



Е. О. БАГРОВА, О. В. ВИКТОРОВА

# ОТ ТЕХНИКИ РЕЧИ К СЛОВЕСНОМУ ДЕЙСТВИЮ

•

*Учебно-методическое пособие*



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •  
• МОСКВА •  
• КРАСНОДАР •



**Б 14 Багрова Е. О.** От техники речи к словесному действию : учебно-методическое пособие / Е. О. Багрова, О. В. Викторова. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2020. — 248 с. — (Учебники для вузов. Специальная литература). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-4265-2 (Издательство «Лань»)

ISBN 978-5-4495-0127-1 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Данное пособие посвящено вопросам сценической речи и включает в себя разделы по технике речи: артикуляция, дикция, орфоэпия, дыхание и голосоведение. Также в него вошли разделы «Логика сценической речи» и «Стихосложение». К каждой теме предложен ряд практических заданий и упражнений, которые способствуют формированию и развитию соответствующего навыка. Практический материал по дикции и орфоэпии подкреплен методическими рекомендациями, направленными на исправление речевых недостатков. Здесь же предлагается комплекс речеголосовых упражнений, доступных для самостоятельного освоения. В разделах «Логика сценической речи» и «Стихосложение» предложены задания, связанные с анализом и исполнением прозаических и стихотворных текстов.

Сборник адресован преподавателям речевых дисциплин, студентам профильных специальностей, специалистам, чья профессиональная деятельность связана с публичными выступлениями, а также всем заинтересованным читателям, желающим повысить свое речевое мастерство.

ББК 85.334

**Б 14 Bagrova E. O.** From a speech technique to a verbal action : methodical textbook / E. O. Bagrova, O. V. Viktorova. — Saint-Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2020. — 248 pages. — (University textbooks. Books on specialized subjects). — Text : direct.

This textbook is devoted to issues of scenic speech and includes sections on speech techniques: articulation, diction, orthoepy, breathing and voice study. Also, it includes sections “Logic of scenic speech” and “Versification”. For each topic, a number of practical tasks and exercises are proposed that contribute to the formation and development of the corresponding skills. Practical material on diction and orthoepy is supported by methodological recommendations aimed at correcting speech defects. It also offers a set of speech and voice exercises which can be used for self-study. In the sections “Logic of scenic speech” and “Versification”, tasks related to the analysis and performing the prose and poetic texts are proposed.

The collection is addressed to teachers of speech disciplines, students of specialties connected with speech, professionals whose activities are associated with public speaking, as well as all interested readers who want to improve their speech skills.

**Обложка** © Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2020  
*А. Ю. ЛАПШИН* © Е. О. Багрова, О. В. Викторова, 2020  
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,  
художественное оформление, 2020



## ВВЕДЕНИЕ

*Исполнение... — единственный владыка слова. Без него и наилучший оратор нигде не годится, а посредственный, в нем све-  
дущий, может превзойти наилучших.*

Ц и ц е р о н

Закончилось публичное выступление (презентация, теле- или радиопередача) и каждый оратор задается вопросом — а был ли он убедителен и доходчив, как восприняли слушатели его речь, достиг ли он поставленной цели? Залог успеха во многих профессиях складывается не только из владения предметом деятельности, специальными навыками и умениями, но и способностью говорить о своем предмете убедительно, понятно и интересно. «Человек говорящий», «человек воздействующий», «человек, вдохновляющий словом» — как нам хочется слышать такие определения в свой адрес. Как добиться умения говорить точно, выразительно и действенно? Данное учебное пособие поможет ответить на некоторые вопросы. Эта книга адресована тем людям, которые в своей профессиональной деятельности обращаются к публичной речи, а также тем людям, которые хотят повысить свое речевое мастерство.

За последние десятилетия накоплен большой позитивный опыт в области риторических знаний. Подготовка к выступлению, написание текста и его композиционное построение — эти этапы работы описаны во многих учебниках и пособиях по риторике и красноречию. Но, как нам кажется, большую роль в достижении ри-

торических целей имеет и само выступление — то, что античные риторы называли «просодика», то есть целая система фонетических средств, таких как тембровая окраска голоса, мелодика и ритмичность, интонационная выразительность, громкость, тональность, паузы, ударность. Это те составляющие речи, которые позволяют выступающему человеку наиболее полно выразить себя, свои мысли и чувства, и которые напрямую воздействуют на аудиторию.

Театральная педагогика за многие годы накопила большой методический опыт в области формирования голосоречевых данных у будущих артистов, для которых владение голосом и речью является необходимым профессиональным навыком. Разработаны методики постановки голоса, методики работы над дикционной правильностью и четкостью речи, над словесным действием и т. д. Пришло время делиться накопленным опытом.

К написанию данного учебного пособия авторов побудил не только опыт работы с людьми, профессионально занимающимися актерским искусством, но и опыт работы на речевых курсах для всех желающих. На речевые курсы приходят люди разных сфер деятельности, которые столкнулись с необходимостью совершенствования своих речевых данных. Это будущие и действующие журналисты, переводчики, учителя, юристы и многие другие. За последние годы вырос спрос на такие курсы, виден интерес молодежи (и не только) к технической стороне своей речи — владению голосом, хорошей дикции, словесному воздействию. Накоплен большой учебно-методический материал, которым хотелось бы поделиться.

Предлагаемое учебно-методическое пособие — это результат многолетней работы авторов в области сценической речи с будущими артистами и режиссерами. В пособии представлены апробированные методики работы над усовершенствованием техники речи, орфоэпии, ло-

гики речи и словесного действия. Представлены упражнения и даны методические указания к правильному самостоятельному их выполнению. Данная книга не касается вопросов риторического построения текстов и вопросов культуры речи (за исключением раздела «Орфоэпия», в котором говорится о нормах литературного произношения).

Можно много говорить о проблемах современной речи. Можно много спорить о необходимости вводить в обучение технику сценической речи на целый ряд специальностей. Можно восхищаться прекрасной речью наших прославленных актеров и отдельных знаменитых ученых. А можно просто осознать свою личную потребность в правильной, яркой, воздействующей речи и начать заниматься. Да, это тяжелая и кропотливая работа, требующая самоорганизации, воли и терпения, зато результат будет вдохновляющим. Лао-Цзы сказал: «Путь в тысячу миль начинается с первого шага». Желаем вам удачи на этом пути.



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ГОЛОСОРЕЧЕВОЙ ТРЕНИНГ

### 1.1.

## ОСНОВЫ ФОНАЦИОННОГО ДЫХАНИЯ И ГОЛОСОВЕДЕНИЯ

**Д**ыхание — это энергетическая основа голоса. Правильное, четкое, выразительное и красивое произнесение звуков, слов и фраз зависит от работы всего речевого аппарата, и в особенности от правильно поставленного дыхания.

Правильно организованное фонационное дыхание, то есть дыхание, обслуживающее именно звучащую речь, играет огромную роль. Отсутствие такового приводит к срывам голоса, неоправданным паузам, искажающим фразу. Правильным фонационным дыханием мы называем смешанно-диафрагматическое дыхание, при котором участвуют все легкие целиком, бронхи, трахеи, мышцы опоры голоса: межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, диафрагма. При поверхностном дыхании воздух берется как бы «в плечи», в дыхании задействуются только верхушки легких. Такое дыхание усиливает давление на подсвязочные мышцы, давит на глотку, что приводит к сдавленному голосу, излишнему давлению и износу связок, быстрой голосовой утомляемости, при таком дыхании голос не проявляет всех своих природных качеств. Неправильно организованное дыхание приводит к неравномерному его расходованию. Голоса зачастую не хватает на целую фразу. Неравномерно расхо-

дуемый воздух не дает возможности до конца договорить фразу, приводит к нелогичным паузам и заставляет «выдавливаться» из себя слова.

Правильно поставленный голос — очень важное качество устной речи для артиста, испытывающего большие голосовые нагрузки. Для того чтобы избежать голосовых проблем (атонии связок, узлов и воспаления связок) и сохранить голос здоровым, важно сформировать фонационное дыхание, поставить голос на опору, развить и укрепить резонаторы, максимально проявить все голосовые данные — объем, силу, звучность, выразительность и гибкость голоса, тембровой окрас.

В процессе постановки голоса целесообразно придерживаться следующих правил:

- не переутомлять голосоречевой аппарат;
- не кричать в обычной речи;
- не употреблять очень горячих и очень холодных напитков;
- обращаться к врачу отоларингологу или фониатру при малейшем недомогании;
- выполнять упражнения под контролем педагога, следя за методической точностью исполнения;
- закреплять в спонтанной речи полученные при выполнении упражнений навыки правильного дыхания и голосообразования.

## 1.2.

### **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СМЕШАННО-ДИАФРАГМАТИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ И ОСНОВ ГОЛОСОВЕДЕНИЯ В ГОЛОСОРЕЧЕВОМ ТРЕНИНГЕ**

Термин «физиологическое дыхание» относится к дыханию, обеспечивающему процесс жизнедеятельности организма. «Фонетическое дыхание» — это особый тип дыхания, обслуживающего звучащую речь, дыхание, необходимое для фонации (звукоизвлечения).

Речевой аппарат состоит из двух отделов: центрального и периферического.

Центральный отдел — это головной и спинной мозг. Речь — это сложная и слаженная работа всей коры головного мозга.

Периферический отдел состоит из трех систем.

1. К аппарату, образующему голос, относится голосообразующая система (гортань и голосовые складки).

2. К артикуляционной системе относятся: полости носа и глотки, мягкое нёбо, язык с нёбным сводом, зубы, губы и нижняя челюсть.

3. К дыхательной системе, которую еще называют энергетической, относятся: трахеи, бронхи, легкие, а также мышцы вдоха-выдоха (межреберные мышцы, диафрагма и мышцы брюшного пресса).

При физиологическом дыхании вдох и выдох совершаются произвольно. При звучащей речи нагрузка на дыхательную систему усиливается, так как при фонации дыхание обсуживает не только жизнедеятельность всего организма, но и активно звучащую речь. Такой тип дыхания называется фонационным. Фонационное дыхание образуется при активном участии мышц вдоха и выдоха. Диафрагма — мощная мышца вдоха, а сильная мышца выдоха — брюшной пресс (косые мышцы живота). Вдох происходит при расслабленных мышцах брюшного пресса, диафрагма, под давлением наполненных легких, уходит вниз и сдавливает брюшную полость, сжимая мышцы пресса, живот как будто выдвигается вперед. Отсюда происходит термин взять дыхание «в низ живота». При выдохе мышцы брюшного пресса подтягиваются к позвоночнику и поднимают диафрагму к легким. Фонационное дыхание целесообразно развивать в комплексе с артикуляционным тренингом и дикционной разминкой, так как вся работа мышц голосоречевого аппарата взаимосвязана. Речь — это связанная работа всех систем организма, входящих в голосоречевой аппарат.



Приступая к занятиям по развитию смешанно-диафрагматического дыхания, необходимо ознакомиться с анатомией, физиологией и гигиеной голосооречевого аппарата, с существующими типами дыхания, работой мышц голосовой опоры — диафрагмы, косых мышц живота, межреберных мышц. Понимание работы мышц вдоха-выдоха и фиксация их работы во время проведения дыхательного тренинга — залог эффективности проводимых упражнений и быстрого освоения навыков фонационного дыхания.

Воспитать, поставить голос — это означает развить и укрепить все голосовые данные, отпущенные человеку природой — объем, силу и звучность голоса. Знание особенностей физиологического и фонационного дыхания необходимо студентам для самостоятельной работы. Теория изучается по учебникам, рекомендуемым педагогами, и практически осваивается на аудиторных занятиях.

Фонационное дыхание тренируется постепенно, переходя от простых упражнений к сложным. Начиная с освоения трех типов выдоха на простых физических упражнениях, постепенно переходим к усложнению: к более сложным физическим действиям, распределению дыхания на различные по длительности отрезки текстов. Далее идет тренировка дыхания в сложных сценических условиях — дыхание в движении. В начале обучения все дыхательные упражнения выполняются в статике, с минимальными движениями тела. Здесь важна регулировка ритма вдоха-выдоха. Нужно следить за правильностью работы дыхательных мышц брюшного пресса и диафрагмы, фиксировать их работу. Затем дыхательные упражнения выполняются уже в динамике с добавлением активных телесных движений. Их цель — закрепить навыки смешанно-диафрагматического дыхания, в том числе и навык распределения дыхания.

К голосоизвлечению переходят по мере освоения определенных навыков дыхания. Первые упражнения по

выведению голоса сосредоточены на правильном, опорном выведении отдельных гласных звуков в лицевой резонатор (маску). В упражнениях начального этапа очень важен контроль над правильным укладом гласного звука в артикуляционном аппарате. Навык точного артикуляционного уклада очень важен при переходе к упражнениям по всей таблице гласных звуков, когда отрабатываются прерывистое (стаккато) и связанное (легато) звучание. Не только опорное звучание, но и верный уклад звука максимально проявляет голосовые возможности и, что не менее важно для драматического актера, делает речь понятной. Только после освоения навыка голосоизвлечения в статике переходим к упражнениям с повышенной физической нагрузкой, к разделу «речь в движении».

Прежде чем тренировать голос на текстовых упражнениях, необходимо научиться ощущать работу резонаторов. Резонаторы являются усилителями звука. К резонаторам относятся небо, полости носа, зубы, весь лицевой костяк, лобные пазухи и грудная клетка. При низком звучании голоса можно ощутить его вибрацию и в полости грудной клетки. В случае неправильного пользования голосом получается искусственное его звучание. Например, «горловой» оттенок голоса является результатом неверного посыла звука. Причина такого явления — зажатость глотки. Может быть, что человек говорит «ниже», чем это соответствует природе его голосовых данных. Тогда голос получается сдавленным, лишенным звучности. Привычка говорить не «своим» голосом приводит к быстрой утомляемости. Для устранения таких явлений нужно установить нормальное положение голосового аппарата.

Все блоки голосоречевого тренинга выстроены в соответствии с методикой постановки голоса и осваиваются на групповых занятиях, под контролем педагога. Самостоятельно отрабатываются дома только после освое-

ния методики выполнения упражнения. Для эффективного освоения вырабатываемых навыков в процессе голосоречевого тренинга необходимо выполнять ряд обязательных условий:

- исходное положение — прямая спина, плечи развернуты, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, подтянутый низ живота;
- в общегрупповых упражнениях обязательными являются общий быстрый сброс остатков воздуха и вдох;
- поддержание общего ритма и одновременность выполнения упражнений всей группой;
- внимание и сосредоточенность на выполнении упражнения;
- контроль работы мышц опоры голоса и контроль звучания в резонаторах;
- наличие спортивной формы;
- просторное проветриваемое помещение.

### **1.3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ**

Голосоречевой тренинг начинается с блока упражнений на освобождение от мышечных зажимов, так как свободное дыхание и звучание возможно только в «свободном теле». По мере освоения фонационного дыхания этот блок упражнений совмещается с блоком упражнений на дыхание. В процессе выполнения упражнений осваивается навык сброса дыхания и осваиваются разные типы выдоха. Начинать упражнения тренинга следует со сброса дыхания. Помнить о том, что голос заканчивается раньше, чем заканчивается воздух в легких. Распределять выдох так, чтобы не выполнять упражнение без дыхания. Следить за добором дыхания внутри упражнения. Добирать дыхание нужно незаметно носом «в низ живота».

**«Сброс дыхания».** Резкий выдох на звуки ПФ, до полного освобождения от остатков воздуха. Сброс производится перед каждым упражнением тренинга (в начале работы над техникой речи на 1-м курсе) до тех пор, пока у студентов не выработается навык правильного вдоха для выполнения голосоречевых упражнений. Не следует выполнять упражнения на остатках дыхания. Очищающий сброс необходимо делать для того, чтобы освободить легкие от остатков воздуха и сделать полный вдох для выполнения упражнения.

#### **Типы выдоха:**

- **теплый выдох** — сброс — быстрый вдох, выдох — рот открыт — артикуляция на звук А, нижняя челюсть опущена, плавно подтягиваем мышцы брюшного пресса: согреть руку теплым выдохом; «оттаять» выдохом замерзшее окно; согреть воздух вокруг себя;
- **льдинка** — быстрый вдох, тело принимает произвольное положение, напряжение во всех мышцах (застывшая льдинка). Теплый выдох — постепенное снятие мышечного напряжения, согревание изнутри, мышечное расслабление — льдинка оттаивает и превращается в капельку. Доборы дыхания берутся произвольно, по мере необходимости.

**Фиксированный (холодный) выдох** — выдох тонкой струей через сжатые губы. Сброс — быстрый вдох, выдох — через напряженные сближенные губы, плавно подтягиваем мышцы брюшного пресса: остудить руку; высушить маникюр.

**«Свеча».** Быстрый вдох, тело вытягивается вверх, руки поднимаются над головой, ладони прижаты друг к другу (напоминают свечной фитиль), напряжение во всех мышцах. Фиксированный выдох — постепенное снятие мышечного напряжения, расслабление в мышцах — свечка догорает и оплывает, превращаясь в лужицу воска.

Доборы дыхания берутся произвольно, по мере необходимости.

**Форсированный выдох (может быть теплым или фиксированным).** Активный быстрый выдох, при котором резко подтягиваются косые мышцы живота, приводя диафрагму в активное движение — она резко поднимается вверх: затушить свечу.

**«Сонная голова».** Сброс — вдох одновременно с опусканием головы на грудь — перекаты головы в одну, потом в другую сторону одновременно с фиксированным выдохом, добиваясь мышечной свободы в области шеи. Добор дыхания производится после каждого переката головы.

**«Пиджак».** Круговое движение плечами — пиджак надели, пиджак сняли. Снимает мышечные зажимы в плечах и спине.

**«Кругосветное путешествие».** Согнули туловище в талии, руками касаемся пола, сброс — вдох — переброс туловища по кругу, одновременно с фиксированным выдохом, руки над головой. Добор дыхания производится после каждого переката туловища. Упражнение активизирует работу межреберных мышц и мышц брюшного пресса.

**«Кофемолка».** Сброс — вдох одновременно с поднятием рук на талию — активное вращение бедрами одновременно с фиксированным выдохом. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует верхнюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

**«Миксер».** Сброс — вдох одновременно с поднятием и разведением локтей в стороны, одна нога поднята и согнута в колене — фиксированный выдох одновременно с вращением рук и ног. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует среднюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

#### 1.4. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫРАБОТКУ ФОНАЦИОННОГО ДЫХАНИЯ

Предложенные упражнения помогают активной работе мышц вдоха-выдоха (диафрагма, косые мышцы живота и межреберные мышцы), которые считаются **опорой голоса**. Чем более активны и разработаны эти мышцы, тем ровнее звучит поставленный на опору голос, и тем меньше нагрузка на голосовые связки. Усиление голоса производится за счет мышц опоры, а не подсвязочных мышц. Это очень важно для сохранности голоса. Хорошо развитая голосовая опора позволяет сохранить голос молодым и красивым и избежать голосовой утомляемости, выдерживать большую голосовую нагрузку и справляться с большим потоком текста. При выполнении всех упражнений обратить внимание на **сброс** дыхания в начале упражнения, **быстрый вдох** и медленный выдох на теплом или фиксированном выдохе. Если отрабатывается форсированный выдох, то делают быстрый фиксированный форсированный выдох с резким подтягиванием косых мышц живота и активным быстрым подъемом диафрагмы.

«**Езда на велосипеде**». Исходное положение — лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с подтягиванием колен к груди — вращательные движения ногами, имитирующие езду на велосипеде, одновременно с фиксированным выдохом. Выдох можно делать на звуках С, Ф. Упражнение вырабатывает навык фиксированного выдоха и укрепляет опорные мышцы брюшного пресса (диафрагма и косые мышцы живота).

«**Гимнаст**». Исходное положение — лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с подниманием прямых ног под углом 90° — фиксированный выдох на опускании ног к полу. Сброс — быстрый вдох

«в низ живота» одновременно с подниманием туловища под углом  $90^\circ$  к полу (садимся) — фиксированный выдох с возвращением туловища в исходное положение. Подъем ног и туловища в упражнении чередуются. Выдох можно делать также на звуках С, Ф. Упражнение вырабатывает навык фиксированного выдоха и укрепляет опорные мышцы брюшного пресса (диафрагма и косые мышцы живота).

**«Пингвины».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с наклоном туловища параллельно полу, руки чуть разведены в стороны — медленный выдох при возвращении туловища в исходное положение. В упражнении чередуем теплый и фиксированный выдох. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует нижнюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

**«Замок».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с наклоном головы к груди, руки сгибаются в локтях над головой, ноги чуть согнуты в коленях — медленный выдох при возвращении туловища в исходное положение, руки разводятся в стороны до полного выдоха. В упражнении чередуем теплый, фиксированный и фиксированный форсированный выдох. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует среднюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

**«Ракушка».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с поворотом туловища в сторону, наклоном головы к груди, руки сгибаются в локтях над головой, ноги чуть согнуты в коленях — медленный выдох при возвращении туловища в исходное положение, руки разводятся в стороны до полного выдоха. Поворот туловища чередуется вправо-влево.

В упражнении чередуем теплый, фиксированный и фиксированный форсированный выдох. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует среднюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

**«Мельница маленькая».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с поднятием рук, согнутых в локтях, — одна рука над головой, другая на уровне груди, — медленный выдох при возвращении рук в исходное положение до полного выдоха. В упражнении чередуем теплый, фиксированный и фиксированный форсированный выдох. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует нижнюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

**«Карате».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох одновременно с поднятием рук вверх, ноги чуть согнуты в коленях, туловище прогибается в пояснице чуть назад, а бедра выдвигаются чуть вперед — медленный выдох при возвращении туловища в исходное положение, руки опускаются вниз до уровня груди, до полного выдоха. В упражнении чередуем теплый, фиксированный и фиксированный форсированный выдох. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует нижнюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

**«Большая мельница».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох одновременно с наклоном туловища вниз, правая рука касается левой стопы, левая рука поднята вверх — фиксированный форсированный выдох при круговом повороте рук (правая рука вверху, левая у правой стопы) — вдох — возвращение рук обратно. Движение рук имитирует движение лопастей мельницы.



Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует нижнюю часть легких.

**«Танец».** Исходное положение — стоя, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох одновременно с поворотом туловища в сторону и движением локтя поднятой правой руки к поднятому колену левой ноги и наклоном головы к груди (туловище сгибается по диагонали) — выдох при возвращении туловища в исходное положение, рука поднята вверх, нога опущена. Поворот туловища чередуется вправо-влево. В упражнении чередуем теплый, фиксированный и фиксированный форсированный выдох. Упражнение активизирует работу мышц вдоха-выдоха, вентилирует нижнюю часть легких и вырабатывает несколько типов выдоха.

## 1.5. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РЕЗОНАТОРОВ

Очень важно для звучности и объема голоса научиться ощущать работу резонаторов: головного и грудного. Слаженная работа определенных резонаторов дает регистровое звучание. Разработка звучания во всех резонаторных зонах важна для дальнейшей работы над диапазонами голоса. К головным резонаторам относятся твердое нёбо, зубы, полости носа (гайморовы пазухи), лобные пазухи, лицевой костяк, черепная коробка. К грудным резонаторам относится вся грудная клетка. Резонаторы являются естественными усилителями звука. При низком звучании голоса ощущается вибрация в полости грудной клетки, при высоком звучании — вибрация в области головы. В случае неправильного пользования голосом (непопадание в резонаторные зоны) получается искусственное звучание, как, например, «горловой» оттенок, что является результатом неверного посыла звука в резонаторы. При работе над развитием резонаторов

упражнения подбираются на все резонаторные зоны организма. Только слаженная работа всех резонаторов дает голосу силу, объем и максимально выявляет природный тембр голоса. Неправильное использование голоса может проявиться в его занижении, то есть человек говорит «ниже», чем это соответствует природе его голосовых данных. Тогда голос получается сдавленным, лишенным звучности, это чаще свойственно мужской речи. У женщин часто проявляется голосовая завышенность. Голос звучит на высоких нотах, визгливо. Привычка говорить не «своим» голосом приводит к быстрой голосовой утомляемости. Для устранения таких явлений нужно включать в работу все резонаторы, использовать нижнее дыхание и снимать излишнее напряжение с окологлоточных мышц и с голосовых связок. Для того чтобы развить работу резонаторов, необходимо выполнять предложенные упражнения. При начальном этапе работы все упражнения делаются с сомкнутыми челюстями и губами (не сжатыми!) — это позволяет активно разрабатывать и контролировать звучание лицевого резонатора в целом. Этот навык важен для выведения голоса.

**«Рупор».** Поставьте руки рупором у рта и носа — сброс — быстрый вдох «в низ живота» — выдох с протяжным произнесением звука МММ на одной ноте, губы и зубы сомкнуты (не сжаты!), звук выводится на губы. При верном попадании в резонатор ощущается легкая вибрация в лицевом костяке, гайморовых пазухах, вибрация и щекотание в губах.

Проверяем работу лицевых резонаторов на звуках МММИ-МММЭ-МММА-МММО-МММУ-МММЫ.

В начале упражнения делаем сброс, быстрый вдох «в низ живота» — на выдохе подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха — добор дыхания «в низ живота» — выдох со звуком на губы. Контролируем звучание — вибрацию в области лицевого резонатора.

### **Вибрационный массаж:**

- подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по точке между бровями и области лобных пазух со звуком МИ-МИ до появления легкой вибрации и звукового резонанса;
- подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по крыльям носа и области гайморовых пазух со звуком НО-НО-НО до появления легкой вибрации и звукового резонанса;
- подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по нижней губе со звуком З до появления легкой вибрации и звукового резонанса;
- подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по верхней губе со звуком В до появления легкой вибрации и звукового резонанса;
- сделать глубокий вдох, затем легко постучать костяшками пальцев по груди и костяку предплечий со звуком М до появления внутреннего отклика и звукового резонанса;
- костяшками пальцев легко постукивать по плечам со звуком Д до появления звукового резонанса;
- ребром ладони легко постучать себя по области ребер и спине со звуком Ж до появления звукового резонанса.

**«Перекаты».** Лежа на спине, на вдохе колени подтягиваем к груди — выдох со звуком МММ, на выдохе подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха — добор дыхания «в низ живота» — выдох со звуком на губы. Во время выдоха раскачиваемся на спине, усиливая работу резонаторов, поворачиваемся на правый — левый бок, не прерывая звука.

**«Езда на велосипеде».** Исходное положение — лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с подтягиванием колен к груди — выдох со звуком МММ,

на выдохе подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха — добор дыхания «в низ живота» — выдох со звуком на губы. Во время выдоха вращательные движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

**«Гимнаст».** Исходное положение — лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» одновременно с поднятием прямых ног под углом  $90^\circ$  — выдох — опускаем ноги в исходное положение со звуком МММ на сомкнутые губы до конца выдоха, во время выдоха, подтягивая косые мышцы живота для усиления звучания. Добор дыхания «в низ живота» одновременно с поднятием туловища под углом  $90^\circ$  к полу (садимся) — выдох с возвращением туловища в исходное положение со звуком МММ на сомкнутые губы до конца выдоха, во время выдоха подтягивая косые мышцы живота. Подъем ног и туловища в упражнении чередуются.

**«Полет».** Исходное положение — лежа на животе, руки сложены впереди, голова на руках. Быстрый вдох одновременно с подъемом ног и головы. Выдох со звуком МММ, ННН, ЛЛЛ — голову и ноги опускаем в исходное положение. Контролируем резонирование (вибрация в лицевом костяке).

**«Разговор спинами» (парное упражнение на развитие резонаторов).** Исходное положение — сидя спиной к спине партнера, колени подтянуты к груди, руки обхватили колени, голова опущена в колени. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» — выдох со звуком МММ, на выдохе подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха — добор дыхания «в низ живота» — выдох со звуком на губы. Во время выполнения упражнения контролируем спиной вдох партнера и резонирование в спине. Проводим звук в спину партнера.

**«Разговор лбами» (парное упражнение на развитие резонаторов).** Исходное положение — стоя лицом к партнеру, лоб ко лбу партнера, ладони прижаты к ладоням партнера, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» — выдох со звуком МММ, одновременно с выдохом подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха — добор дыхания «в низ живота» — выдох со звуком МММ на губы. Во время выполнения упражнения контролируем резонирование в лобном резонаторе. Проводим звук на лоб партнера.

**«Разговор плечами» (парное упражнение на развитие резонаторов)** Исходное положение — стоя лицом к партнеру, ухо прижато к плечу партнера, руки лежат на межреберных мышцах партнера для контроля вдоха, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» — выдох со звуком МММ, одновременно с выдохом подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха — добор дыхания «в низ живота» — выдох со звуком МММ на губы. Во время выполнения упражнения контролируем правильный вдох и резонирование в грудном резонаторе.

**«Сонная голова».** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Сброс — вдох «в низ живота» одновременно с опусканием головы на грудь — на выдохе подтягиваем косые мышцы живота и выводим звук МММ на сомкнутые губы до конца выдоха одновременно с перекатами головы в одну, потом в другую сторону — выдох распределяем на один оборот головы, добор дыхания после каждого оборота головы. Контролируем звучание — вибрация в области лицевого резонатора.

**«Кофемолка».** Сброс — вдох одновременно с поднятием рук на талию — выдох с активным вращением бедрами одновременно с выведением звука МММ на сомк-

нутые губы до конца выдоха. Контроль резонирования в области груди и головы.

**«Миксер».** Сброс — вдох одновременно с поднятием и разведением локтей в стороны, одна нога поднята и согнута в колене — выдох одновременно с вращением кистей рук и ноги одновременно с выведением звука МММ на сомкнутые губы. Контроль резонирования в области груди и головы.

**«Обезьянки».** Исходное положение — стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота». Выдох — «тяжелая голова» скручивает позвоночник вниз, туловище максимально наклоняется к полу. Наклон выполняется одновременно с выведением звука МММ в речевой резонатор. Контроль за резонированием всего тела и удержанием ровного звучания, благодаря плавности подтягивания косых мышц живота. Выдох распределяется на движении тела вниз. Добор дыхания — опущенное тело пружинит, прыжки с ноги на ногу (имитируя движение обезьяны) со звуком МММ, шея свободна, руки свободны, касаются пола, звук не прекращается. Доборы дыхания берутся по мере необходимости. Проверяется звучание всех резонаторов при выведении звука МММ.

**«Кругосветное путешествие».** Согнули туловище в талии, руками касаемся пола, сброс — вдох «в низ живота» — на выдохе переброс туловища по кругу, одновременно с выведением звука МММ на сомкнутые губы, руки над головой, косые мышцы живота подтягиваем. Добор дыхания производится после каждого переката туловища. Контроль резонирования в области груди и головы.

**«Ловим мошек».** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» — выдох со звуком ХОМ, косые мышцы живота подтягиваются, диафрагма активно поднимается вверх, звук доводится до губ и замыкается на звуке М. Активная вибрация в лицевом резонаторе.

## 1.6. УПРАЖНЕНИЯ ГОЛОСОРЕЧЕВОГО ТРЕНИНГА НА ВЫВЕДЕНИЕ ЗВУКА В РЕЗОНАТОРЫ

Для всех упражнений тренинга важно контролировать одновременность их выполнения всей группой: общий сброс, общий вдох и общие доборы дыхания. Эти условия являются залогом общего группового звучания. Во время выполнения упражнения важно добиваться точного попадания в резонаторы, верного артикулирования гласных звуков и общего звучания «в унисон». Выведение гласных звуков происходит при теплом выдохе, что исключает голосовое форсирование и дает мягкую атаку звука. Снимается напряжение с подвязочных мышц путем включения в работу мышц голосовой опоры (косые мышцы живота, диафрагму и межреберные мышцы). Данные упражнения позволяют выработать навык верного фонационного дыхания, навык верного резонирования, доборов дыхания перед выведением звука и навык верного голосоведения.

**«Клубочки».** Исходное положение — стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота» — теплый выдох с одновременным звучанием таблицы гласных Ы-Э-А-О-У-Ы, руками имитируем наматывание нитки (таблица гласных звуков) в клубочек. Выдох распределяем на всю таблицу гласных звуков, потом добор дыхания — повтор упражнения. Контролируем звучание на теплом выдохе, с подтягиванием косых мышц, выведение звука на зубы-губы (речевой резонатор), точное артикулирование гласных звуков.

**«Диагональ».** Группа становится диагональю в колонну, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Одновременный общий сброс и быстрый вдох «в низ живота», костяшками пальцев легкое простукивание спины партнера одновременно с выведением звука

МММ на сомкнутые губы. Контроль резонирования в области головы и груди. Общий сброс, быстрый вдох вниз живота — на выдохе наклон вперед к впереди стоящему студенту, ухо прижимается к спине партнера между лопатками, руки лежат на ребрах партнера. Ухом и руками контролируем правильный добор и резонанцию в области груди партнера. Звук выравниваем. Добор дыхания — общий вдох «в низ живота» — на выдохе поднимаемся в исходное положение и одновременно выводим звук МО, во время звучания подтягиваем косые мышцы живота. Следим за правильной артикуляцией гласного звука О. Выполняя данное упражнение, чередуем звуки МО, МУ. Все доборы дыхания важно делать одновременно всей группой. Необходимо следить за попаданием в резонаторы на звуке М и точным артикулированием гласных звуков, важно удерживать ровный гласный звук до конца выдоха.

**«Росток».** Исходное положение — стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Сброс — быстрый вдох «в низ живота». Выдох — «тяжелая голова» скручивает позвоночник вниз, туловище максимально наклоняется к полу. Наклон выполняется одновременно с выведением звука МММ в речевой резонатор. Контроль за резонированием всего тела и удержанием ровного звучания, благодаря плавности подтягивания косых мышц живота. Выдох распределяется на движении тела вниз. Добор дыхания — опущенное тело пружинит, прыжки с ноги на ногу (имитируя движение обезьяны) со звуком МММ, шея свободна, руки свободны, касаются пола, звук не прекращается. Доборы дыхания берутся по мере необходимости. Проверяется свободное звучание всех резонаторов при выведении звука МММ. После проверки резонирования и выравнивания унисонного звучания — общий добор дыхания — подъем туловища вверх со звуком ГМ (10 раз, на одном выдохе). Активно подтягиваются косые мышцы живота, про-