

***Е. Н. Акуленок,***

*доцент кафедры театрального творчества учреждения образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»,  
г. Минск, Беларусь*

## **ФОНАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** Рассматриваются тесная связь фонационного дыхания с голосообразованием, особенности устройства механизма речевого аппарата и значение развития дыхания для его правильной работы. Характеризуются типы дыхания и их влияние на качество звучащей речи. Также автором предлагается небольшой комплекс подготовительных упражнений для выработки фонационного (речевого) дыхания и подчеркивается важность осознанного контроля над процессом дыхания, являющегося основой для постановки сценического голоса.

**Ключевые слова:** речеголосовой аппарат, фонационное дыхание, дыхательная мускулатура, смешанно-диафрагматическое дыхание, комплексный тренинг, дыхательные упражнения, короткий вдох, интенсивный выдох.

***E. Akulenok,***

*Associate Professor of the Department of Theatrical Creativity  
of the Educational Institution «Belarusian State University of Culture  
and Arts», Minsk, Belarus*

## **PHONATION BREATHING AS A COMPONENT OF VOICE FORMATION**

**Abstract.** This article discusses the close connection between phonation breathing and voice formation, the peculiarities of mechanism of the speech apparatus and the importance of breathing development for its proper operation. The author characterizes the types of breathing and their influence on the quality of speech, offers a small set of preparatory exercises for developing phonation (speech) breathing and emphasizes the importance of conscious control over the breathing process, which is the basis for the production of a stage voice.

**Keywords:** speech-vocal apparatus, phonation breathing, respiratory muscles, mixed-diaphragmatic breathing, complex training, breathing exercises, short inhalation, intensive exhalation.

К. С. Станиславский писал: «Все живое дышит. Человек тоже дышит, это первое, что он делает, вступая в мир. Но не это о нем знают окружающие, те, кто “принимают” его. Им он заявляет о своем существовании не дыханием, а криком. Что же такое крик? – Громкое, со звуком соединенное, выдыхание... Значит, в смысле выразительного средства второй момент дыхания важнее первого. Вдыхание (в процессе речи) есть приготовление, а исполнение – в выдыхании. Третий момент – остановка...» [4]. В быту речеголосовые качества не требуют специальных умений и не нуждаются в дополнительном развитии. Повседневная речь говорящих не вызывает необходимости в занятиях голосом, дикцией, дыханием. Но как только человеку приходится сталкиваться с речью как частью профессиональной деятельности, сразу же становится ясно, что неподготовленный речеголосовой аппарат может не справиться с большими голосовыми нагрузками. Это может выражаться в постоянной утомляемости голоса, хрипоте, откашливании, болезненных ощущениях в горле. А также может возникнуть психологический дискомфорт – регулярное чувство неудобства и неуверенности в себе, тревоги за предстоящее сценическое выступление или проведение лекции, сознание невозможности свободно выразить мысль из-за того, что речь и голос неуправляемы, а дыхание прерывистое и его постоянно не хватает.

Голосообразование сложный и трудоемкий процесс, требующий серьезного изучения этого уникального механизма. В работе звукообразования участвуют все органы человеческого голосового аппарата. К ним относятся голосовые связки, носоглотка, ротовая полость, гортань, трахея, легкие, дыхательные мышцы и др. Механические колебания голосовых связок приходят в активное положение при воздействии на них воздушного давления. Поступающий из легких воздух открывает голосовую щель и возникает процесс, который можно именовать звуковой системой языка. Доминантой в этом непростом и «филигранном» процессе является, прежде всего, фонационное (речевое) дыхание. Такое дыхание позволяет человеку выполнять небольшой вдох, а затем достаточно длительный выдох, рационально распределяемый при произнесении различных звукосочетаний, длинных предложений, про-

фессиональных текстов. Необходимые интонации, громкость голоса, его звучность, гибкость, выносливость, красота во многом зависят именно от постановки и развития правильного фонационного (речевого) дыхания. Такое дыхание характеризуется осознанным подходом к выдоху и называется на профессиональном языке актеров, ораторов, лекторов регулируемым, контролируемым [1, с. 128].

Речевое (фонационное) дыхание отличается от обычного физиологического. Дыхание в жизни непроизвольно, оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они короткие и равные по времени. Ритм обычного дыхания: вдох-выдох-пауза. Для речи, особенно рассчитанной на большую аудиторию или зрительный зал, обычного физиологического дыхания не хватает. Сценическая речь (актерская), ораторское выступление или чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, его экономного расходования.

В жизни наблюдается три типа дыхания: грудное (реберное), брюшное (диафрагматическое), смешанно-диафрагматическое. Грудное дыхание характеризуется сокращением мышц грудной клетки, что приводит к ее расширению. Такой тип дыхания считается энергетически затратным и является весьма поверхностным, неглубоким. Брюшное дыхание часто называют дыханием животом. При активной работе мышцы вдоха (диафрагмы) легкие пропускают больший объем воздуха. Но наиболее полезным для речевого процесса является смешанно-диафрагматическое (или полное) дыхание, при котором одновременно работают и мышцы пресса, и грудная клетка, организм хорошо насыщается кислородом. Дыхание становится более равномерным, спокойным, глубоким, естественным, незаметным. Речь, звук, голос приобретают выразительность, ясность, «полетность». Смешанно-диафрагматическое дыхание отличается именно активизацией работы всей дыхательной мускулатуры и, по мнению специалистов в области голосообразования, является основой постановки речевого голоса.

Развитие голосовых возможностей начинается с освоения первоначальных дыхательных упражнений на практических занятиях под наблюдением опытного специалиста. Дыхательные упражнения – основа комплексного тренинга, которым

необходимо заниматься представителям речевых профессий во избежание определенных рисков при усиленной голосовой нагрузке и для выработки навыков профессионального обращения с речеголосовым аппаратом. Начинать трениговую работу над выработкой смешанно-диафрагматического дыхания необходимо с подбора упражнений, укрепляющих мышцы шеи, спины, живота и формирующих правильную осанку. Важно помнить, что плохая осанка приводит к неверному дыханию. При искаженной осанке голосовой аппарат быстро устает, появляются профессиональные заболевания. Это отражается на общем самочувствии, вызывает быструю утомляемость, вялость, снижение внимания [2, с. 250].

Первоначальная практическая работа, как правило, проводится в статическом положении (стоя, лежа, сидя). В это время внимание концентрируется на запоминании правильных действий мышц, отвечающих за верное дыхание. В дальнейшем упражнения усложняются и переходят в фазу движений. Ходьба, бег, приседания, прыжки позволяют отрабатывать одинаковый напор выдыхаемого воздуха, активизируют мышцы брюшного пресса во время вдоха и выдоха, закрепляя тем самым навык смешанно-диафрагматического дыхания.

Для освоения правильного дыхания существует ряд специальных упражнений.

#### 1. Фиксация осанки

Стать прямо. Ноги на ширине плеч, «бросить» тело вниз, повисеть внизу, слегка раскачивая тело и медленно выпрямиться, мысленно считая «позвонки».

#### 2. Шапка одуванчика

Ноги на ширине плеч. В руках воображаемый одуванчик с белой воздушной шапочкой. Пытаемся аккуратно на ровном выдохе поднять в воздух несколько легких пушинок шапочки. Отрабатывается короткий бесшумный вдох и плавный продолжительный выдох через сомкнутые губы на «пф».

#### 3. Упрямая шапочка одуванчика

Ноги на ширине плеч. В руках воображаемый одуванчик с белой воздушной шапочкой. Пытаемся резко сдуть шапочку одуванчика один, два, три раза. Отрабатывается короткий интенсивный выдох на «пф».

#### 4. Воздушная шапочка одуванчика

Положение тела как в предыдущем упражнении. Пытаемся сдуть пушистую шапочку одуванчика с первой попытки. Отрабатывается интенсивный выдох.

#### 5. Игра с воображаемым мячом

Работаем в паре. Бросаем мяч партнеру высоко, низко, далеко, подпрыгивая, меняя положение тела с выдохом на «пф».

#### 6. Бумажный самолет

Запускаем воображаемый самолет на продолжительном выдохе на «пф» и др. [3, с. 189].

Первый этап тренировочных упражнений можно рассматривать как подготовку дыхательного аппарата к фонации (звучанию). Фонационное дыхание является основным компонентом голосообразования. Такое дыхание характеризуется активным и организованным выдохом, и оно связано с возникновением и распространением звука. Работая над постановкой фонационного дыхания, человек сознательно регулирует процесс дыхания. Вдох короткий, быстрый, а выдох замедленный, прерывающийся в связи с произношением текста. Занимаясь тренировкой фонационного дыхания, следует исключить слишком большой вдох (перебор дыхания), так как он создает излишнее напряжение под голосовыми связками. В этом случае голос теряет присущий ему тембр, звучит сдавленно и неприятно. Недобор дыхания лишает голос силы, плавности, звучности. Как слишком большие, так и слишком малые количества воздуха не являются нормальными раздражителями для нервных центров, регулирующих функцию дыхания. Фонационное дыхание нужно развивать для того, чтобы в легких был постоянный запас воздуха, которым можно было бы распорядиться по своему усмотрению. В тренинге нужно стремиться к достижению легкого, свободного, полноценного звучания фразы, какой бы сложной и длинной она ни была, т. е. воспитать глубокий короткий автоматический вдох и более длительный выдох. Фонационное дыхание – это физическая основа звучности. Для первичного освоения фонационного дыхания можно использовать вышеизложенные дыхательные и другие специальные упражнения, которые предлагаются в учебных пособиях по сценической речи. Работа над фонационным дыханием идет одновременно с развитием голоса и его качеств.

---

1. *Вербовая, Н. П.* Искусство речи : учеб. пособие для театральных учеб. заведений / Н. П. Вербовая, О. М. Головина, В. В. Урнова. – Изд. 2-е, доп. – М. : Искусство, 1977. – 303 с.

2. *Козлянинова, И. П.* Сценическая речь : учеб. пособие / И. П. Козлянинова. – М. : Просвещение, 1976. – 336 с.

3. *Соловьева, Л.* Говори свободно. Создавая совершенный голос / Л. Соловьева. – М. : Добрая книга, 2008. – 480 с.

4. *Станиславский, К. С.* Работа актера над собой в творческом процессе переживаний / К. С. Станиславский. – URL: <https://books.google.by/books> (дата обращения: 30.06.2024).

УДК 793.3:378.147

***И. И. Бодунова,***

*кандидат культурологии, доцент, доцент кафедры хореографии  
учреждения образования «Белорусский государственный университет  
культуры и искусств», г. Минск, Беларусь*

## **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ**

**Аннотация.** В свете современной сложившейся эстетики танца требования к качеству профессионального исполнения растут. В статье рассматривается роль учебной дисциплины «Классический танец» в формировании профессиональных компетенций у студентов специальности «хореографическое искусство».

Системность тренажа по классическому танцу позволяет всесторонне развить физические данные и усовершенствовать исполнительское мастерство студента-хореографа. Одна из главных задач в методике преподавания классического танца – освоение целого комплекса знаний, связанных с исполнительской культурой, влияющей на формирование будущего артиста той или иной специализации.

Обосновывается концепция, согласно которой классический танец представляет собой искусство, существующее в синхронной и диахронной онтологии.

**Ключевые слова:** классический танец, экзерсис, тренаж, студент-хореограф, технология обучения, исполнительская эстетика, профессиональные навыки, методика исполнения, индивидуальные физические данные.