

## **ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ В РЕЧЕГОЛОСОВОМ ТРЕНИНГЕ**

Говоря о значении дыхания в постановке сценического голоса, К.С. Станиславский отмечал его важность для развития голособразующего механизма актера.

Основой технической подготовки речевого аппарата к профессиональному звучанию является целый ряд тренировочных упражнений, осваиваемых на специальных занятиях. Первый этап в работе над развитием голосовых возможностей начинается с выработки речевого или как его еще называют, фонационного дыхания.

Красота, легкость, сила голоса, мелодичность речи напрямую зависят от правильной постановки дыхания актера. Отличие речевого дыхания от физиологического состоит именно в выработке умения сознательно управлять дыхательным процессом, осваивая тем самым актерскую работу в «длинном текстовом периоде».

Существует три основных типа дыхания: грудное, брюшное и смешанно-диафрагматическое.

Грудное дыхание способствует перебору воздуха и быстрому утомлению голоса. Дыхательные движения проходят в верхнем отделе грудной клетки.

Брюшное дыхание ухудшает качество звука за счет пассивности верхнего и среднего отделов грудной клетки, так как дыхательные движения совершаются в нижнем отделе грудной клетки.

Два этих типа дыхания не развивают голосовой аппарат, и могут даже навредить. А вот третий тип дыхания смешанно-диафрагмальный

обеспечивает одновременное функционирование мышц грудной клетки и брюшного пресса. Он и лежит в основе постановки речевого дыхания артиста.

Диафрагма человека – прежде всего ведущая дыхательная мышца. Она работает подобно поршню, засасывая воздух в легкие и затем выталкивая его. Диафрагма является основным органом человека, участвующим в дыхании.

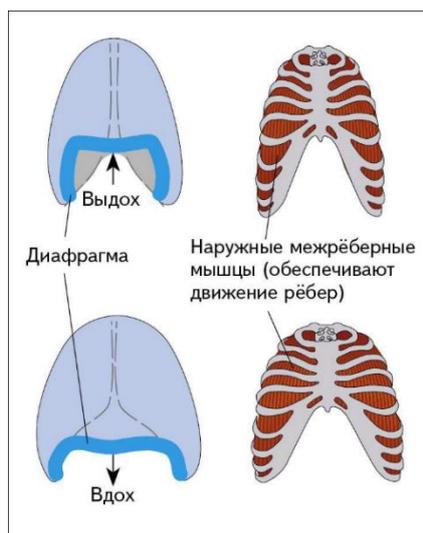


Рисунок 1 – Дыхательная система

Речеголосовой тренинг по отработке навыков фонационного дыхания состоит из огромного количества выверенных упражнений, основанных на материале опытных мастеров в области сценического слова: Э.М. Чарелли, И.П. Козлянинова, Т.И. Запорожец, С.В. Головина, Н.П. Вербовая, В.Н. Галендеев, А.А. Васильев и др.

Имя А.Н. Стрельниковой тоже есть в этом ряду великих мастеров. Но долгое время между практиками в области речеголосовых работ решался вопрос о полезности и результативности упражнений Стрельниковой.

Отличительной черной гимнастики является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания диафрагмы. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки, а в классическом понимании в то время как, классическая речевая школа придерживалась иных принципов. Но современная методика

постановки речевого дыхания сегодня активно включает в образовательную программу гимнастику Стрельниковой, результативность которой подтверждена множеством актерских примеров.

Об эффективности методики Стрельниковой свидетельствуют многочисленные интервью известных актеров, вокалистов, дикторов, среди которых А. Миронов, А. Джигарханян, Л. Голубкина, М. Штраух, Л. Касаткина и мн.др. И сегодня современная речевая школа в техническую подготовку к сценическому звучанию активно включает в образовательный процесс дыхательную гимнастику Стрельниковой.

Будучи молодой оперной певицей, Александра Николаевна Стрельникова потеряла голос. И они с мамой начали искать способ его восстановить. Так была создана дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в 1940-е годы.

Основой гимнастики Стрельниковой является короткий, шумный, резкий вдох во время упражнений. В постановке сценического дыхания, так же важен не только вдох, но и выдох. Эффект достигается за счет сочетания резких вдохов и физических нагрузок. В крови резко увеличивается концентрация кислорода, это приводит к снятию спазмов дыхательных органов и нормализации артериального давления.

Нужно научиться заполнять легкие снизу доверху, а не наоборот. Если посмотреть на рисунок легких, можно увидеть, что они конусообразной формы: узкие вверху и расширяются книзу. Легкие должны заполняться воздухом полностью.

### **Упражнение «ладошки»**

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — «поза экстрасенса».

Выполняется короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно. Сразу же после активного вдоха

выдох осуществляется на звук «ха». В это время кулачки разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе.

Для артистов важен не только вдох, но и выдох. Не стоит задерживать воздух в груди и выталкивать его.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом и 4 выдоха, нужно сделать паузу — отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-движения.

### **Упражнение «повороты головы»**

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко наберите воздух слева. Справа — вдох, слева — вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами, посередине на звук «ха» (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

### **Упражнение «Кошка»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, присядь легкая, пружинистая. Спина все время прямая, нельзя сутулиться.

Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох на «ха» уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое хватательное движение —

вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, выдох на «ха» при выпрямлении ног. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки нужно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений.

Эта только малая часть упражнений Стрельниковой, которая помогает в освоении речевого дыхания и входит в комплексный речеголосовой тренинг.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Щетинин, М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Основной вспомогательный комплекс / М. Щетинин. – Москва: Изд-во «Метафора», 2010. – 368 с.
2. Щетинин, М. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. Упражнения при любых заболеваниях / М. Щетинин. – Москва: Изд-во «АСТ», 2020. – 192 с.
3. Шестакова, Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи / Е. Шестакова. – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.
4. Фадеева, А. Новые программы дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Серия «Семейный доктор». / А. Фадеева. – СПб.: Питер, 2010. – 160 с.

Карпович А.В., студент 211 группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Калашникова А.В.,

доцент кафедры

### ОРГАНИЗАЦИЯ МАСТЕР-КЛАССОВ

#### В СФЕРЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ТУРИЗМА БЕЛАРУСИ

Культурный туризм, тесно связанный с продвижением территорий и популяризацией национальной культуры, является сегодня важным