

## ყურადღება და კოორდინაცია მსახიობის აღზრდის პროცესში

**სცენური ყურადღება** მსახიობებისათვის ერთ-ერთ აუცილებელ უნარს წარმოადგენს. მსახიობს მრავალმხრივი ყურადღება ესაჭიროება, რათა სცენაზე ქმედების დროს არ გამოორჩეს არცერთი დეტალი, მსუბუქად და ძალდაუტანებლად შეძლოს სხვადასხვა პარტნიორთან ურთიერთობა, ანუ ყურადღების გადატანა ერთი ობიექტიდან მეორეზე. ამავდროს, აკონტროლოს გარემო, რათა ადვილად შეძლოს სივრცეში მოძრაობა-გადაადგილება და რაც მთავარია, უნდა იყოს მუდმივად ჩართული და კონცენტრირებული მთელი სპექტაკლის მსვლელობისას, საკმაოდ ხანგრძლივი დროის მანძილზე. ყოველივე ეს მსახიობისაგან მოითხოვს ყურადღების დაძაბულობასა და ძალისხმევას.

„სასცენო პედაგოგიკაში გამოყოფენ ყურადღების ისეთ პროფესიონალურ სპეციფიკურ მდგომარეობას, როგორცაა ყურადღების სფეროები, ანუ ყურადღების წრეები. თეატრალურ სასწავლებლებში ნებისმიერი ტრენინგი იწყება ყურადღების სავარჯიშოებით, ანუ სავარჯიშოებით ყურადღებაზე, როგორც საკუთარი თავის, ასევე პარტნიორის, საგნების, გარემოსა და მოვლენების მიმართ. სასცენო ყურადღებასთან არის დაკავშირებული მისი მიმართულება, რომელიც, თავის მხრივ, ასევე წარმოადგენს ცალკე თვისებას“ (გეგიაძე, 2018: 48).

ნ. ნ. ლანგეს აზრით, ყურადღება, ბიოლოგიური თვალსაზრისით, არის ორგანიზმის მიზანშეწონილი რეაქცია, რომელიც მომენტალურად აუმჯობესებს აღქმას. მეტწილად, მნიშვნელოვანია ყურადღების 3 ძირითადი ფორმა:

1) **რეფლექტორული ყურადღება** – რომელიც რეფლექსებით არის გამონვეული და ორგანიზმის გალიზიანებისას ახასიათებს რეფლექსური მოძრაობები. მაგალითად, ხედვითი ყურადღება – როდესაც ხედვა მიმართულია ობიექტისაკენ და ხდება მზერის გადატანა ობიექტიდან ობიექტზე; სმენითი ყურადღება – გამოიხატება თავის მობრუნებაში ნებისმიერი ხმის გაგონებისას.

2) **ინსტიქტური ყურადღება** – რომელიც ძირითადად ემოციებისა და შეგრძნებების გამოვლენის ამსახველია და ადამიანის ქმედებას განაპირობებს. მაგალითად, ცნობის-მოყვარეობა, განცვიფრება, შიში, მიმბაძველობა და ა.შ.

3) **ნებელობითი ყურადღება** – როდესაც ძალას ვატანთ საკუთარ ცნობიერებას, რომ არ მოდუნდეს ყურადღება და დავაფიქსიროთ ესა თუ ის აზრი, რათა შემდგომ განვახორციელოთ ის.

მსახიობის ყურადღების მრავალმხრივობას სამივე ფორმა უწყობს ხელს. მომავალი მსახიობის ყურადღების განვითარება მიმდინარეობს, როგორც სამსახიობო ოსტატობის, ასევე მუსიკალურ-რიტმული აღზრდის პროცესში სპეციფიკური ტრენაჟებიტა და სავარჯიშოებით, სადაც შესაბამისი სამუშაო გარემოა შექმნილი და გათვალისწინებულია როგორც სივრცე, ანუ არეალი სამოძრაოდ, ასევე ინდივიდუალური მიდგომა და ურთიერთობები პედაგოგსა და სტუდენტს შორის, რათა თითოეული მათგანის შესაძლებლობები იქნას სრულად გამოვლენილი და სასწავლო პროცესი იყოს ყველასათვის საინტერესო და ადვილად გასაგები. ყოველი სავარჯიშო სრულდება მუსიკის თანხლებით, მკვეთრად გამოხატული რიტმითა და ტემპით. მუსიკალურ-რიტმული აღზრდის პროცესში ყურადღების უნარის განვითარების შემდეგ ძირითად ეტაპებს ექცევა მნიშვნელობა:

1) ყურადღების გამახვილება და ყურადღების მოკრება ამოცანის გასააზრებლად;

2) ყურადღების გამახვილება და ყურადღების მოკრება ამოცანის ტექნიკურად შესასრულებლად;

3) ყურადღების სწრაფი გადართვა-გადატანა ერთი ობიექტიდან მეორე ობიექტზე;

4) ყურადღების მოკრება და მისი განაწილება რამოდენიმე ამოცანის შესასრულებლად (ყურადღების მოცულობა);

5) ყურადღების მდგრადობა.

საწყის ეტაპზე სავარჯიშოები საკმაოდ მარტივია, მუსიკალური თანხლებაც მკვეთრად გამოსახული რიტმითა და ტემპით ხასიათდება, რათა სმენისათვის ადვილად აღსაქმე-ლი იყოს. სავარჯიშოები ძირითადად სიარულისაგან, შეჩერებებისაგან, ხტომებისა და ბრუნისაგან შედგება სხვადასხვა რიტმსა და ტემპში, მიმართულების ცვლით. ამ სავარჯიშოების მიზანია ყურადღების გამახვილება და ყურადღების შეგუება ამოცანის ცვალებადობაზე, რადგან იცვლება მიმართულება, ნახაზი, ყურადღების ოდნავი მოდუნება და შესრულებული მოძრაობა უკვე რიტმიდან არის ამოვარდნილი და აცდენილი (Ланге, 2004).

შემდგომ სავარჯიშო რთულდება და მას უკვე მოძრაობის ტექნიკურად გააზრება სჭირდება, რადგან ადგილზე ხტომას სირბილი ენაცვლება, შეჩერებას – ბრუნი ხტომით, მიმართულებაც მყისიერად იცვლება. მოძრაობის ტემპორიტმი ოდნავ აჩქარებული შეიძლება იყოს და სხეულის კუნთების დაჭიმულობისა და მოშვების ძალაც გასათვლელია. სავარჯიშო, რომელიც მოითხოვს ყურადღების სწრაფ გადართვა-გადატანას ერთი ამოცანიდან მეორეზე და მყისიერ რეაგირებას, უმეტესად სრულდება ჯგუფურად, სადაც თითოეული მათგანი მთელის ნაწილია და თითოეულის ინდივიდუალურ ყურადღებაზე დამოკიდებული ნახაზის სრულყოფილი შესრულება. ყურადღება მაქსიმალურად უნდა იყოს კონცენტრირებული, რადგან აუცილებელია პარტნიორთა ჯგუფის გათვალისწინება, სადაც თითოეული მათგანი არა

მარტო ინდივიდუალურ ყურადღებაზეა, არამედ ჯგუფურ ყურადღებაზეა დამოკიდებული.

ასეთ რთულ სავარჯიშოს ხშირად კანონის ფორმა გააჩნია. კანონი (ბერძ. Kanon – წესი) მრავალხმიანი მუსიკის სახეა, რომელიც აგებულია ერთი და იმავე მელოდიის რიგრიგობით ჩართვაზე. იგი, ჩვეულებრივ, 2 და 3 ხმიანია, ზოგჯერ 4-5 ხმიანიც. არსებობს ორმაგი კანონი, როცა ხდება ორი ერთდროულად მჟღერი მელოდია – თემის იმიტირება, უსასრულო კანონი, როცა დასასრული ებმის დასაწყისს და ეს პროცესი შეიძლება განმეორდეს ნებისმიერი რაოდენობით. ნებისმიერ სავარჯიშოს შეიძლება ჰქონდეს კანონის ფორმა. ეს უკვე სტუდენტთა ჯგუფის შესაძლებლობაზეა დამოკიდებული, რადგან სავარჯიშოს შესრულებას თან ახლავს სიმღერა – მარტივი ტექსტით, თუმცა ზუსტად განსაზღვრული რიტმითა და სიტყვების მოძრაობასთან შესაბამისობით. სტუდენტები ჯერ უსმენენ მელოდიას, უთანხმებენ ტექტს, აწყობენ ხმებში, ხოლო შემდეგ შესწავლილ სიმღერას უსადაგებენ მოძრაობას.

ყოველი სავარჯიშოს წინ, კონცერტმაისტერი უკრავს მელოდიას, სტუდენტები უსმენენ მას, ადგენენ მუსიკალურ ზომას და ტაშით გამოსახავენ რიტმს, ხოლო შემდგომ იწყებენ ამ მელოდიის მოძრაობებით გამოსახვას, ანუ ქმნიან გრაფიკულ ნახაზს ტემპისა და რიტმის სრული დაცვით.

სასწავლო პროცესში, ყურადღების განვითარება მომავალ მსახიობს ხელს უწყობს სხვადასხვა უნარების გამომუშავებაში. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი უნარი, რომელსაც სტუდენტი უნდა ფლობდეს, არის კოორდინაცია, რაც ყურადღების მაქსიმალურ მობილიზებას მოითხოვს.

კოორდინაცია სხეულის ფლობის ძირითად უნარს წარმოადგენს. კოორდინაცია სხვადასხვა დამოუკიდებელი მოძრაობის შეერთებისა და შერწყმის უნარია და მასში სხეულის ყველა კუნთი მონაწილეობს. კოორდინაციის უნარი რეფლექსურია, ხშირად ავტომატურადაც ხდება მისი გამოვლენა.

ნა. სიარულის დროს ჩვენ არ ვაცნობიერებთ ხელისა და ფეხის მოძრაობას, მაგრამ თუ დავაკვირდებით, ისინი აბსოლუტურად სხვადასხვა მიმართულებით მოძრაობენ, თუმცა ერთ რიტმში. ანუ მოძრაობა რიტმულია, მაგრამ არათანხვედრი. მაგალითად: მარჯვენა ფეხის გადადგმისას, წინ მარცხენა ხელი მიდის, ხოლო მარცხენა ფეხის გადადგმისას – მარჯვენა ხელი. ასეთი მოძრაობა გამართლებულია ფიზიოლოგიურად, რათა სხეულმა ვერტიკალურად დგომისას შეინარჩუნოს წონასწორობა – ბალანსი, ამავე დროს დაექვემდებაროს დედამიწის მიზიდულობის ძალას ფიზიკის კანონების მიხედვით. თუ ადამიანს დარღვეული აქვს კოორდინაცია, მას ძალზე გაუჭირდება არა მარტო გადაადგილება და ორიენტირება სივრცეში, არამედ საკუთარი ადგილის პოვნაც.

მსახიობს სცენაზე გამუდმებით უწევს სხვადასხვა მოძრაობის ერთდროულად შესრულება. მაგალითად, მაგიდის განყოფილება და პარტნიორთან დიალოგის წარმართვა; ცეკვა და ცეკვის დროს სიყვარულის ახსნა; სარკის წინ ტანსაცმლის მორგება, სავახშმოდ კერძების შერჩევა და ა.შ. თუ კოორდინაციის უნარი მოდუნებულია, მაშინ სხეულის კუნთოვან-მამოძრავებელი აპარატი ვერ ასწრებს და ვერ ახერხებს მოძრაობების აღქმას, თანხვედრას და ერთობლივ შესრულებას, ქმედებაც დანაწევრებულია და შორს არის სრულყოფილებისაგან.

ადამიანის სხეულის კუნთოვან-მამოძრავებელ აპარატს აქვს უნარი, ავტომატურად, გაუცნობიერებლად ჯერ დაიმახსოვროს, ხოლო შემდგომ სრულიად ბუნებრივად შეასრულოს ესა თუ ის მოძრაობა. მაგალითად: უცნობი კიბის საფეხურებზე ასვლისას, თითოეული ჩვენთაგანი ყურადღებით დგამს 2-3 ნაბიჯს, შემდგომ კი ავტომატურად იწყებს სვლას. სწორედ კუნთოვანი მეხსიერება ეხმარება მსახიობს, რათა მისმა სხეულმა შეძლოს სივრცეში ძალდაუტანებლად მოძრაობა და რამოდენიმე ქმედების ერთდროული შესრულება. კოორდინაციის უნარის განვითარების შედეგად, თითოეულ

მოძრაობაზე გაცილებით ნაკლები დრო და ენერგია იხარჯება, რადგან სხეული უფრო მოქნილი და პლასტიურია და მოძრაობაც, შესაბამისად, მსუბუქი და გამომსახველი ხდება.

მუსიკალურ-რიტმული აღზრდის პროცესში, კოორდინაციის უნარის განვითარებას საკმაოდ დიდი ყურადღება ეთმობა. თითოეული სავარჯიშოს მუსიკალური თანხლება მკვეთრად გამოსახული რიტმულობით ხასიათდება და დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ბგერების გრძლიობათა გათვლასა და მეტრულ ზომას. სავარჯიშოს მოძრაობები შეიძლება ასიმეტრიულიც იყოს, ანუ ხელები ასრულებდნენ სხვადასხვა მოძრაობას, განსხვავებული მეტრული გამოსახვით. მაგალითად: მარჯვენა ხელი ასრულებს მოძრაობას 4 თვლაზე, მარცხენა – 3 თვლაზე. ამავე დროს ფეხები თავიანთ სვლას ასრულებდნენ 2/4 ზომით, საბოლოოდ კი, მოძრაობა სრულდებოდა ერთდროული ტაშითა და შეჩერებით. ასევე ძალზე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მეტყველების ჩართვას კოორდინაციის სავარჯიშოში, რაც კიდევ უფრო ართულებს მის შესრულებას. ტექსტის დამატება ეხმარება სხეულის კუნთებს, ხსნის დაჭიმულობას, რადგან დაძაბულ მდგომარეობაში ადამიანი თავისუფლად ვერ მეტყველებს და მითუმეტეს ვერ მღერის.

ამრიგად, ყურადღება და კოორდინაცია უმნიშვნელოვანეს როლს ასრულებს მსახიობის შემოქმედებაში, ამ უნარების გამომუშავება ხდება სწავლის პროცესში სპეციალურად შემუშავებული რიტმიკის სავარჯიშოებით, რაც გამოუმუშავებს მსახიობს მრავალმხრივ ყურადღებასა და კოორდინაციის უნარს, ეს კი შემდგომ, სცენაზე მსახიობს მისცემს საშუალებას, ერთდროულად აკონტროლოს სცენიური სივრცე, პარტნიორი, სპექტაკლის ტემპო-რიტმი, მოძრაობა, მეტყველება და სხვა... როგორც სტანისლავსკი წერდა: „თვით ყველაზე პასიური მდგომარეობის დროსაც კი სცენაზე მსახიობი არ უნდა დარჩეს ყურადღების ობიექტის გარეშე“ (Станиславский, 1961: 61).

სავარჯიშო ემსახურება ყურადღებისა და კოორდინაცი-

ის უნარების განვითარებას. იგი შექმნილია ცნობილი მკვლევრის – ივანე კობის მიხედვით, რომელიც შემდგომში ინტერპრეტირებულია საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს უნივერსიტეტის ღვანლმოსილი, რიტმიკის პედაგოგის ნათელა იონათამიშვილის მიერ.

სავარჯიშო „სამი ოთხზე“  
მიმდინარეობს 12 თვლაზე;  
მუსიკალური ზომა 4/4

(ი. კობი. ნათელა იონათამიშვილის ინტერპრეტაცია)

მარჯვენა ხელი ასრულებს ოთხი მოძრაობას, მარცხენა ხელი კი სამ მოძრაობას. ამავე დროს, ხელები მოძრაობენ სხვადასხვა მიმართულებით. ფეხები მოძრაობენ ნახევრებით და ყოველი ნაბიჯი კენტ ციფრზეა – 1, 3, 5, 7, 9. საბოლოოდ ყველა მოძრაობა სრულდება მე-12 თვლაზე ტაშით. სავარჯიშო სრულდება ჯგუფურად.

სავარჯიშოში გამოყენებულია ზეპირი ტექსტი, რომელიც შერწყმულია მოძრაობასთან. მიუხედავად მარცვლების რაოდენობისა სიტყვაში, ტექსტი უნდა მიჰყვებოდეს სავარჯიშოს მუსიკალურ რიტმს და ამავე დროს, არ უნდა იყოს ხელოვნურად დაჩეხილი და დანაწევრებული.

მარჯვენა ხელი მუშაობს 4 თვლაზე, მარცხენა ხელი კი – 3 თვლაზე.

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1) მარჯვენა ხელი წინ    | 1) მარცხენა ხელი წინ       |
| 2) მარჯვენა ხელი გულთან | 2) იშლება გვერდზე მარცხნივ |
| 3) გვერდზე იშლება მარ-  | 3) ეშვება ქვევით           |
- ჯვნივ  
4) ეშვება ქვევით

ორივე ხელი მოძრაობს მეოთხედი გრძლიობით. მეორე მეტე თვლაზე ორივე ხელი უკრავს ტაშს, რაც მოძრაობის დასასრულს აღნიშნავს. სტუდენტები ცალ-ცალკე სწავლობენ მარჯვენა და მარცხენა ხელის მოძრაობას. შემდგომ აერთებენ მათ. როდესაც ხელების მოძრაობა სრულყოფილად არის ათვისებული, გადადიან სვლაზე.

1) სვლას იწყებს მარჯვენა ფეხი, ნახევარი ნოტის გრძლიობით;

2) ფეხები ასრულებენ 6 ნაბიჯს და ჩერდებიან მე-12 მოძრაობაზე. შემდგომში მოძრაობა იწყება თავიდან, მაგრამ ფეხები ასრულებენ უკან სვლას, ისევ ნახევრებით, ხოლო ხელები კი – მეოთხედებით.

სავარჯიშოს სირთულე მდგომარეობს იმაში, რომ ყურადღება განაწილებულია სამ ობიექტზე – ხელების მოძრაობა, ფეხების მოძრაობა და სიტყვა. ამავე დროს, თითოეულმა სტუდენტმა უნდა დაიცვას ინტერვალი პარტნიორების მიმართ, ასევე უნდა გათვალოს საკუთარი ადგილი ჯგუფში და გაითვალისწინოს სივრცე; არ იქნას ამოვარდნილი რიტმიდან და იმოძრაოს სინქრონში სხვებთან ერთად. მოძრაობისას სტუდენტები დგანან მწკრივში, და ზუსტი კოორდინირებაა საჭირო, რათა არ ამოვარდეს გრაფიკული ნახაზიდან, არ ჩამორჩეს ან არ გადაიხაროს გვერდზე. სავარჯიშოში ჩართულია ტექსტი, რომელიც თავისი რიტმით უნდა შეესაბამებოდეს მოძრაობათა რიტმულ ნახაზს.

### **ლიტერატურა:**

1. ბერიძე თ., რიტმიკის სწავლების მეთოდოლოგიის კვლევა და თანამედროვე მიდგომები (დისერტაცია), საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო უნივერსიტეტი, თბილისი, 2020.
2. გეგიაძე შ., ყურადღებისა და ემოციის მნიშვნელობა სასცენო მოძრაობის შესწავლის პროცესში (დისერტაცია), საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო უნივერსიტეტი, თბილისი. 2018.
3. Станиславский К. С., «Письмо», Москва, 1961.
4. Ланге Н. Н., «Биологическое определение и разновидности внимания», 23.08.2004. <http://www.psychology-online.net/articles/doc-66.html>