньою легкістю технічного апарату займаються музикою, як творчістю, для інших гра на інструменті є болючим ремеслом» [3].

Видатний виконавець Г. Нейгауз стверджував, що без вільного володіння інструментом і притаманними йому засобами виразності не можна досягнути переконливого втілення будь-яких серйозних творчих задумів.

Причиною напруження в ігровому апараті віолончелістів-виконавців під час професійної підготовки до концертних виступів можуть бути як фізичні, так і психологічні фактори, які виражаються в обмежених рухах рук, тулуба, шиї; затиски можуть бути поміченими в м'язах ніг, м'язах обличчя, в затримці дихання.

На думку австралійського актора Ф. Александера, загальна затисненість починається з м'язів шиї, за словами геніального теоретика театру К. Станіславського, «... затискання з усіма їх наслідками можуть виникати в спинному хребті, шиї, плечах...» [1], віолончелістка Г. Жук вважає, що будь-яке затиснення починається з м'язів пресу. Окрім цього, «затискання можна помітити й на обличчі музикантів-виконавців, які виражаються в мімічних змінах, закушуванні та обсмоктуванні губ тощо» [2].

Необхідно зазначити, що вільне і свідоме дихання є одним із шляхів боротьби з напруженням в ігровому апараті віолончеліста-виконавця. Власні експерименти у виконавському досвіді підтвердили цю істину, за яку автор роботи завдячує своєму вчителю, професору Львівської державної музичної академії ім. М. В. Лисенка Ю. Ланюку.

Загалом проблема вільного і свідомого дихання висвітлюється перш за все у методичній літературі вокальної та інструментальної духової шкіл. Так, Н. Платонов визначає дихання як один із найважливіших виконавських засобів, від якого залежить якість звуковидобування, виразність нюансування, змістовність трактовки кожної музичної фрази. А. Гладких також зазначає, що дихання є джерелом утворення звука, головна частина процесу звукодобування, а якість звука, його тембральне забарвлення тісно пов'язані з диханням. Також він наголошує на тому, що виконавське дихання – швидкий вдих, потім затримка й повільний видих, контрольований самим виконавцем – керується імпульсами центральної нервової системи, волею й свідомістю. Науковець Н. Овчаренко у своїй

книзі «Основи вокальної методики» розглядає усі типи дихання та дає практичні рекомендації щодо їх застосування, «стверджуючи, що від засобів дихання в більшій мірі залежить стан голосового апарату та витривалість співацького життя» [6].

Спів і гра на духових інструментах за умов володіння виконавським диханням, враховуючи доцільність свідомого дихання, є фізіологічно обумовленими, так як «нормальне фізіологічне дихання відрізняється помірною глибиною і частотою, плавністю вдиху і видиху, рівномірною загрузкою всіх частин легенів. Фаза вдиху в ньому трохи коротша за фазу видиху» [5].

У віолончельній методичній літературі значення вільного дихання і його вплив на оволодіння інструментом й досі не розкрито. Більшість рекомендацій щодо звільнення м'язів виконавського апарату існують в практичній викладацькій діяльності відомих педагогів-віолончелістів, таких, як М. Ростропович, В. Червов, С. Шпіцер, Ю. Ланюк та ін. і передаються вони, як кажуть, «із уст в уста». Наприклад, Г. Павлій, скрипаль за фахом, у своїй статті «Свген Шпіцер і проблеми виховання музиканта-струнника» зауважує, що свобода дихання є складовою частиною правильної постановки руку струнника.

Значення дихання в житті кожної людини є незаперечним, так як в організмі людини запасів кисню практично немає. Тому потреба в ньому значно більша, ніж потреба в їжі, воді або сні: без їжі людина може прожити більше місяця, без води – близько 10 днів, без сну – кілька днів, а без кисню життя згасає за декілька хвилин.

Всі ми переважно дихаємо автоматично: вдих-видих, вдих-видих, груди вверх-вниз, вверх-вниз, не задумуючись над процесом. Хоча з дитинства вдома і на уроках фізкультури в школі нам говорять, що головне в диханні – кисень, і тому вдих потрібно робити міцний і глибокий, щоб набрати к легені більше кисню. Пам'ятаєте незабутню репризу І. Льфа і С. Петрова: «Дихайте глибше – ви стривожені». Або рекомендації до гімнастичних вправ: «...Піднялися на носки, руки вгору, потягнулися, глибокий вдих...» [5].

Як зазначають науковці, такий глибокий вдих є шкідливим і неправильним. Таку теорію у радянські часи першим запропонував на початку 60-х років кандидат медичних наук К. Бутейко і довів її, отримавши авторське свідоцтво лише у 1983 році. За його розробленою методикою потрібно потрібно дихати поверхнево, а на видиху «влаштувати» довготривалу затримку (краще – більше 40 секунд). Таке дихання

надає плюси здоров'ю, діючи на функціональну роботу внутрішніх органів, та здатне вилікувати людину, але потребує достатньо сильного характеру.

Проблема впливу зовнішнього повітря на організм людини цікавила вчених античності. Так ще в античні часи було помічено, що зовнішнє повітря краще діє на людину, ніж внутрішнє (в приміщенні), тому хворих заставляли бувати частіше на повітрі і здійснювати довготривалі прогулянки (Гіппократ). Також були спеціально для цього побудовані «аерарії», які донині збереглися в руїнах древніх міст. Аристотель стверджував, що дихання – це життя. А для життя необхідна енергія.

Окрім кисневого обміну, при диханні не менш важливим є обмін вуглекислого газу. А всі енергетичні затрати організму поновлюються за рахунок окислення білків, жирів, вуглеводів, що поступають з їжею. Процеси окислення проходять в кожній клітині, в результаті чого виникає енергія, яка забезпечує життєдіяльність організму. Тому сутність дихання – процеси окислення. А для цього потрібен кисень. Саме тому життя неможливе без кисню.

Новонароджений дихає вільно і природно, – пружким, сильним і плавним вдихом, абсолютно розслабленим видихом і відсутністю пауз між вдихом та видихом. Вже через декілька місяців ця природність порушується. Дитина навчається розтягувати вдих, робити напружені паузи, і, найголовніше, вона перестає розслаблювати м'язи на видиху, тим самим перебільшуючи видих. І до кінця першого року життя дихання дитини стає таким же, як дихання дорослої людини, – напруженим і перерваним, а повертається до природної натуральності лише уві сні.

«Ритм дихання даний природою, тому в кожного він індивідуальний і залежить від загального стану здоров'я, зміни емоцій тощо», – пише К. Дінейка [4].

На основі досліджень К. Бутейка, а також, вивчивши багаточисленні методики для відновлення голосу, О. Стрельникова – в минулому співачка, яка несподівано втратила голос стала розробником власної методики дихання.

Віолончеліст та композитор Ю. Ланюк, який свого часу навчався у професора В. Червова, в процесі навчання студентів використовує практичну вправу за інструментом із залученням контрольованого дихання, яку він називає «тягни-штовхай». Така назва дуже вдало характеризує відчуття, які є доцільними при оволодінні правильним веденням смичка. Тобто, при русі вниз (від колодки) віолончеліст повинен **тягнути**

смичок, відчуваючи вагому опору тіла (переважно спини і всієї правої руки) на струні. При веденні смичка вверх (від шпиця) потрібно його **штовхати**, направляючи ту саму вагу.

Під час виконання цієї вправи задіяні корпус і права рука віолончеліста. Ліва рука опущена і відпочиває. Граємо голосно (вагою тіла, на *fff*) штрихом детаще одну ноту на цілий смичок. Робимо швидкий, глибокий та чутний вдих через ніс і кладемо смичок на струну (краще використовувати струну До або Соль, тому що для правої руки гра на цих струнах є фізіологічно зручнішою та вигіднішою). Починаємо рухати смичок разом з рівним, повним і гучним видихом через рот, допомагаючи при цьому всім корпусом (відводимо його за рукою вправо, не забуваючи про відчуття ваги). Смичок рухаємо настільки швидко, наскільки вистачає видиху, при цьому видих є трохи довшим за вдих. Діставши кінця смичка, зупиняємо його в точці, перевіряючи відчуття опори, робимо вдих і рухаємо в протилежну сторону на видиху.

Спочатку таку вправу можна робити на окремих відкритих струнах, потім – при з'єднанні цих струн (в різній послідовності і різною кількістю нот на смичок). І, нарешті, відчувши зручність таких рухів, можна переходити до роботи над гамою, вслухаючись в глибокий і рівний звук кожної ноти.

За таким же принципом можна відпрацьовувати переходи в лівій руці та «визвучувати» твори.

Треба зауважити, що на перших етапах такої роботи може виникати головокружіння, через швидке надходження додаткової кількості кисню через легені в кров і мозок.

Доцільність використання дихальних вправ на уроках класу віолончелі можна пояснити ще й тим, що, як відомо, жодна фізична вправа не відбувається без залучення дихання при її виконанні, сприяючи правильному кровообігу і нормальній роботі м'язів при навантаженнях. А так як вся музична діяльність тісно пов'язана із використанням і втіленням в музиці різноманітних емоційних станів, які людина здатна переживати, емоції, в свою чергу, відображаються на фізіологічному процесі дихання. Наприклад, коли людина збуджена або переживає неприємні емоції, її дихання прискорене, і навпаки, коли людина врівноважена і задоволена, дихання її спокійне.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напряму.** Одним із важливих завдань викладача-фахівця музичної освіти – допомогти винайти і втілити потрібні для будь-якого твору емоції, навчити

віолончелістів-виконавців самостійно нейтралізувати емоційні перевантаження, які можуть призвести до негативних наслідків, таких, як перенапруження та зриви під час концертних виступів. Маються на увазі не контрольовані і не упорядковані емоції, в тому числі надмірне концертне хвилювання, яке виражається в тремтінні кінцівок і надмірному підскакуванні смичка над струною, форсованому звуці, фальшивій інтонації, забуванні тексту тощо, що призводять до м'язового перенапруження і перевтоми.

Ми вважаємо, що задля уникнення деяких з перелічених проблем, для звільнення від напруження перш за все ігрового апарату, одним з методів якісної підготовки до концертних виступів є дихальні вправи. Засвоєння таких вправ є першою і головною сходинкою для практично здорових людей, які бажають відновити працездатність, знайти спокій і зберегти творче довголіття.

Саме тому розвиток свідомого володіння диханням і м'язами власного тіла здатні позитивно вплинути на здоров'я музикантів-виконавців і допомогти їм досягати найкращого виконавського розвитку та найвищих професійних результатів.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Беседы К. С. Станиславского. – М.: Сов. Россия, 1990. – 68 с.
2. Горіченко-Балема Л. В. Напруженість – основна перешкода на шляху до майстерності виконавства віолончелістів // Вісник Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаніка. Мистецтвознавство. Вип. XII–XIII. – Івано-Франківськ, 2008. – С. 234–238.
3. Деякі психофізіологічні проблеми методики навчання гри на скрипці: Метод. розробка. / Пославська Н. – Львів: ВДМІ ім. М.В.Лисенка, 1999. – С. 2–4.

4. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1988. – С. 10–15.

5. Кочеткова И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М.: Советский спорт, 1989. – С. 16–24.

6. Овчаренко Н. А. Основы вокальной методики: Научно-методический посібник. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2006. – С. 35–38.

#### BIBLIOGRAFIYA

1. Besedy K. S. Stanislavskogo. – M: Sov. Rossia, 1990. – S. 68.
2. Horichenko-Balema L.V. Naprujenist – osnovna pereshkoda na shliakhu do maisternosti vykonavstva violonchelistiv // Visnyk Prykarpatskogo natsionalnogo universytetu im. V. Stefanika. Mystectvoznavstvo. Vyp. XII-XIII. – Ivano-Frankivsk, 2008. – S. 234–238.
3. Деякі психофізіологічні проблеми методики навчання гри на скрипці: Метод. розробка. / Пославська Н. – Львів: ВДМІ ім. М. В. Лисенка, 1999. – С. 2.
4. Dineika K. Ruh, dyhannia, psyhofizyczne trenuvannia. – 2 vyd., pererob. i dop. – K.: Zdorovia, 1988. – S. 10–15.
5. Kochetkova I. N. Paradoksalnaia gimnastika Strelnikovoi. – M.: Sovetskij sport, 1989. – S. 16–24.
6. Ovcharenko N. A. Osnovy vokalnoi metodyky: Naukovo-metodychnyi posibnyk. – Kryvyi Rig: Vydavnychiy dim, 2006. – S. 35–38.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ГОРІЧЕНКО-БАЛЕМА Лариса Вікторівна** – викладач та концертмейстер КВНЗ «Криворізький обласний музичний коледж».

*Наукові інтереси:* музична педагогіка.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**HORICHENKO-BALEMA Larysa Viktorivna** – Lecturer and Concertmaster of KHEI «Kryvyi Rih Regional College of Music».

*Circle of scientific interests:* music pedagogy.

УДК: 378.14

**КІСІЛЬ ЛЮДМИЛА МИКОЛАЇВНА** –

старший викладач кафедри мовної підготовки Харківського національного автомобільно-дорожнього університету  
e-mail: ludmilakisil@mail.ru

### СИСТЕМА ВПРАВ ІЗ НАВЧАННЯ ДІАЛОГІЧНОГО МОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ ОСНОВНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ВТНЗ

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Проблема навчання студентів-іноземців у вищих навчальних закладах України за майбутнім фахом їхньої діяльності завжди залишалася значущою,

оскільки формування сучасного фахівця будь-яких галузей не можливо без опанування мови професії: ознайомлення з фаховою лексикою та термінологією, умінням працювати з науковими текстами та виступати