

**З. Савкова**

**КАК СДЕЛАТЬ  
ГОЛОС СЦЕНИЧЕСКИМ**

**Практические приемы,  
упражнения для развития голоса**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО „ИСКУССТВО“ МОСКВА 1968**

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	4
От автора . . . . .	5
Введение . . . . .	6
I. Фонационное дыхание (упр. 1—15) . . . . .	14
II. Свободное звучание . . . . .	26
а) Свобода фонационных путей (упр. 16—17) . . . . .	27
б) Переход к речевому способу произнесения (упр. 18—19) . . . . .	29
в) Тренировка сонорных согласных (упр. 20—21) . . . . .	30
г) Гласные (упр. 22—24) . . . . .	32
д) Собранность звука (упр. 25—27) . . . . .	35
е) Свобода нижней челюсти (упр. 28—32) . . . . .	38
III. Согласные в голосовом тренинге (упр. 33—49) . . . . .	46
IV. Междометия в работе над голосом (упр. 50—62) . . . . .	62
V. Речь в движении (упр. 63—68) . . . . .	77
VI. Развитие диапазона голоса (упр. 69—81) . . . . .	82
VII. Интонирование знаков препинания (упр. 82—89) . . . . .	96
VIII. Темпо-ритм речи (упр. 90—100) . . . . .	107
IX. Сила звука (упр. 101—106) . . . . .	117
Список рекомендуемой литературы . . . . .	128

8-1-6  
81-68*Савкова Зинаида Васильевна*

## КАК СДЕЛАТЬ ГОЛОС СЦЕНИЧЕСКИМ

Редактор Н. Шантаренков. Художественный редактор З. Шарова.  
Художник К. Крылов. Технический редактор А. Ханина. Корректор  
З. Гинзбург. А10350. Сдано в набор 26/IV 1968 г. Подп. в печ. 25/IX 1968 г.  
Формат бум. 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бум. тип. № 2. Усл. печ. л. 6,72. Уч.-изд. л. 6,277. Ти-  
раж 75 000 экз. Изд. № 14507. Издательство «Искусство», Москва, К-51. Цвет-  
ной бульвар, 25. Зак. 1044. Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома  
Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

Цена 30 коп.

...Звук — это плацдарм нашего искусства. Звуком рисуешь видимое слово, звуком чувствуешь, страдаешь, восхищаешься, и звуком же рассказываешь о месте действия, о мире, природе, небе, морях и реках. И, конечно же, о людях.

В. Яхонтов

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор книги — актриса, воспитанница Ленинградского государственного института театра, музыки и кинематографии. Почти двадцать лет обучает она студентов вуза и участников художественной самодеятельности искусству сценической речи. Ее педагогическая практика отличается смелым экспериментом, поисками, созданием своего, нового в технологии звучащего слова. Не исключено, что читатель по-разному воспримет, поймет, оценит это новое. И закономерно. Ведь новое надо проверить в личной практике, вжиться в него, сделать органически своим.

Своевременно и отраднo появление книги о сценическом голосе именно теперь, когда внимание к звучащему слову, к развитию его интонационного богатства, силы и эмоциональной заразительности особенно велико. Об этом убедительно говорят и выступления в печати прославленных мастеров сцены, призывающих совершенствовать голосовую технику, и выход журнала «Русская речь», на страницах которого освещаются вопросы звучащего слова, и многочисленные работы о постановке голоса, написанные учеными психологами, физиологами, биологами, медиками... Отсюда — настойчивое желание решительно преодолевать так называемую академичность, а на деле инертность и косность, — отсюда стремление научно разрабатывать, совершенствовать приемы работы над голосом, широко внедрять их в педагогическую практику.

Книга З. В. Савковой ценна тем, что она насыщена интересными, разнообразными приемами и упражнениями для голоса. Приемы эти основаны на единственно верном понимании комплексной деятельности всех систем организма в процессе речи. Впервые так обоснованно подчеркивается необходимость выработки речедвигательного рефлекса, даются упражнения для тренировки голоса в движении.

Привлекает внимание раздел «Междометия в работе над голосом», в котором излагается методика тренировки голоса по принципу «лая». К этому нельзя не прислушаться. Многолетняя педагогическая практика совместно с автором книги в стенах Ленинградского театрального института убеждает меня в неоспоримой пользе предлагаемых ею приемов голосового тренинга.

Книга написана простым, живым языком. Она побуждает к действию. Вызывает потребность глубже, творчески изучать технологию звучащего слова. И нет сомнения, что книга принесет реальную помощь в практической работе над голосом.

*Народный артист СССР, профессор  
В. В. Меркурьев*

Сценический голос — это превосходно разработанный, удивительный «инструмент» драматического актера. Совершенный, он звучит легко и сильно, красиво и выразительно. Гибкий, подвижный, послушный воле актера, точно, ярко передает он тончайшие чувства и мысли, раскрывая сложный внутренний мир человека. Выносливый, закаленный ежедневным тренингом, сценический голос работает безотказно, не зная быстрой усталости и частых заболеваний.

Вот почему сделать голос сценическим хотят не только профессиональные актеры, но и многотысячная армия участников художественной самодеятельности и те, чья профессия непосредственно связана со словом: учителя и лекторы, пропагандисты и агитаторы, дикторы и комментаторы...

Однако работа над голосом — дело тонкое, сложное, трудоемкое, требующее определенных знаний. Поэтому книга «Как сделать голос сценическим» предназначается для руководителей студий народных театров, драматических коллективов, кружков художественного слова, для тех, кто знаком с вопросами сценической речи и мастерства актера, кто сможет сберечь, укрепить, развить и обогатить голос путем умелого применения на практике упражнений голосового тренинга.

С основным принципом работы над голосом знакомит вступительная часть книги. Более ста упражнений с методическими советами и указаниями содержатся в девяти разделах: «Фонационное дыхание», «Свободное звучание», «Согласные в голосовом тренинге», «Междометия в работе над голосом», «Речь в движении», «Развитие диапазона голоса», «Интонирование знаков препинания», «Темпоритм речи», «Сила звука».

Невероятно трудно передать в книге живую творческую педагогический процесс, который постоянно изменяется, дополняется, совершенствуется... И все же обобщать, изучать опыт практической работы над голосом, делиться им — необходимо.

Автор искренне признателен профессорам — народному артисту СССР В. В. Меркурьеву, народным артистам РСФСР Е. И. Тиме, Л. Ф. Макарьеву, кандидату искусствоведения Г. В. Кристи, а также членам кафедр мастерства актера, сценической речи и музыкального воспитания Ленинградского театрального института за их ценные советы, пожелания при обсуждении рукописи книги.



## ВВЕДЕНИЕ

*Голос, правильно поставленный по законам природы, растет и крепнет.*

*К. С. Станиславский*

Когда смотришь спектакль и следишь за внутренней жизнью героя пьесы, то о чувствах, которые его волнуют, эмоциях, которыми он живет, угадываешь по мимике, жестам, физическому поведению и главным образом по интонациям его речи: по тому, как изменяются голосовые интервалы (повышение и понижение голоса), как и где возникают в речи паузы, какова их продолжительность и характер, по тому, как увеличивается или уменьшается сила звука, как изменяется темпо-ритм речи.

Эту удивительную способность голоса передавать тончайшие оттенки чувств, мыслей и следует развивать тому, кто хочет овладеть искусством звучащего слова. Ведь откликаться на внутреннюю жизнь человека и, как чуткий барометр, отражать малейшие движения чувства способен лишь до чрезвычайности натренированный голосовой аппарат.

С чего же начать? Как приступить к труднейшему из разделов работы над сценической речью — разделу голосового тренинга?

Будем рассуждать так: голос и речь даны человеку для выражения мыслей и чувств. Это закон природы. Стало быть, нарушать его нельзя. А каким способом соблюдать его? Ответ напрашивается один: в работе над голосом надо исходить из понимания органической природы рождения звуков речи.

Какова же природа рождения речи? Психология отвечает нам: «Когда человек говорит, он совершает действие — речевой поступок, который мотивируется намерениями и желаниями говорящего. Если ребенок кричит *Ма! Ма!*, то в зависимости от ситуации и интонации это могут быть разные поступки: он зовет маму, требует, чтобы она ушла, он просит защиты у мамы, он приглашает ее сесть рядом

и т. п. Уже у двухлетнего ребенка речевой поступок рассчитан на управление ситуацией»<sup>1</sup>.

Значит, произнесение любого звука речи, продолжаем мы рассуждать, звучание простой гласной *a* должно рассматриваться как речевой поступок, как действие. Отсюда вытекает основной принцип работы над развитием голосового аппарата. Этот принцип состоит в том, чтобы подчинять все элементы техники звучания голоса сценическому действию. Этому учит нас и Станиславский. Он указывает:

«Главное — не вывихивать своего аппарата воплощения, то есть мимики, голоса, жеста, тела. Для этого нужно не прерывать непосредственной связи этого аппарата воплощения с внутренней жизнью, то есть с хотениями, волевыми толчками и всей жизнью человеческого духа роли.

Что же вывихивает?.. Все, что не подсказано изнутри, а взято извне, без душевного участия»<sup>2</sup>.

Непосредственная связь голосового аппарата с внутренней жизнью, простейшие сценические действия осуществляют косвенное влияние на верную, согласованную работу всех частей голосового и речевого аппаратов. Рефлекторная, автоматическая деятельность всех систем организма в процессе речи — это и есть то главное, к чему следует стремиться при развитии голоса. Нельзя нарушать путем произвольного управления теми или иными мышцами голосового аппарата слаженную работу всех мышц человеческого организма, принимающих участие в голосообразовании.

А что означает «произвольно» и «косвенно» влиять на работу голосообразующих органов? Произвольно — значит сознательно управлять мышцами глотки, голосовыми связками, препятствовать спаданию стенок грудной клетки во время речи и т. д. К сознательному (произвольному) управлению голосообразующими органами толкают такие педагогические указания, как «держи дыхание», «раздвинь ребра», «подними мягкое небо», «опусти гортань» и тому подобные. В результате этих преждевременных заданий происходит замена автоматических произвольных движений мышц, принимающих участие в голосообразовании, произвольными. А это утомляет, перенапрягает центральную нервную систему, разрушает естественный процесс голосо-

---

<sup>1</sup> Н. И. Ж и н к и н, Психологические основы развития речи.— Сб. «В защиту живого слова», М., «Просвещение», 1966, стр. 9.

<sup>2</sup> К. С. Ст а н и с л а в с к и й, Сочинения, т. 4, М., «Искусство», 1957, стр. 182.

образования, нередко вызывает заболевания голосовых мышц, ведет к неверному, напряженному звукотечению.

При косвенном же воздействии на работу голосообразующих органов мы через все органы чувств (зрение, осязание, обоняние, слух и т. д.) адресуемся к образному воображению обучающегося: «Представь себе, что вдыхаешь запах цветка», «Представь, что у тебя болит горло. Как бы ты тихо стонал?», «Как бы ты укачивал ребенка, напевал закрытым ртом колыбельную песню?», «Представь, что «кладешь» звук все выше и выше: на следующую ступеньку, этаж», «А как бы ты, войдя в комнату, окликал мать, не зная, где она: в соседней комнате? На кухне? На чердаке? В подвале? На балконе? В саду?»

Воображение, видение, ассоциации, выполнение сценического действия в процессе голосового тренинга отвлекают внимание обучающегося от того, как надо правильно глубоко вдохнуть, как найти верное положение голосового аппарата для свободного звукотечения, и таким образом снимают излишнее напряжение с фонационных путей, обеспечивают рефлекторную работу голосообразующих органов.

Изложенные в настоящей книге сто шесть упражнений по голосу основаны на принципе органики в подходе к формированию голоса, принципе опосредованного влияния на работу голосообразующих органов путем выполнения простейшего сценического действия. То есть внимание обучающегося сосредоточено на действии во время фонации. Упражнения сопровождаются методическими указаниями и советами. Для большей доходчивости материала выбрана форма полудиалога, полунструкции. Разумеется, что способы объяснения того или иного упражнения будут зависеть и от творческой интуиции педагога и от самих обучающихся: совокупности их индивидуальных психических особенностей, их жизненного опыта, степени развития мышления, воображения, внимания, памяти, чувств, характера, их способностей и т. д. И даже от тех конкретных условий, в которых будут проходить занятия.

Упражнения носят чисто речевой характер. Поясним. В работе над голосом часто прибегают к помощи музыкального инструмента. Такие занятия полезны. Они помогают развить вокальный слух обучающегося, наблюдать за тем, как расширяется диапазон его голоса и т. д. Однако нельзя сводить всю работу над голосом к занятиям у рояля, злоупотреблять такой формой тренинга. И вот почему. «В интервалах музыкального инструмента и человеческого голоса, — верно подмечает известный мастер художествен-



ного слова В. Аксенов, — есть некоторое различие. Инструмент имеет темперированный строй. Человеческий голос обладает более мелкими промежуточными интервалами. При тренировке только у рояля эти интервалы невольно сглаживаются, исчезают, подчиняясь звучанию инструмента, и голос, таким образом, искусственно обедняется. Поэтому кроме занятий у рояля чтцу необходимы еще упражнения речевого характера, то есть речевая постановка голоса»<sup>1</sup>.

Звук речи (если подойти к рассмотрению голоса в физическом аспекте) — это сложное колебательное движение упругой среды при совокупности нескольких одновременных движений, различных по высоте и силе. Поэтому в речи человека одна ударная гласная в слове может звучать ровно, когда тон и сила держатся внутри слога на одном уровне: «а». Тон и сила могут постепенно повышаться к концу слова: «а», понижаться: «а», сначала повышаться, а потом понижаться: «а», наоборот, понижаться, затем повышаться: «а». По выражению профессора В. В. Сладкопевцева, «речь движется больше в аккордах, чем в отдельных тонах».

Вот почему рекомендуются упражнения для речевой постановки голоса без использования музыкального инструмента. Многие из упражнений носят игровой характер. Почему? Вспомните, как играют дети? С какой верой относятся они к нафантазированным обстоятельствам жизни, как точно живут они, поверив в магические слова «если бы» (если бы это было на самом деле). А с каким увлечением играют они в придуманную жизнь! Эту великолепную веру в фантазию, непосредственность восприятия, увлеченность актеру необходимо сохранять до конца жизни. Такие качества, присущие ребенку, только украшают взрослого человека, какова бы ни была его профессия. Ведь игра, как учение и труд, рассматривается современной психологией как одна из трех форм человеческой деятельности. Игра шагает вместе с учением всю жизнь. Разве не так? После трудового дня идешь в народный театр — играть на сцене. Играя, учишься проникать в характеры, психику людей, понимать мотивы поступков, совершаемых героями пьес, познаешь природу человека, приоткрываешь те или иные стороны человеческой жизни, учишься понимать ее, глубже проникать в законы ее раз-

---

<sup>1</sup> В. Аксенов, Искусство художественного слова, М., Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1962, стр. 58—59.

вития. А теперь предстоит познать, ощутить, понять природу звучания человеческого голоса и пути совершенствования речевого и голосового аппаратов. Поэтому, как дети, играя, познают мир, учатся жить, так мы, играя, будем учиться искусству сценической речи. «Вот, когда вы дойдете в искусстве до правды и веры детей в их игры, тогда сможете стать великими артистами», — писал К. С. Станиславский.

Пусть не смущают вас незамысловатые детские стишки, наивные задания, забавные ситуации, с которыми встретитесь на страницах этой книги. Детский материал нужен нам как один из видов учебно-тренировочной работы. На первых порах при тренинге голосового аппарата он поможет не прерывать непосредственной связи аппарата воплощения с внутренней жизнью, что является весьма существенным моментом в работе над голосом.

С этой же целью широко используется именно стихотворный материал упражнений. Стихи, как ритмически организованная речь, легко возбуждают нервную систему. Ритм сам по себе вызывает в нас эмоциональный отклик, рождает так называемую ритмическую эмоцию или ритмическое переживание, которое организует, приводит в активное рабочее состояние весь организм человека, в том числе и голосовой аппарат.

Вот почему наряду со стихотворениями известных поэтов в книге есть и рифмованные строки автора. Разумеется, эти тексты упражнений носят чисто тренировочный, специфический характер. Рождались они импровизационно, непосредственно на занятиях по голосу и речи, а затем отрабатывались. Причем некоторые из них мнемонического характера, то есть написаны специально для лучшего запоминания правил (ведь стихи крепче «врезаются в память»), методических советов при голосовом и речевом тренинге, с целью самоконтроля за выполнением заданий в том или ином упражнении.

Постоянный контроль со стороны педагога-речевика, артиста, товарища по занятиям, а также и самоконтроль — обязательные условия в работе над голосом. С первых же уроков надо вырабатывать у учащегося острый слух, способный подмечать ошибки, отклонения от нормы звучания, воспитывать чувство веры и правды в выполнении упражнений, этюдов. Необходимо научить его определять причины неверного звучания и находить способы устранения этих причин, мешающих свободному звукопроизводству.

Прежде чем приступить к тренингу, необходимо прочитать всю книгу до конца, с тем чтобы представить, понять, охватить объем предстоящей работы, ознакомиться с методикой построения занятий, урока. Дело в том, что свойства голоса (тембр, высота, диапазон, длительность, сила) выступают в звучащей речи неразрывно, в органическом единстве и в единстве тренируются. В книге работа над голосом разделена на несколько самостоятельных звеньев, размещенных в девяти разделах. Это сделано для того, чтобы в более доступной, доходчивой форме изложить материал, сконцентрировать внимание на тренировке отдельных сторон звучания голоса.

Методика построения занятия основывается на понимании единства всех свойств голоса. Занимаясь дыхательной гимнастикой, надо включать упражнения на рождение свободного звучания, затем прибавлять озвучивание гласных и согласных. Когда найден «центр» голоса и достигнута свобода фонационных путей, то есть голосовой аппарат «настроен», подготовлен к дальнейшему развитию, тогда начинается работа над интонированием знаков препинания, диапазоном, силой голоса, темпо-ритмом речи и т. д. По ходу занятий отбираются из каждого раздела упражнения с учетом степени их сложности. Причем, осваивая новое упражнение, надо постоянно возвращаться к старым. Ведь навыки звучания — это сложнейший комплекс условных рефлексов, которые образуются путем повторных сочетаний условных сигналов с ответными реакциями организма. Вот почему совершенство их зависит от частоты воспроизведения этих временных связей, а длительные перерывы ведут к угасанию условных рефлексов, к исчезновению навыка. Поэтому-то и следует отрабатывать упражнения, постоянно варьируя их, находя различные внутренние оправдания, приспособления, которые будут вновь и вновь вызывать эмоциональную реакцию организма.

Если какое-либо упражнение не получается, не насильствуйте природу, дайте учащемуся другой материал, преследующий те же цели. Для этого надо иметь в запасе различные упражнения. «Бросайте» их ученикам щедро и наблюдайте, кто и на какое из них «клюет»: в каком из упражнений откликнулась душевная природа, увлекла, повела, вызвала радостное желание работать. У каждого обучающегося будут свои, полюбившиеся ему упражнения. А интересный материал, сознательное отношение к тому, чему он учится, повысит возбудимость коры головного мозга, и тогда новое усвоится скорее и лучше.



При голосовом тренинге особое внимание следует уделять мышечной свободе фонационных путей, мягкой атаке звука, согласованному действию дыхательного аппарата с голосовым и артикуляционным аппаратами. Поэтому работу над силой звука следует начинать позднее. Причем, тренируясь, нужно стараться избегать форсировки голоса, напряжения голосового аппарата, чтобы «не задевать» голосовые связки. Не следует увлекаться и преждевременным расширением диапазона голоса. Все упражнения делаются не торопясь, постепенно, с сохранением мышечной свободы и автоматической, рефлекторной работы всех голосообразующих органов.

Уместно особо сказать о таком приеме голосового тренинга, как «лай». Тем, кто не знаком с ним, необходимо понять, что этот прием нуждается в пристальном внимании, изучении и проверке в личной практике с тем, чтобы, уверовав в его исключительную действенность, пользу, широко применять в работе над голосом.

Многолетняя практика автора книги подтвердила жизненность и бесспорную целесообразность использования этого приема в голосовом тренинге. Не случайно о роли «лая» в развитии голоса заговорили на интернациональной встрече по вопросам обучения драматическому искусству в Брюсселе в 1963 году. В частности, Хорст Кобленцер из семинарии Макса Рейнхардта в Вене (он знакомил присутствующих с упражнениями по голосу для первого года обучения) подчеркивал, что голос должен приобрести определенную полетность, как это бывает у ребенка, который кричит, у собаки, которая лает, или коровы, которая мычит, не утомляясь, даже если этот звук или этот голос звучит без перерыва.

Работа над голосом входит в общий комплекс занятий по сценической речи и занимает поэтому лишь часть урока. Урок, на котором обычно присутствуют десять-двенадцать человек, длится 90 минут. Время урока распределяется примерно так: 20—25 минут используется для голосового и речевого тренинга, 25 минут — на проверку домашних заданий (по две минуты на учащегося), 20—25 минут на объяснение нового материала (с обязательными записями заданий в тетради), 10 минут — ответы на вопросы обучающихся.

Занятия по голосу на индивидуальных встречах с педагогом не должны превышать тридцати минут, чтобы не утомлять голосовой аппарат. Самостоятельная домашняя работа над голосом должна длиться (особенно на первом



году обучения) не больше 10—15 минут. Целесообразнее проводить ее утром, включая в комплекс утренней гимнастики. Начинать с упражнений на развитие дыхательных мышц, фонационного дыхания, затем свободного звучания и, наконец, остальных свойств голоса.

При работе над голосом нужны терпение, кропотливый, каждодневный труд — труд с предельным вниманием к точному выполнению задания, к получаемому результату. Занятия по голосу сложны и просты в одно и то же время, трудоемки и увлекательны. Однажды начав работу над голосом, ее не прекращают всю жизнь, если хотят владеть им в совершенстве, добиться того, чтобы «голос, речь и интонация оставались и на сцене в полной зависимости от внутреннего чувства и являлись бы его непосредственным, точным и рабским выразителем»<sup>1</sup>.

И здесь многое зависит от педагога, от его искусства увлечь обучающихся. Ведь высокая степень увлеченности — основное условие творческого, глубокого овладения материалом. В этой связи полезно привести слова известного педагога К. Д. Ушинского: «Всякая программа преподавания, всякая методика воспитания, как бы хороша она ни была, не перешедшая в убеждение воспитателя, останется мертвой буквой, не имеющей никакой силы в действительности. Воспитатель никогда не может быть слепым исполнителем инструкции: не согретая теплотой его личного убеждения, она не будет иметь никакой силы»<sup>2</sup>.

Отсюда настоящий совет автора книги: не приступать к работе над голосом с учащимися, пока сами не поймете, не познаете, не проверите на себе приемы голосового тренинга, изложенные в книге.

---

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 4, стр. 181.

<sup>2</sup> К. Д. Ушинский, Сочинения, т. 2, М., Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1948, стр. 28.

## 1. ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ<sup>1</sup>

*Человеческий речевой аппарат — это своего рода скульптор. Правда, скульптор создает художественные образы из глины и высекает их из мрамора, говорящий же человек „лепит“ звук речи из особого материала — из волн движущегося воздуха...*

Ю. Фролов

Даже хороший от природы голос следует развивать не только для пения, но и для речи, подчеркивал К. С. Станиславский. И действительно, в практике нередко приходится встречаться с таким явлением, когда голос у человека хороший, а речь его, лишенная мелодии, интонации, пауз, темпо-ритма, малопонятна и не воздействует на слушателя.

Еще чаще сталкиваешься с различными отклонениями от нормы звучания голоса. Слабый, форсированный, крикливый, визгливый, грубый, силпый, хриплый, квакающий, сдавленный, горловой, захлебывающийся, дрожащий, порывистый, глухой, закрытый, носовой, гнусавый, монотонный — так можно определить основные отклонения.

Если исключить недостатки звука, связанные с какими-либо отклонениями от норм в строении голосового аппарата, то основные причины неверного звучания голоса следует искать прежде всего в неправильном пользовании речевым дыханием, в излишней перенапряженности тех или иных мышц голосового и речевого аппаратов. Правильно развить голос можно лишь после того, как будет освоено речевое дыхание и достигнута мышечная свобода фонационных путей. Поэтому работа над голосом начинается с понимания функции дыхания в голосообразовании, с верного пользования дыханием во время фонации (звучания).

Глубокая взаимная связь физиологических и психологических процессов в человеке обуславливает самое активное участие дыхания в любой деятельности человека и особенно — в речевой. Ведь дыхательный аппарат, вся его

---

<sup>1</sup> Фонационным дыханием называют дыхание, связанное со звуком.

мускулатура, «живет» с человеком, вместе с человеком «слушает», «смотрит», «воспринимает», «оценивает», «думает», «чувствует», «рождает» звук, слово.

Вот тому примеры: вас оскорбили. Заметили, почувствовали, как вздрогнуло ваше тело? Как напряглась диафрагма (самая подвижная дыхательная мышца — грудобрюшная)? Как на минуту «замерло» дыхание (оно «оскорбилось» — решает: что делать, чем ответить на оскорбление)? Реагируют на внешнее воздействие прежде всего наши мышцы.

Попробуйте внимательно прислушаться к тому, что делается в соседней комнате. Слушайте, а не делайте вид, что слушаете. Заметьте, что произошло с дыханием? Оно «затаилось», «прислушивается» вместе с вами: вдох и выдох очень осторожные, спокойные, ритмичные. Если же внимание захвачено сильно, то дыхание может даже задержаться на секунду. Однако сидите при этом свободно! Руки, ноги, плечи, лицо, шея не напряжены. Внимание действительно сосредоточено на том, что делается в соседней комнате (различаете звуки и шумы, которых раньше не слышали). Слушайте и дышите! Попробуйте проследить, что происходит с организмом, какой момент в дыхании наблюдается, кроме вдоха и выдоха? В процессе вдоха, когда воздух поступает в легкие, грудная клетка слегка поднимается, как бы расширяется, но сейчас же начинает опускаться — происходит выдох. В этот момент наступает остановка дыхания, небольшая пауза, во время которой появляется потребность вдохнуть воздух. И так продолжается последовательный, строго ритмичный процесс дыхания: вдох, выдох, покой. Вдох, выдох, покой... Выдох несколько длиннее вдоха, скорее за счет паузы, остановки после выдоха.

Теперь посмотрим, что происходит с дыханием во время речи, нет ли изменений в ритмичности, последовательности моментов дыхания?

### *Упражнение 1*

#### **«Спать хочется»**

Представьте себе, что вы — на берегу моря, отдыхаете в шезлонге. Сядьте поудобнее на стуле, откиньтесь на его спинку, ноги свободно вытяните, расслабьте мышцы тела: шеи, рук, плеч...

Закройте глаза, чтобы ничто не отвлекало от отдыха. Постарайтесь «вздремнуть», спокойно и глубоко вдыхая воздух через нос: вдох, выдох, вдох, выдох, вдох, выдох...

Действительно, как будто захотелось спать. Глаза открываются с трудом — тяжелые веки смыкаются снова... Знакомое состояние, не правда ли? Надо заставить себя открыть глаза, встать.

Волн спокойный мерный шум  
Усыпляет праздный ум...  
Но на солнце вредно спать.  
Встать!

Не читайте эти строки бодро и весело! Вы дремлете. Тело и речевой аппарат расслаблены: язык, губы двигаются медленно, вы с трудом заставляете себя произносить каждую строчку стихотворения.

Теперь попробуйте еще раз прочесть стихотворение и не давайте закрываться глазам, веки которых к концу строки почти смыкаются. Вы вновь их открываете и в этот момент начинаете читать следующую строку. Опять смыкаются... открываете, читая третью строку... И так до конца четверостишия. Попробуйте «бороться» со сном и одновременно проследить за тем, когда вы начинаете говорить: на вдохе или на выдохе? Одинаковы ли по времени вдох и выдох? Где возникает пауза — момент остановки дыхания?

Внимание к тому, что делается с дыханием, установит, что речь началась после того, как сделан вдох. Воздух вышел вместе со словами первого стиха:

Волн спокойный мерный шум...

Затем быстро вдохнули, на секунду остановились, оценивая, как клонит ко сну, и на выдохе произнесли следующую строку:

Усыпляет праздный ум...

Опять вдох, остановка и на выдохе:

Но на солнце вредно спать,

Мгновенный вдох, остановка, на выдохе:

Встать!

Упражнение показывает, что дыхание в процессе речи несколько отличается от дыхания в состоянии покоя: вдох становится явно короче, чем выдох, остановка в дыхании происходит теперь после вдоха, а не выдоха. Это и есть фо-



национное дыхание. Его нужно развивать, с тем чтобы в легких был постоянный запас воздуха, которым вы могли бы распоряжаться по своему усмотрению, достигая легко-го, свободного, полноценного звучания фразы, какой бы сложной и длинной она ни была, то есть воспитать глубокий короткий, автоматический вдох и более длительный выдох.

Фонационное дыхание — это физическая основа звучности. В процессе фонационного дыхания участвуют межреберные мышцы, диафрагма, мышцы нижней части живота, а также гладкая мускулатура бронхов и легочной ткани. Работа гладкой мускулатуры бронхов рефлекторно связана с работой межреберных мышц. Они вместе с межреберными мышцами сжимают и расширяют легкие во время фонации. Гладкая мускулатура бронхов сужает и расширяет просвет воздуходушных путей, укорачивает и удлиняет бронхи, регулирует и поддерживает нужное подсвязочное давление во время фонации. Координированная работа голосовых связок и гладкой мускулатуры бронхов является результатом импульсов, идущих из отделов коры головного мозга.

Авторегуляцию фонационного дыхания, координацию дыхания с деятельностью гортани (основного органа голосообразования) и голосовых связок необходимо учитывать при выработке приемов постановки и развития голоса. В этой связи следует остановиться на так называемом нижнебрюшном типе фонационного дыхания. Механизм его состоит в следующем.

Перед началом звука мышцы нижней части живота (наружные и внутренние косые и прямая мышца) снизу вверх нажимают на органы брюшной полости, они — на диафрагму, диафрагма — на легкие, легкие — на воздух, находящийся в бронхах и гортани. Брюшные внутренности, передвигаясь кверху, как буфер, легко и непрерывно давят и держат в расширенном состоянии воздуходушные пути в продолжение какого-либо периода или всей фразы, то есть до ощущения израсходования запаса воздуха. Как только возникает потребность в пополнении воздушного запаса, упругим толчком этих мышц внутрь и кверху вместе со звуком выбрасывается неиспользованный при фонации воздух, и в этот момент автоматически возобновляется воздушный запас. Это происходит таким образом: во время выброса неиспользованного воздуха слышится короткий шум (результат раскрытия голосовой щели и мгновенного выхода уплотненного воздуха); быстрое рас-

крытие голосовой щели вызывает рефлекторное расширение стенок бронхов, куда мгновенно устремляется наружный воздух в силу его большей плотности по сравнению с воздухом, оставшимся в бронхах.

При нижнебрюшном дыхании воздух верно направляется снизу вверх, плавно держится дыхание и происходит авторегулированный произвольный вдох, легче, органичнее идет процесс развития свойств голоса (силы, высоты, темпа, диапазона, тембра).

Работа над фонационным дыханием идет одновременно с развитием голоса и его качеств. Однако надо сначала подготовить дыхательный аппарат к фонации. С этой целью дается ряд упражнений, которые помогут ощутить работу дыхательных мышц, натренировать, развить их.

### **Упражнение 2**

**«На колок»**

(Правильное положение тела)

Чтобы легче ощутить работу дыхательных мышц, надо найти правильное положение тела. Встаньте, ссутультесь, расслабьте мышцы спины, плеч. Потом попробуйте как бы приподнять свое тело (плечи, грудь) и, откинув его назад и вниз, «надеть» на позвоночник, как пальто на вешалку. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи — свободные, легкие.

Такое положение — «тело на колок» (выражение Станиславского) — должно стать привычным, естественным не только в моменты работы над дыханием, голосом, но и вообще в жизни. Изящен, красив, строен, всегда как «натянутая струна» должен быть человек и на сцене и в жизни. Путем постоянной тренировки сделайте такое положение тела привычным.

### **Упражнение 3**

**«Цветочный магазин»**

(Медленный вдох)

Представьте, что вы в цветочном магазине. Воздух наполнен запахами различных цветов. Захотелось определить: запах какого цветка преобладает? Действуйте и назовите этот цветок! Еще раз. А теперь, действуя, проследите за

дыханием. Заметили, как медленно, спокойно, глубоко вдохнули? Как бесшумно, через расширенные ноздри вливался воздух? Если вдох был слышен, значит, торопливо втягивали воздух и он стлался по стенкам ноздрей, создавая шум. Не торопитесь! Надо ведь во время вдоха угадать запах. Струя воздуха плавно входит в середину ноздрей.

Сделайте еще раз упражнение, а руки положите на ребра (не на талию, а выше) так, чтобы большие пальцы были направлены к спине. Руки ощутили движение грудной клетки. Она, клетка, расширилась, и руки отошли с нею в стороны.

Следите за тем, чтобы грудная клетка расширялась, а не поднималась. Не забывайте о том, что плечи ваши «висят на вешалке» при положении «тело на колокол», не поднимайте их воздухом. Если плечи и грудная клетка не поднялись, значит, глубокий вдох произведен за счет участия диафрагмы и межреберных мышц, которые раздвинули грудную клетку. За движением диафрагмы легко проследить, если положить руку на верхнюю часть живота: при вдохе она выдвинет руку.

Если внимательно проделаете упражнение несколько раз, то у вас должно создаться такое впечатление, что при спокойном и глубоком вдохе воздух идет как бы в голову и там задерживается на секунду (угадываете запах цветов). Это и есть тот момент остановки дыхания перед началом выдоха — момент, характерный для дыхания в процессе речи. Проделайте упражнение еще несколько раз. Не задерживайте дыхание дольше двух-трех секунд.

После того как ощутили работу диафрагмы и межреберных мышц при глубоком вдохе, а также момент остановки в дыхании перед началом речи, перенесите внимание на ровный, спокойный и длительный выдох.

#### *Упражнение 4*

«Свеча»

(Ровный, медленный выдох)

Глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи. Постарайтесь сделать так, чтобы «пламя легло», и держите его в таком положении до конца выдоха. Теперь оторвите узкую полоску бумаги (шириной 2—3 см, длиной 7—10 см) и используйте ее, как свечу. Возьмите эту бумажку — «свечу» и дуйте на нее. Она откля-

няется от вас — это отклонилось «пламя». Такая «свеча» позволяет наглядно следить за ровностью выдыхаемой струи воздуха: выдох ровный — бумажка до конца выдоха находится в одном положении, отклонившись; выдох прерывистый — бумажка то поднимается, то опускается, то дрожит. Ощущаете небольшое напряжение в области диафрагмы и межреберных мышц? Крепкий «поясок» сохраняет ровность выдыхаемой струи воздуха.

### Упражнение 5

#### «У п р я м а я с в е ч а»

(Интенсивный выдох)

Как ощутить движение мышц нижней части живота, которые тоже принимают участие в фонационном дыхании?

Вдохнули, на секунду задержали дыхание (готовитесь действовать), затем дуете на «свечу». Пламя положено. Захотели погасить его — усиливаете интенсивность выдоха. Сильнее! Еще сильнее! Чувствуете, как подтянулся низ живота? А свеча-то не погасла!..

### Упражнение 6

#### «П о г а ш у с в е ч у!»

(Интенсивный прерывистый выдох)

Вдох, секундная задержка дыхания. Затем короткими толчками выдыхайте воздух «на свечу»: *фу! фу! фу! фу! фу!*.. Не гаснет! Еще интенсивнее и резче толчки выдоха! Погасла! Движение мышц живота ощущалось непременно.

В процессе фонационного дыхания принимают участие также мышцы бронхов, глотки, шеи, головы, спины, таза, икр ног... дышит весь человек. Однако работу всех мышц, принимающих участие в акте дыхания, невозможно проконтролировать. Действие же межреберных, нижнебрюшных мышц и диафрагмы хорошо поддается контролю. Через «управление» этими мышцами можно распоряжаться дыханием во время речи.

Для правильной работы дыхательного аппарата в речевой деятельности надо иметь натренированную дыхательную мускулатуру. Сэтой целью и делаются дыхательные упраж-



нения. Эту же цель преследует дыхательная гимнастика: различные физические упражнения для развития, укрепления и тренировки органов дыхания. Она помогает повысить жизненную емкость легких, увеличить подвижность брюшных мышц, диафрагмы и грудной клетки, правильно и наиболее целесообразно дышать в самых различных условиях, длительное время работать с повышенной нагрузкой. Упражнения дыхательной гимнастики многообразны. В ее комплекс входят и только что приведенные упражнения на длительный, интенсивный, прерывистый выдох.

Проделайте еще ряд упражнений, в которых дыхание соединено с движением и со звуком. В них тренируется (наряду с дыхательными мышцами) координация движения и звучания, свобода фонационных путей, свобода мышц, не принимающих непосредственного участия в акте дыхания.

### *Упражнение 7*

**«Назойливый комар»**

(Продолжительный выдох)

Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счете «раз» вместе с глубоким, бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа в стороны руки, затем, медленно выдыхая воздух, сводите руки, чтобы ладони встретились.

Теперь соедините упражнение со звуком ззз-з.

По счету «раз» — руки в стороны (с глубоким вдохом). На выдохе со звуком з-з медленно соединяйте руки, чтобы «убить комара», который назойливо звенит перед вами: з-з. Медленнее, медленнее! Ведь если комар почувствует движение воздуха из-за торопливого соединения рук, он улетит. Не спугните его! Поймайте!

Желание поймать, не спугнуть «комара» замедляет движение рук, что невольно сдерживает интенсивность выдоха. Образуется естественная «опора дыхания». И только когда «убили» (хлопнули ладонями), наступает полная свобода дыхательных мышц.

### *Упражнение 8*

**«Проколотый мяч»**

Встать в положение «тело на колок». Руки согнуты в локтях. Соединены перед грудью. При счете «раз» — сделать бесшумный вдох и в это время отвести локти

назад так, чтобы лопатки на спине сошлись. Медленно через чуть приоткрытые вытянутые губы, как бы выдувая воздух, возвращайте руки в исходное положение: они сходятся на груди.

Соедините это упражнение со звуком *с*. Представьте, что у вас в руках на уровне груди большой резиновый литой мяч. Он оказался проколотым. Если на него нажимать, слышишь, как выходит воздух. Вдох—локти отходят назад. Нажимайте на «мяч» ладонями легко, без усилия, чтобы воздух выходил из него (ваших легких) подольше. Слышится ровный звук «сссссс...». Руки сходятся медленно-медленно: они ощущают небольшое сопротивление «мяча». И так же медленно выходит воздух на звуке *с*. Все ближе руки, все меньше воздуха в «мяче»... Наконец, ладони сошлись. И с этим движением «выбросился» в последнем активном *с* неиспользованный в звучании воздух. Прodelайте несколько раз упражнение. Выполняйте его легко, без мышечного напряжения в руках, в звуке. С верой в то, что делаете.

### *Упражнение 9*

«М я ч»

(Удлиненный прерывистый выдох)

Начинайте так же, как и в восьмом упражнении. Вдох. Локти отошли назад. В руках «мяч». Слегка нажимаете на «мяч» — слышится ровный тянущийся звук «сссс». А теперь перестаньте нажимать. Остановились руки — остановился звук (слишком маленькое отверстие от прокола в мяче, и воздух не выходит сам). Опять нажимаете (руки сходятся все ближе) — опять звук «сссс...». Остановились руки — остановилось дыхание, пошли в движение руки — пошел выдох и звук... И так до конца. Учитесь выдыхать воздух порциями. Распоряжайтесь выдохом, подчиняйте его приказам воли.

### *Упражнение 10*

«Н а с о с»

(Интенсивный выдох)

Работаете вдвоем. Один из вас «большой надувной мяч», другой «насосом» надувает этот «мяч». Вы «мяч». Стойте, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус «уронен» несколько вперед. Голова — тоже (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает «на-

дувать мяч», сопровождая движение рук (они качают воздух, вспомните эти знакомые движения) звуком *с*. Подача воздуха на *с* активная, как и движения рук. С каждой подачей воздуха «мяч» надувается: услышав первый звук *с*, вы (мяч) вдыхаете порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго *с* выпрямилось туловище, слышится третье *с* — насоса, и у вас поднялась голова, при четвертом *с* руки даже несколько отошли от боков. «Мяч» надут. Товарищ перестает накачивать, выдергивает из «мяча» шланг насоса... И из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «*пишишишиши...*». Тело вновь обмякло и вернулось в исходное положение.

Поменяйтесь с товарищем ролями и сделайте снова несколько раз упражнение. Выполняйте игру с детской верой в нее, с точностью движений. Это дает свободу мышцам, не участвующим в процессе дыхания, заставляет верно работать мышцы дыхательного аппарата.

В процессе дыхания принимают участие, как указывалось, и мышцы спины, ягодиц, пяток, икр ног... Действия их мало заметны и трудно управляемы, однако тренировать их возможно. Вот одно из упражнений.

### *Упражнение 11*

*«П о д х а л и м»*

(Поклоны прямой спиной)

Вдох. На выдохе медленно наклоняетесь вперед при совершенно прямой спине. Руки соединены за спиной. Чтобы сделать это движение естественным, оправдайте его.

Допустим, что вы мелкий чиновник из пьесы Островского. В минувшие времена они, чиновники, часто сгибались в почтительном поклоне перед своим начальством и к словам прибавляли звук *с*: «*слушаю-с*», «*благодарю-с*», «*что угодно-с?*»<sup>1</sup>

Вдохните. На выдохе произносите, например, слова: «*что угодно-с?*» И с тянущимся *с* все ниже и ниже сгибайте корпус, а глаза с «начальника» сводить нельзя. Еще ниже,

---

<sup>1</sup> Приставка *с* — сократившееся слово «сударь» — придает речи оттенок вежливости или подострастия.

ниже! Спина прямая. Почувствовали, как натянулись мышцы икр? Кончается запас воздуха? Быстро выпрямитесь, одновременно вдохнув, и снова поклон!..

### **Упражнение 12**

**«Д р о в о с е к»**

(Быстрый выдох)

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохнув, и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (удар топора о полено). Опять выпрямляетесь, поднимая руки (вдохнув), и снова «удар» с восклицанием «раз!». Повторите упражнение три-четыре раза, чередуя выдох беззвучный (через рот) с выдохом на слове «раз».

### **Упражнение 13**

**«У с т а л о с т ь»**

(Пружинящие наклоны вперед)

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки вместе с поднятием рук, вдохнуть. Бросьте свободное тело вниз с восклицанием *ух!* и, не выпрямляясь, сделайте еще три дополнительных пружинящих наклона, выдыхая оставшийся воздух на трех восклицаниях: *ух-ух-ух!* (Как бы пытаетесь выпрямиться, но нет сил, и расслабленное тело опускается все ниже и ниже). Упражнение тренирует брюшные мышцы, свободу тела и фонационных путей.

### **Упражнение 14**

**«Б о л ь н о й»**

(Свобода шейных мышц)

Вдох. На выдохе голова медленно, легко склоняется, как бы падая, вперед, затем на правую сторону, назад, налево, вперед; на вдохе поднимается, на выдохе снова склоняется вперед и медленно «перекатывается» направо, назад, налево, вперед. Шея не держит голову, она (шея) совер-



шенно расслаблена. Свободные шея, плечи — неременное условие правильного звучания голоса. Чтобы проверить свободу звучания голоса, выдыхайте на звуках **з**, **ж** или **н**. Возникнет потребность взять воздух — поднимите голову, и опять все сначала.

### Упражнение 15

#### «С л а б о с т ь»

(Круговые движения корпуса)

Вдох. На выдохе корпус падает вперед, направо, назад, налево, вперед. Поднимаетесь — вдох. Делайте упражнение с озвученным дыханием на каком-либо из согласных: **с**, **з**, **ш**, **ж**, **ф**, **н**, **м**.

Следите за тем, чтобы было полное раскрепощение: одновременно с движением корпуса перекачивается голова, руки свободны. Только ноги крепко держат корпус, не расслабляйте их. Упражнение тренирует боковые мышцы, мышцы живота, а также раскрепощает мышцы тела, шеи, гортани.

Подчеркиваем еще раз, что приведенные упражнения следует рассматривать лишь как подготовительный этап работы над фонационным дыханием. Дыхание в процессе речи — это более сложное явление, имеющее условно-рефлекторный характер. Оно должно подчиняться разнообразному течению, чередованию речевых звеньев (групп слов от паузы до паузы), которые в зависимости от содержания могут быть длинными и короткими, медленными и быстрыми, напряженными и спокойными. Моменты вдоха, количество забираемого воздуха, интенсивность его расходования бесконечно разнообразны.

Работа над речевым дыханием идет в непосредственной связи с работой над голосом, речью и всеми элементами выразительности звучащего слова. Поэтому с первых же занятий соединяйте тренировку дыхания с поисками верного звучания голоса.

## II. СВОБОДНОЕ ЗВУЧАНИЕ

*„Быть в голосе!“ — Какое блаженство для... драматического артиста! Чувствовать, что можешь управлять своим звуком, что он повинуется тебе, что он звучно и сильно передает все малейшие детали, переливы, оттенки творчества!..*

*К. С. Станиславский*

«Быть в голосе» — это значит добиться верного его звучания: легкого, без напряжения фонационных путей, когда человек свободно может переходить из одного регистра в другой, владеть силой, гибкостью голоса, изменять темпоритм речи, передавая тончайшие движения внутренней жизни.

Верное звучание голоса достигается путем каждодневной, упорной, кропотливой голосовой тренировки в течение всей творческой жизни. Работать над голосом — это значит:

освоить навык фонационного дыхания;

снять мышечное напряжение с фонационных путей;

найти и закрепить «центр» речевого голоса, свойственный той или иной индивидуальности;

выработать звонкость голоса;

добиться собранности звука;

осознать, ощутить работу резонаторов, научиться правильно ими пользоваться, то есть автоматически, легко и привычно переходить из регистра в регистр;

выработать ровность, устойчивость звука (при любой силе и высоте голос должен звучать одинаково, не теряя своего качества);

овладеть темпо-ритмом речи;

добиться выразительной кантиленности звука;

приобрести (в результате искусного владения дыханием, регистрами, силой звука, темпо-ритмом речи) гибкость голоса и выносливость его.

Основная цель первых упражнений — найти легкое, без напряжения звучание, удобную середину (центр) своего голоса — тональность естественной разговорной речи.

## а) СВОБОДА ФОНАЦИОННЫХ ПУТЕЙ

### Упражнение 16

«С т о н»

Сядьте на стул не очень глубоко, сохраняя положение «тело на колок», то есть не откидывайтесь на спинку стула, держите привычно спину в прямом положении. Это помогает правильной работе дыхательного аппарата.

Вообразите, что у вас болит горло или голова. Негромко стоните с целью «успокоить боль, отвлечься от нее». Не кричите! При кричании звук не тянущийся, а глухой, короткий, связки напряжены. Все должно быть свободно: мышцы лица, шеи, ног, рук. Плечи опущены. Шея настолько свободна, что голова слегка наклонилась вниз или в сторону. Медленно, проверяя свободу мышц, двигайте головой вниз, влево, вправо... Продолжайте в то же время стонать. Не занижайте звук! Стон свободный, на средней (или несколько выше средней) ноте, свойственной вашей разговорной речи. Рот закрыт, но губы сомкнуты не плотно (как при произнесении согласного *м*), а лишь слегка соединены. Звук протяжный, без напряжения. Несколько похож на мычание. Это тихий стон. Не «показывайте», что вам больно, а «успокойте боль». Если добьетесь точности выполнения этого упражнения, то ощутите свободное звукотечение, так как стон — это такой звук, который беспрепятственно выходит из гортани.

Проделайте несколько раз упражнение. Соединяйте его с упражнениями дыхательной гимнастики. Ищите свободу звучания вместе со свободой движения тела. Нащупывайте естественную, самую удобную для вашего стоны тональность.

Упражнение «стон» — отправной пункт в работе над голосом. Добейтесь точного выполнения его.

### Упражнение 17

«К а н ю ч е н ь е»

По-прежнему больны — стонете. Хочется позвать маму, хотя знаете, что ее нет дома. Продолжая стонать, медленно, без напряжения опускаете слегка нижнюю челюсть. «Мама...» — и сейчас же закрываете рот, продолжая стонать: Ммаммаммам...

Гласная *а* произносится мягко, без толчков, мышцы нижней челюсти и губ свободные. Выдох ровный, не осла-





вниз от средней — разговорной — ноты, непременно сохраняя свободу фонационных путей.

Оправдайте повышение и понижение голоса. Например, надоело стонать на одной ноте, стали то повышать, то понижать слегка тон голоса и увлеклись услышанным разнообразием звучания. Стонете в разных тональностях.

Ощувив свободу звучания на «стоне», надо сохранять эту свободу и в разговорной речи. Поэтому полунапевный способ произнесения слов («стон») чередуйте с речевым.

## б) ПЕРЕХОД К РЕЧЕВОМУ СПОСОБУ ПРОИЗНЕСЕНИЯ

### Упражнение 18

«Д о к а н ю ч у!»

Сначала в знакомом упражнении полунапевно, слитно на «стоне»: *ммаммаммам...* Затем три раза слитно на «стоне», а четвертый раз речево, разговорно — позвали маму:

— *Ммаммаммам* — мам!

Ничто не меняется в речевом аппарате. Все так же мягко, свободно. Только диафрагма (когда сказали «мам!») вздрогнула, она «оперла» звук.

Этого и следует добиваться с тем, чтобы характер звучания непременно изменял и характер дыхания, чтобы все время была верная «опора звука», зависимость дыхания от звучания.

На «стоне» произнесите знакомую фразу:

— *Ммаммедуннам.*

И здесь же — речево (каждое слово — *staccato*):

— Мам! Меду! Нам!

Сделайте еще раз это упражнение и проследите, чтобы ничто не изменилось в речевом аппарате, не было бы чрезмерной активности при речевом произнесении, чтобы сохранялась та же свобода и легкость, как при «стоне».

На «стоне» с постепенным переходом к речевой — волевой интонации произнесите:

*Мам-мам-мам-мам!*

Молока бы нам!

Или на «стоне»: «Маму я молю упрямо».

Речево: «Молока! Налей мне! Мама!»

Закрепляйте верное звучание голоса в *staccato*, используя сочетания сонорных согласных с гласными, чередуя характер произнесения: полунапевно—на «стоне» — и речево.

## Упражнение 19

### «П р и с т ы д и л»

Тренируете голос. Полунапевно произносите сонорные звуки: *ммуммоммамммэмммиммымм...*

Товарищ отвлекает вас, мешает работать.

Пристыдите его: *мму! ммо! мма! ммэ! мми! ммы!*

Не кричите, не ругайтесь! Спокойно пристыдите за лень. Действие — осудить — родит активное звучание без излишнего напряжения. Сонорный *м*, несколько продленный и при произнесении *staccato* (*мми!*) поможет удержать звук «на губах».

Чтобы голосовой аппарат оставался свободным и при речевом способе произнесения, помните, что вы «больной, у вас болит горло». Поэтому все мышцы свободны, работает только дыхательный «столб», который как бы держится положением «тело на колок». Не забывайте об этом положении тела.

Делайте подобные упражнения и с другими сонорными согласными *л, н, р*.

Полунапевно: *ллаллोलлуллэллиллылл;*

речево: *лла! лло! ллу! ллэ! лли! ллы!*

полунапевно: *лляллёлллюллелли;*

речево: *лля!ллё! ллю! лле! лли!*

полунапевно: *мнамноммнуммнэмммниммным;*

речево: *мма! ммо! мму! ммэ! мми! ммы!*

В начале работы над голосом делайте больше упражнений с сонорными согласными, так как при произношении сонорных согласных резонаторная функция носовой полости увеличивается, усиливается резонанс<sup>1</sup>.

## в) ТРЕНИРОВКА СОНОРНЫХ СОГЛАСНЫХ

### Упражнение 20

#### «О т в е т ь м и е!»

С сонорными согласными *л, н, м* сделайте следующий мелодический рисунок:

*ЛяляляЛёльлёЛЮльлюЛельлеЛильли;*

*НяньняНёньнёНЮньнюНеньнеНиньни;*

*МаммаМоммоМуммуМэммэМиммиМыммы.*

А теперь поговорите этими звуками с товарищами.

<sup>1</sup> Р е з о н а н с — отзвук, увеличивающий силу и длительность звука.

Первый спрашивает (с подтекстом: слышишь, какой слог я выделил?):

— ЛЯльлялёлёлёлюлюльлюлельлелильли?

Второй отвечает (с подтекстом: да, слышу, понял тебя!):

— ЛЯльлялёлёлёлюлюльлюлельлелильли!

Второй спрашивает третьего, перенося ударение на следующий слог «фразы».

— ЛяльляЛёлёлёлюлюльлюлельлелильли?

Четвертый отвечает:

— ЛяльляЛёлёлёлюлюльлюлельлелильли!

И так далее. Приучайтесь хорошо слушать (и непременно слышать) товарища и точно отвечать на вопрос. Интонационная верность звучания вопроса и ответа развивает гибкость голоса, умение всю фразу «подтягивать» к ударному слогу, слову.

### Упражнение 21

#### «М и м о з ы»

Один из вас сообщает:

— Мимозы Мила маме купила.

Другой переспрашивает, подвергая сомнению каждое слово товарища.

Переспрашивая и отвечая на вопрос, не меняйте порядок слов в предложении, каждый раз произносите фразу слитно:

— МИМОЗЫмиламамекупила?

— МИМОЗЫмиламамекупила.

— МимозыМИЛАмамекупила?

— МимозыМИЛАмамекупила.

— МимозымилаМАМЕкупила?

— МимозымилаМАМЕкупила.

— МимозымиламамеКУПИЛА?

— МимозымиламамеКУПИЛА.

Не роняйте концы фраз, произносите всю фразу с одинаковой силой звучности.

Используйте в работе тексты, в которых встречается сонорный *л*. Согласный звук *л* обладает наивысшей звучностью и длительностью звучания. Например, такой текст:

Ландыши наш Лавр рвал,

Ларе ландыши давал.

Лара ландыши брала —

Рада ландышам была:

Лавр дарил ведь от души

Ларе —

ландыши!

Разберитесь в логике, снимите все лишние ударения. По ударным словам (вехам мысли) идите к самому важному — «от души».

Подумайте, с какой целью и кому говорите. Например, добродушно подтруниваете над подругой, которая болтала о том, что Лавр влюблен в нее. Думайте о сонорных согласных *л, р, н*. Оправдайте активность их произнесения. Ведь в основном из этих согласных состоят слова, которыми дразните:

Лавр Ларе дарил ландыши (а не тебе),  
Лара брала... рада была (не оттолкнула).

Не только смыслом, но и каждым согласным звуком подтрунивайте. Как «по кочкам», по согласным — вперед, не застревая на гласных!

Для сцены необходим звучный голос, а подчас и громкая речь. В основе звучной речи лежит образование гласного звука. Гласные звуки создают мелодию речи. Надо, чтобы они свободно звучали, пели. После того как верно (а это значит легко, без напряжения) делаются упражнения на сочетание сонорных согласных с гласными, нужно воспитывать мышечную свободу фонационных путей и при произнесении каждого гласного звука, теперь уже отдельно от согласных.

### г) ГЛАСНЫЕ

Проверить мышечную свободу при произнесении гласных звуков вам поможет ваше ухо. Для этого научитесь слышать, ощущать и различать так называемые твердую, придыхательную и мягкую атаки звука<sup>1</sup>.

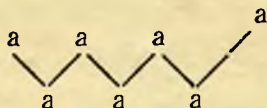
Об атаке звука можно говорить как о моменте установки голосовых связок на определенную ноту звучания при мягком или твердом их смыкании в соответствии с силой воздушной струи. Это сложный психофизиологический акт. При твердой атаке сначала плотно смыкаются связки, и лишь потом делается выдох. Это напоминает прорыв воздуха сквозь плотно сомкнутые губы. Когда сближенные связки слишком сильно надавливают одна на другую, голос становится твердым, малоподвижным, носит резкий, взрывной характер.

<sup>1</sup> А т а к а — начало звучания той или иной гласной.





«Качайте» легко. Работает только дыхание. Хотите ощутить это? Весело раскачивайте «ребенка», и с последней гласной слегка подбрасывайте его вверх:



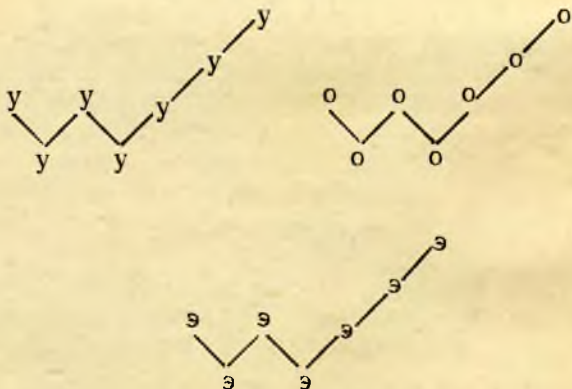
«Раскачав» гласную, бросайте ее вверх без напряжения, чтобы она свободно, нигде не застревая, летела «в голову» (в головной резонатор). Бросать гласную вверх — это не значит сильно повышать ее тонально, наоборот, старайтесь сохранять тональность. Вверх — по направлению воздушной струи в верхний резонатор.

Работая над гласными, следите за мягкой атакой звука. Что это значит? Напоминаем: это момент, когда смыкание связок совпадает с началом выдоха при фонации, связки сближаются таким образом, что обеспечивается свободное их колебание. Закрепляйте это ощущение «подбрасывания» воздушной струи в голову.

### Упражнение 23

#### «Игра с ребенком»

Заигрались с «ребенком». Два раза качнув в одну и другую сторону, трижды подбрасывайте его вверх.



Помогайте руками. Ладонью правой руки подшлепывайте по тыльной стороне ладони левой (на ней — «ребенок»). Левая рука легко трижды взлетает вверх после двух

движений в стороны. Веселее, радостнее играйте с «ребенком». Вместе с «ребенком» подбрасывайте гласные звуки «в голову». Сохраняйте ощущение свободы, раскрепощения в глотке, слегка изменяя тональность во время «подбрасывания» гласных.

### Упражнение 24

#### «П р ы г у н ы»

Представьте себе, что вы «цирковые акробаты-прыгуны». Сделав сальто, вылетаете на арену. Один за другим в заданном темпе легко, изящно, артистично. Сопровождайте сальто восклицанием: «Алле-е-гоп!»

Первый: «Алле-е-гоп!»

Второй: «Алле-е-гоп!»

Третий: «Алле-е-гоп!» и т. д.

На «алле-е» — переворот, на «гоп» — подскок, — и встали на ноги. Разумеется, «прыжки-перевороты» делаются в воображении.

Помогите руками: «алле-е» — и кисти перед грудью делают легкое быстрое вращательное движение, а на «гоп!» руки выбрасываются широко вверх. (Вспомните, как это делают прыгуны в цирке.) Вместе с руками «выбрасывается» легко и свободно слово «гоп!».

#### д) СОБРАННОСТЬ ЗВУКА

Для правильного звукотечения надо сохранять низкое положение гортани, которое зависит от положения нижней челюсти, языка и степени натяжения мышц зева и глотки<sup>1</sup>.

Эти органы мало подчинены контролю человека, но на них можно воздействовать косвенно. Каким же образом?

Низкое положение гортани сохраняется при произнесении гласного *у*. Затем идут гласные *а*, *о*. Отсюда полезными являются упражнения с гласным *у*, которые фиксируют и тренируют низкое положение гортани. Кроме того,

---

<sup>1</sup> В процессе речевого акта положение гортани изменяется в зависимости от произнесения тех или иных звуков речи. Однако надо выработать это естественное и свободное движение гортани, ощутив свободу в низком ее положении.





Следите за тем, чтобы звучание было ровное, без толчков на выделяемой гласной, чтобы конечные согласные звучали так же, как и начальные, услышьте, какую гласную выделил в своем «гудке» товарищ, выделяйте следующую. Радостно приветствуйте ветерана. Затем, внутренне ощущая единую линию звучания, произносите гласные с небольшими паузами: «у-о-а-э-и-ы-у».

Одновременно спокойно, мягко, ритмично делайте рукой знакомое движение: оттягиваю вниз «ручку паровозного гудка» и выпускаю по гласной. Дыхание не ослабевает, оно все время наготове под связками.

### Упражнение 26

#### «Рупор»

«Собрав» звук на гласной у — «гудок» (ууоууаууэууиууууу...), перейдите на речевой способ произнесения гласных: уО! уА! уЭ! уИ! уЫ! (отчитываете мешающего в работе товарища).

Следите за тем, чтобы губы оставались в положении «у» — «рупор». Делайте как можно больше упражнений с гласным у. Это могут быть диалоги:

- УОуауэуиуы? (Вопрос.)
- УОуауэуиуы! (Ответ.)
- УоуАуэуиуы? (Вопрос.)
- УоуАуэуиуы! (Ответ.) — И т. д.

Оправдывайте легкое повышение и понижение каждого слова. Например: «отчитывая», «разозлились» и невольно стали постепенно тонально повышать слоги:

уы!  
уи!  
уэ!  
уа!  
уо!

Товарищ «поймал» вашу тональность, «наступил» на нее и спускает вниз голос, останавливая вас:

уо!  
уа!  
уэ!  
уи!  
уы!

Не кричите! Следите за свободой звучания. Каждый уверен в своей правоте.

## Упражнение 27

«Э х о»

Произнесите трижды: «Ау-у». Первый раз — «зовете». Второй — «Ау-у» звучит как отдаленное эхо. Третий — откликаетесь на «эхо» более энергично.

Последите, что делается с мышцами щек и губ. Как звучит голос? Не забывайте о положении губ «на рупор».

Заметили, что при звучании «эха» губы и щеки несколько расслаблены, звук резонирует где-то далеко в затылке. Как только откликаетесь на «эхо», так более напряженными становятся щеки и уголки губ (они держат «рупор»), и звук резонирует ближе, как будто бы собирается в рупоре — в вытянутых губах. Сделайте еще раз упражнение, последите за напряжением и расслаблением мышц щек и губ, за отдалением и приближением звука к губам.

Всевозможные упражнения с гласным **у** помогают убирать пестроту звучания гласных, когда звук **а** «вылетает из живота, звук **е** — из голосовой щели, **и** — протискивается из сдавленного горла, звук **о** — гудит, точно в бочке, а **у, ы, ю** попадают в такие места, из которых их никак не вытащишь»<sup>1</sup>.

### е) СВОБОДА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

При тренировке звучности голоса в упражнениях с сонорными согласными, а также и в упражнениях на собранность звука («гудок») рот на гласных открывался минимально.

Теперь следует направить внимание на свободу нижней челюсти. Положение нижней челюсти имеет важное значение в процессе голосообразования. Так, например, от степени открывания рта и от положения нижней челюсти зависит функция замыкающего глоточного кольца<sup>2</sup>, то есть закрытие сообщения между носоглоткой и ротоглоткой, что имеет огромное значение для речи. Ведь если во время речи функция замыкающего глоточного кольца недостаточная и часть воздуха проникает в нос, то возни-

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 67.

<sup>2</sup> Так называемое замыкающее глоточное кольцо создается концентрически сокращающимся мышечным комплексом (мышцы мягкого нёба, нёбных душек, глотки, язычка). Читайте об этом в книге: А. Митринович-Моджеевска, Патофизиология речи, голоса и слуха, Варшава, Польское государственное медицинское издательство, 1965, стр. 39—45.

кает открытая гнусавость. (Неполным должно быть закрытие глоточного кольца лишь при произнесении носовых звуков *м* и *н*.)

Достигнуть свободы мышц нижней челюсти и отработать необходимую степень открывания рта при фонации помогают упражнения на текстах, в которых много раз встречается гласный *а*.

### Упражнение 28

#### «Хочу молока»

Вы больны (ощущение, знакомое по частому упражнению «Стон»). На «стоне» обращаетесь к маме:

Ах, больной я. Ай-ай-ай!  
Молока мне, мама, дай!

Рот открывается хорошо, но не слишком. Все естественно. Челюсть опускается мягко и только вниз (не в стороны, что иногда случается) на ударной гласной *а*. Весь текст звучит слитно («стон» — это протяжный звук).

Поищите легкое звучание голоса в разных высотах на этом тексте: *Ахбольнаяйайаймолокамнемамадай*

выше:	«	»
выше:	«	»
вниз:	«	»
ниже:	«	»
еще ниже:	«	»

Не занижайте голос, чтобы не «сесть на горло», не завышайте, чтобы не потерять свободу мышц и крепость «опоры звука». Развивайте пока только «центр» своего голоса: три-четыре тональности — не более. Соединяйте звучание с движением (упражнения дыхательной гимнастики № 14, 15). Оправдайте повышение и понижение. «На все голоса» буду повторять эту фразу, пока не добьюсь своего. «До-канючу».

А теперь начните на «стоне»:

Ах, больна я. Ай-ай-ай!  
Молока мне, мама, дай.

Затем переходите от «стона» к естественной, разговорной интонации, оправдав этот переход. Каким образом? Представьте, что мама, услышав вашу просьбу, несет молоко, но.... вам показалось, что мало:

Мало! Мало! Поскорей  
Молока еще налей!

Настойчиво просите и незаметно, естественно переходите от стона к разговорной интонации. При переходе сохраняйте свободу звучания.

Обратите внимание на дыхание. При словах: «Мало! Мало! ...еще налей!»—ощущается движение в области диафрагмы и нижней части живота? Значит, дыхание подчиняется характеру речи.

### Упражнение 29

#### «Б а б у ш к и»

Для верного звучания гласного *а* (это значит — близко-го, собранного, «опертого») полезно «передразнить» подруг, ахающих по любому поводу:

Ахти! Ахти! Ахтушки!  
Разахалися бабушки.  
Ахти — ах! Ахти — ах!  
Не держатся на ногах.

Передразнивайте беззлобно, весело, как часто мы, желая успокоить «разошедшегося» человека, передразниваем его междометиями: «Ах-ах-ах! Скажите, какой хороший! Ой-ой-ой! Как страшно!» Или что-нибудь в этом роде.

Если вы верно выполняете задание, то обязательно ощутите очень активную работу диафрагмы: она будет как бы подбрасывать вверх, в головной резонатор, ударные гласные. Здесь, в этом тексте, за исключением одного ударного гласного *е* (в слове «держатся») все ударения падают на гласный *а*. Следите за мягким началом звука при произнесении гласного *а*.

Упражнения, в которых достигается верное положение нижней челюсти и одновременно активно работает диафрагма, дают хорошие результаты звучания. Мы говорили о том, что положение челюсти влияет на верную работу замыкающего глоточного кольца. В свою очередь мышцы замыкающего кольца и дыхательные мышцы (диафрагма)— это единая двигательная система. Добиться согласованного функционирования диафрагмы, челюсти и мышц замыкающего глоточного кольца — значит обеспечить необходимое условие взаимосвязи грудного и головного резонанса во время фонации.

Остановимся еще на нескольких упражнениях на свободу мышц нижней челюсти.



**Упражнение 30**  
**«Н а ш а р е к а»**

Вы — два ленивых флегматичных человека — ведете диалог.

Первый. Наша река широка, как Ока.

Второй. Наша река широка, как Ока? Как, как Ока?

Первый. Так! Как Ока, широка наша река!

Вы настолько ленивы, что, открыв рот, не закрываете его. Ведь все согласные звуки (*н, ш, р, т, к*) можно произнести без участия губ — только языком (пускай не совсем точно они звучат). Так и делаете: открыли рот и «ворочаете языком еле-еле».

Первый раз попробуйте говорить фразу слитно, делая люфтпаузу только перед словом «Ока».

Открыли рот — потек звук, и вы этот звуковой поток лишь оформляете в слова. Так ведь и происходит в жизни.

«Говорящий человек «лепит» звук речи (...) — из волн движущегося воздуха (...) производит разделение движущейся струи воздуха с помощью артикуляционных органов — мышц глотки, языка, губ, нижней челюсти и др.»<sup>1</sup> Ощутите это в упражнении. При произнесении заднеязычного согласного *к* корень языка мягко отрывается от неба, никакого излишнего напряжения.

А теперь представьте, что вы еще и тугодумы с замедленной реакцией. Ведите диалог! Теперь между словами есть паузы (думаете). Слова «поворачиваются» еще медленнее. Ощущение единой линии звучания при появлении пауз должно остаться (в паузе дыхание не ослабевает — оно «думает»).

По-прежнему остаются свободными язык, челюсть. Звук идет легко. Ощущение такое, что, открыв и не закрывая рот, говорите дыханием. Это хорошо ощутимо и в диафрагме, и межреберных мышцах, и мышцах живота. Особенно при выделении ударных слов: *Ока, как, так*.

После того как будет найдена свобода звукотечения, меняйте обстоятельства. Например, вы очень темпераментные люди — холерики. Изменился темп речи, язык «заворочался» быстрее, быстрее заработал и дыхательный аппарат. Диафрагма по-прежнему (теперь движения ее более частые) успевает «подпереть» каждое слово.

---

<sup>1</sup>Ю. Фролов. Пение и речь в свете учения И. П. Павлова, М., «Музыка», 1966, стр. 58.

Полезно отрабатывать свободное движение нижней челюсти и верное звучание гласного **а** в словах, которые начинаются с йотированного звука **я** (если перед гласным **а** произнести быстро **й**, получается звук **я**). Звук **й** считается гласным, однако с функциональной точки зрения его надо отнести к согласным, так как он произносится только с гласным звуком, то есть не является слогообразующим. Вот почему **я** произносится легче, мягче, ближе, чем **а**. Произнося **я**, мы произносим два звука: согласный **й** и гласный **а**.

**й** держит гласный **а** ближе к зубам, не пускает его далеко в глотку.

Проверьте это в текстах:

Ялик с Якорем у Яшки

Якорь есть и на тельняшке,

Моряк Яшка!

(Е. Благинина)

Яша глянул — яблоньки стоят,

Яблоки на яблоньках горят.

Ярких яблочек Яша наш нарвал,

Яблоки он Алле,

Яде дал.

### Упражнение 31

«Ради ст»

Вы «ради ст». Налаживаете радиосвязь с ушедшими в тыл противника разведчиками. Что случилось? Почему так долго молчат? Настойчиво, не прекращая, подаете им свои позывные. Действуйте!

Я аист! Я аист! Я аист!

Как слышно? Как слышно? Прием...

✓ Я аист! Я аист! Я аист!

Как слышно? Как слышно? Прием...

Молчание! Еще и еще раз!.. Даете позывные до тех пор, пока, наконец, не услышите в ответ:

Я астра! Я астра! Я астра!

Слышу вас хорошо.

Я астра! Я астра! Я астра!

Перехожу на прием.

Правдиво живите в предложенных обстоятельствах. Одна рука — около рта «держит микрофон», другая проверяет изредка «наушники» — все ли в порядке. «Астра», помните «аиста»! Пускай он подольше поработает. Настойчивое желание добиться цели — услышать в ответ позывные «астры» — родит различное интонационное звучание: позывные будут произноситься то тише, то громче, то быстрее (показалось, что кто-то отвечает), то медленнее (нет, ошибка: молчание в наушниках!), то выше, то ниже по тональности.

Помните — никакого мышечного напряжения! Собранны, напряжены внимание, слух. Это раскрепощает мышцы тела. Кроме диафрагмы, которая вместе с вами «слушает» и «действует»: подает сигналы. Мягко, без мышечного напряжения опускается челюсть на словах «я аист», «я астра». Диафрагма опирает звук. Свободно, активно звучат подряд три гласные: *яаи* — четко заканчивается слово — *ст*.

Замените позывные другими словами, которые также начинаются на гласный *а*. Например: «я айсберг», «я арфа», «я альфа».

Йотированный звук *я* приближает звучание гласного *а*, который часто стремится уйти к глотке. Если у вас *а* звучит далеко, делайте это упражнение. Здесь *я* соседствует с *а* и держит его.

Еще упражнение для свободы мышц нижней челюсти и верного звучания гласного *а*, в котором этот звук с помощью сонорного согласного *н* приближается к «маске» (носовому резонатору).

### Упражнение 32

#### «Диктовка»

Вам надо продиктовать слова такого четверостишия:

На атом, на атом, на атом  
В атаку идет атакующий класс.  
Он атом, он атом, он атом  
Заставил работать на нас.

Первый раз диктуйте по словам (чтобы успели записать). Точно несите интонационно-смысловой рисунок знаков препинания:

На атом (пауза, голос немного повысился на запятой),  
на атом (пауза, голос еще выше),  
на атом (пауза, голос задержался на высокой ноте)

В атаку (пауза, голос пошел на понижение)  
идет (пауза, голос еще ниже)  
атакующий (пауза, еще вниз)  
класс (пауза, голос «поставил точку»).

Он атом (пауза, повышение),  
он атом (пауза, еще повышение),  
он атом (пауза, самая высокая нота).  
Заставил (пауза, голос немного вниз)  
работать (пауза, перед точкой голос немного вверх)  
на нас (хорошая голосовая точка).

Второй раз диктуйте по ф р а з а м, делая паузы только в конце каждого стиха (стихотворной строки). Всю строку произносите слитно, без пауз. Однако сохраняйте смысл и доносите его ярким выражением знаков препинания.

Следите за свободой нижней челюсти при произнесении гласного *а*. Это наиболее легко — в первой и третьей строках четверостишия, где на ударной гласной *а* рот открывается достаточно широко:

НнаАтоммннаАтоммннаАтомм...  
ОннАтоммоннАтоммоннАтомм...

Однако очень широко рот не следует открывать — это также ведет к напряжению, зажиму, к горловому звучанию *а*. Все должно быть естественно.

В третий раз продиктуйте в с е ч е т в е р о с т и ш и е сл и т н о, без пауз, чтобы слушатели проверили, верно ли они записали текст.

Точно сохраните голосовые повышения и понижения на знаках препинания, чтобы яснее донести смысл.

Упражнение делайте в этюдном порядке. Ходите диктуя. Товарищи «записывают», переспрашивают и т. д.

Спокойный посыл звука при «диктовке на аудиторию» будет снимать зажатость в глотке, убирать заниженность голоса, а несколько продленные сонорные согласные помогут верно направлять звук.

При этом не следует думать, что надо посылавать звук вперед, на аудиторию. Это может излишне напрягать связки, мышцы глотки, шеи (шея обычно тянется вперед). Надо выработать ощущение посылки звука в в е р х — в резонирующие полости. Каким образом этого достигнуть? Старайтесь привлечь внимание слушателей к себе. Действуйте с подтекстом: «Внимание, я начинаю!» Верьте в то, что привлечете внимание аудитории к себе, и тогда не надо напрягаться, вытягивать вперед шею, слишком



«стараясь», чтобы вас слушали. Больше уверенности в себе!

Это ощущение посылает звука «к себе», а не «от себя» помогает достигать свободной звучности голоса. Расхаживая по комнате, подойдите к окну — посмотрите, какая погода, проверьте, который час, успеете ли продиктовать до звонка, повернитесь к аудитории боком, спиной, нагнитесь, поднимая уроненную кем-то бумажку, и во время всех этих движений выполняйте главное — диктуйте.

В приведенных упражнениях прививались следующие навыки верного звучания:

а) фонационное дыхание (дыхательная гимнастика со звуком);

б) мышечная свобода фонационных путей («стон»);

в) увеличение резонаторной функции носовой полости — звонкость голоса (сонорные согласные);

г) собранность звука, выравнивание звучания всех гласных, низкое положение гортани (упражнения с гласным **у**);

д) свобода нижней челюсти и нужная степень открывания рта для верной фонации (упражнения с гласным **а**).

Все эти упражнения обогащают тембр голоса. Тембр — это характерная окраска, которую придают голосу различные призвуки и обертоны, это природное качество. Верно направив звук в резонирующие полости, обеспечив звукотечение «опорой дыхания», освободив голос от ненужных зажимов, улучшите, обогатите качество его звучания — тембр.

Далее следует остановиться на тренировке согласных звуков, играющих большую роль в развитии речевого голоса.

### III. СОГЛАСНЫЕ В ГОЛОСОВОМ ТРЕНИНГЕ

*Непрерывная линия звучания... создается в речи только в том случае, когда гласные и согласные сами по себе поют, как в вокальном искусстве. Если же одни звуки — гласные — тянутся, а следом идущие согласные только стучат, то от этого образуется прорыв, провал, пустота, и в результате получается не бесконечная линия, а звуковые обрывки, клочки, восклицания.*

*К. С. Станиславский*

О роли сонорных согласных в работе над голосом уже известно: они усиливают резонаторную функцию носовой полости и придают голосу звонкость. Какова роль в тренировке голоса так называемых взрывных согласных? Взрывные согласные образуются при прорыве выдыхаемой струей воздуха препятствий, затвора обеих губ (*п-б*), средней части языка, крепко прижатого к твердому нёбу (*к-г*), крепко прижатого кончика языка к альвеолам передних верхних зубов (*т-д*). К взрывным согласным можно отнести и согласные *ч* (образуется из согласных *ть* и *шь* при быстром, слитном их произнесении) и *ц* (образуется при слитном произнесении согласных *т* и *с*).

В основу тренировки этих согласных должен быть положен принцип органического их рождения. Коль скоро они «взрывные», пускай же «взрываются»!

#### *Упражнение 33 .*

*«О т ч и т ы в а ю»*

Ощутите «взрывную» природу согласных, произнося их беззвучно (без участия голоса):

*п! пь! п! пь! т! ты! т! ты! к! кь! к! кь* и т. д.

Уберите излишнее напряжение. Для этого оправдайте характер произнесения этих звуков желанием «отчитать товарища». Решите, за что его «отчитываете» или «стыдите» (мешает работать, ленится и т. д.). Продолжайте «отчитывать», используя различные сочетания этих согласных:

— птку! птко! птка! пткэ! птки! пткы!

— кпту! кпто! кпта! кптэ! кпти! кпты!

— тпку! ттко! тпка! тпкэ! тпки! тпкы!

Отчитывайте беззвучно. Активно работают губы (*п*), кончик языка (*т*), корень языка (*к*). Главное, активно «подбрасывает» воздушную струю вверх — в резонаторы — диафрагма (сама она подбрасывается мышцами живота).

А теперь проверьте взрывную природу согласных в текстах.

### Упражнение 34

«В з р ы в а ю»

Беззвучно (без голоса), четко артикулируя все слово, произносите только согласный *п* в чистоговорке:

Пришел Прокоп — кипел укроп.

Ушел Прокоп — кипел укроп.

Как при Прокопе кипел укроп,

Так и без Прокопа кипел укроп.

Согласный *р* не отрывайте от *п*. Пускай он беззвучно вибрирует. Следите за четкостью произношения *п* в конце слова. Оправдайте утрированно четкое произнесение согласного *п*. Например: хотите, чтобы товарищ только по губам понял все, о чем вы говорите, и мог бы сосчитать количество четко и активно произнесенных, хотя и без голоса, согласных *п*.

Или возьмите на себя роль педагога и «учите» своего ученика, как следует активно произносить глухой согласный.

Или «пофорсите» перед товарищем, как вы отлично научились «взрывать» глухие согласные...

Так же беззвучно, оправдывая четкость артикуляции произносите текст с согласным *т*:

На улице снег белеет,

Алеет и голубеет...

А снег все летит, сверкает,

А снег все летит и тает.

(Н. В а с и л ь е в)

Затем с согласным *к*:

Кукушка кукует! Кукует в леску!

Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!

И, наконец, с согласным **ч**:

Чок-чок, каблучок.

Чуки-чуки, чуки-чок.

(Е. Благинина)

Ощутили активное движение диафрагмы при беззвучном произнесении взрывных согласных? Не было излишнего мышечного напряжения голосового аппарата? Разрывала препятствие (языка и нёба) воздушная струя? Значит, верно делали упражнение.

Беззвучное произнесение взрывных согласных как бы подготавливает верное звучание гласных, так как обеспечивается координация мышц речевого и дыхательного аппаратов. Ведь эти согласные «падают резко, ударяя точно молотом о наковальню. При этом они выталкивают стоящие за ними на очереди звуки<sup>1</sup>». Проверьте это. Сочетания, которые произносили беззвучно, скажите теперь с участием голоса. Например:

— пу! по! па! пэ! пи! пы!

— ту! то! та! тэ! ти! ты!

— ку! ко! ка! кэ! ки! кы!

Переходите затем к произнесению звонких согласных **б, д, г**, сохраняя природу «взрыва». Ведь звуки **б, д, г** рождаются из **п, т, к**. Поэтому при смыкании губ дайте звучность глухим согласным и получите звонкие.

— бу! бо! ба! бэ! би! бы!

— ду! до! да! дэ! ди! ды!

— гу! го! га! гэ! ги! гы!

Затем произносите с голосом не только звонкие, но и глухие согласные:

— п<sup>у</sup>-ббу! п<sup>о</sup>-ббо! п<sup>а</sup>-бба! п<sup>э</sup>-ббэ! п<sup>и</sup>-бби! п<sup>ы</sup>-ббы!

— б<sup>у</sup>-ппу! б<sup>о</sup>-ппо! б<sup>а</sup>-ппа! б<sup>э</sup>-ппэ! б<sup>и</sup>-ппи! б<sup>ы</sup>-ппы!

И так же с согласными **д-т, г-к**.

Отчитывайте, останавливайте, подшучивайте, поддразнивайте, кокетничайте... Только не делайте упражнения формально, мертво, без «душевного участия», как говорит Станиславский.

— бдгу! бдго! бдга! бдгэ! бдги! бдгы!

— дбгу! дбго! дбга! дбгэ! дбги! дбгы!

— гбду! гбдо! гбда! гбдэ! гбди! гбды!

Еще сочетания:

— птт<sup>к</sup>ку! птт<sup>к</sup>ко! птт<sup>к</sup>ка! птт<sup>к</sup>кэ! птт<sup>к</sup>ки! птт<sup>к</sup>кы!

— тпп<sup>к</sup>ку! тпп<sup>к</sup>ко! тпп<sup>к</sup>ка! тпп<sup>к</sup>кэ! тпп<sup>к</sup>ки! тпп<sup>к</sup>кы!

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 73.



Следите за тем, чтобы между согласными не просочились гласные. Гласная только одна — в конце ряда. К ней-то и стремитесь по согласным, отдавая ей накопившуюся на согласных энергию.

Продолжайте «отчитывать», используя различные сочетания взрывных согласных с согласными **ч, ц**:

— пчу! пчо! пча! пче! пчи!

— чпу! чпо! чпа! чпэ! чпи! чпы!

— тчу! тчо! тча! тче! тчи!

— кчу! кчо! кча! кче! кчи!

— чку! чко! чка! чкэ! чки! чкы!

— цчу! цчо! цча! цче! цчи!

— чцу! чцо! чца! чцэ! чцы!

— пцу! пцо! пца! пцэ! пцы!

— тцу! тцо! тца! тцэ! тцы!

— цту! цто! цта! цтэ! цти! цты!

— цку! цко! цка! цкэ! цки! цкы!

А как произнести следующие сочетания?

— пчку! пчко! пчка! пчкэ! пчки! пчкы!

— кцку! кцко! кцка! кцкэ! кцки! кцкы!

— кчку! кчко! кчка! кчкэ! кчки! кчкы!

Испытываете затруднение? Начали «спотыкаться»? Не слышен согласный **к**, стоящий перед гласной? Пропал первый **к**? В чем причина? В дыхании. Оно не подчиняется вам, не успевает «взорвать» три стоящие подряд согласные (**кчк**), не хватает энергии на последний звук (**к**). Надо добиться цели! Сделайте еще и еще раз упражнение и проследите за мышечной свободой речевого аппарата, свободой движения диафрагмы, активной работой языка, создающего препятствия для воздушной струи. Язык в этом упражнении очень активен и быстр, работают все его мышцы: на **к** прижался своей средней частью к твердому небу, на **ч** крепко ударился кончиком в альвеолы передних верхних зубов и опять быстро прижался средней частью к твердому небу на **к**. Видите, как ловок должен быть язык в этом упражнении? Поэтому-то и тренируйте язык в таких сложных сочетаниях, чтобы он мог мгновенно перестраиваться для произнесения следующего звука.

Кроме того, что эти сочетания согласных тренируют язык, дыхание, их согласованное действие, они способствуют верному произношению согласных **ч, ц**.

Ведь это один из наиболее распространенных недостатков речи, когда вместо ясного, четкого **ч** слышится звук **щ** (**щеловек, кашество**), вместо **ц** звучит **с** (**поселуй, светок**). Отчего это происходит? Попробуйте слегка протянуть **ч**,



### Упражнение 37

#### «Н о ж н и ц ы»

Резкими, короткими движениями пальцев руки (в руке ножницы) разрежьте воображаемую бумагу. Сопровождайте движение пальцев (ножниц) звуками «чик».

Чикайте:

— Чик! чик! чик! чик! — медленно (приноравливаетесь).

— Чик-чик-чик-чик-чик-чик-чик! — быстрее (приноравлились).

— Чик! — чикнули в последний раз.

Оправдайте движение (обрезаете края фотографической карточки или подрезаете челку и т. д.). Увидели себя в зеркале, оценили: «Челка! Чудно!» Или: «Челка! Чепуха!» и т. д.

### Упражнение 38

#### «Ц о к о т к о п ы т»

Прислушайтесь. Слышите?

— Цок-цок-цок-цок! — цокают копыта.

Передайте услышанный цокот копыт. Легче! Изящнее! Короче — звук!

Цок — цок!

Цок—цок

Цок — копытце!

Под копытцем

пыль клубится!

### Упражнение 39

#### «Б а д м и н т о н»

Встаньте друг против друга. Ощутили вес «ракетки», которая находится в правой руке? (Вообразите, что она действительно есть.) «Волан» — в левой. «Пристройтесь» к партнеру. Начинайте игру:

— Ббу! — И «волан» летит к товарищу.

— Ббо! — И товарищ посылает его обратно к вам.

— Бба! — Удар рукой вперед и вверх.

— Ббэ! — Этим же отвечает товарищ.

— Бби! — Вы отбиваете волан ракеткой.

— Ббы! — Он делает то же самое.

Включайте другие согласные: чту! что! чта! чтэ! чти! чты!

Движение руки, отбивающей «волан», легкое, свободное. «Волан» летит вверх и вперед, — так же летит и звук (в головной резонатор и в «зрительный зал»).

Добивайтесь правды в исполнении упражнения. Следите друг за другом, за направлением полета «волана» и т. д.

### Упражнение 40

#### «Жонглер»

Жонглируйте мячиками:

— Ду-тту! До-тто! Да-тта! Дэ-ттэ! Дй-тти! Ды-тты!

На ударный первый слог (ду, до, да, дэ, ди, ды) правая рука бросает «мяч» вверх, левая в это время передает «мяч» за «мячом» в правую для подбрасывания. Вспомните, а если не знаете, то любопытствуйте, как это делают жонглеры. Непременно добейтесь координации движения рук и звука. Рука вверх — и звук на ударном слоге вверх!

А теперь бросайте друг другу (товарищ — тоже жонглер) «тарелки». Одна за другой летят «тарелки» к товарищу:

— Зду! Здо! Зда! Здэ! Зди! Зды!

Он посылает их вам обратно, сопровождая полет «тарелок» другими сочетаниями звуков, в произнесении которых необходимо тренироваться.

Меняйте темп движения — отсюда и темп речи.

Рука свободная. Только кисть руки делает резкий рывок, пуская в полет «тарелки». Движение небольшое. Приноровитесь!

Если движение кисти руки напряженное — «тарелка» не полетит. Снимите напряжение с руки — снимется напряжение и с фонационных путей. Звуки полетят с «тарелками».

Такой способ тренировки согласных звуков дает нужные результаты. А именно: обеспечивает координированную работу мышц глотки и диафрагмы, естественно тренирует верное произношение согласных, то есть убирает «пестроту» их звучания.

Станиславский пишет: «Подобно тому, как нехороша пестрота голоса на гласных, которые рождаются в разных местах голосового аппарата, так же нехорошо и подкатывание согласных из разных центров звукового аппарата.

Напрашивается сравнение с пишущей машинкой. Там тоже все буквы алфавита выскакивают и ударяются в одно и то же место, где они и отпечатываются на бумаге»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 76.



## Упражнение 41

### «Свинки»

Поиграйте в такую игру: вы — веселые, шаловливые «свинки» — принялись печатать на машинке и приговариваете в такт ударов:

Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки:  
Түки-түки-түки-түк!  
Түки-түки-түки-түк!  
И посту-кивают  
И похрю-кивают:  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
(К. Чуковский).

Однако вы только «свинки» и способны печатать лишь одним пальцем. Печатайте. Движение кисти руки легкое. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Скандируйте стихи (говорите их по слогам — в ритме стиха, — как дети). Каждый ударный слог (помечен черточкой) легко выскакивает и ударяется как бы в одно и то же место, где все они резонируют (гласные и согласные). Явно видно движение диафрагмы, при каждом «бросании» ударного слога. Значит, свободно и верно работает голосовой аппарат.

Сначала темп речи не быстрый, а затем все шаловливее, все быстрее «печатайте» и говорите. Старайтесь договаривать слова: *тук, хрюк, постукивают, похрюкивают*.

Дыхание подвижное — движение диафрагмы идет в ритме ударных слогов (каждый слог она «держит», «подбрасывает», взрывает глухие согласные в конце слов — *к, т*).

Когда делать вдох? Вдох — энергичный, быстрый — производится рефлекторно в моменты активного окончания стихотворной фразы. Сделайте еще раз упражнение и проследите за дыханием.

## Упражнение 42

### «Трубочист»

Вы «моете» трубочиста. Делаете свободные движения рукой от плеча влево, вправо, влево, вправо... Приговариваете:

Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист!

(К. Ч у к о в с к и й)

Скандируйте стихи, а рука, двигаясь, будет подчеркивать ударные слоги, которые легко «вылетают», «выскакивают». Четко заканчивайте слова с глухой согласной в конце: *чист, будет, трубочист*.

Приучайтесь к четкому произнесению концов слов, особенно глухих согласных. Это не только позволяет точнее донести смысл, «дорисовать картину», передаваемую зрителю, слушателю, но и воспитывает навык рефлекторного дыхания. Напоминаем: хорошо кончая слова (*чист, будет, трубочист*), невольно выбрасываешь вместе со звуком неиспользованный при фонации воздух, и сквозь раскрытую голосовую щель, которая вызывает рефлекторное расширение стенок бронхов, мгновенно втягивается наружный воздух, то есть происходит незаметный, быстрый «добор» воздуха. Воспитывается нижнебрюшное фонационное дыхание.

### Упражнение 43

#### «Б а р а б а н щ и к»

С той же целью (чтобы согласные «отпечатывались в одном месте», свободно и активно работала диафрагма, была подвижной, держала звук) используйте такой текст:

Пара барабанов,  
Пара барабанов,  
Пара барабанов  
    Била  
    Бурю.  
Пара барабанов,  
Пара барабанов,  
Пара барабанов  
    Била  
    Бой.

(И. С е л ь в и н с к и й)

На этом тексте тренируйте не только губы — четкость артикуляции взрывных согласных *п-б*. Этого мало. Надо тренировать связь губ с дыханием, чтобы губы взрывала воздушная струя (воздушный столб).

Поэтому представьте, что «играете на барабане». Ваши палочки (руки со свободными кистями) легко отскакивают

при каждой ударной гласной в слове. Не бейте грубо по барабану. Едва хотите коснуться «барабана», кисть руки отбрасывается со звуком вверх!

— Па<sup>а</sup>ра бараба<sup>а</sup>нов, || па<sup>а</sup>ра бараба<sup>а</sup>нов, || па<sup>а</sup>ра бараба<sup>а</sup>нов || б<sup>а</sup>ла | б<sup>у</sup>рю...

Легко отскакивает рука? Кисть руки свободная? Ощущаете небольшие движения в области диафрагмы? Слышите свободу полета ударных гласных? Значит, достигли нужного результата в упражнении.

Вырабатывайте в упражнениях так называемый речеручной рефлекс. Это хороший помощник в нахождении естественного звучания. Потом уберете руку. «Речеручной», речедвигательный рефлекс устанавливает связь между речью и движением. Движения должны быть ритмичны и совпадать с ритмом речи. Тогда в коре больших полушарий как бы создается контрольный пункт, регулирующий речевую функцию.

#### Упражнение 44

#### «Разговор лягушек»

На зеленой опушке повстречались две лягушки. Между ними произошел следующий разговор:

Первая я. Кума,

Ты к нам?

Вторая я. К вам, к вам!

К вам, к вам!

К воде скачу,

Ловить хочу!

Первая я. А кого, кого, кума?

Вторая я. Рака, карпа и сома.

Первая я. Как поймашь, дашь ли нам?

Вторая я. Как не дать? Конечно, дам.

(С. Маршак)

Следите за свободой тела. При каждом ударном слоге — легкое движение тела, рук (подпрыгиваете, как лягушка). Работайте своим голосом. Звук естествен, не искажен. Схвачен только характер лягушачьих прыжков. Квакайте «человечьим» голосом, тогда хорошо звучит гласная *а*.

Заметили, как много *а* в этом стихотворении? Воспользуйтесь этим, чтобы отрабатывать и свободу челюсти, и «близкое» звучание гласной *а*, и опору ударного слога в слове.

## Упражнение 45

### «В о р о б ь и»

Представьте, что вы «воробьи». Прыгаете около удочки с насаженным на крючок червяком и «чирикаете».

Первый. Чик-чирик, чей червячок?

Второй. Чей червяк?

Чирик, молчок!

На крючочке червячок.

Попадешься на крючок.

Первый. На крючок? Чего? Чего?

Не боюсь я ничего!

Червячка с крючка схвачу!

Чик-чирик! И — проглочу!

Хотя упражнение делается сидя, но при вере в то, что вы «воробьи», невольно рождаются быстрые, легкие характерные движения головы, тела, которыми сопровождается текст. Острый, быстрый поворот головы «шустрого воробья» и такие же острые, быстрые движения языка (в верхние зубы и — отскок на гласную), энергичный, короткий выдох при произнесении согласной *ч*, легкое движение диафрагмы<sup>1</sup>.

## Упражнение 46

### «Ч а с т у ш к и»

А сейчас под частушки «попляшем». Разумеется, все это пока в воображении. Вы сидите, говорите, а не поете слова частушки:

Тра-та-та! Тра-та-та!

Вышла кошка за кота!

За Кота Котовича —

За Петра Петровича!

Он усат, полосат,

Ну не Кот, а просто клад!

Произносите текст так, как будто действительно пляшете под него, хорошо чувствуя ритм частушки. Тело, руки, плечи — все свободно и даже легко подплясывает. Еще минута — встанете и действительно пойдете в пляс!

Ударный гласный свободно подбрасывается вверх вместе с легким движением плеч, туловища, рук. Гласные *а, ы, о*

<sup>1</sup> Отличным материалом для подобного рода тренировки согласного *Ч* является книжка С. Маршака и Д. Хармса «Веселые чижи» (М., «Малыш», 1965).



без всякого напряжения вылетают вслед за согласными. Четко звучит глухой согласный *m* в конце слова.

Представьте себе, что ваша грудь и легкие, заключенные в ней, — «гармонь». Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков. Руками как бы раздвигаете мехи своей «гармони». Движения свободные, не напрягайтесь! Как видите, при ударном слоге ребра расходятся, а диафрагма легко подбрасывает звук. Закрепите это ощущение в ряде частушек.

Этими упражнениями убирается пестрота звучания гласных и согласных (все звуки направляются в одно место), хорошо тренируется диафрагма, вырабатывается ее подвижность, а значит, и «опора звука». Осуществляется координированная работа дыхательных мышц и мышц голосового и речевого аппаратов.

Работая над взрывными согласными, которые помогают верному звукотечению, соединяйте их с гласным *y*, продолжая тем самым тренировать собранность звука, низкое положение гортани при фонации.

#### Упражнение 47

##### «Д у д о ч к а »

Люблю в саду дудеть в дуду:  
Дуду! Дуду! Дуду! Дуду!  
Я иду, иду, иду,  
И дую в дудочку — дуду!  
Дуду! Дуду! Дуду! Дуду!  
Дуду! Дуду! Дуду! Дуду!

Следите за собранностью губ «в рупор», за легким возвращением губ из положения их при произнесении гласных *a*, *и*, *я* — в положении на гласном *y*.

Ударный слог «бросайте» дыханием вверх — «в голову». Говорите как бы дыханием, а губы почти все время в положении *y*.

#### Упражнение 48

##### «В л е с у »

Вы вдвоем в весеннем лесу. Присматриваетесь к окружающей природе, вдыхаете запахи весны...

Глаза разбежались,  
И сердце ликует.

Кукушка  
                   кукует.  
 Кукует?  
                   Кукует!<sup>1</sup>  
 Кукует кукушка  
 В лесу на суку:  
 Ку-ку! Ку-ку!  
 Ку-ку! Ку-ку!  
 А сколько кукушка  
 Мне лет прокукует?  
 Ку-ку! Ку-ку!  
 Ку-ку!  
                   Все кукует!  
 Кукует, кукует  
 Кукушка-кукунья...  
 Сто лет накукует  
 Лесная вещунья.

Выполняя упражнение, именно прислушайтесь, а не просто слушайте. Пристальное, предельно сосредоточенное внимание заставит верно работать, «действовать вместе с вами» дыхание. «Опора дыхания» обеспечит верное звучание. «Взрывайте» согласный *к*, передавая характер кукования кукушки. Ведите диалог, органично слушая, точно отвечая на вопросы и не забывая при этом:

а) о необходимости заканчивать четко слова *ликует, кукует, прокукует, куковать*;

б) собирать губы «в рупор» на гласном *у*;

в) «взрывать» согласный *к*, добиваясь тем самым координированной работы мышц глотки и диафрагмы;

г) следить за свободой тела, за естественностью движений.

Работайте над чистотой произношения всех согласных звуков. Ведь непрерывная линия звучания, музыкальность речи не могут быть достигнуты, если вы не поймете, что «не только звучащие, но и другие — шумовые, шипящие, свистящие, зыкающие, цыкающие, хакающие, рыкающие — согласные должны также участвовать как своим гудением, так и шумами в создании непрерывной линии (звучания. — З.С.)»<sup>2</sup>.

Научитесь слышать звуки речи, полюбите их, почувствуйте их значение для выразительности звучащего слова, овладейте «звукописью».

<sup>1</sup> Первое четверостишие взято из сборника стихов М. Дудина «До востребования».

<sup>2</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 79.

## Упражнение 49

«П р и с л у ш а й т е с ь к з в у к а м»

Шипящий звук «ша»

зашуршал, зашептал,

А «жэ» — словно жук, закружась,

зажужжал.

Завяли ветры весенние в «вэ».

Зафыркал вдруг «эф», расфуфырился: «Фэ!»

Свистящий согласный звук «эс» —

засвистел,

За ним звонко, звонко звук «зэ» —

зазвенел.

Раскатистый «эр» — не напрасно «сонорный»:

Рычит и рокочет в работе упорной!..

Бьет бурю и бой в барабан бравый «бэ».

Пришел попросить быть потише звук «пэ»...

Прислушайтесь к звучанию согласных, например, в таком тексте:

Гром гремит на всю округу.

Грому рады — ровно другу.

С треском, с грохотом гремит.

Так, что все вокруг дрожит...

Ну и треск! Вот это гром!

Ох, гроза! Пожар кругом:

Так сверкнет вокруг вдруг ярко.

От грозы на небе жарко!

Гром народ благодарил:

Гром — прохладу подарил.

Не правда ли, какая «рокочущая» речь? А как много «цыкающих» согласных в этом тексте:

Мне по сердцу метелица.

Завьюжится колючая.

То кружится, то стелется,

То вьется белой тучею...

Стало все белым бело,

Белым снегом замело.

Послушайте еще раз, и почувствуйте этот переход к величественному покою в природе — к звучанию согласного *л*.

Не произносите текст формально. Непременно старайтесь видеть то, о чем говорите. Проникайте в «душу» каж-

дого звука. «Если человек не чувствует души буквы, он не почувствует и души слова, не ощутит и души фразы, мысли»<sup>1</sup>.

Наполните содержанием звуки, из которых складываются слова, ощутите свою душу, свою природу, свое содержание в каждом звуке.

— «Гром гремит», «вихрь пронесся»,

— «Завьюжится метелица», «то стелется, то вьется»,

— «Белым бело», «белым снегом замело».

Какая огромная разница в звуках, составляющих такие слова, как «гром» и «метелица»!

Прислушайтесь к шипению вод Иртыша:

Ах, Иртыш, наш Иртыш

Ты шумишь, ты бурлишь...

Ты куда же спешишь, наш Иртыш?

Оросишь, освежишь, землю ты  
оживишь.

В «Реку жизни» спешишь  
наш Иртыш:

В канал «Иртыш — Караганда»

Спешит иртышская вода<sup>2</sup>.

Читайте побольше произведений поэзии и старайтесь услышать, уловить в них тонкий, искусный прием «звукотписи». В настоящей поэзии он так четко не выступает, как в наших специально подобранных или сочиненных текстах. Его надо расслышать. Например:

Волна, волна,— все буквы влажны,

Да и слились в один размах.

Я произнес сейчас их дважды

И ощутил их на губах!

Я произнес их снова.

Вскоре

Ко мне пришло издалека

Волнение рек, дыхание моря

И колокольчик ручейка.

Повсюду волны, волны, волны,

Великой влаги вечный путь!

---

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 71.

<sup>2</sup> Используйте подходящий материал детской литературы. Например, азбуку в стихах из книги Е. Благиной «Научусь-ка я читать» (М., «Детская литература», 1964).



Такой язык!

И трепет полный

Мою охватывает грудь!

(А. Прокофьев)

Прислушайтесь к четырем строчкам из «Сказки о царе Салтане»:

А сама-то величава,

Выступает, будто пава;

А как речь-то говорит,

Словно реченька журчит.

Не правда ли, повторенная четырежды ударная гласная *а* в первых двух строчках рисует образ царевны? Как же мягко, благородно, плавно, красиво, напевно должна звучать эта гласная. Не создашь образ, не «нарисуешь картину», если *а* резкое, «крякающее» звучит далеко в глотке, вырывается с напряжением.

Если вместо легкого, острого, изящного *ч* слышится вялое, ленивое *щ* (рещенька), вряд ли мы поверим, что речь царевны четкая, слитная, ласкающая ухо, звучит, как музыка.

Или отрывок из поэмы «Руслан и Людмила»:

Грозой несется, колет, рубит,  
В ревущий рог, летая, трубит...  
То был Руслан. Как божий гром,  
Наш витязь пал на басурмана;  
Он рыщет с карлой под седлом  
Среди испуганного стана

Действительно, «как божий гром» рыщет Руслан. Ярко не только видишь, но и слышишь картину боя! А резкий переход от раскатистого *р* к глухому согласному *с* сразу же рисует «испуганный стан» врагов.

Таких примеров можно привести бесконечное множество. Займитесь этим сами. Выписывайте отдельные строки, четверостишия, фразы из поэтических произведений. Это воспитывает острый слух, чутье, любовное обращение со словом, со звуками, составляющими это слово.

Чтобы голос мог повиноваться, звучно и сильно передавать чувства, займитесь такими голосовыми упражнениями, в которых используются междометия.

#### IV. МЕЖДОМЕТИЯ В РАБОТЕ НАД ГОЛОСОМ

*Научимся завлекать в творчество свою душевную органическую природу и сделаем чутким и отзывчивым наш речевой, звуковой и иные аппараты воплощения...*

*К. С. Станиславский*

Междометия служат для самого краткого словесного способа выражения чувств и волевых импульсов человека.

Междометия выражают ужас, гнев, страх, восхищение, возмущение, раздумье, презрение, иронию, жалобу, упрек, пренебрежение, похвалу, поощрение... Они выражают и волю человека, угрозу, запрещение, приказ, протест, оклик, успокоение, предостережение, предупреждение, приглашение, призыв и т. д. Междометия бывают:

состоящие из одного гласного: *И! Э! А! О! У!*;

из гласного с последующим неслоговым *Й*: *Эй! Ай! Ой! Уй!*;

из гласного с согласным: *Их! Эх! Ах! Ох! Ух! Хол! Хел! Нол! Ну! Уф! Фу! Фил!*;

из двух слогов с ударением на втором слоге: *Эге! Ага! Ого! Угу! Увы!*;

употребляемые в удвоенной или утроенной форме: *Ай-ай! Ай-ай-ай! Ой-ой! Ой-ой-ой! Ей-ей! Ей-ей-ей! Эхе-хе! Эхе-хе-хе! Ба-ба! Ба-ба-ба!*;

сочетающиеся с частицами: *Ну же! Да ну же! Ну-ка! Ну-тка! Ай, да ну! Ой ли!*;

с глагольным окончанием второго лица множественного числа *те*: *Нуте! Полноте!*;

условно воспроизводящие звучания, сопровождающие реакцию на то или иное раздражение: *Брр! Тьфу!*;

образованные путем фонетического сокращения: *Тиш-иши! (Тише!) Вишь, ишь! (Видишь!) Пли! (Пали!) Чу!* (от древнерусского глагола *чути* — слышать);

образованные из иноязычных слов-междометий, из других частей речи: *Алло! Стоп! Какю! Браво! Караул! Айда! Куш! Ату! Тубо!*;

звукоподражательные глагольные: *Бац! Хрясь! Трах! Хлоп! Бум-бум! Динь-динь! Тра-та-та!*;

звукотрагические: *Мяу! Ку-ка-ре-ку! Гав-гав! Му-у! Га-га-га! Кря-кря! Чик-чирик! Пи-ить! Кра-кра-кра! Куудак-так-так!..*

К междометиям относятся и усеченные названия животных, которые выражают зов, адресованный к тем или иным домашним животным: *Кис-кис! Уть-уть! Тель-тель! Тега-тега! Тип-тип! Треть-треть! Цып-цып! Гуль-гуль!* и т. д.

Междометия рождаются естественно, непринужденно, неожиданно. А неожиданность всегда возбуждает центральную нервную систему. Вот почему при междометии вовлекается в действие весь организм человека, в том числе и все мышцы, принимающие участие в голосообразовании, в речи. Поэтому-то при междометиях естественная «опора звука», естественный тон разговорной речи. Правильному нахождению основного тона или центра голоса особенно способствует легкое, свободное восклицание, окрашенное приятной эмоцией или с оттенком удивления.

Упражнения, в которых используются междометия, дают хороший результат работы над голосом:

а/ помогают найти и укрепить «центр» голоса;

б/ осуществляют координацию дыхания с деятельностью гортани и голосовых связок;

в/ тренируют автоматизм дыхания;

г/ предоставляют полную свободу глоточной и ротовой полости, рефлекторно максимально расширяя их, что увеличивает объем резонатора и способствует полноценному звучанию голоса;

д/ развивают голосовую гибкость, легкий переход от одной тональности к другой, с сохранением качества звучания;

е/ помогают ощутить зависимость голоса (его модуляций, силы, темпа-ритма речи, пауз) от внутренней жизни, от подтекста, действий, предлагаемых обстоятельств, от чувства...

Выражая эмоции, настроения, волевые побуждения, междометия не называют их, они являются лишь сигналами для выражения чувства, воли. Оттого что в междометиях очень слаб познавательный-смысловой оттенок, это побуждает дополнять их в речи интонацией, а иногда мимикой и жестом. Отличаются междометия особой экспрессивной окрашенностью и интонационной модуляцией. Причем многие междометия, разные по звучанию, могут выражать одно и то же чувство, если произносятся с одинаковой интонацией, и, наоборот, одно и то же междо-

метие выражает различные эмоции через различные интонации, передающие смысл предложения.

Великолепно об этом говорит К. С. Станиславский в главе «Голос и речь». Вот лишь часть из его высказываний:

«Буквы, слоги, слова не придуманы человеком; они подсказаны нашим инстинктом, побуждениями, самой природой, временем и местом, самой жизнью.

Боль, холод, радость, ужас вызывают у всех людей, у всех детей одни и те же звуковые выражения; так, например, звук *а-а-а* вырывается изнутри сам собой от охватившего нас ужаса или восторга (...) Понимаете ли вы, что через ясный звук *а-а-а* из нашей души выходит наружу чувство? Этот звук сообщается с какими-то внутренними глубокими переживаниями, которые просятся наружу и свободно вылетают изнутри, из недр души.

Но есть и другое *а-а-а*, более глухое, закрытое, которое не выпархивает свободно наружу, а остается внутри и зловеще гудит, резонирует там, точно в пещере или в склепе. Есть и коварное *а-а-а*, точно выюном вылетающее изнутри и сверлом ввинчивающееся в душу собеседника. Бывает и радостное *а-а-а*, которое, как ракета, взлетает изнутри души. Бывает и тяжелое *а-а-а*, которое, как железная гиря, опускается внутрь, точно на дно колодца...

... *Ба!* Вы чувствуете, как у меня внутри, в тайниках души, зародилось, забурлило гортанное *б*; как мои губы едва сдерживали напор звука вместе с чувством — изнутри. Как, наконец, препятствие прорвалось, и из распахнувшихся губ, наподобие объятий рук или дверей гостеприимного дома, к вам навстречу вылетел, точно хозяин, встречающий дорогого гостя, широкий, хлебосольный, пропитанный приветливым чувством звук *а*. *Б-б—А-а-а!* Разве вы не чувствуете в этом восклицании кусочек моей собственной души, который летит к вам в сердце вместе с радостным звуком?

А вот вам тот же слог *ба*, но совсем другого характера... На этот раз гудение буквы *б* напоминало подземный гул перед землетрясением; губы не распахнулись, как гостеприимные объятия, а раскрылись медленно, точно от недоумения. Сама буква *а* не зазвенела радостно, как в первый раз, а прозвучала тускло, без резонанса и точно провалилась внутрь, в живот, не получив свободы. Вместо нее наружу вышел из губ один воздух, едва шипя, точно горячий пар из большого открытого сосуда.

Сколько еще самых разнообразных вариаций можно придумать для слога из двух букв — *ба!* И в каждом из них



проявится оторвавшийся кусочек человеческой души. Вот такие буквы и слоги живут на сцене, тогда как те, которые рождают вялое, бездушное, механическое произношение, подобны трупам, от которых веет не жизнью, а могилой»<sup>1</sup>.

С оправдания различного интонационного звучания того или иного междометия и начинайте работу.

### Упражнение 50

#### «Выразите чувства»

Оправдайте различные интонации звучания междометия *О!* — удивление, радость, недовольство, испуг и т. д. Нафантазируйте обстоятельства. Почему испугались, отчего недовольны, что вызвало радость, удивление?

То же самое проделайте с междометием *А!*

— *А-а!* — негодование, презрение, радость.

С междометием *Ах!*

— *Ах!* — радость, жалоба, восхищение, выражение жалости, выражение совета, желания и т. п.

Произнесите четырежды слово «батюшки!», выражая то удивление, то восторг, то страх, то порицание. Оправдайте рождение интонаций.

Почувствуйте повелительный характер междометий: *Цсс! Чи! Цыц! Кыш-кыш! Брысь! Айда! Но-но! Но-но-но!* и т. д. Придумайте фразы или найдите их в драматургических и литературных произведениях. Ощутите «душу» каждого междометия, характер выражаемого им чувства или воли, обусловленных содержанием предложения.

Подумайте, какие чувства и волевые проявления человеческой психики выражены в следующих текстах

Ах, что за мед, душистый мед!  
Похвалит всякий, кто возьмет.

Эй, рыбак, идущий в море!  
Что ты ищешь на просторе!

(С. М а р ш а к)

Караул! лови, лови,  
Да дави его, дави...  
Вот уж! пожди немножко,  
Погоди!.. А шмель в окошко.

Медлить нечего: скорее!  
Люди, на конь! Эй, живее!

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 71--74.

Ах ты, мерзкое стекло!  
Это врешь ты мне на зло.

«Ага! догнал тебя! постой!» —  
Кричит наездник удалой.

(А. П у ш к и н)

«Э!.. да никак колосистую рожь  
Переросла наша дочка!» — Так что ж?

О Волга!.. колыбель моя!  
Любил ли кто тебя, как я?

О милые плуты! Кто часто их видел,  
Тот, верю я, любит крестьянских детей.

(Н. Н е к р а с о в)

### *Упражнение 51*

#### *«Ф у т б о л»*

Передайте с помощью междометий различные эмоциональные отношения людей к игре в футбол, прочитав простейшие строки такого детского стишка.

Сказала тетя:

— Фи, футбол! —

Сказала мама:

— Фу, футбол! —

Сестра сказала:

— Ну, футбол... —

А я ответил:

— Во, футбол!

(Г е н р и х С а п г и р)

Добейтесь того, чтобы в ваших интонациях выражалось и презрение (фи), и негодование (фу), и сомнение (ну), и одобрение (во).

### *Упражнение 52*

#### *«Л е н ь»*

Передайте различные характеры и эмоциональные отношения к лени Оленя, Тюленя и Лени:

«О Лень! — возмутился Олень, —

Чего ты лежишь, словно пень?»

«Тю, Лень? — удивился Тюлень. —

Чего ты блуждаешь, как тень?»

Но им не ответила Лень:

Лень!

(Ф. К р и в и н)

Почувствовали разницу звучания интонаций во всех трех случаях? Смелее! Смелее интонируйте!

Работайте над звукоподражательными междометиями или над междометиями, выражающими зов, адресованный к животным, птицам...

### Упражнение 53

#### «Птичий двор»

Приехали на отдых в деревню. Встали рано утром: разбудил разноголосый хор животных. Вышли на крыльцо. О, какая приятная неожиданность! Кого тут только нет: и утки, и гуси, и теленок, и цыплята, и курицы, и петух, и кролики, и голуби, и кот здесь же! Глаза разбежались — хочется всех позвать к себе, разглядеть, приласкать и т. д. Без остановки призываете всех животных: *Уть-уть-уть-уть-уть...* *Тега-тега-тега-тега-тега...* *Тель-тель-тель-тель...* *Цып-цып-цып-цып...* *Тип-тип-тип-тип...* *Петь-петь-петь-петь...* *Трусь-трусь-трусь...* *Гуль-гуль-гуль-гуль...* *Кис-кис-кис...* И т. д.

Отлично тренируются «опора дыхания», губы, язык, направленность звука, если действительно хотите призвать к себе животных и птиц. Тренируйте звучание в различных тональностях. Оправдывайте это разными отношениями к каждому из животных, хорошо видя их. Одно дело — зовете гуся, другое — голубя, кричающих медлительных уток или быстрых цыплят, важно шагающего петуха или боязливых кроликов...

Особо следует остановиться на таком виде междометий, как звукоподражательное: «Ав-ав!» (собачий лай.) Подобно тому, как «стон» должен стать отправной точкой для поисков свободы фонационных путей, точно так же «собачий лай» используется в качестве упражнения для тренировки естественной «опоры звука», рефлексорности фонационного дыхания, для тренировки нижнебрюшного фонационного дыхания. При «собачьем лае» брюшные мышцы действительно выполняют роль буфера. Они подбрасывают вверх диафрагму, расширяют ребра, выбрасывают звук в расширенные резонирующие глоточную и ротовую полости. Рефлексорно берется воздух. Каким образом следует заниматься «собачьим лаем», чтобы он принес максимальную пользу в тренировке голоса?

## Упражнение 54

### «С о б а к а»

Вообразите, что вы стали... «собакой». Жарко, скучно: вокруг такая тишина, что не на кого даже полаять. (Найдите это самочувствие — раскрепостите свое тело: руки, плечи, шею, мышцы лица.) От скуки и жары клонит ко сну...

Вдруг скрипнула садовая калитка. Неожиданная радость: вернулся хозяин. Приветствуйте его звонким лаем «ав-ав» (с подтекстом: «Я здесь»). Но не «играйте» собаку, не искажайте тембр голоса, не надо имитировать лай собаки. Работайте по принципу: как бы я лаял, если бы был собакой? То есть «лайте» своим естественным голосом, в своей тональности. Не «облаивайте зло» хозяина! Радостно «подайте голос».

Почувствуйте разницу звучания голоса при выполнении действий: «облаять» и «подать голос». «Подать голос» — это главное в упражнении «собачий лай».

«Ав-ав!» — вылетает легко, радостно, звонко. Никакого напряжения в глотке. Движения диафрагмы очень ощутимы.

Проверьте еще раз свободу звучания. Например: преданно смотрите в глаза «хозяину» и на его команду «голос!» с готовностью отвечаете «ав-ав!»

— Голос!

— Ав-ав!

— Голос!

— Ав-ав!

Сосчитайте, сколько человек присутствует на занятиях.

— Ав-ав-ав-ав-ав-ав... (раз, два, три, четыре, пять, шесть ...).

Сколько в аудитории стульев? Хватит ли для гостей, которые сейчас появятся?

— Ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав...

Скорее пересчитать!

— Авававававававава!

Успевайте и в быстром темпе «подлаивать». Если у кого-либо слышится напряжение (слишком твердо смыкаются связки) и перед гласной *а* слышен щелчок, тогда «гавкайте»:

— Гав-гав-гав-гав-гав...

Вспомните такие упражнения, как: «Уо! Уа! Уэ! Уи! Уы!», «Ахти! Ахти! Ахтушки!», «Пара барабанов» и другие. Разве в них не слышится характер подлаивания? Непременно делайте эти упражнения с подлаиванием. Не забывайте о «лае», работая и дальше над междометиями.



### Упражнение 55

#### «Ш и п о в н и к»

Гуляете по аллее сада, любуетесь цветами:

Ах, шиповника цветы —  
Просто чудо красоты!  
Яркие, пахучие...  
Ай-ай-ай! Колючие!

(В. А л е к с е е в)

Хотели дотронуться и укололись.

Не напрягайтесь, как от «боли»! «Ай-ай-ай!» звучит скорее как реакция удивления. Раз вы дотрагивались до цветка так смело, значит, не знали, что он с шипами? Допустим, знали. Тогда удивлены тем, что как осторожно ни бери за стебель этот цветок — всегда уколешься. Не перестаешь удивляться защитным свойствам растительного мира!

Вам понятно, почему нам для работы над голосом пока выгодны эмоции удивления и радости, а не боли? От первых эмоций свободно, без мышечных напряжений звучит голос. От эмоций боли, страха появляется мышечный зажим в теле, а также в дыхательном и голосовом аппаратах.

Выполняйте этот этюд-упражнение с верой и правдой. Тяните руку к «цветку»... Отдерните ее на междометии «Ай-ай-ай!» Действуя, непременно контролируйте свободу звучания.

### Упражнение 56

#### «Ч у д о»

Играете в «мяч», хлопаете его ладонью о пол:

	Мой-мой,	
посильнее:	мой-мой,	
еще сильнее:	мой-мой,	
еще сильнее удар:		мяч!..
	Вдруг пустился быстро вскачь!..	
Надо вернуть «мяч»:	Эй-эй! Мячик, погоди, От меня не уходи!..	
И вдруг:	Ну и чудо!	
	Как во сне!	
	Начал прыгать мяч	
		ко мне!

В первых двух строчках помогайте себе рукой. Вспомните, какая свободная у нас кисть руки, когда мы бьем по

мячу, чтобы он легко и высоко подпрыгивал! Так же свободно и легко «подскакивает» и гласный *о* в ударном слове. Начинайте бить по «мячу» тихо, затем, слегка усиливая удары, усиливайте звук. При этом старайтесь держаться одной тональности при усилении звука, это явится слуховым контролем за свободой связок.

Следите за тем, чтобы тон не очень повышался и на словах: «Эй-эй! Мячик, погоди!» Это будет говорить о вашем умении «разнапрягать» фонационные пути, расслаблять связки. Избежать большого повышения голоса поможет действие «остановить мяч». Не пугайтесь, что он ускакал!

«Ну и чудо!» — также никакого страха в интонации, наоборот, радостное удивление. Избегайте в первоначальных упражнениях чувства страха: оно закрепощает фонационные пути, сокращает диафрагму, нарушает ритм дыхания.

Попробуйте в упражнении менять темп речи. Первая строчка произносится в умеренном темпе, со слов «вдруг пустился...» темп речи убыстряется. (Надо же скорее вернуть мяч!) И неторопливо, в замедленном темпе произносите слова «ну и чудо!» Воспринимайте, оценивайте то, что произошло. Оправдайте как-нибудь иначе смену темпа речи. Больше фантазии! А пока так, как вам предложено: три различных темпа (умеренный, быстрый, медленный); три тональности (центр голоса, выше, ниже); три степени силы звука (от тихого до громкого). Разумеется, все изменения в голосе (темпа, диапазона, силы) небольшие, естественные, возможные для вас на этом этапе работы.

### *Упражнение 57*

«С о н и»

Уговорились с товарищами идти гулять. Зашли к ним в комнату, а они... спят! Надо немедленно их разбудить!

Эй, вы, соня!

Что заснули?

Ну и ну!

Ну и ну!

Вы зачем нас обманули?

Что склонило вас ко сну?

Нут-ка, нут-ка, пробудитесь!

Поднимитесь,

подтянитесь

И айда скорей гулять!

Ну же!

Эй, вы!

Хватит спать!

Не посылайте звук далеко. Товарищи — рядом. Могут подыграть вам «сон». Конкретность «адреса» (кому обращены слова) удержит от ненужного крика, напряжения. Полнозвучию голоса помогут междометия и сонорные согласные (в стихотворении 25 сонорных звуков!). Не делайте больших пауз, весь текст звучит слитно. Слиянность речи оправдайте действием: во что бы то ни стало поднять друзей! Скорее разбудить! Действуйте!..

Заговорили очень быстро, без пауз, и пропала выразительность речи: не слышны вопросы, различное звучание восклицательных знаков. Сохраните выразительную «линию звучания». Ведь дважды повторенное восклицание «Ну и ну!» во второй строчке или два вопроса в третьей и четвертой строках по своему характеру, энергии, силе и тональности звучат различно. Поэтому сначала будьте не торопясь, успевая оценить, увидеть, родить слово. Затем убыстрите темп, но не за счет пробалтывания слов, а за счет энергичного движения мысли, оценок, видений. Быстрый темп, слиянность речи хорошо будут тренировать автоматизм вдоха, ровность звучания голоса в продолжение всего текста.

### *Упражнение 58*

#### **«Н а р ы б а л к е»**

Сделайте этюд-упражнение, используя такие тексты:

1. Я ершей, ершей ловлю,  
Из ершей уху люблю.  
Из ерша — ершистого  
Ах, уха душистая!  
Ох! Ершистый ерш какой!  
Фи! Колючий! Ой-ой-ой!  
Ох, уж эти мне ерши!  
Лишь в ухе и хороши!
2. Эй, лови еще одну:  
Поплавок пошел ко дну!  
Эй, ты! Эй, ты! Не зевай!  
Поскорее подсекай!..  
... Эх ты, горе-рыболов!  
Где же твой большой улов?
3. П е р в ы й. Ах, уха из трех ершей!  
Хвастаюсь не зря. Ей-ей!





## Упражнение 60

### «Балерина»

Вы «собака-балерина». Танцуете, «подлаивая» себе. Что? Что хотите. Начните с самого простого — «чижика». Вспомните мотив (раз-два, раз-два, раз-два-три)...

Вспомнили? «Подлаили»? А теперь сделайте такие движения: два легких прыжка на одной ноге (раз-два), два — на другой (раз-два), перевернуться кругом (раз-два-три), и еще раз — то же самое. Соедините движение с «лаем». Танцуйте! Не прыгайте очень высоко! Все свободно делайте. А где у вас «передние лапы»? Поставьте их перед грудью. Кисти свободные, мягкие, локти не прижаты к бокам. Не забывайте, что вы — «собака». Не пойте, а «подлаивайте» ритм «чижика». Следите за свободой тела, рук, шеи! «Лай» радостный, звонкий.

Не завывайте и не занижайте голос! Ищите удобную для себя тональность. Станцевали? Пошлите «зрителям» воздушные поцелуи. Одной «лапой» — два раза, другой — два, и попеременно одной и другой на счет: «раз, два, три». Перевернулись и делаете то же самое, то есть рассылаете поцелуи на все четыре стороны. Сделали движения «лап»? Теперь прибавьте «лай». Вместо поцелуя летит к зрителям приветливо-звонкий «лай». «Ав-ав!» — в одну сторону — правую (вместе с рукой, которая делает движение от губ в угол посылает звука. Кисть свободная, мягкая, легко бросает звук). «Ав-ав!» — в другую — левую.

— Ав! (в правую), Ав! (в левую), Ав! (в правую).

Движения кистей рук точно совпадают с лаем (рука как бы бросает вперед, в зал, звонкий «лай»).

Затем танцуйте другие танцы, например, польку, «летку-енку», краковяк, яблочко, цыганочку, все те танцы, которые требуют четкого ритма, и легко «подлаиваются». Танцуйте! Следите за свободой тела, движений, за свободой звучания. Не петь! Лаять! Если в мотиве есть высокие тона, не нужно стремиться воспроизвести их голосом, «подлайте» ритм мелодии в удобной тональности.

Работайте группой. Одна за другой «собаки» рвутся танцевать, они не стесняются. Так ведь? Не забывайте, что вы — «собаки», и вам будет легко выполнять задание.

## Упражнение 61

### «Шутка»

В этом упражнении тренируется навык «лая». Представьте, что вам запрещено говорить и петь «по-человечьи». Толь-

ко по-собачьи! Послушно, с радостью выполняете все приказы своего «дрессировщика». (Ведь он помогает вам закрепить навык опоры дыхания, опоры звука.)

Д р е с с и р о в щ и к. Приветствую, друзья!

Г р у п п а (хором). Ав-ав!

Д р е с с и р о в щ и к. Спокойнее.

Не напрягаться.

Всем по порядку рассчитаться!

Г р у п п а (по одному). Ав-ав!

Ав-ав!

Ав-ав!

Ав-ав!..

Д р е с с и р о в щ и к. Ну, что ж, у вас веселый нрав!

На месте — марш!

Эй, запевала!

Споем, как пели мы бывало!

Г р у п п а (поет). Ав-ав! Ав-ав! Ав-ав! Ав-ав!..

(на мотив песни «Солдатушки, бравы ребятушки»)

Д р е с с и р о в щ и к. Стой!

Навык закрепили прочно?

Г р у п п а (вместе). Ав-ав!

Так точно!

К упражнению «Лай» обращайтесь постоянно. Работайте весело, дружно, ритмично. Заметьте, что лай сразу же приводит в рабочее состояние дыхательный и голосовой аппарат. Смелее «подлаивайте» песню! «Лай» получится разноритмичным, в различных тональностях. Один начинает — все подхватывают. Песня может быть любая — маршевая.

Добейтесь того, чтобы «лай» стал свободным, естественным, легким, превратился в навык. «Лай» помогает в работе над диапазоном, силой голоса, а также при быстрой смене темпо-ритма речи. Тренируйте «лай» в таком упражнении, как «Команды».

### Упражнение 62

#### «Команды»

Легко, без напряжения командуйте группе: «Налее-во! Напраа-во! Круу-гом! Шагом-арш! Раз-два! Раз-два! Раз-два!»

Кто там шагает правой?

Левой!

Левой!

Левой!

(В. Маяковский)

Следите за тем, чтобы при усилении звука голос очень не повышался. Для этого первую часть команды (с подтекстом «внимание, приготовиться») несколько поднимайте тонально: «Нале-е». Вторую же часть (с подтекстом «исполняй!») спускайте вниз: «во!» Звук все равно направляется вверх — он (звук) подбрасывается.

Не кричите! Командуйте спокойно, уверенно (команды выполняются беспрекословно), тогда достигнете естественной мягко-твердой атаки звука. Не забывайте «подлаивать».

А теперь попробуйте «загонять» своими командами непослушных: ускорьте темп команд. Исполнители ваших команд делают все, как в старой киноленте, неестественно убыстряя движения. Давая команды в быстром темпе, причаете автоматически, активно и быстро работать дыхательный аппарат. О дыхании думать некогда!

Короткая, отрывистая вторая часть команды (исполнительская) относится по своему характеру к междометиям. «Во!», «гом!», «арш!» — это волевые импульсы-приказы. Они-то и создают естественную «опору» звука, автоматизм вдоха.

Затем вновь работайте в нормальном темпе. Для того чтобы и товарищи могли проверить свободу звучания, они могут, маршируя, скандировать («подлаивать») слова:

Раз!  
    два!  
        Все —  
            в ряд!  
Впе-  
    ред,  
        от-  
            ряд!

(В. Маяковский)

Включайте маршевую музыку (рояль) или походную песню. Ритм марша возбуждает организм человека, делает ритмичным дыхание, снимает напряжение. При ходьбе в работу включается весь организм сразу. Ходьба как бы настраивает нервную систему и подготавливает мышцы для последующих упражнений.

Синхронизированные ритмом марша движения, дыхание, речь создают мышечную свободу. Характер произнесения текста (по слогам — в ритме марша) тренирует «опору звука» на каждом слого, автоматизацию вдоха.

Как можно больше делайте упражнений с междометиями. Добившись свободы звучания, соединяйте речь с движениями.

Приучайтесь одновременно наблюдать за разными областями своего существа. Такая работа весьма полезна, так как она, по словам Станиславского, «упражняет и вырабатывает очень важное в процессе творчества многоплоскостное внимание, которое тоже следует доводить до подсознательной работы, до механической приученности»<sup>1</sup>.

Несмотря на то, что органы речи и тела — это разные области внимания, их возможно совмещать, работая над исправлением недостатков. Округлость рук, вывернутые ноги, положение «тело на колок», свобода мышц шеи, лица, рук — за всем этим возможно и нужно следить в моменты работы над голосом и речью. Ведь телесная свобода несет свободу фонационным путям. Телесный и голосовой аппараты воплощения взаимосвязаны и тренируются одновременно. Перенося внимание сначала на положение тела, потом на голос, контролируйте затем то и другое вместе, и опять раздельно, и снова вместе.

---

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 432.



## V. РЕЧЬ В ДВИЖЕНИИ

*Надо так развить свое тело и движения и все то, что дает возможность выявлять переживания артиста, чтобы инстинктивно, быстро, ярко воплощалась эмоция. Первое условие для этого — не должно быть произвольного напряжения ни в теле, ни в голосе...*

*К. С. Станиславский*

Синхронизированные речь и движения помогают найти нужный характер звучания речи, а всевозможные движения, положения тела, физические действия помогают опосредованно воздействовать на работу голосового аппарата. Приобретайте навык верного звучания голоса при любом положении тела, головы, во время всевозможных движений.

Вот ряд упражнений на одновременную тренировку звучания и движения.

### *Упражнение 63*

**«Х в а т а й мяч!»**

Сядьте на стул, свободно откинувшись на его спинку, Вообразите, что отдыхаете в шезлонге на берегу реки. Греет солнце. Невдалеке ребята играют в волейбол. У всех отличное настроение. Всем весело. И вдруг:

Ай! Ай-ай-ай-ай-ай!  
Мяч скачет прямо в речку!  
Держи его! Хватай!

Как только «увидели» эту картину, естественно (вместе с первым восклицанием «Ай!») отрываетесь от спинки стула, вскакиваете, бежите на помощь, «хватаете мяч». Звук рождается свободно. Дыхание? Оно берется само автоматически.

Сделайте еще раз упражнение и проследите за процессом дыхания. Убедитесь в том, что все делается произвольно. О дыхании, оказывается, и думать некогда. Чтобы удобнее было проследить за чистотой звука, рассчитайте движения и распределите текст таким образом:

- Ай! (Тело слегка вздрогнуло — увидели «мяч».)
- Ай-ай-ай-ай-ай! (Оторвались от спинки стула.)
- Мяч скачет прямо в речку! (Вскочили со стула.)
- Держи его! (Бежите.)
- Хватай! (Нагибаетесь в броске за «мячом».)

Сначала делайте упражнение неторопливо — добейтесь синхронизации движения и речи. Затем убыстряйте темп. Следите за тем, чтобы звук «не убежал» в высокую тональность — в визг. Держитесь средней тональности голоса, особенно в слове «хватай!».

### *Упражнение 64*

#### *«Я б л о ч к о»*

Ах, яблочко румяное,  
Тебя сейчас достану я.  
Висишь вот только высоко —  
Сорвать тебя не так легко.  
Раз!

Не допрыгнул...

Два!

Опять!..

Нет, должен я тебя сорвать!

Три!

Есть!

Ага, в руке моей!..

Попробуем...

Тьфу!

Нет кислей!

Выполняя физические действия (разглядывая яблоки, прыгая за ними, надкусывая яблоко, отшвыривая его рукой или пинком ноги), сохраняйте свободу звука. Свобода фонационных путей остается и при запрокинутой назад голове (разглядываете), и при трех прыжках (со словами: «раз, два, три»), и при резком движении рукой или ногой, которые отбрасывают кислое яблоко. Движения все — естественные, с напряжением лишь тех мышц, которые участвуют в том или ином физическом акте, при свободе остальных мышц организма.

### *Упражнение 65*

#### *«З е м л я н и к а»*

Эй, присядь скорей,

взгляни-ка:

Что за прелесть — земляника!

Ах, какая красота!

И вот эта!

И вот та!

Эта, правда, белобока —

Пусть немножко подрастет...



Как оправдать активное звучание речи? Допустим, торопитесь на вечер, пришиваете последнюю пуговицу к новому платью и вдруг — роняете иголку! Другой иголки нет. Необходимо найти ее, иначе — беда! Активное звучание речи — результат активной реакции организма на случившийся факт, активной оценки его.

### Упражнение 67

«С к а к а л к а»

Легко прыгаете со скакалкой и говорите текст.

Со скакалкой я скачѹ,  
Научиться я хочѹ  
Так владѣть дыханьем,  
чтобы  
Звѹк держатъ

оно могло бы.

Глубокѹ, ритмично было  
И меня не подводило.  
Я скачѹ без передышки  
И не чувствую одышки,  
Голос звѹчен,  
льется ровно,  
И не прыгаю я словно.  
Раз-два! Раз-два! Раз-два!  
Раз!..  
Можно прыгать  
цѣлый час!..

Прыгайте на одной или двух ногах, делая согласованные движения руками: крутите воображаемую скакалку. Произносите стихи, скандируя их, то есть по слогам, четко выделяя ударный (выделенный черточкой). Добейтесь синхронности прыжков, движения рук и речи. Прыжок совпадает с произнесением ударных слогов в словах. В этом тексте 48 ударных слогов, значит, 48 прыжков.

Не задерживайте дыхание во время прыжков! «Подлаивайте» ударные слоги, чтобы они легко, вместе с прыжками отскакивали вверх — в резонаторы! Гордитесь своей ловкостью!

Затем берите другой текст, произносите его, прыгая со скакалкой настоящей, а не воображаемой. Тренируйте дыхание в движении, в прыжках. Меняйте темп прыжков и речи.



## Упражнение 68

### «Волейбол»

Вдвоем играете в волейбол. Сопровождаете игру следующим диалогом:

Первый. Раз — сильнее нет подач!  
Второй. Два — отбил удачно мяч!  
Первый. Три — уж этот не возьмешь!  
Второй. Взят — меня не проведешь!  
Первый. Ну-ка, мяч такой отбей!  
Второй. На, держи! Мой посильней.  
Первый. Молодец — играешь ловко!  
Второй. Хоп! Во всем нужна сноровка!  
Первый. Режу! («Мяч» ударяется в сетку.)  
Вот ведь неудача:  
В сетке мяч!

Твоя подача. (Бросает «мяч» под сетку.)

Игру в том же порядке слов начинает теперь второй (меняются текстами).

В тексте подчеркнуты слова, произнесение которых совпадает с ударом по «мячу». Слово летит вверх за «мячом» (не по тональности, а по направленности звуковой волны в резонатор).

Не отрывайте от ударного слова всю строку! За ударным словом «летит» и вся строчка. Играя, следите друг за другом, за направлением движения «мяча». Держите темп игры: один темп, когда идет подача (перелет мяча через все поле), иной темп, когда один «режет», а другой берет или блокирует «мяч». Добейтесь синхронности движения и речи. Дыхание ритмично, звук летит, движения свободные, речь звучит как отличная сценическая скороговорка.

Во многих упражнениях с междометиями голос должен уже обладать определенной подвижностью, гибкостью, точно выражать волевые импульсы и малейшие изгибы чувства. Поэтому параллельно идет работа над развитием диапазона голоса, над овладением регистрами.

## VI. РАЗВИТИЕ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА

*Широкая голосовая гамма.  
Если б только вы знали, до какой  
степени она важна в сценической  
речи! Чем шире диапазон, тем  
больше им можно выразить,*

*К. С. Станиславский.*

Известно, что понятие «диапазон» включает в себя охват, объем, совокупность всех звуков различной высоты, доступных человеческому голосу. Значит, надо добиваться того, чтобы диапазон расширился. Но при этом необходимо сохранять качество голоса в каждом из участков звукового диапазона, то есть во всех регистрах — среднем, грудном, головном. Регистр — это часть звукоряда, ряд соседних звуков, объединенных прежде всего тембровым единством.

Чтобы сохранить устойчивость, качество голоса во всех трех регистрах (естественное, свободное звучание голоса в любой тональности, доступной данному человеку), надо «сравнять» регистры, заставить их работать совокупно. Это значит, что при звучании голоса в грудном регистре работает верхний резонатор, а при звучании в головном — нижний.

Высокие и низкие тона голоса нужны прежде всего для ясного несения мысли. Ведь знаки препинания, которые помогают точно передавать, «рисовать» мысли, имеют каждый свое тональное выражение. Зритель должен слышать в голосе артиста вопрос, восклицание, многоточие, запятые, которые не обрывают, а развивают мысль, заставляют ждать конца ее, ясные, определенные точки, завершающие мысль.

Только при этом условии речь становится понятной и воздействует на зрителя. Вот почему с первых же занятий над голосом надо развивать его диапазон. «Стон» в разных тональностях, повышение и понижение отдельных строчек стихотворения и всевозможных сочетаний гласных с сонорными согласными, с обязательным оправданием изменения тональности — все это способствует расширению диапазона голоса.

## Упражнение 69

### «С п л е т н и к»

Используйте междометия: «но, ну, ни».

Товарищ хочет открыть ваш секрет другому.

«Но-но-но-но-но!» — говорите вы («не смей этого делать — предупреждаю»). Голос звучит спокойно в среднем регистре.

Товарищ, однако, уже нагибается к уху соседа...

«Ну-ну-ну-ну!» — останавливаете вы его («приказываю — прекрати!»). Фраза звучит несколько выше. Не бойтесь этого естественного повышения. Только сохраняйте свободу фонационных путей. Проверьте свободу звучания голоса в головном регистре.

Товарищ послушался — остановился.

«Ни-ни-ни-ни-ни!» — сказали вы ему (строгое предупреждение — «не делай таких вещей никогда»). Тональность понизилась. Голос звучит в грудном регистре.

Интервалы повышения и понижения голоса увеличивайте постепенно. Не торопитесь!

В этом упражнении хорошо ощущается сила давления на связки «воздушного столба». В первом случае умеренная, чуть усиливающаяся на последнем ударном слоге; во втором сила давления увеличивается, воздух выталкивается более быстрыми толчками; в третьем сила давления уменьшается, толчки замедляются.

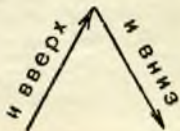
## Упражнение 70

### «М а л я р»

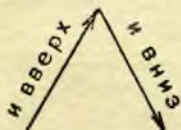
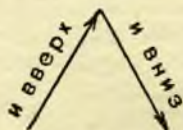
Вы веселый «маляр». Кисть руки — это «кисть» маляра. Надо «выкрасить карниз». Он (карниз) перед вами стоит вертикально, а не лежит горизонтально. Движение руки сопровождается словами:

Краской крашу я карниз:  
Вверх и вниз, и вверх, и вниз...

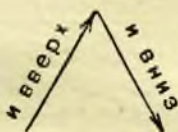
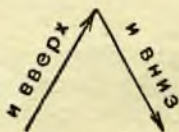
Сначала маленькие мазки (надо приноровиться) только кистью руки. За «кистью» идут слова — такие же короткие («подложите» их):



Движения становятся увереннее, шире (от локтя) и слова крупнее, а голос поднимается все выше, вместе с движением руки.



Затем рука заработала от плеча! Широкий мазок вверх и вниз. Гласная в слове еще шире, голос поднимается еще выше и опускается еще ниже.



В последний раз голос (вместе с рукой) идет наверх и затем вниз «на дно», и вы говорите: «Вот и выкрашен карниз».

Добивайтесь синхронности движения руки и речи. Темп, амплитуда, свобода движения руки будет сказываться на характере речи. Легко поднимайте и опускайте звук! Никакого напряжения! Ощущайте предел своих возможностей в высоких и низких тональностях. Не торопитесь расширять диапазон! Все постепенно! От занятия к занятию! От упражнения к упражнению! Рече-двигательный рефлекс, словесный приказ своему голосу, «видение» высокого тона звучания помогают опосредованно воздействовать на голосовой аппарат и при развитии диапазона голоса. Никаких произвольных движений голосообразующего аппарата! Все автоматически делается и при модулировании голоса (переходы в другую тональность) и при изменении силы звука. «Всякие произвольные движения мягкого нёба, гортани, глотки, корня языка могут иметь лишь отрицательное значение», — пишет К. Злобин.



## Упражнение 71

### «П о х о д»

По тропинке узкой горной  
Вместе с песенкой задорной  
Мы с тобой идем в поход,  
За горой нас солнце ждет.  
Наш подъем все выше, круче.  
Вот шагаем мы по тучам.  
За последним перевалом  
Нам навстречу солнце встало.

Чтобы не забыть об «опоре» при работе над диапазоном голоса, попробуйте, повышая каждую строку, говорить текст, подбрасывая слоги («подлаивая»).

(центр голоса)	По-тро-пин-ке- уз-кой-гор-ной,
(выше)	Вме-сте-спе-сен-кой-за-дор-ной
(выше)	Мы-сто-бой-и-дем-впо-ход,
(выше)	За-го-рой-нас-солн-це-ждет.
(выше)	Наш-подъ-ем-все-вы-ше, кру-че.
(выше)	Вот-ша-га-ем-мы-по-ту-чам.
(выше)	За-пос-лед-ним-пе-ре-ва-лом
(выше)	Нам-нав-стре-чу-солн-це-вста-ло.

Повышайте, кто как может: каждую строчку или группу слов. Главное — верьте, что можете легко «шагать голосом» прямо к солнцу! Веселее! Увереннее!

Помогайте себе рукой: рука, ладонью вниз, находится на уровне груди (грудной резонатор) и отбивает слоги. С каждой строчкой рука делает небольшое движение вверх, ладонь как бы легла на следующую ступень. Движение руки небольшое, как и в голосе. Очень расчетливо надо подняться наверх, чтобы голоса хватило на все строки! Рука задерживает стремление звука к быстрому повышению и помогает рассчитать диапазон до конца стихотворения.

Вначале все упражнения делайте так, чтобы помогать себе движением руки. Потом можно будет убрать руку.

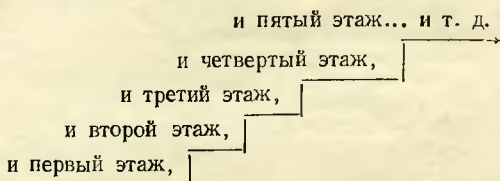
Рассчитайте свой диапазон. Интервалы — крохотные, едва уловимые человеческим слухом! Хватило голоса? Нет! Еще раз попробуйте. Еще больше сдерживайте голос в его стремлении вверх!

Постепенность повышения, понижения голоса — важная краска в арсенале выразительных средств речи. Она говорит о выдержке, владении собой, своими чувствами, голосом. Это достигается большим трудом. Поэтому максимум внимания на подобные упражнения.

## Упражнение 72

«Э т а ж и»

Представьте, что «шагаете по этажам»:



Вначале «этажи» невысокие. Голос повышается в маленьких интервалах. Помогайте рукой, контролируя постепенность повышения. А сейчас вдвоем «шагайте». Соревнуйтесь — кто поднимется выше. Только разумно действуйте. Уступайте, если не можете идти дальше.

Первый: И первый этаж.

Второй: И второй этаж.

Первый: И третий этаж.

Второй: И четвертый этаж.

Первый: И пятый этаж.

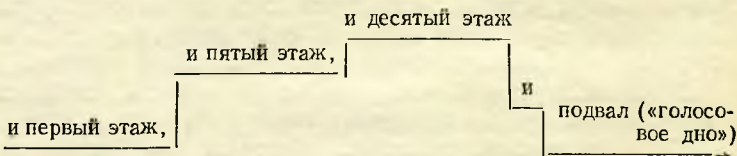
Второй: И шестой этаж...

И т. д. Кто сколько может «взять этажей»? Трудно идти выше, сдавайтесь!

Звук направляйте не вперед, а вверх — в голову! Слова «кладутся» все выше и выше (это фиксирует движение руки). От грудного в средний, затем в головной регистр.

После того как выдержка и постепенность в повышении голоса стали доступны, можно упражняться в повышении и понижении голоса большими интервалами.

«Чтоб увеличить интервал, смелее — вверх и вниз — в подвал», — приказывайте себе и действуйте.



Помогайте рукой. Смелее подъем — шире движение руки. Трудно сразу опустить голос в «подвал»? Вновь помогите рукой. Опуская руку, расслабьте область глотки. Повышая голос, ничего не меняйте в речевом аппарате. Та же свобода, никаких излишних стараний. Голос поднимает и «кладет» выше, «на следующий этаж» — «воздушный столб». Мысленно шагайте по этажам.

### Упражнение 73

#### «С а м о л е т»

А сейчас еще раз «полетим голосом» вверх: вместе с самолетом будем набирать высоту:

(центр) Белокрылый мощный «Ту»  
Набирает высоту:  
(выше) Он летит все выше, выше...  
(выше) Превратились в точки крыши...  
(еще выше) Вот уже он выше туч...  
(еще) А теперь — меж облаками...  
(еще) Вдруг ударил солнца луч!  
Голубой простор над нами.  
(еще и еще выше) Выше, выше мчится «Ту»,  
(выше) Покоряя высоту...

Повышая каждую строчку и даже слова «*выше*», доходите до своего «потолка».

### Упражнение 74

#### «С п о р»

Тренируйте постепенность не только повышения, но и понижения. Ощущайте свою как самую высокую рабочую ноту (потолок), так и самую низкую (дно). Работайте вдвоем.

Первый. Широко ли твой диапазон?  
Второй. Широко ли? В две октавы он!  
Первый. Мой шире!  
Второй. Мой!  
Первый. Мой шире!  
Второй. Мой!

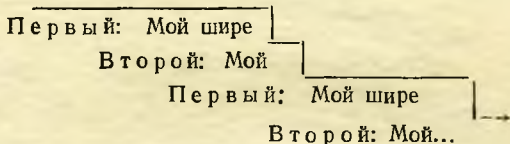
И т. д. Спор начинайте спокойно, без раздражения. Каждый уверен в превосходстве своего голоса. Поэтому спорите, твердя слова монотонно, упрямо, без эмоций (на «стоне»). Второй ни в чем не уступает первому («Повышаешь голос, а я выше! Ты еще повысил. И я не уступлю!»).

второй: «мой»  
первый: «мой шире»  
второй: «мой»  
первый: «мой шире»

Наконец, один из вас, почувствовав, что выше идти не может, в речевой — утвердительной интонации (переходит от «стона» на «лай») говорит:

Первый: Мой шире! Вот мой «потолок». (Головной регистр.)

Второй: Пойдем-ка вниз с тобой, дружок. (Головной регистр.)



Тот, кто ощутил предел голоса в грудном регистре, говорит:

Первый: Мой шире! Вот уже и «дно». (Грудной регистр.)

Второй: И я закончу заодно. (Грудной регистр.)

Не забывайте о сонорном согласном *м* в слове «мой». Помните о «стоне». Произносите слова «мой шире» как одно слово: слитно, немного напевно. Вы уверены, — поэтому интонация почти одна и та же: спокойная, монотонная. Только голос идет вверх по диапазону. В утвердительно-речевой интонации перед «потолком» и «дном» переходите на «собачий лай».

Соревнуясь, уступайте друг другу: если видите, что товарищ не может идти выше, идите с ним вниз.

### Упражнение 75

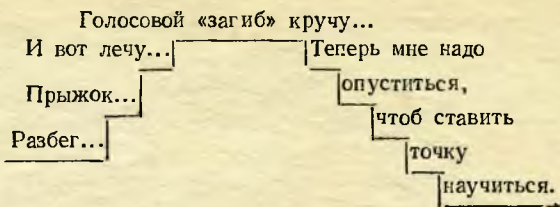
#### «Прыжок чемпиона»

Вообразите, что смотрите киноленту, на которой зафиксирован прыжок в высоту известного чемпиона-прыгуна. Съемка замедленная, поэтому движения прыгуна плавные. Идите за его движением голосом. Приказывайте своему голосу «нарисовать линию прыжка», используя следующий текст:

Разбег... Прыжок... И вот лечу...  
Голосовой «загиб» кручу...  
Теперь мне надо опуститься,  
Чтоб ставить точку научиться.

Вот графическое изображение линии звучания:





На слове *«загиб»* — загните голос кверху. Затем спокойно опускайте его вниз и положите на «дно».

Сопровождайте слова движением руки, рисующей прыжок. Рука свободная, движется плавно, мягко, как в состоянии невесомости. Так же свободно, легко поднимаясь и опускаясь, звучит голос. Мысленно проделывайте движения прыжка.

### *Упражнение 76*

#### **«Прыжок в воду»**

В воображении (мысленно) проделайте движения прыгуна в воду. «Видя» эти движения, сопровождайте их текстом:

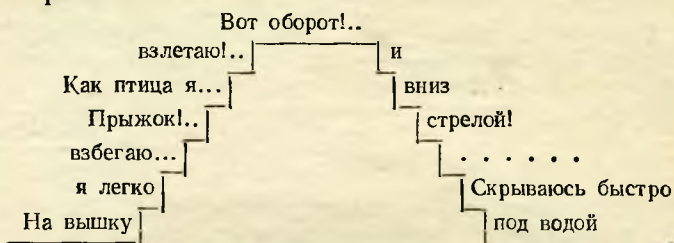
	взбегаю... (голосовое повышение)
<u>На вышку я легко</u>	
я взлетаю!..	(еще повышение)
<u>Прыжок!.. Как птица</u>	
<u>Вот оборот... и</u>	
вниз стрелой!	(голос вниз)
<u>Скрываюсь быстро под водой.</u>	(голосовая точка)

Голос так же легко «взбегаёт» вверх, «взлетает» еще выше и «бросается» вниз — прыжок в воду. Помогайте движением рук, тела. Старайтесь мысленно представлять высоту, которую надо взять голосом.

На этот прием указывает Н. Жинкин, подчеркивая, что наше представление о высоте звука превращается в действующую высоту, которая регулируется автоматически центральной нервной системой.

Не нарушайте связи голоса с функцией центральной нервной системы, ведь переход от одной тональности к другой соответствует возбудимости возвратного нерва.

Берите высоту легко, без страха, без усилий, без мышечных напряжений.



Не забывайте «собачий лай». «Подлаивайте» каждое слово, когда идете на повышение и понижение. «Лай» сохранит опору звука, свободу фонационных путей, качество звучания при переходах из регистра в регистр.

### Упражнение 77

#### «К о л о к о л а»

Для того чтобы звук был качественно однородным во всех регистрах, нужно уметь сделать незаметными переходы из регистра в регистр. Это достигается слаженной работой всех резонаторов.

Для сглаживания переходов из регистра в регистр сделайте такое упражнение.

В грудном регистре Что за гром? Бум! Бом! Бум! Бом! А в среднем гул На целый дом: Бим-бом! Бим-бом! Вот в головном Чистейший звон: Динь-дон! Динь-дон! И все звенит, Гудит им в тон:	}	работает в основном грудной резонатор.  {средний.  } головной.
---	---	--

В два раза быстрее:

Динь-дон!	быстрое переключение с грудного — в головной.
Бум-бом!	
Динь-дон!	со среднего в головной.
Бим-бом!	

Все — шутиливо, весело. Послушайте себя, что в вашем «доме» (в резонаторах) делается. Действительно, во всех регистрах голос звучит легко, собранно, звучно! Все три резонатора работают совокупно.

Еще одно упражнение на сравнивание регистров.

### Упражнение 78

#### «Регистры»

Идите голосом за текстом, помогая звучанию рукой.

*Головной регистр* (голос звучит высоко).

*И средний регистр* (голос звучит на «центре»).

*И грудной регистр я стремлюсь развить* (звучит ниже «центра»).

(грудной регистр) *Чтоб здесь говорить* (показываете рукой на диафрагму),

(средний) *И тут говорить* (показываете на грудь),

(верхний) *И там говорить* (рука выше головы),

(грудной) *И здесь говорить!* (на диафрагме).

Забавно? Наивно? Хорошо. Верьте в результат таких упражнений. Они придают свободу, непринужденность, а это одно из главных условий верного звучания. В этом упражнении идет сглаживание регистров, совместная работа резонаторов на всем диапазоне. Не пугайтесь верхнего регистра — слова «там». Легко «бросайте» его вверх, помня о «лае», о том, что не сжимать, а, наоборот, раздвигать нужно в стороны «мехи» (ребра). Если «зажались», помогайте руками. При слове «там» пусть руки отойдут в стороны.

### Упражнение 79

#### «Аквалангист»

Центр голоса *Чтоб овладеть грудным регистром,*

*Я становлюсь «аквалангистом».*

Постепенное, *Все*

расчетливое *ниже опускаюсь!*

понижение го- *Ниже!..*

лоса *А дно морское*

*ближе!*

*ближе!..*

Грудной *И вот уж в царстве я подводном!*

регистр *Хоть «погрузился» глубоко,*

*Но голосом грудным, свободным*

*Распоряжаюсь я легко.*

Экономно пользуйтесь диапазоном. «Погружайтесь» по небольшим интервалам. Понижение контролируйте рукой. На низких тонах — не снимайте голос с «опоры». Сохраняйте высокую позицию звука, не «сажайте» его на горло. Опять на помощь — рука! Свободная, она медленно, легко (под водой) плавает, не задевая за «дно». Так же звучит голос, не задевая за связки, не застревая в напряженных мышцах глотки.

Речь не должна топтаться на месте. Она движется, развивается, стремится к главному. Однако следует пользоваться с расчетом диапазоном голоса. Как нельзя сразу отдавать «все, что есть внутри», так точно нельзя сразу взбираться на самые высокие тона голоса. Поэтому — постепенность, скупость, расчет! На примере монолога Яго К. С. Станиславский показывает, как экономно пользоваться голосом, паузами, темпо-ритмом речи, силой голоса. Делится приемом голосовой «оттяжки». Суть приема состоит в следующем. Нужно добиться того, чтобы каждый последующий такт был сильнее предыдущего.

«Однако, если каждый такт, — говорит Станиславский, — поднимать на терцию, то для сорока слов фразы потребуются диапазон в три октавы! Его нет!» Чтобы достигнуть той же цели при обычном диапазоне голоса, Станиславский рекомендует делать голосовую «оттяжку» вниз.

«Пять нот — вверх, две — оттяжка!

Итого: только терция!

А впечатление, как от квинты!

Потом опять четыре ноты вверх и две — оттяжка вниз!

Итого: только две ноты повышения. А впечатление — четырех!

И так все время.

При такой экономии диапазона хватит на все сорок слов!»<sup>1</sup>.

### Упражнение 80

#### «Девятый вал»

Вообразите волнующееся море. Рисуйте яркую картину несущихся на берег волн... И думайте о расчетливом использовании диапазона, о голосовых «оттяжках». Возможно это?

«Да... одной половиной своей души артист весь уходит в сверхзадачу, в сквозное действие, в подтекст, в видения, в линии элементов самочувствия, а другой — артист живет психотехникой...»<sup>2</sup>

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 128.

<sup>2</sup> Там же, стр. 131.



Раздваивание не мешает, а помогает творчеству. Работайте!

Идет волна,  
еще волна...  
Вот третья им во след спешит.  
За нею, силою полна,  
Волна четвертая бежит.  
Вот пятая о скалы бьет  
И отступает далеко...  
Стремителен шестой полет:  
Она, взмывая высоко,  
Разбилась в брызги  
и опять  
Пошла на берег наступать!  
Волна седьмая!  
Вслед — восьмая!  
И я слегка звук опускаю,  
Волною новою пленен,  
Мне грозный рокот моря слышен.  
Мой голос крепнет!  
Силы полн,  
Звучит он выше,  
выше,  
выше!  
Встает огромною волной  
Девятый вал  
передо мной!!!

Начинайте говорить в грудном регистре. Только очень не занижайте звук, чтобы легко было подниматься вверх.

Идет волна, еще волна... (очень легкое повышение на слове «еще»)  
Вот третья им во след спешит. (снова небольшое голосовое повышение)  
За нею, силою полна, (голос немного вниз, чтобы «поднять» слова следующей строки)  
Волна четвертая бежит.  
Вот пятая о скалы бьет (голос выше)  
И отступает далеко... (голосовая оттяжка и опять — вверх к «шестой волне»)  
Стремителен шестой полет:  
Она, взмывая высоко,  
Разбилась в брызги } (держитесь той же тональности)  
и опять } (звук слегка понизился, чтобы  
Пошла на берег наступать! } взять разгон вверх на каждом слове к «седьмой» волне)

Волна седьмая!

Вслед — восьмая!

*(еще выше)*

И я слегка звук опускаю,  
Волною новою пленен.  
Мне грозный рокот моря слы-  
шен.  
Мой голос крепнет! Силы полн,  
Звучит он выше,

*(голосовая оттяжка, надо по-  
добраться к самой высокой и  
самой сильной ноте звучания)*

выше,  
выше...

*(началось повышение)*

Встает огромною волной

*(легкое понижение перед брос-  
ком вверх)*

Девятый вал...

передо мной!

*(самая высокая тональность)  
(голос понизился, заканчивая  
мысль)*

На протяжении всего стихотворения сохраняйте единую линию звучания. Подобно тому, как на море движение волн непрерывно, так и в речи — непрерывная выразительная линия звучания. Восклицательные знаки, точки, паузы — ничто не останавливает действия. Дыхание берется естественно, легко, незаметно, не обрывая звучания (значит, «добор» частый).

### Упражнение 81

#### «У г р о»

Почувствуйте необходимость владения диапазоном голоса при передаче своеобразной картины наступающего утра в стихотворении А. Прокофьева.

Грудной регистр

...А ночь тянулась тусклая.

И, стряхивая злость,

Вода на море хрустнула,

Начинайте  
постепенное  
повышение  
голоса

И тотчас началось:

Сердитою, оскаленной,

Сильней других одна,

Страх наводя окалиной,

Приподнялась волна;

Надвинулась, нахлынула,

Уже белым-бела,

Головной регистр

Под небо шапку кинула

И новую взяла!

Самый высокий  
тон

И снова в небо прынула,

Где, вскинув алый флаг,

Всходило солнце рдяное.

Средний регистр

День начинался так...

Оправдывайте видениями необходимость повышения и понижения голоса. Не делайте это формально.

Предложенные упражнения помогут:

- а) расширить диапазон голоса;
- б) овладеть постепенностью повышения и понижения звука;
- в) пользоваться различными интервалами в изменении тона голоса;
- г) добиться сглаживания регистров, совокупности работы резонаторов на всем диапазоне;
- д) сохранить качество звучания голоса в любом из регистров;
- е) познать, ощутить предел своего диапазона: «дно» и «потолок» голоса;
- ж) овладеть перспективой распределения высоты голоса.

Развивая диапазон, проверяйте его значение в донесении мысли сложного предложения, целых фраз, периодов, то есть тренируйте подвижность, гибкость голоса работой над интонированием знаков препинания.

## VII. ИНТОНИРОВАНИЕ ЗНАКОВ ПРЕПИНАНИЯ

У слова и у речи есть своя природа, которая требует для каждого знака препинания соответствующей интонации... В этих интонациях есть какое-то воздействие на слушающих, обзывающее их к чему-то: вопросительная фонетическая фигура — к ответу, восклицательная — к сочувствию и одобрению или к протесту, две точки — к внимательному восприятию дальнейшей речи и т. д. Во всех этих интонациях — большая выразительность.

К. С. Станиславский

Такие знаки препинания, как запятая, точка, вопросительный и восклицательный знаки, особенно развивают модуляцию голоса, его способность «переливать» звук из одной тональности в другую.

Работая над вопросительной интонацией, надо знать, что типичным признаком ее является своеобразная звуковая фигура, которую Станиславский образно называет *кваканием*. Оно совершается на самом верхнем голосовом подъеме. «Иногда высокая нота этой вопросительной голосовой фигуры остается наверху, в воздухе, в других случаях после своего взлета чуть-чуть спускается.

Высота и скорость голосового подъема при вопросительной интонации, острота или ширина фонетической фигуры квакания создают разные степени и силу вопроса»<sup>1</sup>.

Вот несколько упражнений для выработки разных степеней и силы вопроса.

### Упражнение 82

#### «На лекции»

Идет «лекция». У вас в руках стихи, написанные другом, который просил передать их понравившейся ему девушке. Пора передавать. Но надо проверить, не передумал ли друг? Спрашиваете его:

— Угу? (С подтекстом «передать?») — Слышится стремительная острая фонетическая фигура с обрывчатым кваканием.)

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 328.



— Угу,— отвечает друг. («Передавай». — Легкое повышение и понижение голоса.)

Вы удивлены небывалой решимостью друга. Переспрашиваете его:

— Угу? («Точно решил?») — Фонетическая линия поднимается, изгиб стал шире, кончается закругленным кваканием.)

— Угу! — утверждает друг. («Да, решил окончательно!») — Голос поднимается вверх и падает вниз еще увереннее.)

Произносится «Угу» с закрытым ртом, поэтому хорошо слышны интонации вопроса и ответа, переспроса и утверждения.

Оправдайте диалог другими обстоятельствами.

### Упражнение 83

#### «Д о б ь ю с ь о т в е т а»

Возьмите такой текст:

Первый. Видели ли Лидию?  
Полили ли лилию?  
Полили ли лилию?  
Полили иль нет?

Второй. Видели ли Лидию?  
Лидию мы видели.  
Полили ли лилию?  
Полили, мой свет!

Ваши вопросы встречаются молчанием (оправдайте). Поэтому настойчиво требуйте ответа.

Желание во что бы то ни стало получить ответ рождает вопросы с нарастающей силой. С каждым вопросом все выше и выше поднимается голос, изменяется темп поднимающейся фонетической линии, характер ее также меняется: от быстрого и острого «загиба» до широкого, округлого «квакания». А в последнем вопросе после самой высокой ноты: «Полили?» — звук идет вниз на словах «иль нет?».

После такого настоятельного требования нельзя не ответить. Вам отвечают:

Видели ли Лидию? («Ты это хочешь знать?») —  
Лидию мы видели! («Успокойся».) —  
Полили ли лилию? («Это тебя особенно беспокоит?») —  
Полили, мой свет! («Все, что надо, сделали, не волнуйся».)

Переспрос и немедленный ответ — это тренирует модуляцию голоса, переход звука с высоких на низкие тона.

Задавая вопросы, не увеличивайте силу звука, чтобы яснее ощутить движение голоса вверх и вниз.

Старайтесь «увидеть» вопросительные знаки и точно рисуйте их голосом.

Проведите еще диалог, оправдывая такой текст:

— Чей ты, **чей**, лесной ручей?

— Ничей!

— Но откуда ж ты, ручей?

— Из ключей!

— Ну, а **чьи** же те ключи?

— Ничьи!

— Чья **березка** у ручья?

— Ничья!

(О. Бедарев)

Подчеркнуты ударные слова, на которые падает вопрос. В ходе диалога растет удивление, растет и меняется характер изгиба вопросительной интонации. Звук повышается, переходя в головной регистр.

Все, что говорилось о характере звучания вопросительных можно отнести и к звучанию восклицательных знаков.

#### *Упражнение 84*

##### *«П о м и р и л и с ь»*

«Ба! Кого я вижу здесь!

Здравствуй, друг!»

«А совесть есть?

Не зайти, не написать?!

А? Молчишь?»

«А что сказать?»

«Чувствуешь свою вину?»

«Сознаю вполне!»

«Ну-ну!»

«Дай же руку!

Ты и я —

Неразлучные друзья».

Действуйте в диалоге: один укором, упреком, выговором, стыдит друга, чтобы неповадно было впредь подобным образом относиться к дружбе; другой добивается прощения, чтобы восстановить дружеские отношения.

Чувствуете действенность и бесконечное интонационное многообразие звучания фраз? Меняйте обстоятельства, уточняйте «если бы»... Кто вы? Почему не давали знать о себе? Где встретились? И т. д.

Как говорит Б. Шоу, интонации человека столь бесконечно разнообразны, неповторимы, богаты, тонки, что письменное искусство, несмотря на всю свою грамматическую разработанность, не в состоянии передать их, что существует пятьдесят способов сказать «да» и пятьсот способов сказать «нет», но только один способ это написать. Точно так же существуют сотни способов интонационно выражать вопросительные знаки.

Почувствуйте, услышьте многообразие звучания вопросительных знаков (с нарастанием энергии, с изменением характеров фонетических линий «квакания») при чтении такого, например, стихотворения А. Прокофьева:

Возле речки в тумане  
 Чуть звенят тополя...  
 Может, ими и манит  
 Человека земля?  
 Иль березкой кудрявой,  
 Не скупой на слова?  
 Или явором?  
                                 Явор  
 Всем лесам голова!  
 Иль плясуньей-калинкой,  
 Что сережкой трясет?  
 Или первой травинкой,  
 Пробивающей лед?  
 ... Что ж, земля привлекает  
 Или этим, иль тем?  
 В суть вопроса вникая,  
 Я так думаю —  
                                 всем!

Надо действительно увидеть и березку кудрявую и явор, услышать, как «чуть звенят тополя», как первая травинка пробивает лед, как плясунья-калинка «сережкой трясет». Если видите, значит, через интонацию передаете свое отношение к каждому конкретному объекту видения. А отношение окрашивает интонацию.

Тоньше, точнее, ярче, многообразнее отношения — богаче, конкретнее, правдивее, выразительнее, разнообразнее интонации. Каждый вопросительный знак звучит по-своему. С нарастанием удивления увеличивается и диапазон голоса. Причем при высшем удивлении вопросительную фигуру «квакания» можно повторять на каждом слове, что усилит действенность фразы.

Такой прием Станиславский назвал «многоколенным кваканием».

## Упражнение 86

### «Многоколенное квакание»

«Бросайте» друг другу фразы, которые могли бы удивить, изумить, потрясти! Например:

— Тебя исключили из института!

— Меня? Исключили? Из института?

*Меня? (отличницу?) Исключили? (самую крайнюю меру применили?) Из института? (без которого я не могу жить?)*

Не правда ли, как естественно рождаются интонации вопроса на каждом слове? Почему?

Ведь так трудно поверить в правду сказанных слов, так велико потрясение!

А как сильно ваше изумление, когда слышали: «Первая премия — твоя». (На конкурсе чтецов, допустим.)

— Первая? Премия? Моя? — говорите вы, еще не веря до конца, что это не шутка.

Натренированный голос выражает остроту и силу вопросов. Подбирайте тексты, которые могут быть использованы для тренировки интонационного звучания тире, многоточия, двоеточия, точки.

Точка! Как редко услышишь теперь хорошее голосовое понижение в конце фразы! А выделение главного слова в предложении? Оно выделяется повышением голоса, усилением, паузами, растяжкой слова и реже всего характерным для русской речи понижением звука.

Еще в 1913 году С. Волконский в своей книге «Выразительное слово» указывал на «ошибочное представление об ударении как повышении голоса».

Для верного интонирования точки используйте пословицы, в которых имеется противопоставление. Почему? В противопоставлении происходит естественная модуляция голоса — переход от высоких к низким тонам и наоборот.

## Упражнение 87

### «Р и с у ю м ы с л ь»

На языке мед, а на сердце лед.

Язык коснеет, а перо не робеет.

Вот несколько таджикских пословиц в стихах.

Ценим тобою друг  
Иль не ценим,  
Ты понимаешь вдруг,  
Расставшись с ним.





Последняя перед точкой запятая (после слов «не с нами») обладает тем чудодейственным свойством, о котором Станиславский писал: «Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать продолжения незаконченной фразы»<sup>1</sup>.

После хорошего голосового загиба — повышения на запятой — не трудно осуществить завершающее мысль голосовое понижение на точке.

Для воспитания голосовой подвижности (заодно тренируются гласные и согласные) полезным и удобным для работы материалом являются короткие басни. Их авторы: С. Смирнов, В. Смирнов, Л. Гаврилов, Ю. Благов, А. Малин, В. Левицкий и другие. Вот несколько басен С. Смирнова.

#### ОСА

Оса жужжала  
Обнажала  
Жало,  
А встретила  
Шмеля  
И хвост поджала.

#### ЮНЫЙ НИГИЛИСТ

Ч  
Глядит  
сквозь черные очки  
На все хорошее:  
«Апчхи!..»  
Вся жизнь ему наскучила.  
Не человек,  
А чучело!

#### СВИНЯЧЕСТВО

С  
Был Поросянком,  
Чтил  
свое лишь «Я»,  
Из Поросянка  
выросла  
Свинья.

#### ХАНЖА

З  
Я «за»,  
в глаза  
сказал Ханжа.  
А за глаза  
зарезал...  
без ножа.

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 100.

В работе над такими короткими баснями удобно воспитывать многие навыки сценической речи: точное несение мысли, яркое тональное выражение знаков препинания, чистоту звучания гласных и согласных, логическую и художественную перспективы, видение, отношение, зерно характера, общение, воздействие словом.

### Упражнение 88

#### «К маночку»

После того как понята суть басни, разобрано логическое ее построение, скажите басню прозой: слитно, без пауз, как одно слово, с активным стремлением к главному ударному слову — тому «маночку», который волнует, о котором хочется скорее сообщить зрителю.

Например: *ГлядитсквозьчерныеочкиНавсехорошееапчхи!  
ВсяжизньемунаскучилаНечеловекаЧУЧЕЛО.*

Или: *БылПоросенкомчитилсвоелишьязПоросенкавырос-  
лаСВИНЬЯ.*

Или: *ЯзавлазасказалХанжаазаглазаЗАРЕЗАЛБЕЗ-  
НОЖА.*

Однако, передавая слитность мысли, не забывайте о тональном звучании знаков препинания с тем, чтобы мысль была предельно точно выражена.

Построение строки «лесенкой» не случайно. Оно продиктовано смыслом, заложенным автором в слова басни. Таким образом, автор сам подсказывает паузы, чтобы эти слова лучше запечатлелись в сознании слушающего.

После того как поняли, ощутили главное, манящее слово, можно вводить паузы, предложенные автором. Например:

Над ним (пауза)  
одним (пауза)  
все нимбы, нимбы, (пауза)  
Побольше (пауза)  
Терниев (пауза)  
Над ним бы

При внутреннем стремлении к главному слову «терниев», но при внешней сдержанности рассказа (с большими паузами, наполненными жизнью, подтекстом) активно действуют голосовой и речевой аппараты. Дыхание находится в рабочем состоянии до тех пор, пока не рассказана вся басня, не проверено, «дошла» ли она до слушателя. Лишь убе-

дившись в достижении цели, мышцы дыхательного аппарата расслабляются: ребра, диафрагма возвращаются в исходное положение.

Зафиксируйте активную работу дыхания, а также голосовую подвижность, интонационное богатство, проделав упражнение на «тататирование». Что это такое?

«Тататирование» — это прием работы, предложенный Станиславским с целью оживления интонации, расширения диапазона голоса и освобождения его от скованности. В этом приеме слова заменяются какими-нибудь произвольными слогами вроде «та-та-ти», как иногда мы в песне заменяем этими слогами забытые слова. Отсюда и прием называется «тататирование».

### Упражнение 89

«Угадай!»

Передайте смысл какой-либо знакомой басни одними слогами — «протататируйте». При этом «тататируйте» так, чтобы по интонациям голоса можно было узнать, какую басню вы рассказываете. Начинайте игру «угадайку»!

Та, та, —  
                  татат!  
                          тататат!  
Татататá  
                  тататá...  
                          тататá!

Узнали? Ну, конечно, это же «Ханжа»!

Я «за», —  
                  в глаза  
                          сказал Ханжа.

А за глаза  
                  зарезал...  
                          без ножа.

Слышите, как свободно звучит голос? Какие выразительные голосовые загибы на запятых, какие точные по мысли и подтексту интонации! Все слова ушли в подтекст: их вы выражаете только через интонацию — голосовое звучание мысли.

Свобода, гибкость звучания голоса, который точно выражает смысловое и эмоциональное содержание басни, — результат голосового тренинга и подлинного желания достичь цели (басня непременно должна быть узнана).

Не узнали басню с первого раза? Повторите еще и еще.



Не напрягаться! Все спокойно: руки, лицо, голова, брови. Работает только озвученное дыхание.

Добейтесь этого, рассказав басню одними гласными звуками. Вспомните уже знакомую басню «Оса», например. Действуйте таким образом: загадайте нам загадку — «какую басню я рассказываю?»

аА уАа

ааАа

Аа

аЕиа

иЯ

иОаАа

(Выделены ударные слоги слов.)

Почувствовали, как легко, свободно течет озвученная струя воздуха («строительный материал»), и вы, как скульптор, «лепите» выразительные интонации, то поднимая, то опуская тон голоса, то убыстряя, то замедляя темп произнесения той или иной гласной? Какая «опора дыхания»! Оно (дыхание) активно до конца басни, до «маночка», до главного выделяемого слова: «и хвост поджала!»

«А лучшее в искусстве — перспектива», — говорит У. Шекспир в одном из своих сонетов. С первых же занятий приучайтесь чувствовать перспективу речи.

«Перспектива — это видимая сквозь что-то даль», — читаем мы в толковом словаре; это «расчетливое гармоническое соотношение и распределение частей при охвате всего целого», — определяет перспективу Станиславский.

«Нет игры, действия, движения, мысли, речи, слова, чувствования и проч. и проч. без соответствующей перспективы... Произнесение фразы, слова, монолога (...) должно иметь перспективу и конечную цель (сверхзадачу). Без них нельзя сказать самого простого слова, вроде «да» или «нет»<sup>1</sup>.

Вот почему техника звучащей речи подчиняется перспективе, диктуется ею. Чувство перспективы заставляет более верно работать голосовой и речевой аппараты; рефлекторным становится дыхание, точно и выразительно воспроизводится мысль, речь приобретает легкость, устремленность к главному в произведении.

Работа над перспективой пронизывает все разделы голосового и речевого тренинга. В самом деле, разве нет перспективы в том, чтобы «убить комара» или «накачать насосом

<sup>1</sup> К.С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 135.

шину»? Есть! А в «стоне»? А в упражнении «Хочу молока»? Произнесли «Ах», а думаете и стремитесь к главному слову: «Молока».

А «Колыбельная», когда вся линия гласных тянется к последнему звуку, — разве это не чувство перспективы?

В упражнениях «Гудок» (с выделением слогов), «Бабушки» (с главными словами: «не держатся на ногах»), «Радист» (с желанием во что бы то ни стало наладить связь), «Мяч» (с действием — схватить его) и многих других — везде тренируется перспектива мысли, действия, физического и словесного. Без чувства перспективы невозможно развивать и диапазон голоса: постепенность повышения голоса в упражнениях «Поход», «Этажи», «Спор», «Самолет», «Девятый вал», пользование модуляцией голоса в пословицах, баснях возможно развивать только при условии, если понимаешь значение перспективы.

Велико значение перспективы и в работе над логикой речи<sup>1</sup>. Техника владения перспективой речи предполагает также умелое пользование темпо-ритмом речи.

---

<sup>1</sup> Подробнее читайте о перспективе речи: К. С. Станиславский, Перспектива артиста и роли. — Соч., т. 3, стр. 133—139; О перспективе речи. — Там же, стр. 343—344.

## VIII. ТЕМПО-РИТМ РЕЧИ

*Наша беда в том, что у многих актеров не выработаны очень важные элементы речи: с одной стороны, ее плавность, медленная звучная слиянность, а с другой стороны — быстрота, легкое, четкое и чеканное произнесение слов.*

*К. С. Станиславский*

Длительность звучания отдельных слогов, слов, интервалы и длительность пауз, быстрота речи в целом составляет ее темп. Темп тесно связан с нашими действиями.

«Темп укорачивает или удлиняет действия, ускоряет или замедляет речь... Ускорил темп — отвел меньше времени для действия, для речи и тем заставил себя действовать и говорить быстрее», — подчеркивает Станиславский.

Во время речи, в каком-то определенном счетном размере такта (такт — это мерило времени) мы произносим звуки, слова, фразы самой разнообразной продолжительности, с перерывами между ними. Это в свою очередь создает определенный ритм речи.

Темпо-ритм речи, его диалектическое единство — сложное явление. Станиславский пишет: «Мы думаем, мечтаем, грустим про себя тоже в известном темпо-ритме, так как во все эти моменты проявляется наша жизнь. А там, где жизнь — там и действие, где действие — там и движение, а там, где движение — там и темп, а где темп — там и ритм»<sup>1</sup>.

Работа над темпо-ритмом речи — это творческий процесс, который нельзя оторвать от вопросов актерского мастерства, от работы над ролью или художественным литературным произведением. Но для того чтобы наш внешний аппарат воплощения (голос, речь, мимика, жест) мог ярко и точно выражать внутренний темпо-ритм жизни, он должен быть хорошо натренированным. Надо работать над тем, чтобы речь стала ритмически организованной, размеренной, музыкальной. Это значит — выработать плавность, медленность, звучную слиянность речи, овладеть «крупным» словом и сценической скороговоркой.

«Когда слово содержательно и внутренне насыщено, оно становится увесистым и произносится медленно, —

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 151—152.

пишет Станиславский. — Это происходит в тех случаях, когда актер начинает дорожить текстом, чтобы пропускать через него наибольшее количество внутренних ощущений, чувств, мыслей, зрительных видений, словом, весь созданный внутри подтекст.

Пустое слово сыплется, как горох из решета, — насыщенное слово поворачивается медленно, точно шар, наполненный ртутью»<sup>1</sup>.

### Упражнение 90

#### «С л о в а р ь»

Решили прочитать товарищам строфы из стихотворения С. Маршака «Словарь» с тем, чтобы они задумались над глубиной мыслей и чувств, картин и действий, заложенных в словах, чтобы они полюбили слово, понимали его силу, бережно и любовно относились к нему.

На всех словах — события печать.  
Они дались недаром человеку.  
Читаю: — Век. От века. Вековать.  
Век доживать. Бог сыну не дал веку.  
Век заедать, век заживать чужой...—  
В словах звучат укор, и гнев, и совесть.  
Нет, не словарь лежит передо мной,  
А древняя рассыпанная повесть.

Как медленно поворачиваются слова, какие они увесистые, крупные, наполненные вашими ощущениями, чувствами, видениями, мыслями, подтекстом! Если верно действуете (сами видите за каждым словом конкретное событие, картину жизни, понимаете, о чем говорите, знаете, для чего и кому предназначены ваши слова, ярко передаете свои видения и подтекст), тогда именно так: «весомо и зримо» звучит каждое слово.

### Упражнение 91

#### «В р а з в е д к у»

В разведку, в глубокий тыл врага предложено идти добровольцам: задание слишком опасное, с большим риском для жизни. Окончательный ответ надо дать через два часа. Идите, думайте, решайте! Вышли на улицу, идете полем к реке.

---

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 4, стр. 286.





## Упражнение 92

### «В долбить»

Вы «учите» своего друга верно произнести скороговорку: «Погода размокропогодилась». Надо, чтобы друг понял смысл сложного для произнесения слова, а значит, «увидел», как сыро и серо за окном. Не торопясь, точно по звукам, по ударности в слове повторите дважды текст скороговорки: «Погода размокропогодилась, размокропогодилась погода».

Если у друга не получается, не переставайте «вдалбливать» текст, пока не добьетесь результата. Желание «вдолбить» вызовет естественно медленное и четкое произнесение фразы. Друг подыграет вам «тупость», чтобы дать возможность действовать глаголом, «вдолбить». Только не пускать в ход руки, голову, брови, лоб. Действует лишь речевой аппарат.

## Упражнение 93

### «Я — педагог-речевик»

Вы педагог, диктуете текст трудной скороговорки. «Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать».

Диктуете, четко артикулируя слова, подчеркивая ясность окончания слов, ярко тонируя знаки препинания. Особенно точно указываете на ударения в трудных словах: *не по-колоколовски, переколпаковать, перевыколоколовать* и т. д. Старайтесь почувствовать перспективу во всем: в слове, фразе, мысли, помня и понимая, что существует свой темп произнесения каждого звука, слога, слова во фразе...

В самом деле, как различны по длительности звучания гласный *e* и ударный *a* в слове *переколпаковать!*

Помогите себе выработать это внутреннее стремление к ударному слогу в слове приемом «дирижирования».

## Упражнение 94

### «Лепка слова»

«Дирижируйте» таким образом: вспомните, как ввинчивается электрическая лампочка в патрон. Оборот кисти руки слева направо. Еще и еще раз. Лампочка ввинчена.

А теперь «ввинчивайте» слова с одного оборота кисти. Легкое, быстрое движение руки слева направо — и «ввинчено» слово *колпак*. Кончается движение на ударном *а*, безударное же *о* звучит, как короткое *а*, на нем вы не задерживаетесь. «Ввинтите» слова *не по-колпаковски*. Ясно звучит ударный *о*, все остальные безударные гласные редуцируются и произносятся без излишней на них задержки.

Слышите, как все слоги «бегут» под ударный? Где бы ни стоял ударный слог: в начале, в середине или в конце слова, он звучит шире, весомее, слышнее всех остальных слогов. *Перевыколпаковать*, — как только «ввинтили» слово (остановилось движение руки после ударного гласного *ы*), так ни один слог после него не «выскочил», не растянулся, не отстал.

Возьмите слова, в которых много безударных гласных *о*, *а*, *я*, *е* и поработайте над их редуцированием подобным приемом (профессор Сладкопевцев его называл «лепкой слова». — З. С.).

### Упражнение 95

#### «Лепка фразы»

Подобно тому как ощущалось движение к ударному слогу в слове, нужно почувствовать движение к выделяемому слову во фразе, а также различную длительность звучания слов.

«*Маланья-болтунья молоко болтала, выболтывала, да не выболтала*». Скажите эту скороговорку, желая донести до нас мысль о том, что ничего не получилось у Маланьи. Слышите: слово *выболтала* звучит шире остальных слов? Оно — ударное. Оно — центр мысли. Все слова «бегут», стремятся к нему.

Сделайте упражнение таким образом: сопровождайте произнесение слов движением кисти руки («лепите» слова), а ударное слово — движением руки от локтя. Шире движение — шире звучит слово. Движение руки — круг по солнцу (снизу — вверх, направо — вниз).

Назовите условно движение кисти руки — «лепка слова», от локтя — «рубка слова», от плеча — «ковка слова».

«Лепите» маленькие, собранные, четкие слова, «срубите» слово средней величины, «выковывайте» большие, широкие, насыщенные глубоким содержанием слова.

Разные длительности слогов в слове, слов во фразе, фраз в куске, в мысли и создают бесконечное многообразие ритмов речи.

## Упражнение 96

### «Д и р и ж е р»

Возьмите какой-нибудь хорошо знакомый всем текст стихотворения, например «Парус» М. Лермонтова. «Продиржируйте» его. Заставьте слушателей произносить слова так, как этого хочется вам. Меняйте характер произнесения слов. Смелее! Не только по фразам, но и в самой фразе. Следите за тем, чтобы никто не отставал в произнесении короткого слова (оно звучит в соответствии с движением вашей кисти руки), не торопитесь произносить слово, когда движение широкое — от плеча.

Смелые переходы (даже в середине фразы) от крупного (ударного) к короткому слову и наоборот будут развивать у вас и ваших слушателей быструю реакцию, переключение темпа, подчинение речевого аппарата воле.

После такого чисто технического приема (темпо-ритм не рожден, не подсказан видением, чувством) попробуйте продирижировать стихотворение, слушая свою природу, то есть исходя теперь из смысла стихотворения, из видений, из поставленной перед собой цели...

Заметили, что дирижируете своему чувству? Так и должно быть. «Вы прислушивались к своему внутреннему переживанию и внешне выявляли его темпо-ритм с помощью дирижирования»<sup>1</sup>.

«Дирижирование» дает свободу для проявления чувства в голосовом звучании, в подвижности интонаций. Поэтому широко пользуйтесь этим приемом в работе над словом. Дирижирование тренирует как «крупное» слово, так и четкую чеканную скороговорку.

## Упражнение 97

### «Р а с т е р я х а»

Оправдайте медленное, а затем быстрое произнесение скороговорки. Каким образом? Например: вы «ворона», летите и «каркаете», пугая птиц.

В огор-роде  
Огор-рошены —  
Р-растер-рял  
Гор-рох  
Гор-рошины.  
Огор-род

---

<sup>1</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 170



Не огор-рожен —  
Не р-разыщете  
Гор-рошин.  
(Г. У с а ч)

Кар-р!  
Кар-р!

Вы «поползли змеей» и «шипите» ехидно:

В огороде  
Огорош-ш-шены —  
Растерял  
Горох  
Горош-ш-шины.  
Огород  
Не огорож-ж-жен —  
Не разыщ-щ-щете  
Горош-ш-шин.

Вы «сорока-сплетница». Влетели и выпалили слова чистоговорки! Слова сыплются «горохом» — часто-часто! Но все должно быть понятно, о чем сообщаете. Речь четкая, слова *огорошены* и *огорожен* не путаются, интонации точны по мысли и выразительны по подтексту. Все ясно из вашей речи: хотите ли вы вызвать сочувствие к явлению, или высмеять его, или призвать на помощь...

### Упражнение 98

#### «Г л о б у с   к р у ж и т с я»

Вы любознательный мальчишка. Подошли к глобусу, рассматриваете его:

Круглый-круглый  
Глобус школьный,  
Словно мячик  
Волейбольный.  
Вот он  
Шар земной  
Какой!  
Я толкнул его  
Рукой.  
Поехали  
Материки,  
Поплыли  
Две Америки.  
Африка,

Австралия,  
Европа  
И так далее...  
Меридианы  
Линии,  
И океаны  
Синие...  
Закружилась  
Вся земля:  
И леса,  
И поля,  
И деревни,  
И мосты,  
И деревья,  
И кусты,  
И дорога,  
И народ,  
И собака  
У ворот,  
И дом,  
И комната моя,  
И шкаф,  
И стол,  
И стул,  
И я.

(Генрих Сапгир)

Легко представить, как постепенно убыстрятся темп речи, доходит до самого быстрого: закружился и стол, и стул, и сам мальчишка. Разделите стишок на четыре части — четыре темпа.

Первая часть — подошли, рассматриваете. Темп речи умеренный до слов: «Я толкнул его рукой».

Во второй части темп убыстрился: «Поехали материки» до слов «И так далее...»

Третья часть (надо предположить, что еще раз толкнули шар, и он закрутился быстрее) — еще ускорился темп речи со слова «Меридианы» до слова «Синие».

Четвертая часть (еще раз толкнули уже быстро вращавшийся шар) — самый быстрый темп речи: «Закружилась || вся земля...»

### Упражнение 99

#### «С п р и н т е р»

Вы бегун на короткую дистанцию (спринтер), а сейчас — студент театрального института. Призвав на помощь свое воображение и веру, помогаете выработке сценической скороговорки, используя свой спортивный опыт. Вспомнили,

как активно работает у вас весь организм во время бега: и мысль, и воля, и мышцы ног, тела, рук? Почему бы не пробежать мысленно, приводя тем самым весь организм в активное состояние? И со словами:

Темпу речи помогу —  
Стометровку пробегу.  
Пробегу я не ногами,  
Мне полезнее словами, —

начали действовать:

Старт. Сигнал. Рывок! Бегу!..  
Сил своих не берегу:  
Коротка ведь стометровка —  
Сразу темп взять — тренировка.  
Я несусь быстрее ветров,  
Что секунда — десять метров...  
Десять, двадцать, тридцать, сорок...  
Никаких нет оговорок.  
Темп свой быстрый не спускаю.  
Финиш! Ленту обрываю!

После слова «Бегу» сразу же берется быстрый темп речи. Причем темп ради темпа ничего не дает, только приучает к пустой болтливости. Старайтесь передать точно все, что проделываете мысленно. Работайте для зрителя. Интонации должны быть ясными, определенными по мыслям. Ярко передавайте видение и при скороговорке.

Слова четкие — в стремлении к ударному слогу, фразы собранные — в стремлении к выделяемому слову: все «бежит» к финишу. Язык подчиняется вашей воле, мыслям, цели.

### *Упражнение 100*

#### *«Т р и к р у г а»*

В этом упражнении добейтесь постепенного нарастания темпо-ритма речи. Мысленно пробегая дистанцию, координируйте скорость бега со скоростью произношения: чем быстрее с каждым кругом бег, тем больше убыстряется темп речи.

Темп речи убыстрять учусь.  
Сейчас три круга я промчусь.  
Вот в первый круг пустился я.  
Хоть речь и быстрая моя,  
Но до предела далеко.  
Я говорю слова легко.  
И на пути ни оговорки,  
В том помогли скороговорки.  
Вот в круг вступил теперь второй.  
Ускорился темп речи мой.  
Все собранней, короче слово.

Точно предельно мысль моя.  
А интонация готова.  
Все выразить, что вижу я.  
Вот третий круг! Еще быстрее,  
Чтоб финиша достичь скорее!  
Слова «строчат из пулемета»:  
«Тра-та-та-та!» Язык наметан.  
Весь речевой мой аппарат,  
Готовый к бою, только рад,  
Когда пред ним трудней задача.  
Тренировался — есть удача!  
Кто ж тренингом пренебрегал,  
Тот в мастерстве своем отстал!

Рассчитайте свои возможности. Не начинайте говорить сразу в быстром темпе. Прибавляйте его постепенно с «каждым кругом». Мастерство владения сценической скороговоркой покажите в последней части стихотворения.

Устройте игру: вдвоем «пускайтесь в бег» словами. Болельщики (товарищи) фиксируют победу. Кто первым без оговорок, четко по мысли и произношению закончит текст, кто будет более убедителен, тот и победит. Умейте сосредоточить внимание на выполнении своего задания. Пусть вас не сбивает товарищ, который тоже говорит и «бежит» вместе с вами. Это хорошая тренировка сосредоточенного и многоплоскостного внимания.

Действуйте! Не получилось? Сбились? Естественно. Для того чтобы выполнить задание, нужна тренировка, приспособление организма к новым обстоятельствам.

Мы не останавливаемся на таких моментах проявления темпо-ритма, при которых внутренний темпо-ритм чрезвычайно высок, а внешнее его проявление замедленное, и наоборот. Это все относится к творческим вопросам работы над ролью.

Предложенные упражнения используются лишь с целью тренировки речевого и голосового аппаратов, способных в дальнейшем точно выявлять внутренний и внешний темпо-ритм в их диалектическом единстве.



## IX. СИЛА ЗВУКА

*Я знаю... драматических артистов, с небольшими голосами и темпераментом, которые с помощью контраста piano и forte в... речи умеют удесятерять иллюзию силы своих природных данных.*

*К. С. Станиславский*

Понятие «сила звука» с физической точки зрения — это амплитуда колебания голосовых связок: больше амплитуда — сильнее звук.

Понятие силы очень широко. Его нельзя отождествлять с понятием громкости. Сила — это характер, это способность убеждать, влиять, воздействовать. Говорить, петь, играть с силой — это значит с большим душевным подъемом, чувством.

Говоря о силе звука в речи, нельзя забывать о силе волевых и чувственных импульсов. Следовательно, необходимо брать в работу упражнения, в которых сила звучания была бы оправдана изнутри, была бы вызвана силой желания, силой чувства.

### *Упражнение 101*

*«Верни цветы!»*

Сидите дома в комнате общежития — нездоровится (болит горло). В вазочке стоит букетик ландышей. Его принесли одной из ваших подруг, Ларе. В комнату вбегает, торопясь на свидание, другая подруга и, увидев букетик, забирает его. Надо вернуть цветы!

Трижды повторяете требование вернуть чужие цветы.

«Ландыши Ларе» (напоминаю — они не твои. Верни.)

«Ландыши Ларе» (предупреждаю — отдай!)

«Ларе — ландыши!..» (приказываю — сейчас же верни!)

Произносите эти два слова — слитно (пользуйтесь сонорными согласными.) Не забывайте, что вы «больны» — бережете горло.

Первый раз слова звучат слитно, полунапевно, тихо (только напоминаете). Второй раз увеличивается сила зву-

ка, но также слитно звучат два слова (предупреждаете). В третий раз — еще сильнее звук. Слова звучат *staccato*. После слова «Lapel» ощущается люфтпауза — приказ.

С каждым разом все упорнее стоите на своем — вернуть цветы, и с каждым разом прибавляется сила звука в речи. Не просто громкость, а сила. Ведь вы проявляете в речи и силу характера (способность подчинить своей воле другую волю), а значит, растет и сила чувств и сила речи. Сонорный *л* используйте для направления звука, а — для свободы челюсти. Проследите за движением нижней челюсти. В первый раз рот открывается слегка, во второй — пошире, в третий — еще шире. Но все — естественно, без мышечного напряжения.

А теперь внимание — на характер дыхания! Что заметили, какие изменения? Чувствуете, как с каждым разом все больше становится напряжение в области диафрагмы и ребер? Верно: растет сила желанья вернуть цветы — растет сила звука, растет степень напряжения выдыхаемой воздушной струи.

Сила звука находится в прямой зависимости от степени напряжения воздушной струи.

Если звук слегка повышается при усилении, не насилуйте природу. Стремитесь к тому, чтобы не было слишком больших интервалов в повышении. Почему? Дело в том, что слишком высокие и низкие звуки мало пригодны для усиления. Это легко проверить. Если захотите усилить звук на слишком для вас высокой ноте — «пустите петуха». Выработайте в себе контролера, «знающего», какие тона вашего головного и грудного регистров способны к усилению. Рассчитывайте силовые возможности голоса. Особенно остерегайтесь срывов на верхних тонах. Остерегайтесь, но не пугайтесь! Добиться ощущения разнапряженности, свободы мышц в области глотки на сильных звуках помогают предложенные выше приемы «Лай» и «Игра в гармонию». В последнем руки, начиная от плеча и до локтей, свободно отходят от боков при сильном звучании. Их «отталкивает», расширяясь, «дыхательный поясок» — диафрагма и ребра (мехи дыхательного аппарата).

К громкому звуку прибегайте в том случае, когда использованы все другие средства выразительности звучащего слова: паузы, диапазон, темпо-ритм... Помните замечания Станиславского об относительности таких понятий, как «громко» и «тихо».

Надо владеть перспективой силы голоса, уметь расчетливо и искусно пользоваться усилением звука.

### Упражнение 102

#### «Н а р о д н ы й ш к в а л»

Почувствуйте необходимость относительности, постепенности и всевозможных градаций силы звука в передаче такой картины:

Все ближе, все громче  
рокочущий шум:  
Трум-ту-ту-тум!  
Трум-ту-ту-тум!  
Сильней все  
то тут барабан бьет,  
то там:  
Трам-та-та-там!  
Трам-та-та-там!  
Трепещут враги;  
задрожали враги.  
Народ наступает.  
Сдавайся!  
Беги!  
Народиого гнева  
бушующий шквал  
Поднялся,  
обрушился!  
Враг злобный  
пал.

Усиливая звук, постепенно повышайте его до самого высокого тона, способного звучать с силой на слове «поднялся». Следующее слово «обрушился!» опустите на тон вниз (голос по-прежнему звучит с силой). Слова «поднялся», «обрушился» — большие, крупные, как те видения, которые они вызывают. Голосовой подъем и спуск — широкие, округлые, неторопливые, сильные — «всепоглощающие»!

Чтобы избежать напряжения не принимающих участие в звучании мышц речевого и голосового аппаратов, помните о «лае», о мышечном контролере на верхних сильных тонах звучания. Свободные руки не прижаты к бокам. Диафрагма подвижна, подчиняется характеру звучания.

Для укрепления дыхания голоса тренируйте громкое звучание, но непременно оправдывайте необходимость говорить громко.

### Упражнение 103

#### «Н е о б ы ч н ы й б а з а р»

Многолюдный, шумный, необычный базар. Здесь есть все! Цветы и овощи всех времен года! Игрушки, пряники,

конфеты, спортивные товары!.. Вы торгуете. Работайте группой. Каждый хочет продать свой товар.

Первый. В ларьках овощных  
на прилавках не пусто:  
Вот вам — огурцы, помидоры, капуста,  
Морковь, баклажаны, укропа пучок,  
Картошка, редиска, зеленый лучок,  
И репчатый лук, и капуста цветная,  
Вот хрен, кольраби и тыква большая,  
Салат, сладкий перец, чеснок, кабачки,  
Петрушки душистые есть корешки,  
В продаже и редька и репа...  
Что надо?  
Иди — покупай!  
Угодить будем рады.

Второй. А ягоды, фрукты!  
Каких только нет!  
Скорей выбирай  
на свой вкус и на цвет.  
Есть крымские персики,  
груши и дыни,  
Арбузы херсонские славятся ныне,  
Вот яблоки — «белый налив»,  
вот «ранет»,  
А вот земляника,  
что слаще конфет,  
Черешня и вишня...  
А здесь посмотри-ка:  
Красавицей выросла  
наша клубника,  
Крыжовник садовый,  
чудесная слива,  
Малина душистая —  
прямо на диво!  
Есть красная, черная также сморода...  
Все щедро земля  
отдает для народа.

Третий. Здесь вам можно купить  
самый нежный товар.  
Перед вами красивый  
цветочный базар:  
Гиацинты, нарциссы, ромашки, тацеты,  
Кампанула, душистой сирени букеты,  
Львиный зев, незабудки, анютины глазки,  
Обратите вниманье  
на формы и краски!  
Астры белые, красные маки,  
тюльпаны,  
Вот персянки, гвоздика,  
роскошные канны,  
Олеандры, жасмины,  
фиалки, мимозы,





Всем пряников хватит!  
Так кушайте, дети!

Ш е с т о й. А здесь для детей  
продаются игрушки:  
Скакалки, мячи, заводные лягушки,  
Машины, тачанки, корабль, самолеты,  
Состоят космонавты — готовы в полеты,  
Нарядные куклы, посуда, лопатки,  
Совочки, ведерки, «Петух и хохлатки»,  
Пушистые птички, лохматые мишки,  
Вот прыгают, вертятся быстро мартышки,  
Жирафы, слоны, полосатые тигры,  
А вот хитроумные разные игры...  
Их много у нас.

Подходи — выбирай!  
Играя, наш мир для себя открывай.

С е д ь м о й Эй, всех возрастов люди,  
покупай, если хочешь  
быть молод всегда!  
Для любителей рыбного спорта  
в продаже:  
Всевозможные спиннинги, удочки,  
даже  
Для ухи котелки,  
блесны, лески, крючки,  
Чтобы рыбу таскать,  
из капрона сачки,  
А на случай дождя есть в продаже палатки...  
Вот гантели и гири,  
для бокса перчатки,  
Для гимнастики обручи, ленты, скакалки,  
Есть коньки с сапогами,  
есть лыжи и палки,  
Все для тенниса есть, бадминтона, футбола.  
Ядра, молоты, копья, мячи волейбола...  
Маску, ласты, ружье, акваланг покупай:  
Интереснейший мир под водой изучай!  
Спорт вам силу, и ловкость,  
и бодрость дает  
В вашем теле здоровом  
душа запоет!

Упражнение «Базар» тренирует целый ряд навыков сценической речи. Действие — завлечь покупателей, увлечь своим товаром, продать товар — вовлекает в активную работу дыхательный, голосовой и речевой аппараты. Здесь вырабатываются: единая выразительная линия звучания (перечисляется товар без пауз в речи, но с конкретностью, видений и отношений), автоматизм вдоха (весь текст произносится как бы «одним дыханием»), ясность и четкость дикции (надо, чтобы названия предметов были понятны),

посыл звука на большое расстояние (зываете к себе народ), сила звука (не форсировка голоса, а полнзвучие).

Не кричите! Не напрягайте голосовые связки, глотку! Следите за свободой голосового аппарата. Голос громкий — за счет верной работы дыхательной струи. Быстрыми доборами она постоянно поддерживается (не обрывается), давит на связки с различной степенью напряжения в зависимости от высоты и силы звука, от характера речи.

На сцене, однако, чаще требуется непрерывная и сдержанная сила звучания и ослабленный нажим.

Начинайте работу над тихим звучанием после того, как освоено фонационное дыхание, верное направление звука в резонаторы, автоматизм вдоха, то есть когда уже можете в какой-то степени управлять своим «строительным материалом» — воздушной струей.

Тихое звучание, обеспечивающее слышимость в любом уголке зрительного зала, должно стать привычкой.

Прочно навык закрепить:  
научиться по секрету —  
по секрету — всему свету,  
то есть залу говорить.

С этой целью и предлагается ряд упражнений, тексты которых рождают естественную потребность тихого, чистого, выразительного звучания.

### *Упражнение 104*

#### *«В пол голоса»*

Так называется стихотворение С. Маршака. Вместе с автором попробуйте прислушаться к звукам уснувшего города и угадать, чьи шаги вам слышатся в ночной тиши.

Это тихий, тихий стих,  
Тише всех стихов других.  
Кто по городу ночному  
Держит путь от дома к дому?  
Верно, принц уснуть не может,  
Шум листвы его тревожит?  
Иль во тьме разносят феи  
Всем билеты лотереи?  
Или, может быть, не спит  
Тот, чей зуб всю ночь болит?  
Нет, шагает вперевалку  
Старый сторож с толстой палкой.  
Он один не спит в квартале,  
Чтоб другие крепко спали.

Если вы действительно прислушиваетесь (а не просто слушаете), то пристальное внимание заставит вместе с вами

«слушать» и ваше дыхание. Заметили, как крепко, напряжен «дыхательный поясок»? Звук идет чистый, без придыхательной атаки. Ни один «миллиграмм» воздуха не расходуется впустую. Никакого шепота! Звук! Вполголоса, а не шепотом! Чтобы этому помочь, представьте себе, что стоите спиной к окну — звуки шагов за вашей спиной. Внимание — «за спину», а подача звука — нам. Будет такое ощущение, как будто говорите «на вдохе», так экономно используется воздух в тихом звучании. Но дышите в паузах непременно. Не старайтесь говорить несколько двустихий на одном дыхании. Вдох после каждой строчки. Все естественно. Только вдох спокойный, быстрый и очень тихий, неслышимый, ведь дыхание не должно «спугнуть» звуки, к которым оно вместе с вами «прислушивается».

Сделайте этюд вдвоем, используя этот текст. Например, вы — влюбленные. Не спитесь. Ведете диалог, прислушиваясь к шагам на улице. Что лежит за словами текста? Почему оказались ночью вдвоем? Есть ли кто-нибудь в соседней комнате? Уточняйте, расширяйте, изменяйте предлагаемые обстоятельства. Действуйте, оправдывая необходимость тихого звучания.

### *Упражнение 105*

#### *«Т и ш и н а»*

Прибегните к такому приспособлению: вообразите, что надо читать стихотворение по радио. Спрячьтесь от слушателей. Встаньте, допустим, за куб, за ширму. Поставьте перед собой «микрофон» и действуйте. В микрофон говорить громко не надо. Он усиливает звук.

Лес окружил меня. Молчит.  
И я молчу. Все просто так и тихо.  
Но где-то тонко закричит,  
Теленка зазывая вглубь, лосиха.  
Красивы и бедны цветы  
И вместе с лесом те цветы линяют.  
А стебли их, и хрупки и пусты,  
Тепло последнее теряют.  
Средина августа.  
И трудно осознать,  
Что это все полумертво и немо.  
И хочется, как никогда, молчать.  
А над тобою только ломтик неба.

(А л е к с а н д р Ш е в е л е в)



Увидели за словами реальные картины? Представили, что вы в лесу одни с притихшей природой. Прислушиваетесь к звукам; приглядываетесь к краскам растений. Значит, с вами зажило и ваше тело, оно окунулось в атмосферу «полумертвого» и «немого» леса, и зашевелились в душе соответствующие чувствования, родились ассоциации, картины и образы из жизни людей. Куда увела вас ваша фантазия, ассоциативное мышление?

Рассказывая (передавая увиденные внутренним взором картины), стремитесь сосредоточить внимание зрителей, слушателей на этих картинах, заставить их пережить те же чувства, которые родились у вас. Не «спугните» картины и мысли громким голосом! Громко говорить не хочется, правда? Оттого что вы, не видя слушателя, добиваетесь, чтобы он все понял, все услышал, все увидел, активно работают голосовой и речевой аппараты, звук будет держаться «на губах», посылаться невидимому партнеру.

Устроились в «студии у микрофона»? Начинайте! Очень тихо. Забыли о нас. Не забывать цели — заразить нас своими видениями, чувствованиями!

### *Упражнение 106*

#### *«Л е с   з а с н у л»*

Вообразите, что впервые ночуете в зимнем лесу. Почему? Фантазируйте сами. Допустим, туристский поход. Не спится: хочется запечатлеть в памяти тишину уснувшего леса. Вместе с другом прислушиваетесь к ночным звукам и передаете ему свои наблюдения и ощущения:

Лес заснул. И, как во сне,  
Сосны стряхивают снег.  
И доносится сквозь сон  
Медных сосен медный звон.  
В сизой дымке тишина  
Четких звуков лишена.  
Мир тишайшей из тишин  
От корней и до вершин...  
Мир покоя без границ  
В тихом цвиньканье синиц...  
Породнить его спешит  
С тихой музыкой души.

(М. Д у д и н)

Где чистота звучания? Почему голосовые провалы? Почему захрипели? Держите звук дыханием! Зачем же заговорили так громко? Тише, тише!.. Звучание голоса красивое, спокойное, завораживающее. «Кинолента видений» движется медленно, может остановиться с тем, чтобы запечатлеть, зафиксировать во внимании слушателя картину, но не рваться, так же как не должна рваться и струя воздуха: озвученное дыхание. Ведь в паузе мысль, воображение, видение, дыхание живут. Они активны, готовы продолжать рассказ-действие. Находите различные оправдания для сдержанной силы звука. Такие большие периоды тихого звучания позволяют «лучше закрепить на слух одну силовую ступень»<sup>1</sup>, удерживать звук на «опоре» при тихом звучании.

Знайте, если в процессе тренинга добились того, что самая интимная интонация ваша услышана в самом отдаленном уголке зрительного зала, значит, голос и речь становятся сценическими.

«Что же касается тонкостей искусства говорить, помогающих художественно, красиво и точно выявлять неуловимые оттенки чувств и мысли, то их вам предстоит разрабатывать в течение всей жизни»<sup>2</sup>, — пишет К. С. Станиславский.

Раскрывать все «тонкости искусства говорить» не входило в задачу автора. В настоящей книге даны лишь упражнения для тренинга голосового аппарата, и только. «Любители и вообще артисты, вступившие на сцену без технической подготовки, не имеют в своем распоряжении послушного материала для того, чтобы жить на сцене жизнью того лица, которое они изображают»<sup>3</sup>, — писал А. Н. Островский. Придавая огромное значение технике владения аппаратом воплощения, он говорил: «Чтобы стать вполне актером, нужно приобрести такую свободу жеста и тона, чтобы при известном внутреннем импульсе мгновенно, без задержки, чисто рефлексивно следовал соответственный жест, соответственный тон»<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Е. А. Корсакова и А. В. Прянишников, Мастерство речи, вып. 2; изд. 2, М., 1939, стр. 57.

<sup>2</sup> К. С. Станиславский, Сочинения, т. 3, стр. 77.

<sup>3</sup> А. Н. Островский, О театре (записки, речи и письма), Л.—М., «Искусство», 1941, стр. 80.

<sup>4</sup> Там же, стр. 72.

Наша цель и состояла в том, чтобы помочь практическими советами, приемами, упражнениями разработать, развить голосовой аппарат.

Заканчивая книгу, хочется вновь подчеркнуть, что принцип работы над всеми физическими и физиологическими свойствами голоса — один. Никакого насилия над природой! Органика, импровизация, заинтересованность. Видения и воображение. Ассоциации. Речевые приказы (словесные раздражители). Многоплоскостное внимание. Эмоциональное внимание и память. Мышечный контролер. Косвенное воздействие на свободу мышц путем «сценической доминанты» — действия. Конкретность задач, целей. Неожиданность и новизна приемов.

Приемы и упражнения не должны надоедать. Рекомендуется бесконечное их варьирование, многообразие, гибкость использования. Запомним: новизна и неожиданность приспособлений — активные возбудители чувств, «слабый новый раздражитель нередко дает большую реакцию, чем сильный, но ранее применяемый»<sup>1</sup>.

Практика показала, что изложенные в книге приемы работы над голосом вызывают живейший интерес учащихся, активное участие их в создании упражнений, приемов и приспособлений для закрепления того или иного навыка.

Однако все тренируемые свойства голоса могут стать действительно навыками (то есть будут доведены до рефлекса, до автоматизма, до привычки) лишь тогда, когда они будут закреплены, проверены в творческом материале, когда они выступают в качестве внешней техники словесного действия, при работе над ролью или литературным материалом.

---

<sup>1</sup> П. В. С и м о н о в, Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций, М., Изд-во Академии наук СССР, 1962, стр. 86.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Аксенов В., Искусство художественного слова, М., Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1962.

Вербова Н. П., Головина О. М., Урнова В. В., Искусство речи, М., «Советская Россия», 1964.

Горчаков Н. М., Сестры Жерар. Диалог. — «Режиссерские уроки К. С. Станиславского», М., «Искусство», 1952, стр. 422—435.

Германова М., Книга для чтецов, М., Профиздат, 1962.

Кнебель М. О., Слово в творчестве актера, М., «Искусство», 1954.

Куракина К. В., Основы техники речи в трудах К. С. Станиславского. М., ВТО, 1959.

Станиславский К. С., Работа актера над собой. Часть вторая. — Соч., т. 3, М., «Искусство», 1954—1961, стр. 60—201, 321—344.

Першин Н., Звучащее слово, М., «Молодая гвардия», 1961.

Морозов В. П., Тайны вокальной речи, Л., Изд-во Академии наук СССР, 1967.

Станиславский К. С., Период воплощения. Оправдание текста. — Соч., т. 4, М., «Искусство», 1957, стр. 180—185, 272—288.

Саричева Е. Ф., Сценическая речь, М., «Искусство», 1955.

Топорков В. О., О технике актера, М., ВТО, 1958.

Шварц А., В лаборатории чтеца, М., «Искусство», 1960.

Яхонтов В., Театр одного актера, М., «Искусство», 1958.



Цена 30 коп.

Индекс 70780



издательство · искусство · репертуар художественной самодеятельности



серия методической литературы для художественной самодеятельности

З. Савкова

**КАК СДЕЛАТЬ  
ГОЛОС СЦЕНИЧЕСКИМ**