

Лаборатория  
Творчества



ВЛАДИМИР УЛЬЯНОВ  
**БЫТЬ  
УСЛЫШАННЫМ  
и ПОНЯТЫМ**  
ТЕХНИКА и КУЛЬТУРА РЕЧИ

Коррекция дыхания,  
дикции

Открытие природного  
голоса человека

Освоение навыков  
публичного общения

Особенности русской  
устной речи

bhv®

**Владимир Ульянов**

**БЫТЬ  
УСЛЫШАННЫМ  
И ПОНЯТЫМ  
ТЕХНИКА И КУЛЬТУРА РЕЧИ**

**ЛЕКЦИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Санкт-Петербург

«БХВ-Петербург»

2013

УДК 792: 791.43+159.946  
ББК 76.032: 83.7+81.2-5+88.53+77.02-11

**Ульянов В. В.**

У51 Быть услышанным и понятым. Техника и культура речи. Лекции и практические занятия. — СПб.: БХВ-Петербург, 2013. — 208 с. + CD-ROM — (Лаборатория творчества)

ISBN 978-5-9775-0661-8

Книга содержит описание методики коррекции дыхания, дикции, открытия природного голоса человека, освоения навыков публичного общения с аудиторией разного рода. Её предметом является речевая деятельность в телевизионном и радиоэфире, но адресована она любому, чья работа связана с речевым общением. Автор использует материалы своих занятий на Одесской киностудии художественных фильмов, в Санкт-Петербургском государственном университете, в Санкт-Петербургском государственном университете кино и телевидения, в Институте телевидения, бизнеса и дизайна. К изданию прилагается компакт-диск с фонограммами, которые помогут читателю легче освоить предложенные упражнения и приёмы.

*Рекомендовано к печати кафедрой радио и телевидения  
Санкт-Петербургского государственного университета  
и кафедрой звукорежиссуры Санкт-Петербургского государственного  
университета кино и телевидения*

Рецензенты:

А. Г. Юсфин, д-р искусствоведения, проф. ;  
В. П. Третьяков, д-р психол. наук, проф. ;  
В. Ф. Познин, д-р искусствоведения, проф. кафедры радио и телевидения СПбГУ;  
Г. Н. Петров, д-р филол. наук, проф. кафедры радио и телевидения СПбГУ;  
Н. П. Ерофеев, д-р меднаук, проф. кафедры физиологии СПбГУ.

УДК 792: 791.43+159.946  
ББК 76.032: 83.7+81.2-5+88.53+77.02-11

**Ulyanov V.I.** To be heard and understood. Technique of speech culture. Lectures and workshops. — St. Petersburg: BHV-St. Petersburg, 2011. — 208 p. + CD-ROM.

The book describes methods of correcting both breathing and articulation. It also covers opening of natural voice and assimilating of new habits of giving speech to wide audience. The topic of the book is speech activity in radio and television broadcast. It will be interesting also to anyone, whose job is related to spoken activity.

The author uses materials of his workshops on Odessa Film Studio and in specialised Universities. This edition is supplied with CD containing sound tracks.

ISBN 978-5-9775-0661-8

© Ульянов В. В., 2011  
© Оформление, издательство "БХВ-Петербург", 2011

# Оглавление

<b>О. В. БАСИЛАШВИЛИ. РЕМЕСЛО ЗВУЧАЩЕГО ОБРАЗА.....</b>	<b>9</b>
<b>И. Ф. МАСЛЕННИКОВ. ЯСНО МЫСЛИТЬ, ЯСНО ИЗЛАГАЯ!..</b>	<b>11</b>
<b>P R E L U D I A .....</b>	<b>13</b>
Эфирная и неэфирная речь.....	13
Структура цикла.....	18
Советы постороннего. Методические рекомендации.....	20
<b>ЧАСТЬ I. «МИКРОФОН ВКЛЮЧЁН!» ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?..</b>	<b>22</b>
1. Кого и куда ведёт ведущий телерадиопередач? .....	22
2. Внимание аудитории. Как его привлечь и удерживать?.....	24
Упражнение 1. «Дирижёр».....	26
Упражнение 2. «Объекты внимания» .....	28
3. Общение людей в эфире.....	32
4. Приёмами каких искусств надо владеть телерадиоведущему?.....	34
5. Откуда мы взялись? .....	36
6. Наши инструменты .....	39
7. Об эстетстве .....	41
Выводы .....	42
Задания.....	43
<b>ЧАСТЬ II. ЗВУЧАЩАЯ МЫСЛЬ (МЕХАНИЧЕСКАЯ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА РЕЧИ).....</b>	<b>45</b>
1. Что нам дала Природа? .....	45
2. Куда уходит голос? .....	51
3. Издержки искренних забот .....	57
4. «Ломка». Как получается «природный» голос?.....	63
5. «Отсечь лишнее!» .....	65
Выводы .....	66
Задания.....	69

**ЧАСТЬ III. ЗВУЧАЩЕЕ ТЕЛО (СНЯТИЕ ИЗЛИШНИХ  
МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ, КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ)..... 70**

1. Четыре правила продуктивной деятельности.....	70
2. Рекомендации по освоению комплекса упражнений.....	73
Упражнение 1. Размещение в аудитории.....	74
Упражнение 2. «Потягивание».....	76
Упражнение 3. «Марионетка».....	78
Упражнение 4. Релаксация.....	80
Упражнение 5. «На чём стоим».....	84
Упражнение 6. «Гвоздь».....	84
Упражнение 7. «Не тяни шею!».....	87
3. О самодрессировке. Цена вопроса.....	88
Выводы.....	89
Задания.....	90

**ЧАСТЬ IV. ДЫХАНИЕ ДУШИ  
(КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ)..... 91**

Упражнение 1. «Гармошка».....	92
Упражнение 2. «Сидячая гармошка».....	94
Упражнение 3. «Висящая гармошка».....	94
Упражнение 4. «Вакуумизация лёгких», или «Пыф-ф-ф, пыш-ш-ш, пыщ-щ-щ, пыс-с-с, пых-х-х».....	95
Упражнение 5. «Лошадь».....	98
Упражнение 6. «Паровоз».....	98
«Улыбайтесь! Это всех раздражает!».....	100
Выводы: ещё о дыхании.....	100
Задания.....	104

**ЧАСТЬ V. ЧТО СЛЫШИТ ЗРИТЕЛЬ  
(КОМПЛЕКС ГОЛОСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ)..... 105**

Упражнение 1. Разминка языка.....	105
Упражнение 2. «Скулёж».....	107
Упражнение 3. «Команды».....	109
Упражнение 4. «Ма-а-ам, — а — ма-а-ам!».....	111
Упражнение 5. «Укачай ребёнка».....	113
Упражнение 6. «Игра с ребёнком».....	114
Упражнение 7. «Алле — гоп!».....	114

1. Об атаке звука и звуковысотном диапазоне .....	116
2. О «пластике звука» .....	117
3. Возможные проблемы .....	119
Выводы .....	120
Задания.....	120

## **ЧАСТЬ VI. «ПРОСТИТЕ, ЧТО ВЫ СКАЗАЛИ?» (РАЗГОВОРНЫЕ И ДИКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)..... 122**

Упражнение 1. «Лесенка», или «Взлетел, взмыл, вжился» .....	122
Упражнение 2. «Радист».....	123
Упражнение 3. «Диалоги».....	125
Упражнение 4. «Ворожба», или «Пучки согласных».....	127
Упражнение 5. «Как услышать себя».....	128
Выводы .....	129
Задания.....	130

## **I N T E R L U D I A ..... 131**

О совместимом и несовместимом .....	131
Об усталости.....	132
Как часто нужно выполнять упражнения? Как быстро произойдут изменения? .....	134
Не надо суетиться!.. .....	134

## **ЧАСТЬ VII. ЧТО ВИДИТ СЛУШАТЕЛЬ (ОСОБЕННОСТИ УСТНОЙ РЕЧИ)..... 136**

1. Выразительность устного повествования.....	136
Упражнение 1. Адресность речи .....	137
Упражнение 2. Образность речи.....	138
Упражнение 3. «Живут во мне воспоминания...».....	139
Упражнение 4. «Что вижу, то пою».....	140
Упражнение 5. «Пою, что видел» .....	141
2. Главные особенности русской устной нормативной речи .....	141
3. «Как сказать — значит что сказать!» .....	146
Выводы .....	150
Задания.....	150

<b>ЧАСТЬ VIII. НЕКОТОРЫЕ ТРАДИЦИИ РУССКОГО ПРОИЗНОШЕНИЯ .....</b>	<b>151</b>
1. Русская речевая культура .....	151
2. Ударения.....	153
3. Звучание гласных.....	163
4. Произношение согласных звуков .....	166
5. О произносимом и произносимом.....	173
6. Произношение аббревиатур.....	177
7. О словарях .....	179
Выводы .....	191
Задания.....	191
<b>ЧАСТЬ IX. РИТМ И МЕЛОДИЯ РУССКОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ РЕЧИ.....</b>	<b>192</b>
1. Выбор тренировочных текстов.....	192
Упражнение 1. Татирование стиха .....	193
Упражнение 2. Скандирование стиха.....	194
Упражнение 3. Скелетирование текста.....	195
Упражнение 4. Пересказ текста .....	196
2. О темпе .....	197
Упражнение 5. «Метроном».....	198
Упражнение 6. «Коробка скоростей».....	199
Упражнение 7. «Поговорим в формате» .....	199
3. О формате и скорости восприятия речи .....	200
Выводы .....	201
Задания.....	202
<b>POSTLUDIA.....</b>	<b>203</b>
<b>Список рекомендуемой литературы.....</b>	<b>206</b>
Основная литература .....	206
Дополнительная литература.....	206
<b>Описание аудиоприложения.....</b>	<b>207</b>

*Автор не может не благодарить каждого, кто раскрыл эту книгу. Спасибо, друзья, за интерес к предмету!*

*Особые поклоны следует обратить к Сергею Николаевичу Ильченко, журналисту, телеведущему, известному телезрителям под псевдонимом «Сергей Невский». Он инициировал работу над книгой, всячески помогая, подгонял автора. Поблагодарим его за это!*

*Носитель настоящей русской речи, заслуженный деятель искусств РСФСР, профессор Зинаида Васильевна Савкова дрессировала и критиковала автора многократно и всесторонне. В результате такого общения и споров всегда рождалась истина. Некоторыми результатами удаётся поделиться в этом издании. Многие, несомненно, также поблагодарят этого замечательного человека.*

*И главное! Давайте будем благодарны мастерам, очень известным и неизвестным вовсе, создававшим замечательные традиции ленинградского радио и телевидения. Те традиции, на которых воспитаны и воспитаны будут поколения лучших профессионалов, Мастеров живого слова в эфире.*

Владимир Ульянов  
kultura-rechi@mail.ru





# Ремесло звучащего Образа

Когда-то сказанное в эфире считалось эталоном нормативной речи. Увы! Те времена канули в Лету, и теперь только особо ленивые не возмущаются языковой беспомощностью и небрежностью телерадиожурналистов. Однако, справедливо негодуя, люди редко задумываются о том, как достигается мастерство, которое для нас, воспитанных на великолепных образцах речи журналистов и дикторов Центрального телевидения и Всесоюзного радио, Ленинградского радио и телевидения, есть единственно возможная речевая норма. Мы не осознаём, что это не дар, полученный при рождении от бога, а результат кропотливой и усердной работы. Это Ремесло. А Ремеслу надо учиться. Вспомним, что Юрий Левитан — главный голос Советского Союза — в юности не был принят в театральный институт из-за выраженного говора — дефекта, исправленного несколькими годами работы над собой. Совершенствовать профессиональные навыки всенародно любимый мастер, как говорят, не прекращал всю жизнь.

Очень радостно, что специалисты телерадиовещания снова задумались о качестве эфирной речи, — языка общения миллионов, формирующего в значительной мере звуковую среду, в которой мы все живём и растим наших детей.

В ваших руках книга, представляющая собой попытку использовать на радио и телевидении достижения классической речевой школы, которая формировалась и передавалась от поколения поколению деятелями русского театра, театральных учебных заведений. Последовательно, шаг за шагом, ведёт автор по трудному пути становления Мастера слова, по пути, в конце которого душа, мысль и тело соединяются в Звуке и Образе.

Эта книга, хоть и представлена в качестве «лекций и практических занятий», воспринимается как доверительная беседа эфирного журналиста-практика с теми, кто только собирается работу в эфире сделать своей профессией. Автор подробно и очень просто объясняет природу речевого общения, описывает

комплекс упражнений, позволяющих достичь профессионального уровня речевой культуры будущих сотрудников радио- и телеканалов.

Ремесло, суть которого излагается здесь, — не только для журналистов. Оно необходимо всем, чья работа связана с речью, — актёрам, педагогам, юристам, экскурсоводам, даже ведущим свадеб, народных гуляний и прочих мероприятий. Каждый имеет замечательную возможность — освоить предлагаемую технику дыхания, постановки голоса и дикции, научиться профессионально пользоваться речевым аппаратом и психофизическими средствами речевого общения. В итоге, как призывает автор, быть услышанным и понятым.

***Народный артист СССР  
Олег Басилашвили***

# Ясно мыслить, ясно излагая!..

Многострадальна русская устная речь. Сколько атак она выдержала за долгие века, не меньше, чем военных вторжений: тюркские наречия кочевников, варяжская и финская топонимика, голландские и немецкие увлечения Петра, франкофонство нашего дворянства, птичий язык советских аббревиатур... Войны и революции, урбанизация смешали людей, стёрли красоту местных наречий, засорили и общепринятый язык.

Мы являемся свидетелями очередного мощного удара по родному языку Интернетом и средствами массовой информации. Почему нужно говорить «менеджер», а не «управляющий», «саммит», а не «встреча», «кастинг», а не «отбор», «паркинг», а не «стоянка» или «гараж»? Среди нас русские люди, но на самом деле это риэлторы, дилеры, продюсеры, провайдеры, драйверы и диджеи...

Наш язык, как и любой другой, — не застывшая глыба, а живой, изменяющийся организм, состоящий из множества местных и иноязычных «клеточек», но это не свалка. Справится ли он с новой напастью и агрессией? Вся надежда на могучую восточнославянскую ПРИРОДУ русской речи, которая всякий раз покоряла и приручала всех пришельцев.

...Включаю радио (из-за транспортных пробок многие горожане вынуждены теперь слушать радио, сидя в застрявших машинах). Если в машине ты находишься не один, то беда небольшая: в приёмнике кто-то что-то болтает, а ты разговариваешь с попугачиком о своём. Но когда никого рядом нет, приходится, переключая приёмник с одной станции на другую, слушать, что говорят в эфире, и как. И это уже серьёзное испытание.

Звучат молодые бодрые голоса ведущих — теперь это в основном барышни, выпускницы журналистских факультетов. Заполняют эфирное время, разговаривают, как умеют. Немыслимые интонации, произношение, «Оканье», «Яканье», «ЧТОканье». И ещё новая чума настигла нашу устную речь — «дАканье»!

Это признак... да?.. чего:

- неуверенности... да?.. в себе?.. или, наоборот, ... да?.. самоуверенности?
- пережитки одесской... да?.. говорильни пикейных... да?.. жилетов?..
- настырности... да?.. или стремления к «оживляжу»?

На самом деле это признак неорганизованности мысли. Устная речь требует дисциплины ума!

Книга Владимира Ульянова учит не только правильно говорить, но и, что особенно важно, четко мыслить.

Последние годы я вплотную занимался пьесами великого русского драматурга А. Н. Островского, поставил его комедии «Волки и овцы» (фильм «Русские деньги»), «Доходное место» (фильм «Взятки гладки») и «Свои люди — сочтёмся» (фильм «Банкрот»). Неслучайно говорю здесь о драматургии, потому что пьеса — это на самом деле запись УСТНОЙ речи персонажей. В ней проявляются характер, состояние, образ жизни человека, его судьба. Всё слышно.

Возьмите в руки сочинения любого русского классика — они не стареют! «Прильните к оригиналу» — как говорил Н. В. Гоголь, испейте живительную влагу родной речи, любите русский язык, прививайте такую же любовь к нему своим детям... Представленная книга, несомненно, поможет в этом.

*Кинорежиссёр,  
народный артист РСФСР, профессор  
Игорь Масленников*

# PRELUDIA

*Одна ученица призналась, когда её однокашники узнали, что она хочет стать журналистом, посмеялись: «Как же ты могла выбрать такую стервозную профессию?!»*

*Разговор двух пассажиров в вагоне метро. Один говорит: «Собрал последние деньги, влез в долги, хотел сделать семье подарок — купил телевизор. Чтобы все программы показывал. Через неделю понял — выброшенные деньги».*

*Эта книга обращена к тем, кто хотел бы делать радио и телевидение так, чтоб про его канал подобного не говорили. Но пока, друзья, к сожалению, выбранная вами профессия часто считается презренной. Быть может, через несколько лет вам удастся это изменить. Автор и его коллеги терпеливо, но вожделенно будут ожидать ваших успехов.*

## Эфирная и неэфирная речь

Однажды в Санкт-Петербургском госуниверситете проходила научно-практическая конференция. Один из руководителей очень уважаемого информационного телеканала, не дожидаясь вопросов, заявляет: «Да, мы вырождаемся. Телеведущий?.. Да! Берём кого попало». Приводит пример из «цивилизованного мира», рассказывает, что недавно был в Америке и видел, как на одном из телеканалов новости вёл какой-то бродяга, чуть ли не бомж. Только не заметил того, что этот «бомж» искусно создан, вероятно, таков был образ ведущего. В действительности, наверное, бродягой мог быть рафинированный актёр. Там — это десятилетиями отработанный бизнес. А мы... «Берём кого попало. И ставим в эфир».

Автору довелось подробно знакомиться с работой американских средств массовой информации — и печатных, и электронных. В Нью-Йорке один из трёх отцов-основателей компании «CNN» Тэд Кавино (компанию создавали три человека: извест-

нейший Тэд Тёрнер — занимался экономикой, между собой коллеги звали его буржуем; ещё один — инженер, создававший технологию; и Кавино, выстраивавший программную политику, как скажут теперь, «формат» программы)... Так вот, этот журналист Тэд Кавино привёл нас на один из телеканалов, которому он помогал организовывать информационное вещание. Началась получасовая информационная передача. В кадре — яркая, необычайно красивая ведущая — молодая афроамериканка, очень эмоциональная и подвижная. Тэд говорит: «Я горжусь этой ведущей, моей ученицей. Она очень динамично ведёт новости». Через некоторое время к мастеру возник вопрос: «Тебе не кажется, что вот уже минут пятнадцать она говорит с высокой, но с одной и той же скоростью? Нет ли ощущения монотонности, однообразия?» «Как интересно! — ответил он, — надо над этим поработать. Ведь если один текст будет звучать быстрее, а другой — чуть медленнее, программа действительно будет лучше удерживать внимание зрителей».

Американца, одного из создателей всемирной информационной индустрии, это заинтересовало, как ребёнка. А что ответили бы «звёзды» наших современных российских телеканалов, — воображайте сами...

Как-то опытный режиссёр телевидения признался в своём открытии. Однажды, оказавшись в ванной комнате, занятый домашними делами, слушал свой телеканал. Там не было слышно содержания, согласные звуки не доносятся, лишь только интонации. Говорит: «Это ж невозможно слушать! Стервозные, визгливые базарные бабы!» Обоёго пола.

Наши коллеги, телевизионщики всегда, много десятилетий были убеждены в том, что в телевещании главное картинка, а звук — это всего лишь приложение. В действительности, друзья, обратите внимание, — телевизор мы чаще слушаем, нежели смотрим.

Понаблюдайте за собой. Особенно утром, когда вы собираетесь на учёбу, на работу, по каким-то делам... Картинку вы смотрите лишь изредка, если вдруг вас что-то особо заинтересовало.

В основном — слушаете. И, конечно, нам всем очень не хочется слушать «стервозных, визгливых базарных баб». Они не просто портят настроение, спозаранку, — они наносят вред, даже здоровью. Тут действует закон сопроизнесения, сопереживания, коему подвержены все высокоорганизованные живые существа. Организм человека, слушающего кого-либо, функционирует подобно говорящему (ведь мы пересмешники). И если мы слышим сиплый, хриплый, надорванный голос, мы и сами начинаем сипеть, хрипеть и испытывать прочие неприятности. Вплоть до несмыкания голосовых связок, срыва голоса. Во всяком случае, мы начинаем кашлять. Когда говорящий верещит, повизгивая, у слушателей также задирается и голос, и всё его тело. Понятно, что такие выступления вызывают раздражение на подсознательном уровне.

Если профессор Преображенский из булгаковского «Собачьего сердца» советовал не читать советских газет, то автор (простите за нахальство) не советует слушать и смотреть современные российские телеканалы по утрам. День будет испорчен.

Хочется, чтобы мы вместе как-нибудь с этим справились. Чтобы к моменту выхода этой книги «в свет» автор смог отречься от написанного выше и принести своим юным коллегам извинения.

В каждой профессии есть свои гаммы. Любой музыкант, прежде чем играть сложнейшие пассажи Шопена или Скрябина, осваивает гаммы, упражнения, потом этюды. Художник сначала рисует пирамидки, колени, руки, всякие детальки и только освоив это, пытается писать нетленные полотна. Самые известные авангардисты-формалисты выросли из хороших рисовальщиков. Телерадиожурналист может позволить себе хамство: не владея основополагающими элементами профессии, ползть на публику. Не задумываясь над тем, что его слова, его мысль (если она, конечно, присутствует), его поведение являются нормообразующими, и что публика рефлекторно за ним следует, его повторяет.

Если вы приобрели эту книжку, чтобы научиться воспроизводить современных теле- и радиоведущих, публичных политиков, некоторых актёров, то лучше отложить её или подарить кому-нибудь из своих знакомых, имеющих интересы иные. Все её раз-



дела связаны с ремеслом и с классикой мирового телерадиовещания, театра, кинематографа. И, надо надеяться, с их будущим.

Главная цель книги в том, чтобы помочь читателю очень точно чувствовать, понимать природу общения в радио-, телевизионном эфире, на сцене, в лекционной аудитории, с любыми слушателями. Всё остальное заменит Интернет. А вот живое человеческое общение Интернет не заменит, и наше место именно здесь. Впрочем, сейчас стали появляться интернет-издания, предусматривающие уже неэпистолярное взаимодействие пользователей. Не все из великих-развеликих телевизионщиков и радищиков это осознают. Быть может, позабыв, что совсем недавно средства массовой информации называли «средствами массовой *коммуникации*<sup>1</sup>», то есть средствами общения множества людей. Именно это — не заменит ничто. Очень хочется, чтобы читатель осознавал человеческую сущность этих нечеловеческих, электронных по природе своей средств массовой коммуникации. *Человеческую!*

Электроника, сложнейшая технология в нашем деле — это не компьютерная игра, а электронный носитель человеческого чувства, воли, мысли. Если в программах радио- или телевизионного канала это есть, то такой канал будет востребован. Пусть не самой большой аудиторией, но надёжно. Описанные в книге навыки, чем дальше, тем более, будут находить своё применение и в глобальной компьютерной сети. Вместе будем овладевать искусством такого общения с аудиторией, чтобы вы смогли найти путь к сердцам и умам зрителей и слушателей. Есть надежда, что рано или поздно какой-то человек, встретив вас на улице, скажет: «Спасибо Вам!» А вы его совсем не знаете и даже не видели никогда. Неслучайно говорят «Благодарный зритель», «Благодарный слушатель». Ведь это не *Он* такой особенный, а мы с вами, коллеги, вызываем в *Нём* чувство благодарности, — приносим какую-то пользу.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее таким образом выделяются смысловые акценты, требующие особого внимания.

Когда мы только начинали вещание на Петербург в «FM»<sup>1</sup>-диапазоне и объявили в эфире номер редакционного телефона, отклики были разные. В основном, к счастью, положительные, но было несколько выговоров. Этими выговорами можно гордиться: «Ребята! Я звоню вам из автомобиля. Вы совсем не думаете о водителях. Вас слушать хочется, а мне же машину вести надо! Я уже три аварии чуть не совершил». Эта книга предназначена как раз для тех, кто хотел бы получать именно такие выговоры.

Читателю стоит задуматься. Радио и телевидение вероломно вторгаются в личную, глубоко интимную, зону человека, входят в дом к каждому зрителю и слушателю. Люди занимаются своим делом: кто-то жарит яичницу, кто-то занят уборкой, кто-то лежит в ванне, кто-то увлечён любовным общением, другой отдыхает от хлопот. А тут радио или телевизор, являемся мы со своими разговорами. Давайте это понимать и стараться очень аккуратно, *по-человечески входить* в дом, *в души* радиослушателей и зрителей. Тогда они будут нам благодарны. Автор уверен в том, что среди читателей этой книги найдётся несколько человек, способных стать ведущими, корреспондентами, актёрами, ораторами, любимыми множеством благодарных зрителей или слушателей, умеющими не говорить, а разговаривать с огромной аудиторией. Доверительно, как со своими близкими друзьями.

Очень известный и уважаемый всеми журналист, непререкаемый авторитет среди телевизионщиков, не только питерских, как-то признался, что в молодости, услышав себя в телеэфире, понял, — у него «неэфирный голос»<sup>2</sup>. Поэтому, будучи создате-

<sup>1</sup> В действительности «FM» — это не диапазон, а «частотная модуляция» радиосигнала (в международной системе «F» — это «частота»). Чтобы быть точными, приведём технически правильное название: «диапазон очень высоких частот с частотной модуляцией» («ОВЧ ЧМ») или, как это именовали в ушедшей советской действительности, — «диапазон ультракоротких волн» («УКВ»).

<sup>2</sup> В профессиональном жаргоне есть такие понятия, как «эфирный голос» и «эфирный журналист». «Эфирный журналист» — это человек, обладающий «эфирным голосом», то есть умеющий профессионально разговаривать с телезрителями и радиослушателями, не вызывая при этом раздражения чем-либо — плохим голосом, неважной дикцией, дыханием и пр.

лем суперпопулярных, всенародно любимых телепередач, никогда сам в эфир не выходил.

Отдавая должное замечательному журналисту, автор желает читателям, чтобы у них никогда не возникало проблем такого рода. Ведь «неэфирный голос» — это проблема. Профессиональная, ремесленная проблема.

Эфирная, профессиональная речь, кроме прочего, — это ещё и техника безопасности. Если по каким-то причинам вы вдруг лишитесь голоса, сорвёте или «посадите» его, вас направят к врачу-фонетору. Самый известный рецепт: «Месяц молчать!» И чем в таком случае зарабатывать на жизнь? Раз, другой — и придётся менять профессию, пойти, например, в пантомиму.

Предметом этой книги является речевая деятельность человека в телевизионном и радиоэфире. Но адресована она любому, чья работа связана с речевым общением с той или иной аудиторией: актёрам, режиссёрам, преподавателям любых дисциплин, публичным политикам и общественным деятелям. И кроме того каждому, кто желает эффективного и гармоничного общения с окружающими. Для них радио и телевидение будет показательным примером. Освоив предлагаемые методики, обращая внимание с новых позиций на поведение людей в эфире, читатель, несомненно, сделает важные для себя выводы, быть может, даже открытия.

## Структура цикла

Предлагаемый учебный курс представляет собой описание методик освоения трёх основных предметов и состоит из трёх книг. Первую из этих книг вы сейчас читаете.

**Книга первая. «Быть услышанным и понятым. Техника и культура речи».** Речь — это то, без чего всё остальное просто не существует, так как радио и телевидение, актёра, преподавателя, адвоката, рассказчика слушают. Значит, всё должно быть слыσιμο. Мы внимательно слушаем окружающий мир. Люди, выходящие на публику, в первую очередь должны уметь внятно

и грамотно разговаривать. Потому первая книга содержит всё, что так или иначе связано с речью. Подчеркнём — не просто с голосом и дикцией, а именно с речью, включая дыхание, голос, дикцию, мелодию, ритм, нормативное произношение и все невербальные составляющие речевого общения... Главное при этом — *осмысленное звучание*, которое можно освоить, изучая её содержание.

**Книга вторая. «Искусство создавать реальность. Авторское мастерство составителя текста».** Там мы уделим огромное внимание авторскому мастерству теле- и радиожурналиста. Актёр работает с чужим, не своим, текстом, написанным гениальным (или не очень) автором. Он должен естественно оправдать этот текст, найти для этого все возможные приспособления. В отличие от актёра, телерадиоведущий, оратор, преподаватель, адвокат работает сиюминутно, без репетиций, как правило, в прямом эфире современного радио и телевидения, или в непосредственном общении с аудиторией. Он сам создаёт произведения и сам их исполняет, потому должен владеть элементами авторского мастерства и, прежде всего, литературного. Вторая книга поможет научиться этому.

**Книга третья. «Искусство жить в эфире».** В эфире, на публике, в той или иной мере человек — лицедей. Он общается с аудиторией, создаёт нужную атмосферу, применяя определённые исполнительские навыки, не только речевые. Он — человек, умеющий управлять аудиторией, способный увлечь её тем, что важно исполнителю и автору. Такие исполнительские навыки тоже надо тренировать. Способам тренировки исполнительских навыков и будет посвящена третья книга.

Быть может, другие опытные коллеги также издадут свои труды в представляемой серии. Несмотря на возможные разногласия, поблагодарим их за это. А молодые специалисты смогут сами выбрать наиболее полезное.

## Советы постороннего. Методические рекомендации

Автор, не имея возможности участвовать в вашей работе непосредственно, считает необходимым со стороны сделать несколько замечаний о том, как лучше организовать учебный процесс (он — «посторонний» только в этом смысле).

Практические занятия по предлагаемой методике целесообразно проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении, не обременённом ученическими партами. Например, в небольшом спортивном зале. Оптимальное число участников тренинговой группы — 7–15 человек, чтобы каждый, уделяя основное внимание развитию собственных навыков, вместе с тем успевал видеть действия других и происходящие с ними изменения. Всякие достижения в процессе занятий должны быть замечены и оценены окружающими, не только преподавателем, но и товарищами. Индивидуальные уроки менее эффективны.

Курс, описанный в настоящей книге, рассчитан на один семестр, примерно на 34–36 учебных часов. Но, если мотивация учащихся достаточно серьёзна, всё может быть освоено в более интенсивном режиме — за 16–20 часов (8–10 уроков) в течение одного месяца.

Изложение материала в книге организовано по тематическому принципу, в соответствующих частях, разделах и подразделах. При проведении занятий целесообразно соблюдать установленную последовательность введения задач и освоения упражнений. Но каждый урок не должен быть ограничен одной только темой. В начале работы занятие может содержать упражнения, направленные на коррекцию осанки, снятие мышечных напряжений, а также первые элементы дыхательного тренинга. На следующих занятиях ранее освоенные упражнения выполняются, но требуют всё меньше и меньше времени, к ним добавляются новые, например, голосовые, дикционные и т. д. Таким образом элементы первых этапов по мере их освоения постепенно вытесняются следующими.

На всех этапах принесёт пользу применение технических средств. Целесообразно осуществлять звукозапись простейших радиопроб, исполнения голосовых, дикционных и других упражнений, потом могут быть сделаны несложные звуковые сюжеты. При этом важно соблюдать такую последовательность: сначала речевое общение в аудитории, потом — на улице, после этого — в студии; сначала радио, потом телевидение; материалы сначала создаются в режиме имитированного «прямого эфира», потом — в записи с применением монтажа.

Необходимо обратить внимание читателей на то, что характер изложения материала в книге не вполне академичен, не совсем соответствует современным канонам литературы подобного рода, традициям учебно-научного стиля. Такая нетрадиционность обусловлена содержанием цикла.

Мы осваиваем профессию радио- и телеведущего (а кто-то другие профессии, связанные с разговорным общением с людьми), а в её основе лежит грамотное публичное использование устной речи. Поэтому читаемый вами текст, быть может, уже замечено, предельно приближен к, так называемому, «адаптированному», то есть — составлен и отредактирован таким образом, чтоб его можно было естественно, органично произносить в эфире. Устно.

Вместе с тем автор старается сменять описание всевозможных упражнений, приёмов и приспособлений различными комментариями, отступлениями, примерно так, как это было бы при проведении реальных уроков.

Есть надежда, что это не помешает, а, напротив, поможет восприятию материала.

***Всё в совокупности, думается, позволит читателю совершить сперва робкие, но в итоге вполне уверенные, успешные шаги в профессии. И если прочитанное покажется вам важным, и даже будет действительно освоено, — никто не назовёт вас «говорилки болтаевы».***

# Часть I

## «Микрофон включён!» Что же делать?..

«Микрофон включён!» В телевизионной или радиостудии зажглось световое табло с таким текстом или с текстом «Всё готово!». Или по громкой связи прозвучала команда «В эфире!», или «Начали!», или «Три, два, один, ноль!», или прозвучал звонок, сообщающий о том, что трансляция началась. Или команда режиссёра «Мотор! Начали!». Или просто человек вышел на какую-либо публику, на сцену, к трибуне, вскарабкался на броневик или танк на митинге. С этого мгновения Вас будут слышать или даже слушать незнакомые люди. Вы — в центре внимания. Всякий, кто испытал такое однажды, или испытывает ежедневно, знает особое волнение этого момента. Все замирают, ждут, что будет дальше. А будет только то, что станет делать главное действующее лицо, то есть Вы, уважаемый коллега. Попробуем вместе поразмышлять о том, что это лицо может или должно делать, как делать и для чего.

### 1. Кого и куда ведёт ведущий телерадиопередач?

В чём основа ремесла телерадиожурналиста или иного человека, выступающего перед публикой? Какова природа его деятельности? Понятно, что в ней присутствуют две стороны: тот, кто вещает, и тот, кто смотрит и слушает, иначе говоря, «ведущий» и «ведомый».

Попробуем понять, что делает ведущий. Неважно, ведущий информационной, публицистической, быть может, развлекатель-

ной передачи или ведущий какого-то разговорно-музыкального канала, лектор, конференсье, просто свадебный тамада — это безразлично. Независимо от жанра и формы, — с момента нажатия кнопки «Микрофон включён», появления на публике ведущий организует процесс общения. Пусть вроде бы односторонний, без обратной связи.

В театре, в концерте актёр на сцене, а зрители сидят перед ним. Их видно и слышно. В кино, на радио и телевидении не так. Тут зритель где-то далеко, за объективом и микрофоном. Он нас видит и слышит, мы его — нет.

Обратимся к той, другой стороне. Для чего радиослушатель или телезритель включает телевизор или радиоприёмник, зачем ему это надо? Оставим в стороне фоновые станции и каналы, где крутят только музыку, сообщают время и погоду. Хотя даже на «диджейском радио», где ведущий один либо с собеседником что-то рассказывает, — то уже есть наша профессия, **журнализм**<sup>1</sup>. В той или иной степени. Если программа построена на общении (а так и есть в подавляющем большинстве случаев), чем занято внимание аудитории, за чем следит слушатель или зритель?

В компании приятелей некий человек рассказывает бородатый анекдот, а некто другой делает то же самое, но в телевизоре или со сцены. Воспринимаем мы их по-разному. Хотя бы потому, что во втором случае не можем прервать рассказчика, вмешаться в повествование, можем только выключить или покинуть зрительный зал. А в первом случае — «выключить» не всегда удаётся, но можно переспросить, что-то уточнить, поспорить, подправить. Отличие поведения людей в эфире, на публике от обыденного — в том, что аудитория не может вмешаться в происходящее, непосредственно влиять на действия участников программы, даже если она «интерактивная».

Зрители следят за поведением людей в эфире. Значит, в этом поведении должны быть какие-то сюрпризы, журналист должен слегка озадачивать других участников передачи и зрителей,

---

<sup>1</sup> Здесь и далее таким образом выделяются особо важные понятия.



заставлять их задумываться. Всем должно быть интересно, что же будет дальше. Представьте себе, что в телепередаче задан неожиданный вопрос. Вдруг повисла пауза. Но если режиссёр с операторами будут «держат в кадре» лица «действующих лиц» — кто-то сосредоточенно ищет ответ, кто-то чешет затылок, кто-то напряжённо ждет, что скажут другие, — в таком случае ведущий может обратить её на пользу. Таким образом можно разбудить воображение, привлечь внимание зрителей к предмету обсуждения.

Речь является носителем мысли. В повседневной речи мы это испытываем всегда. И мастерство телерадиоведущего, любого рассказчика заключается не в банальной ретрансляции сухой информации, набора звуков и слов, но в передаче аудитории мыслей, эмоций, образов, зримых и слышимых, осязаемых элементов действительности. Цель — объяснить мысль, а не только «озвучить», то есть донести до восприятия аудитории. Важно быть услышанным, а ещё лучше — понятым.

Когда-то на радиостанцию «Гардарика» пришёл работать радиоведущим аспирант кафедры сценической речи театрального института. Он обладал большим глубоким голосом, хорошей, даже утрированной артикуляцией, произносил всё четко, громко и внятно. После очередного информационного выпуска, который он вёл, его спросили: «Что ты сейчас рассказывал?» Отвечает: «А что я, знаю что ли?! Я не об этом думаю! Я всё произнёс, а остальное — не моё дело». Человек был занят произнесением звуков, слов, а не донесением смысла. С ним скоро расстались.

## **2. Внимание аудитории. Как его привлечь и удерживать?**

Известно, что все телевизионные и радиоканалы конкурируют, борются за так называемые рейтинги. Что это такое? Рейтинг — это количество людей (обычно в процентах от числа всего населения, включая грудных младенцев), в определённый временной период

смотрящих или слушающих определённую программу. Проще говоря, такая-то телерадиокомпания, такая-то передача, такой-то журналист привлёк внимание такого-то количества людей.

Попробуем понять природу человеческого внимания. Что мы имеем в виду, когда говорим «привлечь внимание», «удерживать внимание», «внимание занято тем-то, тем-то и тем-то»?

В толковом словаре С. И. Ожегова читаем: «Внимание — сосредоточенность мыслей, зрения или слуха на чём-нибудь...»<sup>1</sup> То есть состояние, когда весь человек, всё его существо занято каким-то объектом.

Нас интересует: бывают ли ситуации, какие-то мгновения, когда внимание человека совсем ничем не занято? Любой школьник, недолго подумав, ответит: «Такого не бывает. Только, если он спит». Истины ради добавим: «...или в бессознательном состоянии, когда, например, слишком сильно стукнули по голове».

Возникает следующий очень серьёзный вопрос: «А сколько объектов внимания может удерживать человек в одно мгновение?» Подчеркнём, — не в секунду, в секунде мгновений очень много. Скажем точнее — одновременно. Ведущий радиопередачи, кроме того что разговаривает со слушателями, следит за хронометражем, поглядывая на студийные часы. Если работает в студии со звукооператором, — то и за его жестами и манипуляциями. Если в студии есть собеседник, то, конечно же, и он становится важнейшим объектом внимания. Диджей, получив по телефону заявку радиослушателя на песню, изловчается, не прерывая разговор со слушателем, найти требуемый музыкальный номер и в нужный момент дать фонограмму в эфир. А телеведущий при многокамерной съёмке, кроме всего отмеченного, по служебной связи слышит команды режиссёра, следит (или должен следить) за тем, в каком он ракурсе и на какой камере зажётся красный огонёк, то есть какая камера сейчас в эфире (за каким объективом сейчас его зритель).

---

<sup>1</sup> Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. РАН. Ин-т рус. яз.; Российский фонд культуры. — М.: Азъ Ltd., 1992.

Многим известны легенды о том, как великие, знаменитые персоны могли быть заняты несколькими делами одновременно. Это чудо или норма? Быть может, эти люди — полубоги, и им дано больше, чем нам, простым смертным? Обязан вас успокоить, друзья, или (что желаннее!) воодушевить: вам матушкой-Природой дано не меньше, чем Наполеону или Александру Македонскому.

Проверим.

## Упражнение 1. «Дирижёр»

Все знают, что такое ритм марша: «рАз-два, рАз-два»<sup>1</sup>, первая доля (слог) — ударная, вторая — безударная. Между прочим, это хорей, стихотворный строй, стих коего состоит из двусложных стоп (о деталях — в *частях VIII и IX, стр. 151–202*). Попробуйте правой рукой дирижировать маршем. Это делается так: на первой, сильной, доле рука — вниз; на второй, слабой, — вверх.

Также всем известен ритм вальса: «рАз-два-три, рАз-два-три», первая доля — ударная; вторая и третья — безударные, звучат без акцента. Это дактиль. Попробуйте дирижировать и вальсом. Только другой, левой рукой! «Раз» — рука вниз, «Два» — в сторону, «Три» — вверх. Выходит треугольник.

Совершите это одновременно: правой рукой — марш, левой — вальс. Это невозможно?!!

Почему не получается? Потому что мы пытаемся своим сознанием одновременно контролировать все объекты внимания, движения обеих рук.

Описана примитивная вариация давно известного упражнения дирижёров. Никто уже не вспоминает его придумщика, — то ли М. И. Глинка, то ли Ф. Лист. Такие упражнения дают в консерватории будущим дирижёрам симфонических оркестров. При этом предлагают более сложные размеры. Не две четверти (марш)

---

<sup>1</sup> Здесь и далее ударные гласные выделены заглавными буквами. Филологи делают это иначе, но автору хочется быть понятым читателями более широкого круга. Так всё воспринимается наглядно, подсознательно.

и три четверти (вальс), а, например, четыре четверти и шесть восьмых или что-нибудь ещё похлеще.

Своим сознанием дирижёр удерживает множество объектов внимания. Читает партитуру, где все 50 строк воспроизводятся не поочередно, как в книге, а так, как в полифоническом произведении, — одновременно. Показывает каждой группе музыкальных инструментов, когда вступать, где играть громче, где — тише. И слушает, кто и как исполняет назначенное, как складывается баланс. Такова полифония.

Может быть, дирижёр — не из нашего, а из особого теста сделан? Быть может, это что-то сверхъестественное? Нет! Просто внимание этого человека хорошо тренировано. Он умеет мгновенно переключаться с одного объекта на другой и, в результате, легко управлять большим симфоническим оркестром, ещё и хором, и солистами в самой сложной кантате.

Для тренировки такого «многоплоскостного» внимания требуется сосредоточение поочередно сначала на одном объекте, потом на другом, на третьем. И быстрое переключение с первого на второй, с третьего на первый и так далее. Когда вы перестанете задумываться над своими действиями, начнёте производить их почти машинально, тогда можно будет сказать, что начали овладевать этой техникой.

Внимание телерадиоведущего должно быть тренировано не только для того, чтоб контролировать одновременно разные процессы, но чтобы завладеть нетренированным вниманием аудитории. Ведь зритель, слушатель не должен всматриваться или вслушиваться. Всматриваться и вслушиваться должны ведущие, чтобы быть легко понятыми аудиторией.

Между прочим, в детстве все владели подобными приёмами в совершенстве. Вспомните, как легко вам удавалось разыграть, отвлечь внимание кого-либо: «Ой! Смотри, что это там?! — Сачка!» Ребёнку очевидно, что отвлечь внимание приятеля означает не что иное, как увлечь его чем-то, нужным тебе. Что надо делать, чтоб не думать, например, о чёрной собачке? Взрослый может быть озадачен, а кроха сразу скажет: «Нужно подумать

о белом медведе». Что же должен совершать журналист, чтобы отвлечь незнакомого, находящегося неведомо где человека от его важных домашних или иных дел?..

Попробуйте ещё раз дирижировать маршем и вальсом одновременно. Медленно. Но теперь переключая внимание с одной руки на другую. Постепенно ускоряйте. Так, глядишь, и получится.

## Упражнение 2. «Объекты внимания»

Какими могут быть объекты нашего внимания? Как указано в словаре и цитировано нами — зрительные, слуховые... А ещё? Осязательные, обонятельные, вкусовые... И, ещё раз вспомним словарь, — мысленные. Именно «сосредоточение мыслей» С. И. Ожегов ставит на первое место.

Итак, всё просто. Пять органов чувств — и мысль.

Когда мы говорим «внимание занято чем-то», «внимание привлечено к какому-то объекту», имеем в виду, что этот объект может быть зрительным, слуховым, осязательным, вкусовым, обонятельным. Следовательно, мы должны оперировать всеми этими способами восприятия, всеми чувствами человека, апеллировать к ним. Конечно, радиослушатель не может видеть ведущего. В эфире нет запаха, вкуса, нечего пощупать, электромагнитные волны неосязаемы. Но мы можем сказать, сделать так, чтобы слушатель реально ощутил любые цвета, даже если он дальтоник.

Важнейшие из объектов внимания — мысленные, связанные с воображением. И воображение аудитории, будьте уверены, значительно богаче, чем любой буквальный видеоряд. Воображение может нарисовать всё, что угодно — даже то, чего нет в природе.

Выберите глазами какой-нибудь неодушевлённый предмет — поверхность стены, пола, потолка, стола, — что захочется. Рассмотрите его внимательно — в нём есть особенности. В природе нет ничего идеального, и на этой поверхности можно увидеть многое из того, что мы обычно не замечаем. Целые картины.

Вслушайтесь во всё, что доносится до вашего уха. Все звуки сразу определить не удастся. Вспомним, что у человека в одно

мгновение может быть только один объект внимания. Кстати, это правило Леонардо да Винчи: «Все объекты изучаем по одному». Выделите самый громкий звук, потом — самый тихий, самый низкий и самый высокий, самый дальний и самый близкий и т. д.

Вдохните носом воздух и постарайтесь определить все запахи, точно так же, по одному, по очереди. Таким же образом изучите вкусовые ощущения в полости рта.

Замрите. Тщательно ощупайте то, чего касается ваша рука (хоть правая, хоть левая). Изучите фактуру поверхности, температуру, влажность.

Теперь вспомните вход в здание — ступени, дверь, детали фасада. Нужно воспроизвести в памяти именно детали. Выходя на улицу после занятий, осмотрите всё и обратите особое внимание на те мелочи, которые не воспроизвела ваша память.

Так тренируется внимание. И творческое воображение, без коего речь не может быть ни осмысленной, ни внятной.

Всё-таки, кажется парадоксальным — зачем осязание, обоняние, вкус радио- и телеведущим?.. На радио и телевидении, вроде, никто не занимается дегустацией. Но когда ведущий той или иной кулинарной передачи описывает мелкие и, казалось бы, не очень важные детали «поведения» пищи на сковороде, он тем самым возбуждает воображение аудитории. Помогает каждому представить себе, допустим, хорошо прожаренный лук... Кто-то любит этот продукт и его запах, кто-то не любит — это уже вопрос личных предпочтений, но зрители его ощущают, даже если жаримого лука нет в кадре.

И точно так же, если в информационных передачах, при всей их сдержанности, проходит материал с такого рода ощущениями, а ведущий не умеет их передать, возбудить чувственное восприятие аудитории — он не интересен. Как не очень одушевлённый предмет.

Я, репортёр или ведущий передачи, должен физически почувствовать, представить себе, испытать состояние человека, находящегося в девятом отсеке погибающей подводной лодки

«Курск». Абсолютная темнота, холод, тишина. Я должен мысленно мгновенно поставить себя на место этого человека, всё почувствовать, и только потом открывать рот. Тогда то, что я говорю, будет волновать зрителей и слушателей. Если я этого не делаю, — становлюсь говорящей машиной. Тогда ведущие не нужны, компьютер уже лучше многих из них синтезирует звуки человеческой речи.

Для того чтобы *увлечь аудиторию*, сначала *надо увлечь себя*. Если это удаётся, — есть шанс, что вас будут смотреть и слушать. Внимать, то есть «...усваивать себе слышанное или читанное, устремлять на это мысли и волю свою...»<sup>1</sup> Желаете, чтоб тебе внимали, изволь «устремлять мысли и волю *свою*!» Но если не получилось чем-то увлечь себя — не будешь интересен и аудитории, будешь совсем неинтересен.

Даже если журналисту, актёру, оратору приходится делать не то, что нравится, он обязан увлечь себя материалом и делать его азартно. Только тогда это будет интересно зрителям. А когда человек себя публично насилует, это вызывает лишь раздражение. Всем будет противно. Мы не в школе на оценку отвечаем, и не отчитываемся на совещании, мы общаемся с людьми, и это общение должно быть интересным обеим сторонам. Если неинтересно говорящему, ведущему, редактору, значит, и аудитории не интересно.

В пьесе Александра Кронина «Юпитер смеётся» один персонаж говорит: «В молодости надо делать то, что хочется, а в старости — не делать того, что не хочется». Мы должны уметь увлечь себя даже тем, что не нравится, и всё делать так, как будто «хочется». Либо искать другую работу.

Вернёмся к паузе. Пауза — это интрига! Это средство, способ, потому что отвечает на вопрос «Как?». Как, каким приёмом ведущий привлёк внимание зрителей к данной проблеме? Он «по-

---

<sup>1</sup> Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. Т. 1. 4-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз.; Медиа, 2007.

весил» паузу. Зритель ждёт, что же будет дальше. Его внимание обостряется. Возникает акцент.

Всем важно (эта банальность может оказаться открытием для некоторых журналистов) не только то, «о чём», но и то, «как», то есть и содержание, и форма.

Отметим, зрители и слушатели следят за поведением людей в эфире вообще, а не только за поведением ведущего. Есть много и других объектов внимания: в студии — гости, зрители; во вне-студийных материалах, при натуральных или интерьерных съёмках, — например, в репортаже — происходящее вокруг корреспондента. Автор и ведущий передачи определяют объекты зрительского внимания. Первый вопрос оператора — «Что будем снимать?» В классическом радиорепортаже также присутствует окружающая корреспондента среда. Только её не видно, а слышно! Впрочем, слышно её должно быть и в телесюжете. Вы на первом плане привычно выступаете со своим сообщением, а на дальнем — кто-то увлечённо, зажигательно поёт или озорной мальчишка играет с собакой. Кто заинтересует зрителя больше?

Создателей любого аудиовизуального произведения всегда должен тревожить вопрос: «Чем в данный момент занято внимание аудитории?» За чем в данный момент следит дядя Вася, или тётя Клава, или девочка Соня, слушая радиопередачу или смотря телевизор? Чем занято их внимание в это мгновение? И если вы не находите ответа в той или иной точке сценария, в тот или иной момент ведения передачи в эфире, значит, у вас большая беда. Большая часть аудитории, если не большая, именно в этот момент выключает вас, переключает, перестраивает приёмники на другие каналы.

Обведём вопрос в рамку, поставим пять восклицательных знаков, чтоб запомнить на всю жизнь. Всё, о чём мы будем говорить далее, так или иначе связано с этим. Если забудем, — не донесём мысль до аудитории.

И зачем тогда мы будем нужны?..



### 3. Общение людей в эфире

Представим себе такую ситуацию. В кадре — ведущий телепередачи. И вдруг в том же кадре появляется муха, летает себе, как захочет. Где будет внимание аудитории, за чем в этот момент будет следить зритель? За мухой?! Не странно ли? Мухи могут быть и у него в комнате в том или ином количестве, причём не телевизионные, а настоящие, создающие вполне реальные раздражения. Рядом с человеком на «крупном» или «поясном» плане, муха выглядит ничтожной точечкой на поверхности телеэкрана, — не то пылинка, не то мельчайшая техническая погрешность.

Зритель, конечно, станет с интересом наблюдать не за мухой, а за поведением человека, занятого мухой (если, разумеется, у того нет занятия иного), за тем, что он будет делать в неожиданной ситуации. Общение с человеком, пусть одностороннее, важнее общения с мухой. Что делать ведущему, чтобы возникшее обстоятельство не отвлекло зрителя от содержания передачи? Только одно — не отвлекаться самому на общение с мухой. Ведь зрителю интересно то, что интересно ведущему.

Вернёмся к началу. Есть ещё одно очень важное различие между общением в компании и общением с аудиторией в эфире. Общение в эфире организовано создателями передачи.

В жизни, в компании, как бы мы ни организовывали, ни подготавливали, ни режиссировали мероприятие с друзьями (например, празднование Нового года), общение всё равно будет спонтанным. Мы не можем точно договориться о том, что во сколько-то часов, столько-то минут начинается то-то, оно длится столько-то и будет происходить так-то, а не иначе. В телевизионном и радиоэфире общение тщательно продумано и ограничено, причём, весьма жёстко.

Сколь угодно свободная передача строго организована, как минимум, по нормам хронометража. Каждая передача имеет

формат<sup>1</sup>. Всегда существуют всевозможные рамки общения, определяются «условия игры». Например, можно включить эфирный телефон и изучать мнение слушателей или ответы на вопросы, можно использовать Интернет, провести опрос мнений в студии или на улице — вариантов масса.

Но! Общение на лекции в студенческой аудитории тоже продумано и организовано, и всё-таки это не есть передача. Что делает телепередачу телепередачей?

Предположим, в публицистической передаче о сути журналистской профессии обсуждается тот же самый предмет, что и на лекции, присутствуют те же самые участники, даже условия могут быть теми же. И даже текст будет почти тот же. Представим себе, что в аудитории поставили четыре камеры, микрофоны... Чем будет отличаться наше поведение во время прямой трансляции или записи от поведения на лекционном занятии?

Кроме преподавателя и студентов появится ещё одна сторона, третья — Зритель. Что он внесёт в нашу деятельность? Мы уже будем работать для него. Беседуя с учениками, преподаватель станет заботиться и об интересе тех, кто наблюдает за происходящим у телеприёмников. Изменится и поведение учеников, ставших из слушателей, более или менее внимательных, действующими лицами, более или менее активными. Общение в учебном классе уже будет нацелено на других людей, другую аудиторию. Обычно человеку всё равно, грызёт он ручку или нет. Но только до того момента, когда зажигается красный огонёк на камере, и он видит (хоть боковым зрением) направленный на него объектив. Поведение человека резко меняется, как только он понимает, что за ним наблюдает множество людей.

Наука, обучение, остаются, но... Но изменилась цель общения, и появилась такая простая вещь — искусство. Почему? Потому что есть создатель этого чего-то, что уже становится произ-

---

<sup>1</sup> Часто словом «формат» не очень грамотные люди пытаются определить содержательный характер вещания радиостанции или телеканала, его стиль. Это не совсем верно. Формат — это формальные параметры. Само слово «формат» соотносится именно с формой. Так же, как формат фильма.

ведением, пусть и импровизационным. Неважно — хорошая получается передача или не очень, но уже есть процесс творчества, более или менее успешный.

## **4. Приёмами каких искусств надо владеть телерадиоведущему?**

Сделаем важную оговорку. В искусстве исполнители и авторы оперируют действительностью художественной, воображаемой. Журналист имеет дело только и исключительно с реальной жизнью. Но его продукт — передача, звуковой или видеосюжет — является результатом творческой деятельности человека, то есть искусством. Причём искусством синтетическим, в коем действуют законы разных искусств.

Некий автор придумывает передачу, пишет если не сценарий, то сценарный план. В сценарном плане не надо расписывать реплики — указываются вопрос и ключевые моменты обсуждения. Сложилась эти листки — это что?.. Или кто-то написал информационное сообщение: «Там-то и там-то случилось то-то и то-то». Поставил подпись и отдал редактору. Потом этот текст будет произнесён в эфире. С каким искусством мы имеем дело, когда пишем?.. Без сомнения, с литературой. Если присутствует слово, значит, конечно же, мы сталкиваемся с литературным явлением. Только в одном случае — с совершенным, а в другом — с бессмысленной поделкой. Более того, бывает так, что приходится работать не по сценарию. Очень часто складывается непредсказуемая ситуация, например, в результате какой-то технической накладки. Приходится на ходу, уже в прямом эфире всё выстраивать и импровизировать. Но даже импровизированная речь может быть литературой. Это искусство, важная часть ремесла телерадиожурналиста — придумать, сочинить достойную зрителя передачу.

Надо понимать, что всякая фраза, каждое слово при произнесении может нести разный смысл. Видимо не то, что написано, а то, что произнесено. Любой текст можно произнести с любо-

вью, с презрением, с ненавистью, и просто походя, между делом. Это искусство общения, исполнительское мастерство, артистизм. **Как** сказать значит **что** сказать, то есть авторское мастерство должно быть в союзе с исполнительским.

Итак, литература, исполнительство.

И, наверное, музыка. Предмет музыки — мелодия и ритм. Эти элементы присутствуют, даже если нет музыки в чистом виде. В самой речи есть ритм и мелодия (см. *части VIII и IX, стр. 151—202*). В репортаже шумами создается атмосфера, некий звуковой фон. Это уже предмет музыкального творчества. Любые передачи содержат музыкальные «подкладки», «отбивки», «заставки», фон под голосом, текстом ведущего. Есть и чисто музыкальные передачи и даже каналы, где музыкальные диски крутят в эфире без лишних слов. Всё названное мы слышим.

А в телевещании есть ещё и декорации в студии, расположение персонажей в кадре, светотени, цвет, видеоряд в сюжете, в передаче. И если мы создаём нечто видимое, то это изобразительное искусство.

В радиовещании и телевидении основа — литературное творчество, исполнительское мастерство (актёрство), музыка. Три наши музы. В телевизионном вещании к ним добавляются ещё и изобразительные искусства — живопись, архитектура, скульптура. В самом широком смысле. Это совсем не значит, что режиссёр, ведущий и другие должны делать какие-то изваяния.

Суть искусства скульптуры — не только лепить человека, воссоздавать пластику его тела. Будем понимать такую деятельность значительно шире — как искусство пластических форм. Между прочим, великий актёр Федор Иванович Шаляпин очень серьёзно занимался скульптурностью позы.

Студийные декорации строятся по законам архитектурных пропорций.

Изобразительное решение видеосюжета, передачи, фильма — главный предмет деятельности оператора и телевизионного режиссёра. Пространственная композиция: какой объект в правой, какой — в левой части кадра, что вверху, что внизу, что ближе,

что дальше, и чтоб голова была не обрезана. Цветовые решения, светотени. Тут действуют законы живописи.

О музыке и изобразительных искусствах журналисту надо как можно больше знать. А приёмами литературного творчества, исполнительскими навыками необходимо овладеть практически, коль скоро писать и исполнять те или иные произведения ему приходится самому.

## 5. Откуда мы взялись?

Если вы зайдёте на факультет журналистики Санкт-Петербургского государственного университета, или Московского государственного университета, или Киевского, или на кафедру журналистики Одесского национального университета, то ничего подобного тому, что содержится в этой книге, не найдёте. Не будем задавать читателю вопрос «почему?». Не всякий догадается. Как ни странно, журналистов никогда не учили журналистскому ремеслу. Не только речевой технике, но даже скоростной машинписи (ныне — компьютерному набору текста), стенографии. Поди-ка объясни почему!

Любой ребёнок, не очень задумываясь, скажет, что журналист — это человек, пишущий, печатающий или говорящий. Но то — ребёнок... Вероятно, «журналистоведа» и «журологи» это всё не считают важным.

Здесь нас интересует только техника речи в профессии телерадиоведущего, сначала радиоведущего, которая появилась в Советском Союзе, в Европе и в Америке в 1920-х годах, на заре радиовещания.

Целесообразно напомнить читателю, что сначала в нашей стране к этой работе привлекали только актёров-мужчин со старым московским говором. Женщин почему-то в эфир в те времена не допускали, а дикторов тогда ещё не было. Дикторы появились чуть позже, в 1930-х годах. Их функция сначала была проста — зачитывать на специальных волнах информацию, которую во всех дальних уголках необъятной Родины в редакциях газет записывали специальные редакторы, чтобы завтра эти новости

вышли на газетных полосах. Отсюда слово «диктор», — «говоритель». Он был далёк от широко вещания, вопреки заблуждению в общественном сознании, как будто всё отечественное вещание в те времена держалось целиком на дикторах, — «Говорит Москва!..», «От Советского информбюро!..» Это неверно.

Дикторы позднее вошли в эфир с «сообщениями особой важности». Но, между прочим, даже во время Второй мировой войны в эфире были передачи не помпезные, а скорее несколько интимного свойства: «Письма с фронта и на фронт», радиоспектакли, музыкальные концерты... Старые мастера, в их числе и дикторы, учили обращаться не к многомиллионной аудитории, а к двум-трьём своим приятелям — интимно. Термины «интимность радио», «интимность телевидения» существовали с самого момента зарождения этих средств массовой информации, причём не только в нашей стране, но во всём мире.

Действительно, телерадиоведущие и корреспонденты входят к человеку в дом и, вроде бы, должны говорить с ним один на один. А это требует естественного человеческого текста и исполнительских, актёрских приёмов донесения этого текста до слушателя (зритель — он же слушатель, как мы условились). Сегодня, слушая радио или просматривая видеопрограммы, в том числе в Интернете, человек всё равно воспринимает их индивидуально, один на один, то есть интимно. Времена, когда все обитатели коммунальной квартиры или целого подъезда собирались у телевизора коллективно смотреть «Голубой огонёк» или «КВН», или что-то иное, минули безвозвратно.

В этом учебном курсе мы попытаемся решить одну из проблем подготовки ведущих телерадиопрограмм и практики современной телерадиожурналистики. Эта проблема — отсутствие органического единства авторской и исполнительской работы журналиста в ходе общения с телерадиоаудиторией.

Истоки сложившейся ситуации в традициях советской журналистской школы и в опыте отечественного вещания 1920–1980-х годов. Школа эта была основана на разделении авторского и исполнительского творчества.

Учебные программы журналистских факультетов не предусматривают обучение студентов как авторскому мастерству (прежде журналистов учили филологи), так и практическим приёмам общения в эфире, то есть способам передачи авторской (в том числе собственной) мысли, управления вниманием аудитории. Также отсутствует воспитание речевой и пластической культуры и т. д., и т. д. Такое вполне естественно, когда в телерадиокомпаниях непосредственным общением с аудиторией занимаются специалисты, имеющие исполнительскую, как правило, актёрскую школу. В СССР их называли дикторами. Это люди, обученные специально, чтобы доносить до аудитории авторский текст, обладающие хорошим голосом, профессиональной дикцией и навыками публичного поведения, знающие фонетику, морфонологию и орфоэпию, воспитанные на произведениях классиков литературы. Самые опытные из них долгое время были носителями речевой культуры в отечественном телерадиовещании, часто исправляли языковые ошибки редакторов. Многие признанные мастера современной журналистики считают дикторов своими наставниками и учителями.

Но, так же как журналист не должен был писать, так, естественно, диктор — не мог говорить от своего имени. Он был призван «вещать» от имени государства, в общественном сознании становясь его величественным символом. И разрушение государства началось с ниспровержения его апологетов. Но главная причина исчезновения дикторов в 1990-х годах (а с ними и исполнительской культуры) — отсутствие у них практики авторского, журналистского творчества. Это просто никогда не было предметом их деятельности! Суть исполнительского искусства — работа с чужим текстом.

Демократизация телерадиовещания увеличила число вещательных компаний и вытеснила из эфира официозную стилистику. Но количество журналистов, обладающих как авторским, так и исполнительским талантом и соответствующей подготовкой, способных оперативно (такова специфика современного телерадиовещания) создавать и исполнять в эфире произведения журналистики — не увеличилось. Возникли проблемы.

Сколь угодно хорошо пишущий, но не имеющий исполнительского опыта, человек сам препятствует восприятию аудиторией его текста и замысла. На смену официальному стилю приходит дилетантский, школярский, когда ведущий в высоком темпе, монотонно тараторит текст, будто «на оценку», лишь бы скорее «оттарабанить». Визгливые базарные интонации, большой голос, ненормативное произношение, «проглатывание» звуков и целых слов, скованность, напряжённость корреспондента или ведущего, подсознательно раздражающая зрителя... Одного из этих или подобных проявлений достаточно, чтобы не быть услышанным и понятым.

Человеку даже с хорошим актёрским образованием, но без журналистской школы и опыта (как ни странно, выпускников актёрских школ чаще используют крупные, так называемые «диджейские», радиостанции), в процессе ведения передачи, не построенной по сценарным и журналистским правилам, приходится «заполнять» эфир бессодержательной болтовнёй, пестрящей смысловыми и стилистическими ошибками. Бывает, что аудитории нечего ни слушать, ни воспринимать.

Эти проблемы решаемы. Необходимо подготовить специалистов, владеющих всеми перечисленными навыками и знаниями *в совокупности*. И данная книга, надеемся, поможет в этом.

## 6. Наши инструменты

Важная часть работы по освоению нашего ремесла — дрессировка авторских и исполнительских навыков. Слово «дрессировка» употреблено не случайно. Определённые навыки должны быть натренированы. Это требует систематической работы в течение какого-то времени, тренинга, самодрессировки.

Например, можно послушать лекции, прочесть книги о дыхании, но этого будет недостаточно. Нужно не только знать, но и уметь. Для того чтоб у вас было профессиональное дыхание, его нужно натренировать. Как на аудиторных занятиях, так и уп-



ражняясь самостоятельно. Причём таким образом, чтобы вашим будущим слушателям не приходилось напряжённо вслушиваться и разбираться в том, что вы произнесли в эфире. Слушатели этого обычно не любят, они вас выключат. Надо всё натренировать так, чтобы они не выключали свои приёмники из-за того, что вы верещите, как на одесском базаре. Ибо, как мы уже отметили, общение в эфире отличается от обыденного тем, что оно — есть искусство.

Самая вольная, самая хулиганская передача должна быть искусной, что совсем не означает применение только высокого стиля, величавости, пафоса и прочих изысков. Искусно сделанная передача — это, прежде всего, качественная, добротная и, как следствие, увлекательная, интересная передача. Для этого надо натренировать себя так, чтобы мысли и чувства легко выливались на бумагу, в звуки, слова и фразы, а факт вашего общения с аудиторией был подкреплён средствами общения с нею.

В отличие от живописца, использующего кисти, краски, холст и мольберт, мы должны совершенствовать нас самих, так как создаём произведения из самих себя, и как авторы, и как исполнители. Наши главные инструменты — это наша душа и тело, включая всё, приятное и неприятное.

В данном случае, единственный инструмент человека, средство его авторского и исполнительского творчества — это он сам. Этот инструмент прекрасно создан природой, а нам предстоит научиться ухаживать за ним, чистить, настраивать, поддерживать в рабочем состоянии.

Зритель следит за поведением человека, то есть за жизнью человеческого духа (в первую очередь) и жизнью человеческого тела. Дух нельзя отследить — мысли и чувства не передаются непосредственно из мозга в мозг. Поведение человеческого духа проявляется и воспринимается через поведение человеческого тела, через движение руки, звучание голоса. Мысли передаются в материальной форме. И эту материальную часть необходимо очень хорошо натренировать.

## 7. Об эстетстве

То, о чём идёт речь и пойдёт далее, — не есть эстетство. Да, конечно, происходящее на публике, в эфире должно быть эстетично, но эстетичность, в первую очередь, предполагает уместность. В одном случае можно и должно употребить низкий стиль, а в другом — нельзя. Потому что передача, то или иное выступление должны быть гармонично организованы. Если это передача из подворотни, светские манеры в ней могут стать только контрастным средством специфического общения. И, наоборот, в иной ситуации, в среде интеллектуальной элиты дворовые речь и поведение могут использоваться лишь как специально организованный акцент. А вовсе не потому, что журналист иначе просто не умеет. Что безобразно. Именно потому, что не умеет, то есть не владеет ремеслом, искусством.

В материалах о работе служб спасения вынуждены закрывать звуковым генератором нецензурные выражения персонажей (впрочем, узнаваемые по артикуляции), но там это уместно, оправданно. В другой передаче всё то же — отвратительно.

Нам неинтересно эстетство, нам важна логика. Искусство — это тоже логика. Мы не должны заботиться о том, красиво или некрасиво. Важно — оправданно или нет.

Законы искусств — это в первую очередь законы восприятия: текста, содержания, форм, звуковых, зрительных объектов, которые люди используют для общения. И эти законы нам интересны для того, чтобы искусно, — иначе говоря, правильно, эффективно построить взаимодействие с аудиторией. То есть адекватными средствами получать желаемый или требуемый результат — реакцию людей. Законы и правила искусств нужны, чтобы точно прогнозировать: в этот момент, именно на этой минуте и этой секунде, в этом месте передачи зритель подумает о том-то или почувствует то-то.

Завершается довольно длинный монолог. Давно не было вопросов для размышления. Вы, наверняка, почувствовали, что стало немного скучновато. Ведь до этого характер нашего общения

постоянно менялся, — то монолог, то вопросы для размышлений и обсуждения. Именно в этом месте ваше внимание должно притупиться — не потому, что наскучил предмет или рассказчик стал неинтересен, а в силу композиционного построения диалога с вами.

Но, уткнувшись в книжку, вы, видимо, ещё не уснули. Поблагодарим за это друг друга и закончим раздел на оптимистичном, мажорном аккорде, на перемене мизансцены и всего нашего поведения. Но прежде, чем перейдём к освоению комплекса упражнений, сделаем первые выводы и наметим направления самостоятельной работы.

## Выводы

1. Главное, не *как* красиво мы изъясняемся, лексически, грамматически, по голосовым или дикционным параметрам, а то, *что* в итоге воспринимает слушающий из ему адресованного.

2. Внимание — это сосредоточение человека на том или ином объекте. Рейтинг телевизионного или радиоканала — это количество людей, *внимание* которых он привлёк и удерживает в определённое время. Внимание любого человека в той или иной мере всегда занято каким-то объектом: слуховым, зрительным, обонятельным, вкусовым, осязательным или мысленным. При этом одновременно человек сосредоточивается лишь на одном из них.

Многоплоскостное внимание — это навык профессионалов. Оно тренируется путём мгновенного сосредоточения то на одном объекте, то на другом. Аудитория, в основном, этим навыком не владеет.

3. Предмет деятельности телерадиожурналиста — коммуникация, общение множества людей. Это общение от обыденного отличается лишь тем, что оно, во-первых, одностороннее (вещатель — зритель или слушатель), во-вторых, специальным образом организовано и, в-третьих, организовано искусно. Более ничем.

4. Все согласились с тем, что в радиовещании в полном объёме действуют законы (объективные законы!) литературы, музы-

ки, актёрства. В телевещании к ним добавляются ещё и законы изобразительных искусств. Их знание требуется для того, чтобы вызвать нужное восприятие материала зрителями и слушателями.

5. Мы попытались понять происхождение профессии ведущего телевизионных и радиопрограмм и обнаружили причины, природу возникающих нынче проблем в отсутствии союза авторских навыков с исполнительскими. Вам и вашим коллегам, быть может, это пригодится для того, чтоб не допускать ошибок предшественников.

6. Кажется, у нас не вызвало споров то, что у ведущего кроме авторочки, микрофона, телекамер есть главный инструмент его творчества — это он сам, его интеллект, чувства, речь, пластика его тела. Договорились вместе учиться бережно, но смело, по-хозяйски пользоваться этим хрупким, но надёжным устройством. Максимально эффективно.

7. Нами выделены три главных составляющих профессии: речевая техника, авторское и исполнительское мастерство. Оговоримся, что речь, конечно, содержит и авторские, и исполнительские элементы. Но коли нам придётся постоянно разговаривать с аудиторией, то технику и культуру речи мы поставили на первое место, выделив в самостоятельную книгу.

## Задания

1. Найдите время, чтобы прослушать и просмотреть информационные передачи (начнём именно с информационного вещания) одного или нескольких телеканалов в течение суток, если получится, — недели. Постарайтесь записать их для многократного прослушивания и просмотра. Зафиксируйте (письменно!) моменты, когда вам было интересно, хотелось воспринимать происходящее в эфире, и моменты, когда вы оставались безразличными, и больше хотелось заняться какими-то другими делами. Особо отметьте мгновения, вызвавшие ваше раздражение. Если в звуко- или видеозаписи, то отдельно при первом восприятии и при многократном.

Попытайтесь определить причины неудач и успехов ведущих и корреспондентов с тех точек зрения, которые мы наметили. Заведите для этого особый дневник. Этот дневник потребуется для изучения и других разделов книги.

2. Освойте упражнение «Дирижёр» так, чтобы не задумываться, куда направляется одна рука, куда — другая. Сначала делайте упражнение медленно, по мере освоения ускоряйте. Овладев простейшим, усложняйте движения. Придумайте их сами.

3. Научитесь всматриваться, вслушиваться, внюхиваться, прощупывать, вдумываться или вспоминать и т. д., как это было описано (упражнение «Объекты внимания»). Будет полезно, если воспринятое вами будет зафиксировано на бумаге, в уже заведённом для этого дневнике, очень лаконично. Не впечатления, настроения, размышления (школьных сочинений писать не нужно), а исключительно конкретные детали реальности, замеченные вами: «Аптека. Улица. Фонарь». Можно уточнить, какая аптека, какая улица, какой фонарь, — естественно, не названия, а особенные подробности, отличающие именно эту аптеку и улицу, этот фонарь от всех прочих.

## Часть II

# Звучащая мысль (механическая, физиологическая и психологическая природа речи)

«Голосоречевой тренинг», «Техника речи» — весьма условные названия. Тренинг лишь начинается с коррекции голоса и дикции, после чего должен плавно перейти в отработку навыков речевого общения. Речевое общение — это не только звук. В нём участвует и определяющую роль играет мысль. Голос — материальное средство передачи мысли. Но забегать вперёд не будем, начнём всё-таки с голоса.

### 1. Что нам дала Природа?

Попробуем ответить на вопрос, каким местом звучит человек? Ученики часто отвечают: «голосовыми связками», «диафрагмой», «лбом», «низом живота», «гортанью», иногда, с хохотом, — «желудком» и даже «промежностью...»

Голос — это звук. Звук — это механические колебания материальной среды, например, воздуха. Человеческий голос возникает в результате хитро организованного выдоха. Ведь на вдохе мы не можем произносить звуки. Так в каком месте возникают эти звуковые колебания? Очевидно, в связках? Потому их и называют «голосовыми связками». Впрочем, и до всего перечисленного ещё доберёмся.

Мысленно переместимся в прозекторскую, имеем возможность работать с препаратом, в данном случае, с трупом человека. Далеко не самая приятная процедура, но давайте придержим эмоции. Профессионал, тем более исследователь, обязан быть чуточку циничным. Великий Микеланджело для того, чтобы созидать живое из холодного камня, постоянно исследовал мёртвые тела. Автору не раз предлагали осуществить это в действительности. Но, если есть хорошие глаз и ухо, всё заметно и на живом теле.

Однако выяснилось, что такой эксперимент с другой целью был уже произведён Раулем Юссоном в Париже в середине XX века. Связки представляют собой два хряща, которые вибрируют, касаясь друг друга. Через них проходит воздух. Возникают механические колебания хрящиков, колебания воздуха, что и есть звук.

Представим себе, что вырезали гортань со связками и натянули на трубу, для создания «подсвязочного давления» воздуха присоединили аппарат искусственного дыхания. Подали в мышцы связок электрические колебания и стали прокачивать воздух. Услышим ли человеческий голос? Связки вибрируют, воздух нагнетается, проходит через них. Механические колебания будут, будет какой-то звук. Но человеческий голос мы не услышим. Почему?

Если сжать грудную клетку препарата, уменьшая её объём, то можно услышать знакомый человеческий выдох. Если легкие извлечь и покачать, сжать, разжать, то вы не услышите вдох и выдох человека.

И также голос. Вы не услышите голос конкретного человека и человеческий голос вообще. Вы услышите какой-то писк. А голос человека образуется всем его телом, — оно является акустической системой и работает как единое целое.

Прямая аналогия с музыкальным инструментом. Возьмём для примера всем знакомый струнный ударный инструмент — фортепиано. Представьте себе, что вынули из рояля струны, так же натянули и постучали по ним мягким молоточком, что и происходит во время игры внутри инструмента. Совершили то же самое, — но ведь никто не услышит звук фортепиано. Все услышат

какой-то звук струны. Те же струны на гитаре звучат так, на лютне иначе, на скрипке (возьмём не смычковый способ звукоизвлечения, а щипковый — *pizzicato*) дают звук *pizzicato*<sup>1</sup> скрипки, а отнюдь не гитары, хотя высота тона может быть той же. Струна та же самая, так же натянута, а звук совсем другой...

Ещё одна аналогия — с духовым инструментом. Например, кларнет — деревянный духовой инструмент, дудка, в которую вставлена, так называемая, трость. Устройство этой трости очень похоже на устройство человеческих голосовых связок. Трость можно вынуть и в неё дунуть — тоже услышим некий звук. Некогда дети забавлялись с пионерским горном: вынимали из горна мундштук и дули в него. Получался такой — «п-п-п-п-п-п» — неприличный звук, очень смешной... Вставляется та же штука-вина в горн и то же дутьё уже даёт звук трубы.

Трость кларнета вынули — услышали писк. Вставили эту трость в кларнет и дунули — услышали звук кларнета. Ту же самую трость (такую же, лишь с незначительными конструктивными отличиями) вставили в медный музыкальный инструмент, в саксофон — и услышали совершенно другой звук. Из одной и той же трости! Звук этих инструментов похож лишь в некоторых регистрах.

Таким образом, разные «тела» музыкальных инструментов (позвольте такую аналогию) — и разный звук.

Завершим аналогии обобщением: есть некое устройство, где возникают эти самые механические колебания, и есть система резонаторов, формирующая весь спектр звука, создающая обертоны, форманты, которые содержатся в человеческом голосе или в звуке музыкального инструмента.

Теперь разберёмся, почему нам с вами надо работать над голосом. Ведь собачки тявкают, и никто им голос не ставит. Папуасы в племени «Мумба-Юмба» не занимаются постановкой голоса, а голосают звучно, ярко, и громко, и тихо, и как угодно. Бабы

---

<sup>1</sup> Итал. **pizzicato**, от *pizzicare* — щипать, приём извлечения звука щипком на струнном смычковом музыкальном инструменте.



да мужики в какой-нибудь деревне Косой Ухаб поют, и кричат, и разговаривают громко и звучно. Устный и музыкальный фольклор существует в звукозаписях ещё с XIX века (например, в Институте русской литературы РАН «Пушкинском доме»). Рассказчики замечательные, голоса замечательные, и никто не занимается постановкой голоса. Зачем это надо нам с вами? Почему у нас возникают проблемы, связанные с голосом?

Профессионал Евгений Киселёв всю жизнь вещает, сначала на крупнейших радиостанциях, потом на телеканале «НТВ». В прямом эфире в программе «Итоги» срывает голос и ведёт дальше передачу надтреснутым, сиплым голосом, травмируя — медицински травмируя! — многомиллионную аудиторию. (Почему «травмируя медицински», уже объяснено в *первом разделе PRELUDIA, стр. 14–15.*) Он просто неверно откашлялся.

Часто корреспонденту, даже ведущему некоего ток-шоу, приходится вести передачу в зашумлённом пространстве или когда разгорается какая-то непредвиденная дискуссия (например, когда Жириновский начинает кричать, бросая микрофоны в пол). Ведущему надо быть слышимым ярче всего окружающего, удерживать внимание аудитории и не допускать в эфире пустоты, затяжной заминки в развитии сюжета. Значит, должен звучать, не срывая и даже, как говорят, не «сажая» голос! Но тут журналист бывает не столь совершенен, как папуас.

Разберёмся в происхождении наших бед. Будем говорить о речевом голосе (вокальный — особая штука). Тут проблема возникла где-то в XX веке, видимо, в его начале. Причём в городах, не в деревнях. И связана она исключительно с образом жизни цивилизованного человека.

Условимся о системе координат, наметим отправную точку. Попробуем относиться к человеку, будь то собеседник, слушатель, зритель или будь то я сам, как к единому целому. Лишь условно можно выделять — тут дыхание, тут печёнка, тут селезёнка, тут мозги. Всё это функционирует соборно, как сбалансированный ансамбль. Малейшее изменение одного элемента влечёт за собой последствия во всех других.

Не только для тренинга — для творчества вообще необычайно важно следующее. Целостность, гармоничность — основополагающий методологический подход. Это закон органического единства. Именно «органическое единство» — термин, часто употребляемый Сергеем Михайловичем Эйзенштейном, к его имени мы не раз ещё будем обращаться (впрочем, об этом говорили и до него). Произведения искусства существуют по законам органического единства, поскольку они отражают природную действительность, действительность реальную, подчинённую этим законам. И человек — суть ансамбль: не простая сумма органов, функций и тому подобного, а ансамбль, что и есть — гармоничный живой организм.

Что произошло с человеком урбанизированным? Почему всё так хорошо у папуасов? Потому что они живут в природе, в единстве с ней, существуют органично, так же, как и обитатели деревень. Живут, не задумываясь о том, как разговаривать или петь... Он или она не думает, какое место куда должно смотреть для того, чтобы взять нужную ноту. Поют, порой, более точно, чем певец с самым острым, абсолютным музыкальным слухом. Исполняют сложнейшие, немыслимые для европейской культуры и вообще для европейского слуха филигранные мелодические конструкции, берут тончайшие интервалы. Например, в клавиатуре фортепиано, органа, в устройстве большинства привычных для нас музыкальных инструментов выражена классическая система, где предусмотрено движение по звукоряду снизу вверх и обратно через полтона (исключение составляют струнно-смычковые, тромбон и некоторые другие). А в фольклоре извлекают и четверть тона, и  $1/8$  тона. И множество других вариантов. Вообще — любые интервалы.

В каждой деревне своя, передаваемая из поколения в поколение, сложнейшая музыкальная система. Таким образом устроены не только песнопения «диких племён», но музыкальные жанры высших культур мира. Примеров масса — индийская рага, арабский макам или русская протяжная. В глубинке, не то, что мы видим и слышим по телевидению — эдакий европеизированный

псевдофольклорец. Подлинный фольклор — очень и очень тонкое в этом смысле явление. Школы, методики, каноны, ремесло здесь имеются, но совсем иного рода, нежели привычные в академических кругах.

Среди «народных умельцев» нет специальных, профессиональных мастеров. Никто не сочиняет для каждой деревни «Хорошо темперированный клавир»<sup>1</sup>. Тут музыкальное и литературное творчество является важнейшей частью жизни каждого, как еда и питьё. Все сочиняют и исполняют не на заказ, а естественно, подсознательно, как маленький ребёнок общается вольно, свободно.

Наша цивилизация на пороге XX века стала изрядно отрываться от законов природы по целому ряду параметров.

Урбанизированный человек больше времени проводит в замкнутых пространствах, искусственно организованных, причём созданных по метрической системе. Кое-как англичане обороняют свою систему мер и весов, противятся единице измерения — метру. А метр — единица, искусственно созданная. Всё, что окружает нас — рукотворное, и не всегда пропорционально человеческому телу, в отличие от деревьев, гор, озёр и других природных объектов. Сегодня созданные человеком предметы резонируют и создают вокруг нас неестественную звуковую среду, в значительной мере формирующую нас самих. Наверное, все замечали, что в старинных зданиях, отнюдь даже не роскошных, люди чувствуют себя значительно более комфортно, чем в созданных высокоразвитыми современниками.

Прежде человек строил, меряя все конструкции, которые он возводил, частями своего тела — «локтями», «саженями», «вершками», то есть всё им созданное было человеческому телу соразмерно. Нынче уже не одно поколение вырастает в других условиях.

Есть ещё одна тонкость. Люди — общественные существа не только в философском смысле. В отличие от многих животных-индивидуалистов, мы живём в стае, привыкаем общаться друг

---

<sup>1</sup> Название специального учебного произведения И. С. Баха.

с другом. Общественные ещё и в этом смысле — то есть общающиеся, общительные существа.

Мы передаём друг другу не только информацию, мысли, чувства. Мы передаём и состояние, как, кстати, и любые высокоорганизованные живые создания. Все не раз замечали: где-либо в общественном месте находится очень нервный человек, беда какая-то у человека. Он ничего не делает, не говорит, просто очень напряжён... И всем становится как-то не по себе... Его состояние передаётся окружающим, возникает общая нервность.

В крупных городах люди накапливают все эти неприятности, обмениваются ими и передают их окружающим. Особенно хорошо тому способствуют средства массовой коммуникации, наши дорогие телевидение и радио. Как отмечалось, худой голос в эфире, неестественная напряжённость передаются аудитории.

Когда будете в театре, обратите внимание: если на сцене актёр безголосый (есть хорошие актёры с плохими голосами), в зале, по уже описанным причинам, обязательно начинается кашель. На сцене актёр с хорошим голосом, в зале — гробовая тишина. Телевидение и радио отличаются от театра тем, что ведущий не слышит кашель зрителей. И поэтому Е. Киселёв может позволить себе неряшливость сорванным голосом вести часовую передачу («неряшливость» — это очень мягко названо, хоть надо отдать должное его журналистскому мужеству). Он в телестудии, не слышит кашля, который раздаётся в каждом доме. И не обладает особыми исполнительскими навыками и школой, которую мы постараемся освоить.

## 2. Куда уходит голос?

Родился человек. Первое, что сделал, появившись на свет? Вдохнул и заорал. Есть интересное наблюдение кандидата технических наук, акустика Б. В. Гладкова (некоторые его приёмы мы будем применять). Все новорождённые, независимо от пола, расы, массы и других отличий, кричат на одной и той же частоте — 440 Гц, «Ля» 1-й октавы. Мировой камертон.

Голос Природой-Матушкой дан всем, даже глухонемым. Немыми люди становятся, как правило, из-за отсутствия слуха. Неслучайно, для того чтобы ребёнок быстрее заговорил, он должен слышать человеческую речь. Между прочим, длинные нервные клетки, нейроны, управляющие мышцами связок, ведут в те же центры головного мозга, что и главные слуховые нервы.

Младенцу не надо заниматься голосом, — в момент рождения ещё действует природа. И действует очень эффективно. Первый крик ребёнка — это не вопль страдания, а функция самосохранения. Сознания ещё нет, а есть инстинкты, только безусловные, врождённые инстинкты, направленные на выживание. Нет никаких манер поведения, привычек, никакой цивилизации, «есть я в этом мире, и я должен выжить!» Природа научила, заложила в подкорку и во все нервные клеточки: орать надо! Постоянно сообщать о себе матери, от которой полностью зависим. Оторвавшись от пуповины, ребёнок всё ещё жизненно связан с матерью и кричит на указанной частоте.

Природа всё устроила замечательно. Ведь что это за частота? Из курса средней школы знаем, что частота звуковых колебаний, или длина волны зависит от размеров вибратора, производящего колебания, и скорости звука в нормальной среде. Чем меньше вибратор и, соответственно, длина волны, тем выше частота колебаний, то есть тон звука<sup>1</sup>. И эта частота, высота тона голоса рождённого человека, соответствует длине позвоночника взрослого человека — матери. Рост матери существенного значения не имеет, длина позвоночника взрослого человека по среднестатистической норме — 0,78 метра. В свою очередь, длина позвоночника младенца — четверть от этой длины, то есть позвоночник ребёнка меньше позвоночника его матери ровно в четыре раза.

Физики утверждают, что четвертьволновой вибратор — самый лучший излучатель. Полноволновой резонатор, вибратор — самый лучший восприниматель колебаний. Выходит, что система

---

<sup>1</sup> Здесь и далее мы опираемся исключительно на знания, предусмотренные программой среднего образования.

«младенец — мама» — лучшая с точки зрения физики приёмопередающая система. Излучатель-детёныш и воспринимающий объект, мать — оптимальная резонансная система, созданная природой.

Вспомните, что с вами произошло дальше, после рождения? Вас запеленали! То есть — связали, ограничив свободу ваших движений. А между тем, у высокоорганизованных существ есть особый рефлекс — «рефлекс свободы». Любая собака, не говоря уже о диких животных, стремится избежать всякого воздействия, ограничивающего свободу её движений. Так же и человек. Попробуйте себя хоть мысленно запеленать и продержаться в таком состоянии час-другой. Вряд ли выдержите!

Вы, наверняка, замечали, что ребёнка довольно трудно запеленать (он сопротивляется) и легко распеленать. Детей, особенно совсем маленьких, очень трудно одевать. Они с удовольствием выходят на улицу и неохотно возвращаются домой, даже в плохую погоду. Не хочет это существо возвращаться в неудобные условия. Поэтому нам так хорошо за городом или на море, где-нибудь на просторах (замкнутое пространство тоже ограничивает свободу живого существа). Мы, в отличие от собак и первобытных предков — ответственные существа: должны ходить в штанах, в рубашках и т. п. Уже не лезем на пальмы — не умеем. Нас с детства приучили к одежде, что, вообще-то, противно живому существу. И хоть тело сопротивляется всевозможным ограничениям, человеку приходится расти в таких условиях.

Не дай вам Бог присутствовать при выпуске коров из зимнего стойла «на волю»! Эти ленивые меланхоличные животные так бьются от некоего счастья, что невозможно описать!.. А нас, отнюдь не парнокопытных, запеленали в первые минуты жизни. Лишили, как минимум, физической свободы уже при рождении. Причём из лучших побуждений, заботясь о нас же.

Но дело не только и не столько в ограничении физической свободы. Возникают другие менее заметные, но значительно более неприятные последствия. Поверхность кожи (вся поверхность!) покрыта нервными окончаниями, рецепторами. Они по-

сылают в мозг электрические сигналы при соприкосновении с любыми инородными предметами. Таково осязание. Поэтому с закрытыми глазами мы точно осознаём, где что касается нашего тела. Когда тело постоянно завёрнуто в пелёнки или обтягивающую одежду, множество рецепторов сигнализируют мозгу о вторжении чего-то постороннего. Формируется постоянное раздражение.

Можно приучить себя к чему угодно, в том числе и к неудобной одежде. Почти вся история светского костюма (почти вся!) — непрерывная комедия. Никто и никогда, впрочем, не ходил в кринолинах целыми днями, как мы в своих повседневных костюмах. Между прочим, обратим внимание молодых читателей (особенно, молодых!) на то, что постоянное ношение одежды, обтягивающей интимные зоны человека, влечёт у юношей всего лишь медленную кастрацию. Девушкам грозит онкологическими заболеваниями весьма важных для продолжения рода органов. Постоянное фланирование прекрасных барышень на высоких каблуках приводит к формированию непоправимых дефектов костей ног и позвоночника. На групповых уроках, кстати, заниматься лучше босиком<sup>1</sup>, в свободных костюмах, вроде кимоно. А дома — вы будете голыми, без единой нитки. Человек создан, чтобы ходить босиком и голым. Он так устроен.

В определённом возрасте нам объяснили, и мы все привыкли к тому, что в нашем организме одно прилично, а другое неприлично. Действительно, есть правила, которые следует соблюдать, чтобы не мешать окружающим, не вызывать раздражения. Это необходимо не только на публике. К столу нужно выходить в рубашке обязательно, голым нельзя — это гадко. Когда кто-нибудь в шортах и в пляжных тапках или с голым торсом в общественных местах садится за стол или гуляет по Невскому проспекту,

---

<sup>1</sup> Это значит, что после занятия, прежде чем надеть носки, нужно будет тщательно вымыть ноги. Человеческая кожа обладает колоссальным иммунитетом, но может не справиться с грязью, собранной под облегающими носками. Наши занятия должны приносить только пользу. Трудноизлечимые грибковые заболевания не предусмотрены программой обучения.

музею, в фойе театра — это вызывающее бесстыдство. Здесь такое неуместно, так же, как явиться в баню в парадном одеянии.

Мы отнюдь не проповедуем натурализм или нудизм и не склоняем к тому, чтобы все всё с себя скинули, отказались от достижений цивилизации, ушли в леса или полезли на пальмы. Нет категорически! Люди обязаны быть общественными существами, но должны уметь управлять своим постоянным спутником — собственным телом. Воспитывать его так же, как воспитывают домашних животных, служебных или цирковых. Человеческое тело, в сущности, не что иное, как высокоорганизованное животное. Полезно с ним дружить, ухаживать за ним, ссориться с этим другом нельзя. Иногда своего помощника надо уговаривать: «Давай, дорогой, ты сможешь, у тебя получится. А я тебе отплачу, награжу непременно». От нас зависит, чтобы он не усомнился в этом. Тогда обязательно выручит в трудный момент, даже когда этого и не ждёте, если с ним обращаться правильно. Должно точно знать, как он устроен, как функционирует. Повадки, особенности, что ему приятно, а что нет, что полезно, а что вредно. Что будет, если потянуть за одну верёвочку, и что будет, если за другую.

Нам требуется *природная естественность цивилизованного человека!*

Поэтому будем без ханжества анализировать себя. Мы приучили себя к дополнительным напряжениям. Для нас непривычно естественное состояние, даже наедине с собой. Отсюда — закомплексованность по очень многим параметрам.

Обратим внимание на то, что многие радиоведущие, актёры перед выходом к публике вынимают из карманов всё лишнее, снимают с руки часы. Они висят постоянно, обжимают руку, и это раздражает. Есть ещё и профессиональная привычка удалять с костюма и из карманов всё, что может звенеть, дребезжать, издавать какие-либо шумы. Несмотря на то, что в студии всегда есть часы, у профессионалов вырабатывается привычка к тому, чтобы и свои часы тоже были на видном месте. Причём не на руке, некогда вертеть руками, чтобы узнать время: объекты внима-



ния строго ограничены — микрофон, текст, студийные часы, быть может, ещё собеседник. Это профессиональный рефлекс.

Но действует ещё и внутренняя потребность освободиться от постоянного источника психологического напряжения. От всего, что может отвлекать, мешать — от обтягивающего, обжимающего ремешка, в частности. Даже лёгкая, но обтягивающая одежда, или какой-то предмет, постоянно касающийся поверхности кожи, будут вызывать раздражение, пусть и не очень заметное.

Почему нам хорошо, когда мы в бане или на море можем скинуть с себя все эти привычные обертки? Он, организм, говорит: «Спасибо, Вася! (или Вова!) Дал отдохнуть от твоей цивилизации!» Тут ему хорошо, приятно. Сознание вряд ли фиксирует эти благодарности нашего друга и помощника, но почувствовать, подслушать его можно, и очень легко (хоть происходит такое общение на подсознательном уровне). Значит, мы можем и должны приучиться, «приучить себя», в первую очередь, своё тело, когда потребно чувствовать себя так же вольно, свободно. Даже в очень несвободных условиях производства телевизионных или радиопрограмм, выступлений перед публикой.

Телерадиовещание — это очень сложная отрасль. Здесь журналист зажат со всех сторон противоестественными для человека условиями: временными рамками, технологическими правилами. В студии кругом аппаратура, особая акустическая обстановка. Ведущий привязан к микрофону, не может свободно ходить, если у него не ручной микрофон или «петличка». Но и ручной микрофон является источником напряжения. Говорящий прикован к нему, должен всё время следить, чтобы звук попадал в определённое поле, даже когда он поворачивается. Микрофон всегда должен быть обращен к источнику звука, как говорят, «смотреть в рот».

В этих очень несвободных условиях телерадиоведущий должен уметь вести себя свободно, в том числе, звучать свободно. Как мы договорились, зритель следит за поведением человека. И оно должно быть свободным, естественным. Речь, дыхание — это очень важные элементы поведения.

### 3. Издержки искренних забот

Ещё раз впадём в детство. Что происходит с ребёнком после рождения? Он растёт. Кричать он уже умеет, этому, как ранее отметили, учиться не надо. Дышит нормально. Кстати, замечали, как дышат маленькие дети? Они дышат поясницей. Это физиологически правильно. А теперь вы сделайте глубокий вдох. Сравните: поднимается грудь, а то и плечи. Почему же ваш вдох отличается от вдоха собаки, кошки и маленького ребёнка?

Вспомним, что с вами происходило потом, через несколько лет после рождения и выкармливания. Всякий ребёнок когда-нибудь простужался. Пригласили доктора. Что первым делом совершает врач, все помнят: «Дышите — не дышите». Прослушивает лёгкие. Ребёнок дышит так, как устроено природой. Но вместе с мамкой, или теткой, или бабкой (или любым другим самым родным человеком), доктор требует дышать иначе — так, чтобы подымалась грудь, а то и плечи. Чтобы вдох был слышен и виден, что, в сущности, противоестественно. В дальнейшем навык «совершенствуется» занятиями плаванием, баскетболом, аэробикой и другими упражнениями, развивающими поверхностное дыхание. Рефлекс очень надёжно закрепляется. Противоестественное становится привычным.

Предложите кому-нибудь из своих приятелей сделать вдох «полной грудью» (лучше это наблюдать на голом торсе), сразу увидите описанный выше феномен. А человек совершенно искренне убеждён, что его этому никто не учил, что это и есть его «природное» дыхание.

Врачей же все более беспокоит то, что в крупных городах у большинства современных подростков жизненный объём лёгких с каждым годом всё меньше и меньше. Тенденция, кроме чисто профессиональных проблем, грозит многими весьма неприятными и даже опасными заболеваниями.

В действительности механизм дыхания прост.

Лёгкие — это два мешка, заполненных капиллярами, собирающими кислород, пористые, как губка. В верхней, ключичной,

части — маленькие, а в средней и нижней — шире. Трахеями они соединены с верхними дыхательными путями. Когда мы для вдоха приподнимаем грудь и плечи, мы заполняем воздухом лишь верхнюю, наименьшую часть лёгких (ключичный отдел) и среднюю (грудной отдел). Нижний, самый большой объём, при этом остаётся незадействованным. Он иногда включается произвольно: при гомерическом смехе, вольном, свободном хохоте (не при жеманном хихикании, с жеманством будем бороться) и при жутком, серьёзном кашле (также не при изящном, кокетливом покашливании), когда человека просто выворачивает изнутри. Таким образом рефлекторно срабатывает естественный механизм, и происходит своеобразное произвольное проветривание лёгких.

Снизу лёгкие отделены от других внутренних органов диафрагмой — специальной мышечной плёнкой, прикреплённой к нижним рёбрам. В свободном состоянии она, подобно куполу, прогибается вверх. Когда эта мышца напрягается, купол распрямляется, объём лёгких увеличивается, давление воздуха в них снижается, лёгкие наполняются наружным воздухом. Это вдох. Будто работает поршень. Таков процесс природного дыхания, в котором активно участвуют не только самый маленький верхний (ключичный) и средний (грудной), но наибольший нижний (диафрагменный) отделы лёгких. Воздухом заполняется весь отведённый для этого объём.

Объём лёгких можно изменять иначе, приподнимая и опуская грудь или плечи. Пример — искусственное дыхание. В процессе дыхания участвуют, соответственно, средняя по объёму, грудная и наименьшая, ключичная, часть лёгких. При спасении утопающих об этом думать, конечно, не приходится (хоть, кроме манипуляций с руками спасаемого, рекомендуют также искусственное дыхание «изо рта в рот»). Но для публичного речевого общения необходимо дыхание и подвижное, и большое, глубокое. Хорошо бы и ненавязчивое внешне. Визуально надувание и сдувание грудной клетки воспринимается как нечто болезненное, может вызывать жалость и отвлекать внимание зрителя. И микрофон

более чувствителен к поверхностному дыханию, в эфире громкость вдоха (звук компрессируют) по уровню может достигать громкости речи. Надо полагать, что радио и телевизор включают не для того, чтобы слушать вдохи и вздохи.

Кроме отмеченного надо вспомнить и о том, что труд эфирного сотрудника требует значительных затрат энергии и, следовательно, кислорода. При каком типе дыхания мы получаем его больше, читатель может посчитать.

Итак, в 4–5 лет ребёнку подправили естественное дыхание с помощью методики, которую доктор психологических наук, профессор В. Л. Дранков называл «педагогикой Мальвины». Эдакое методичное указание воспитуемому на его «недостатки», «вылепливание» из него, реального, некоего идеала, рождённого в мечтах воспитателя. При всей любви, при всей благодарности мамкам, тёткам, бабкам и другим прекрасным женщинам, мы должны понимать, что они допустили определённые ошибки. Они не могли знать многого из того, о чём мы с вами говорим. Им хочется, чтоб их ребёночек был лучше и красивее.

Взрослые всегда относятся к ребёнку немного как к собственности. Украшают его, учат, чтобы он красиво выглядел: «Что ты сутулишься? Ну-ка сделай осанку!»

Попробуйте и вы сейчас «сделать» осанку: расправьте плечи, сделайте большой вдох, замрите и посмотрите друг на друга (только не на себя в зеркало, позировать не надо). У человека при этом поднимается грудь, голова и плечи, «выпрямляется осанка» и по-армейски задирается подбородок. Разве такая поза удобна? Нет, неудобна. Но для многих людей такие неестественные положения являются привычными. И это понятно — ведь они сформировались в детстве, когда человек впитывает всё на рефлексорном, на подсознательном уровне. Всё, чему учат в раннем возрасте, очень глубоко ложится в подсознание.

«Вот я такой бодрый, красивый». Плечи расправлены, грудь вперед, брови приподняты, одухотворённый взор. Красиво это? Человек может думать, что да. В действительности, это безобразно, противоестественно. К вопросу о том, что красиво и что без-

образно, вернёмся ещё не раз. Сейчас отметим одно: безобразно то, что не оправдано поставленной задачей — физической, художественной или какой-либо другой. В описанном положении тела смысла никакого нет, потому оно безобразно и не эстетично.

Но нас с вами сейчас интересует не эстетика, а последствия для человека. Задрал плечи, брови и приучил себя к этому, это стало привычным. Что происходит в организме? Зажим. Конечно же! Мы с вами в определённом смысле состоим из костей и мышц. Позвоночник — главная механическая опора человеческого тела. Он и весь скелет окружены мышцами, теми, которые отвечают за сгибание-разгибание всего, из чего состоит тело. Мышцы, будучи напряжёнными, не дают костям резонировать, демпфируют их.

Что совершил человек, когда приподнял грудь и плечи, напряг мышцы и оставил их напряжёнными? На Земле совсем расслабленным человек быть не может, так как находится в условиях силы тяготения, а не в космосе. Полностью можно расслабить все свои мышцы в невесомости, а в геоцентрическом мире необходимо поддерживать тело даже в лежащем состоянии. Во всех случаях какие-то мышцы остаются напряжёнными. Но они напрягаются и расслабляются в зависимости от той задачи, которая рационально или подсознательно перед нами поставлена. А тут группы мышц напряжены всё время... Для красоты, наверное. Получается — постоянный мышечный зажим, ничем не оправданный, не нужный для решения какой-либо задачи.

Чем это плохо? Эстетику — в сторону! Впрочем, от задранных бровей на лбу появляются морщины.

**Первое.** Бесцельно расходуется огромное количество энергии. Ведь сжатие мышц — это физическая работа. С энергией, впрочем, у нас проблем нет. Лишний «хот-дог» зажевал, и напрягайся дальше, сколько угодно: на разговоры калорий хватит.

**Второе.** Мы отмечали, что голос формируется системой резонаторов. Что может звучать, резонировать в организме? Мягкие ткани, конечно, резонировать не могут. Мягкая подушка не звучит. Звучит твёрдый предмет, участвует в упомянутых колебани-

ях. Могут звучать даже ноги, и пол под ногами может вибрировать при хорошем звучании. Звучат, резонируют твёрдые части тела — кости, скелет. А что происходит с мышцами?..

Чтоб разобраться, вернёмся к фортепиано. Устройство инструмента таково: есть струны, мягкие молоточки, и (обращали внимание?) там есть ещё такие подушечки, так называемые демпферы, которые прижимаются к струнам. Одна из педалей отводит их от струн. Если провести при этом по струнам рукой — они зазвучат, если отпустить педаль — демпферы зажмут струны, звук заглохнет. Такое происходит с любым твёрдым предметом, с любым резонатором. То же самое совершают напряжённые мышцы, — мышцы туловища, головы и другие. Они в напряжённом состоянии демпфируют, не дают костям звучать (почти все мышцы касаются костей, но не всегда сжимают их). Напряжённые мышцы головы не позволяют резонировать черепной коробке, она вся будет сжата мягкими, напряжёнными тканями. Таким образом, вторая неприятность — чисто физического (акустического) свойства.

Можно было бы сократить объём разъяснений, но хочется, чтобы наш процесс проходил осознанно. Вам надо будет всю жизнь поддерживать себя в форме, и для этого надо понимать природу проблем.

**Третья неприятность** заключается в следующем. Каким образом мы с закрытыми глазами узнаём, где у нас находятся руки, ноги, какая часть тела что делает? Мы чувствуем это рефлекторно! Так устроена наша нервная система. Каждая мышца связана длинными нервными клетками — нейронами — с головным мозгом, с мозжечком, отделом, который отвечает за двигательные функции. Мышца всегда посылает туда сигналы о степени своего напряжения. Чем более она напряжена, тем более интенсивный сигнал поступает в мозг. Свободная мышца молчит, никого не беспокоит.

Этот процесс был забавно и случайно проиллюстрирован Германом Титовым. Он первым ночевал на орбите. Говорят, что во время полёта пережил жутковатое потрясение. Несмотря на то,

что он из выдержанных, подготовленных людей. Готовили ко всему, но к такому он готов не был. Среди ночи проснулся — один в корабле и на орбите — и за стеклом скафандра увидел чьи-то руки... Свои! Но он их не распознал, потому что тело в состоянии невесомости во сне занимает положение, которое оно занимало во чреве матери, то есть полностью расслаблено. Это положение неудобно на Земле, под действием силы тяжести. В утробе матери, в водной среде и в невесомости — удобно.

В космосе во сне все мышцы расслабляются и ничего не сообщают в головной мозг о степени своего напряжения. Человек со своим телом как бы расстаётся, поэтому Г. Титов воспринял собственные руки как чужие. Лишь когда совершил первое движение, произошло напряжение мышц, и они сообщили об этом в головной мозг, — он понял: «Так это же мои руки!»<sup>1</sup>. Такое можно и на Земле испытать. В следующей части будут упражнения (*часть III, упражнение 4 «Релаксация», стр. 80–83*).

Опять возвращаемся к тому, что мы — единое, целостное существо. Мышечный зажим (например, напряжённые руки, ноги, приподнятые брови, плечи и т. п.) распространяется на мозг и на личность. Постоянные мышечные зажимы блокируют деятельность весьма важного для речи органа — мозга, нагружают его ненужной информацией, раздражениями. На первом же занятии вы испытаете на себе, что в состоянии большого мышечного напряжения невозможно думать не то что продуктивно, а вообще никак и о чём-либо, ибо мозг будет перегружен импульсами от всех напряжённых мышц (*часть III, упражнение 2 «Потягивание», стр. 76–78*).

Постоянными мышечными судорогами человек калечит важнейшую функцию своего собственного организма и личности — выс-

---

<sup>1</sup> Впрочем, как утверждает М. М. Кузнецов, начальник учебного отдела Военно-космической академии им. А. Ф. Можайского, хорошо знавший второго космонавта Планеты, описанный эпизод является легендой (хоть описан не только здесь, но и в более авторитетных источниках). Происшествие вполне реально, но пережито участниками следующих экспедиций. Г. Титову хватило других переживаний, куда более тяжёлых.

шую нервную деятельность. Ведь мы так устроены, как всё в Природе: простые функции являются фундаментом для более сложных. Творческая деятельность, проявления гениальности невозможны в судорожном состоянии, — фундамент выбит.

Устройство головного мозга полностью отражает процесс эволюции — от рептилии до Homo sapiens. Простейшее — самая древняя конструкция, ствол головного мозга, переходящий в спинной мозг, его так и называют «мозг рептилии», управляет работой внутренних органов. Относительно молодое, более сложное устройство, и более сложные функции — мозжечок, отвечает за координацию движений нашего тела. Самое сложное, юное устройство и самые сложные функции — полушария головного мозга с корой и подкоркой занимается нашими мыслями и чувствами. Тут всё, чем мы привыкли отличаться от братьев наших меньших.

Далеко, казалось бы, ушли от голоса... Вернёмся на следующей странице, всесторонне рассмотрев предмет.

#### **4. «Ломка». Как получается «природный» голос?..**

Вновь возвратимся в детство, отрочество и юность... Совершив над собой описанные безобразия, мы чуть-чуть повзрослели. Кстати, за это время наш позвоночник сначала удвоился (в детском возрасте), теперь — утроился и составляет  $\frac{3}{4}$  длины позвоночника взрослого человека. Неважная акустическая система! Одно слово «подросток». Неслучайно сами подростки не любят, когда их так называют, вроде как «недоделыш».

Наступает, так называемый, «переходный возраст». Что с нами происходит? У нас стали появляться какие-то прежде неведомые «признаки», мы почему-то стали обращать внимание на то, как нас воспринимают окружающие девочки и мальчики. В четыре года человек не очень об этом задумывается. Но теперь мы не дети, мы умные, теперь у нас есть разум, в отличие от собак и



кошек. Я — Человек, даже в подростковом возрасте. Особенно в подростковом возрасте есть преувеличение всего. Себя-то уж во всяком случае, любимого. Я же — единственный.

Мы начинаем себя совершенствовать, подправлять. Прежде нам говорили мамки: «Ну-ка, подними голову! Не сутулься, подними подбородок!» Теперь сами начинаем себя делать, чтоб понравиться. Манерку выбираем разбитную, балбеса такого. Или наоборот, что-то рафинированно-одухотворённое.

В отрочестве человек увлечён «работой над собой», страстно подогреваемый ещё неосознанными половыми влечениями, инстинктами и прочими возрастными приобретениями. При этом он начинает делать и свой голос. Далеко не каждый человек это осознаёт и запоминает! Любой из нас в этом возрасте задумывается о том, как красиво он звучит. Но подросток не может ещё себя оценивать... Профессионально. А зачем подростку оценивать себя профессионально? Его об этом никто и не просит. Как и любой человек не является (а в отрочестве, и не может быть) профессионалом в этой области.

А как человек слышит свой голос? Внешность можно оценить в зеркале, и то не вполне адекватно, потому что себя можно увидеть только в одном ракурсе. Иначе не получится, понадобится второе зеркало, система. Но голос адекватно мы слышим или нет? Все слышали себя в записи — вам нравится? Большинству людей не нравится. Хорошо, если присутствует некоторая неудовлетворённость своими достижениями, — это путь к самосовершенствованию.

Говорят, что голос искажает техника. Давайте следующим экспериментом проверим, насколько она искажает. С помощью любой аппаратуры запишите и прослушайте вместе, как каждый из вас представится. Вы, наверняка, легко узнаете голоса ваших друзей, а свой голос покажется чужим. Так и в жизни: мы слышим себя совсем не так, как слышат нас.

Ещё один эксперимент. Негромко стукните по столу. Потом сделайте то же самое, приложив к столу ухо. Сравните звуки. Понятно, насколько отличается ваша речь, слышимая вами, от той, что слышат окружающие?! Вот настолько и отличается.

Здесь действуют простые законы физики. Проведём аналогию с микрофоном и динамиком: динамик (рот) и два микрофона (уши) расположены в одном корпусе, в одной акустической системе. Поэтому мы слышим себя искажённо. Не микрофон искажает, а резонансная система. Она устроена не для того, чтобы воспринимать себя, а для того, чтобы слышать других и быть услышанной другими, а не собой. Просто мы слышим недоформированный звук.

Но в отрочестве и в юности это трудно понять: «Ах, какой звонкий у меня голос, на взрослый даже похож немножко!» В действительности — душистый, жеманный, свойственный людям экзотичных эротических пристрастий. Он отвратителен!

Многие девочки убеждены, что верещание на высоких тонах придаёт им женственности, обаяния. Между прочим, угадайте, кто и про кого написал следующее: «Кокетства в ней ни капли нет — его не терпит высший свет»? Или, напротив, юноши, стараясь поскорее «повзрослеть», утрированно занижают голос, стараются сделать его хриловатым, «мужским». Окружающие к нему быстро привыкают, объясняя всё подростковой мутацией и ломкой голоса.

И вот, пережив эту «ломку», человек искренне убеждён, что у него природный голос. В то время как он рукотворный, созданный им самим.

## 5. «Отсечь лишнее!»

В книге предложены упражнения, которые помогут вам удалить ненужные наслоения. Реализуя известный лозунг Микеланджело, вынесенный в название раздела, исправить то, что сотворили с собой за пока ещё не очень длинную жизнь.

Времени и сил на исправление ошибок при честном отношении к предмету потребуется несопоставимо меньше, чем было потрачено на создание и закрепление ошибочных, противоестественных привычек и рефлексов.

Очень интересные вещи происходят при освоении комплекса. Обычно всё идёт органично, хотя поначалу изменения, которые с вами произойдут, могут немного озадачить родственников и приятелей. Для них будет непривычно, что близкий человек заговорил совсем иначе.

Один ученик пришёл на радиостанцию, хотел быть звукоинженером, а попал на конкурс радиоведущих. (Он совсем ещё недавно служил инженером-акустиком на атомной подводной лодке). С голосом были проблемы, и сначала новичку поручили работу дежурного редактора в редакции информации. Он успешно справлялся с обязанностями, но страстно захотел стать ведущим радиопрограмм. Было дано лишь три занятия по описанной ниже методике. Дисциплинированный моряк добросовестно осваивал упражнения, закрепляя навыки самостоятельным тренингом. Дней через десять говорит: «Так, у меня уже всё получается, собака меня боится, сын ходит строем (мальчишке было тогда 14 лет — трудный возраст). Всё!»

В результате этот очень молодой пенсионер подводного флота в ансамбле с опытными журналистами буквально за несколько месяцев освоился в создании сложнейших радиопрограмм, стал уважаемым человеком в радиовещании.

И у вас, друзья, всё получится. Зрителей и слушателей пугать и выстраивать в шеренгу мы, конечно, не будем. Но сможем научиться управлять вниманием, пробуждать интерес аудитории, вызывать её сочувствие. Причём в первом значении: «со-чувствие», «со-переживание».

## Выводы

1. Автор утверждал, что человек — это единый, целостный организм (имея в виду, кстати, отнюдь не только физиологию), и надеется, что не вызвал тем больших споров. В каждом из нас все элементы и функции взаимосогласованы, естественным образом дополняют друг друга и оказывают друг на друга определённое влияние. Изменение функций одной системы необходимо

влечёт последствия в функционировании других. О том, какие это последствия, стоит задуматься прежде, чем совершенствовать свою человеческую природу.

2. Вероятно, не возникло больших сомнений в том что, улучшая условия жизни каждого человека и общности в целом, цивилизация и прогресс создают и какие-то проблемы, как для общности, так и для отдельного человека. Ведь нет медали с одной только стороной. Например, очень удобная вещь, которой пользуется огромная часть молодых наших читателей, — рюкзачок, или наплечная сумка. Рюкзак, даже не очень тяжёлый, требует движения всего тела вперёд. Не в землю, а вперёд! Наплечная сумка требует, чтобы всё тело тянулось вверх, правым или левым плечом. И вместо того, чтоб «врастать» в землю, прочно стоять на ногах, мы, напротив, — «отрываемся» от земли.

Оставаясь (или, быть может, становясь) существами в высшей степени цивилизованными, попытаемся возродить дремлющие естественные механизмы, подаренные нам Природой. И умело, цивилизованно, без ханжества (ибо оно — проявление первобытной дикости) ими управлять.

3. То, что люди в процессе общения воспринимают и передают состояние друг другу, кажется тривиальным. И мы не остановили бы на этом своего внимания, если б от человека к человеку передавалось только настроение. Мы великодушно делимся и способом дыхания, звукоизвлечения, пластикой тела и прочим. Ибо мы — целостные существа.

4. Не у многих, наверное, остались сомнения в том, что от рождения каждый человек наделён голосом, причём хорошим. Те, у кого остались, пусть проверяют — сомнения исчезнут. Остальные могут поспешить начать работу над собой, чтоб поскорее восстановить данное Природой. Вспомнить младенчество, впасть в детство. (Как всё просто!!!) Кстати, этой работой надо заниматься в юности. Чем человек старше, тем труднее ему избавиться от приобретённых привычек и условных рефлексов.

5. Подавление врождённого «рефлекса свободы» (обитание в ограниченном пространстве, неудобная, но модная, ставшая

привычной, одежда и обувь, противоестественная для любого живого существа звуковая среда) влияет на всё поведение человека и на его личность. Но в этой книге нас интересует только речь, в которой, впрочем, это всё проявляется.

6. Искажение природного механизма дыхания, «постановка» осанки начинается в очень раннем детстве. Вряд ли кто-то вспомнит, как это было. Проследить процесс можно только, наблюдая со стороны за воспитанием ребёнка и за происходящими с ним изменениями в течение нескольких лет. Поэтому кривые ноги, руки, позвоночник, приподнятые плечи, брови, противоестественно поверхностное дыхание кажутся большинству людей привычными, даже врождёнными.

Однако необходимо вполне осознавать: *не всё привычное — естественно.*

Кстати, дворянские осанка, дыхание — не вычурны, а в высшей степени естественны. И в русской, и в европейской культурах, и в восточных цивилизациях, и в античности. Аристократы и интеллигенты своё младенчество и раннее детство проводили в деревнях, в гармонии с Природой. Росли под колыбельные простых женщин, среди прекрасных песен и сказок. Их окружали чистые голоса. Потом, в высшем свете на этом фундаменте возникали этикет, светские условности, мода и т. п. Не на пустом месте, а на прочном фундаменте!

Пройдите, когда будет время и возможность, по анфиладам Эрмитажа, Русского музея, Музея Академии художеств, Третьяковской галереи, Лувра, Американской национальной галереи. В картинах и скульптурах разных эпох и народов вы вряд ли найдёте то уродство, что так часто окружает нас в современной «цивилизованной» жизни.

7. В период подростковой мутации, «ломки» голоса мы сами себя «совершенствуем». Хотим нравиться. Ведь мы существа общественные и общительные. Делая это без адекватного контроля. Зеркало здесь очень коварный помощник. Как адекватно слышать свой голос, будет указано позднее (в части VI, упражнение 5 «Как услышать себя», стр. 128–129).

В итоге получается, что зажатый, кривой человек с сильным или неестественно завышенным голосом и с «кашей во рту» искренне убеждён, что он таков от природы.

Не надо порочить Матушку-Природу! Она дала нам всё для продуктивной, счастливой жизни. А как мы этим распорядились — проблема не её, а наша. Истинно наша. Ведь Природа вечна, а мы — смертны.

Автор уверен в том, что мы готовы вместе провести «работу над ошибками», исправить противоестественные привычки и рефлексy, обретённые в младенчестве, юности, молодости, кажущиеся нам органичными, естественными. И заняться работой над собой на основе знаний человеческой природы.

Попытки такого рода всегда приводят к положительным результатам, за что ученики бывают благодарны. Чего и вам желаем.

## Задания

Понаблюдайте за собой и близкими друзьями. Отметьте моменты, когда ваше или их поведение близко к поведению кошки, собаки, младенца. Определите, почему *простые* действия (стоять, двигаться, смотреть, слушать, дышать) совершаются как-то *непросто*, не так, как Природой установлено, а как-то особенно, неестественно, «по-человечески».

Зафиксируйте свои наблюдения на бумаге, в заведённом дневнике. В сочетании с тем, что сделано ранее и предстоит далее, это принесёт большую пользу. Каждому, кто держит в руках эту книгу с серьёзными намерениями.

Удачи вам, друзья!

# Часть III

## Звучащее тело (снятие излишних мышечных напряжений, коррекция осанки)

В творческой деятельности, в том числе в общении со своим организмом, стоит придерживаться нескольких правил. Всегда, и в освоении тренинга, в частности.

### 1. Четыре правила продуктивной деятельности

**Первое.** На радио и телевидении есть поговорка: «Прежде чем полезть в эфир — не забудь сходить в сортир».

Смешно. Но это не шутка. Когда человек много и активно (а на публике, в эфире нужно действовать активно) разговаривает, дыхательными органами массирует все внутренности, в том числе и мочевой пузырь, и кишечник. При этом всё их содержимое просится наружу. Человек становится подобным «медитирующему ёжику» из «бородатого» анекдота. Многие молодые коллеги этого анекдота не знают, придётся его воспроизвести. Особо чувствительные читатели могут пропустить следующий абзац.

*На пеньке сидит ёжик и медитирует: «Я не пукну! Не пукну. Ни за что не пукну! Никогда не пукну... (характерный звук) Это не я. Это не я! Не я!..»*

Дело не в том, что вы в процессе работы испачкаете бельё и испортите воздух в помещении, а в том, что ваше внимание бу-

дет занято не содержанием и формой аудиовизуального произведения, вашего выступления перед аудиторией, а в основном тем, как бы дотерпеть. До победного финала.

**Второе.** Для работы оптимальным является состояние не сытости и не голода.

Сытость мешает по двум причинам. Во-первых, полный желудок механически мешает работе диафрагмы, лёгких, то есть препятствует дыханию. Во-вторых, процесс пищеварения — одна из главных, жизненно важных, функций организма, в которой принимают участие, помимо желудка, все внутренние органы, в том числе древнейшая часть головного мозга — «мозг рептилии», или ствол головного мозга. Желудок, поджелудочная железа, печень, почки и другие внутренности не очень важны в процессе работы. А вот головной мозг и его составляющие играют, согласимся, определяющую роль в нашей деятельности. Как бы активно мы не нацеливались на выбранную задачу, самая древняя часть головного мозга скажет: «Нет». И значит, не будет работать подсознание, не будет продуктивной работы организма. Будет тормоз в высшей нервной деятельности.

Состояние голода — прямая противоположность. Наша личность — переживания, чувства, мысли — всё это обитает в животном организме. Для которого, как мы знаем, важнейшее дело — наесться и совершить всё, что положено пищеварительному тракту.

Когда организм серьёзно голоден, это не значит, что просто человек давно не ел, это значит, что все внутренние органы интенсивно требуют питания. Голод для них — это смерть. Организм боится её, спасается и даёт сознанию сигналы — надо есть! Таким образом блокируется вся нервная деятельность. Подсознание будет занято только и исключительно кормёжкой.

Конечно, настоящий художник должен быть голодным, но лишь до определённой степени.

**Третье.** Хорошо бы ещё и вовремя проснуться. Многие замечали, что человек полностью пробуждается не сразу. Спросонья не всякий сразу принимается за простые домашние дела, связанные с какой-либо сосредоточенностью на предмете. По команде



того или иного будильника покинув ложе, «продрав глаза», человек обычно механически занимается сборами, утренним туалетом, завтраком, совершает какие-то привычные, повседневные действия, не требующие особого внимания и активности. Даже очень опаздывая, всё перечисленное можно с успехом исполнить, не задумываясь и довольно быстро.

Во всём мире в любой консерватории или в театральной школе не назначают занятия по специальности на утренние часы. Любой певец или драматический актёр знает, что он не может явиться на концерт, спектакль или даже репетицию, только что выскочив из постели. Профессионалы знают, что голос, и весь организм человека оживает лишь *через три часа* после пробуждения самого человека. Значит, если вам предстоит серьёзная передача, какое-то выступление или, в нашем случае, урок, посвящённый освоению упражнений, тренингу, нужно подняться за три часа до начала этого процесса. (Ваши самостоятельные утренние занятия будут исключением из этого правила.)

**Четвёртое.** Ощущение наготы. Вспомним описанное в предыдущей части. Мы должны попробовать чувствовать себя голыми, ибо таковыми создала нас Матушка-Природа. Даже в самых неудобных костюмах, созданных стилистами. Обычно нужно избегать облегающей одежды, пусть даже абсолютно лёгкой. Это создаёт излишнее напряжение. В самых противоестественных условиях, каковыми являются условия радио и телевидения, любого публичного выступления, человек должен вести себя естественно, как ребёнок, кошка или собака. В этом залог продуктивности его деятельности. И, между прочим, обаяния.

Групповые занятия нельзя проводить как в бане, или на натуристском, или диком пляже, раздевши учеников донага. Лучше в свободной одежде, не обтягивающей, на голое тело. Самостоятельно упражнения полезно исполнять в «олимпийских костюмах», то есть голыми. Вроде бы смешно и даже несколько неприлично. Но именно так наиболее эффективно.

В это невозможно поверить, не проверив практически. Автору приходилось не раз испытывать в работе. К примеру, поставив

себе задачу на очередном уроке открыть природные голоса всех учеников, столкнулся с тем, что у одной он не зазвучал. И через тридцать секунд, сняв лёгонькую золотую цепочку (впрочем, все были не голыми, а в свободных спортивных костюмах), она показала прекрасный голос. Ничтожная мелочь, привычная человеку (напомним, привычная — не значит естественная), мешала её природным человеческим проявлениям. В нашем случае — звучанию.

## 2. Рекомендации по освоению комплекса упражнений

а) Всякое упражнение начинается *из состояния покоя* с возвращением *в состояние покоя*.

Это правило важно не только для тренинга. Передачу, любое публичное выступление тоже надо начинать из состояния покоя: каким бы эмоциональным ни было его начало, первый звук произносится из состояния покоя. Только тогда берём внимание аудитории, причём активно. (Вдох, кстати, не нужен, в лёгких воздуха достаточно всегда.)

б) На начальном этапе требуется строжайшее *соблюдение последовательности* упражнений.

Упражнения следуют от простых к более сложным. Каждое является фундаментом для следующего — не освоив предыдущее, нельзя двигаться дальше. Для того чтобы приступить к освоению дыхания, надо научиться легко снимать мышечные зажимы. Чтобы хорошо зазвучать, надо подготовить тело, надышаться и т. д.

Потом любое упражнение можно будет делать не только в комплексе, а в отдельности. Но сейчас нам важен комплекс, важна и последовательность. В дальнейшем не потребуются. Приведёте себя в порядок и, быть может, даже забудете методические тонкости.

в) Важное условие успешного освоения каждого упражнения — *сосредоточенность и активность*.

Формальное исполнение предлагаемых действий без каких-либо физических и эмоциональных затрат не приведёт к желаемому результату. Впрочем, и мучить себя, конечно же, не надо, лучше всё делать с удовольствием.

г) На начальном этапе обязательно требуются *системность и регулярность*.

Бессмысленно исполнять упражнения сколь угодно усердно, но изредка, когда придётся. В течение определённого (не очень большого) времени тренировки должны быть постоянными, чем чаще, тем лучше.

д) Чтобы всё получалось, и получалось быстро, нужно осознавать *целостность каждого элемента*, то есть каждого упражнения, и его место в комплексе.

Если занятия происходят в группе под руководством преподавателя, то, прежде чем приступить к исполнению упражнения, ученики должны сначала внимательно посмотреть, послушать и осмыслить, как что делается от начала до конца.

Если вашим педагогом является книга, сделайте то же самое мысленно. Прочитав описание упражнения до конца, включите воображение и представьте себе всё в мелочах и в целом. Только когда всё уляжется в голове, можно спокойно, сосредоточенно, без суеты приступить к исполнению упражнения физически.

## Упражнение 1. Размещение в аудитории

Попробуем равномерно занять всё пространство аудитории, заполнить его. Быть может, вы «прилепились» к стене или друг к другу, или осталось большое свободное пространство. Это не есть равномерное размещение.

Вы, наверное, слышали, что у человека, как и у каждого живого существа, есть своя, так называемая, «интимная зона» — зона его личной свободы. Размещаясь слишком близко к другому человеку, мы входим в невербальный контакт с посторонним,

неважно, положительный этот контакт или отрицательный. Отнюдь не любовный, и занимаемся не эротикой. Так или иначе, — это нарушение интимной зоны. Вторжение в чужое пространство будет отвлекать двоих, троих, всех, кто оказывается в таком контакте. Определить его можно только чувственно. Пусть каждый почувствует, что он никому не мешает и ему никто и ничто не мешает. Осваивая упражнения в группе, каждый должен заниматься индивидуально, наедине с собой.

Телевидение, кроме всего прочего, требует умения точно и быстро занимать нужное место на съёмочной площадке, на натуре, в интерьере, в студии. Удобное для себя, других и для зрителя, то есть верное по законам пространственной композиции. Должен быть выработан рефлекс: профессиональное, звериное чутьё, ощущение своего места в кадре (с позиции зрителя, режиссёра и телеоператора), а значит, в пространстве (с вашей точки зрения), среди декораций, натуральных предметов и участников передачи. Точно так же на театральной, концертной сцене, перед любой аудиторией.

Важно мгновенно почувствовать, когда надо быть на первом плане, когда на втором, а когда и вовсе фоном, в отдалении, — в левой части кадра (это справа для вас, если вы расположены лицом к камере, к зрителям) или в правой (это слева). Но с тем, что такое «сено и солома» на публике, будем разбираться значительно позже, осваивая исполнительское мастерство ведущего. Сейчас важно только удобство для тренинга.

Расположитесь так, чтобы каждый видел каждого. Затем иначе, так, чтобы все видели преподавателя, и он видел всех. Выполняя упражнения, нужно выбирать соответствующую, наиболее удобную для этого мизансцену.

Вокруг есть свободное пространство? Вам удобно? Всё в порядке? Тогда двинемся дальше. Первое, что мы сделаем, научимся управлять мышечными напряжениями. Сбросьте руки! Страхните их.

## Упражнение 2. «Потягивание»

Вспомните: мы с вами говорили о физическом зажиме, излишнем мышечном напряжении (*часть II, раздел 3 «Исдержки искренних забот», стр. 57–63*). Предстоит научиться снимать такие судороги. Природа дала для этого замечательный способ — потягивание. Человек потянулся, то есть напряг мышцы, и после этого они очень легко расслабляются. Попробуем. Потянитесь хорошенько, всем телом. Нравится? И легко получается — дело привычное.

Теперь, взяв за основу данный природой приём, мы будем его чуть-чуть утрировать и систематизировать.

Ноги поставьте чуть шире плеч. Следует напрячь поэтапно мышцы рук до кончиков пальцев (хоть в кончиках пальцев рук никаких мышц нет, а есть связки, пассивная соединительная ткань, но должно быть ощущение, что напряжены не только пальцы, но и кончики пальцев рук). Затем напрягите мышцы в такой последовательности, группами: руки, мышцы головы (особенно лица, не смущаясь возникающей при этом гримасы), язык. Внимание обратить на язык (он всегда в полости рта вытворяет всё, что хочет). Далее плечи, шею, мышцы всего туловища: груди, живота, поясницы, ягодиц. Сверху вниз. Теперь ноги: бедра, голени, пальцы ног, кончики пальцев ног. Обратить внимание ещё и на анус — эта штука всегда привычно напряжена. Мы, приматы, созданы так, чтоб не гадить где попало. Наши далекие предки, в отличие от парнокопытных, птичек и рыбок, таким способом метили свою территорию, свою личную зону. Вероятно, как существа разумные, мы должны уметь управлять и этим органом. Давайте отбросим стыдливость — профессионал должен уметь быть хладнокровным, когда потребно.

Напряжём последовательно всё перечисленное. Представьте себе, оправдайте, почему вы так напрягаетесь. Воображение поможет.

Не думать о том, как вы сейчас воспринимаетесь окружающими. Некрасивые все! Все уроды! Легко ли быть в такой судороге?.. Ну-ка, теперь вспомните таблицу умножения. С трудом,

да? Вот так мышечный зажим необходимо порождает стопор психический.

Так же сверху вниз сбрасываем мышечные напряжения: голова повисла, руки болтаются, плечи, запястья, пальцы. Напрячь и расслабить язык во рту, но рот закрыт. Рот всегда должен быть закрытым. Губы не сжаты, а просто чуть-чуть друг друга касаются. Дышать лучше через нос.

Туловище: спина, грудь, живот, анус, ягодицы — всё расслаблено, болтается, как лапша. А ноги: бёдра, голени, пальцы ног, кончики пальцев ног расслабляем до состояния, достаточного для поддержания висящего тела.

Внимание! Общее правило, уже обоснованное — объект внимания должен быть один. Нельзя одновременно удержать вниманием всё тело, все мышцы. Поэтому напрягайте и расслабляйте их поочерёдно, тогда всё получится качественно. Попробуйте несколько раз напрячь и уронить руки, потом голову, затем туловище уроните перед собой, чтобы всё болталось. И при этом ноги пошире поставьте, чтобы прочно стоять на земле.

Особое внимание надо уделить мышцам шеи, которые предназначены для того, чтоб держать голову. Они могут немного сопротивляться, а должны болтаться. Подсознательно мышцы пытаются удерживать голову в любом положении. Понятно, ведь их роль важна, держат голову — и должны её держать. В противном случае человек свернёт себе шею. Это вопрос выживания. Но нам нужно научиться преодолевать инстинкт, аккуратно снимать и эти мышечные напряжения.

Не вертите головой специально — она должна висеть сама! Покрутите телом, заметьте, где сопротивляются мышцы, а где нет.

Представьте себе, прочувствуйте: ноги не напряжены, но стоят прочно, вросли в землю. Позвоночник склонился, как «тонкая рябина», покачиваясь на ветру, и с него, как ветви, свисает всё остальное — голова, руки, туловище. Это — **положение «висячего покоя»**.

Не подсматривайте друг за другом. Процесс интимный. Каждый занимается только собой и никем больше.

Теперь встали, выпрямились. Но не по стойке «смирно»! Стойте спокойно. Руки висят свободно. Напряжены лишь те мышцы, которые нужны для поддержания тела в нужном положении. Наша задача — научиться легко, непринуждённо, без судорог и истерик оказываться в состоянии покоя: из состояния покоя — активное действие — с возвращением в состояние покоя. Тогда это действие будет по-настоящему активным и продуктивным.

Со своим телом надо обращаться и бережно, и вольно, как с главной вашей собственностью на этом свете. Это значит — подробно, уделяя внимание всем его деталям, каждому участку. Уважительно, с любовью. Наверно, убедились в том, что из состояния мышечного зажима, которое мы испытали, в активное действие попасть нельзя.

Попробуйте ещё раз натянуть мышцы, напрячь их все. Получилось? Теперь расслабьтесь и привычно потянитесь в своё удовольствие.

### **Упражнение 3. «Марионетка»**

Предлагаемое упражнение из арсенала дисциплины «Сценическое движение», преподаваемой в основном будущим актёрам, режиссёрам. Оно формирует навыки, требуемые при обучении сценической драке, фехтованию, танцам и другим разделам, предметам, развивающим пластику человеческого тела. Верная осанка, пластичность, координация движений необходимы не только для решения узкопрофессиональных задач, но для здорового, органичного поведения человека вообще. Без этого и естественная речь невозможна. Потому оно будет полезным и для нас.

Начнём из состояния «висячего покоя»: полностью расслабленное, брошенное перед собой туловище и всё, что на него навешано.

Представьте себе, что вы марионетка — кукла, которая висит на верёвочках. Одна ниточка держит туловище, прикреплена к закривку, тянет его вверх, за седьмой позвонок (можете отсчитать, впрочем, он и так хорошо прощупывается). Другая — при-

креплена к голове, только не к лобной части, а к затылочной. Там есть макушка, где волосы закручиваются, за неё и тянет ниточка. Третья — за правое плечо, следующая — за левое плечо. Потом — локоть правый, левый локоть. Запястья правое, левое. Затем, пальцы правой и левой руки. Таково устройство куклы.

Дальше происходит вот что. Кукла расслаблена, висит, болтается, — состояние «висячего покоя». И вот, куклу дёрнули за одну ниточку, за загривок — туловище поставили в вертикальное положение. Только резко. А всё остальное болтается — голова и руки. Потом дёрнули за макушку, — не за лоб, а за макушку — поставили голову. Потом — за правое плечо, потом — за левое. Руки при этом болтаются. Затем дёрнули вверх правый локоть, левый локоть, правое запястье, левое. Пальцы правой руки и пальцы левой руки. Именно дёрнули. Не по балетному, красиво повели рукой. Всё некрасиво, неизящно.

Если всё запомнили и осознали (только в этом случае!), можно попробовать выполнять упражнение. Сначала медленно, после каждого броска проверяя, чтоб напрягалось только то, что требуется, а остальное свободно висело.

Итак, повисли («висячий покой»). Теперь вас поддегивают.

Раз! Загривок — туловище! А всё остальное — проверяйте — болтается.

Два! Голова устремилась вверх — не лобной частью, а макушкой!

Три! Правое плечо!

Четыре! Левое плечо. Проверяйте, чтобы всё остальное свободно болталось.

Пять! Локоть правый!

Шесть! Левый! Не плавно — резко дёрнули: «Ап!» А кисть болтается.

Семь! Правое запястье. А пальцы висят, но не скрючены!

Восемь! Левое запястье!

Девять! Пальцы справа.

Десять! Пальцы левой руки.



Если занятие проводит педагог, то каждую команду лучше сопровождать хлопком в ладоши. Ученики должны мгновенно реагировать на этот сигнал.

А теперь роняйте части своего тела в обратной последовательности, точно так же, как и дёргали — по одной ниточке: пальцы одной, потом другой руки, так же запястья, локти, плечи, макушку, туловище. Между движениями следите за тем, чтоб падало только назначенное. Роняя локоть, не ронять плечо.

Можно пойти и дальше, чтобы всё тело сложилось на полу, но это уже предмет пантомимы. Нам нужно не это.

Повторите несколько раз, постепенно увеличивая темп, и между движениями не забывая контролировать точность, качество исполнения.

## Упражнение 4. Релаксация

Испытав состояние полного мышечного напряжения, вы убедились в том, насколько оно неудобно и непродуктивно. В этом упражнении — полная его противоположность, обещанное полное физическое расслабление. Цель очень проста — отдых. Физический и психический. Без этого можно обойтись, как мы привыкли обходиться без эффективного отдыха в обычной жизни. Но стоит и проверить, вреда не будет.

Надо расположиться на стульях предельно удобно для отдыха (если вы занимаетесь в аудитории). Дома отдыхайте лежа. Напомним, что в группе лучше заниматься в свободной одежде.

Размещаться нужно так, чтобы при всех расслабленных мышцах вы не падали и вам было удобно. Ноги — перед собой, колени немножечко разведены. Руки лежат спокойно. Плечи спокойные. Расположитесь так, чтобы голова не запрокидывалась, подбородок падал на грудь. Не держите голову — нужно, чтоб она упала, уроните голову на грудь! Поболтайте ею! Сделайте так, чтобы вы не съезжали со стула, чтобы были сведены к минимуму внешние объекты внимания. Глаза закрыты. Не напряжены, просто веки чуть-чуть касаются друг друга.

Теперь мысленно пройдем по всему телу, сверху вниз. Пожалуйста, мысленно проверьте расслабление мышц головы. Обратите внимание на глаза — даже когда веки закрыты, глаза пытаются что-то видеть, глазные яблоки вертятся. Расфокусируйте взор. Напрягите и расслабьте язык, пусть он лежит в полости рта спокойно.

Проверьте мышечный покой — мышцы шеи, плеч, рук. Внимание сейчас в руках, в пальцах рук, в кончиках пальцев рук. Потом поочередно напрягите и расслабьте мышцы груди, живота, брюшного пресса, спины, поясницы, ягодицы, анус. Затем — мышцы ног, пальцы ног, кончики пальцев ног.

Представьте себе, что вы в тёплый, но не в жаркий, солнечный день лежите на берегу моря, на тёплом (не горячем, но тёплом) песке. Вокруг вас никого нет. Это не городской пляж, это совершенно свободное пустое побережье. Спокойный шум прибоя. Очень лёгкие дуновения спокойного, не сильного, ветра. Вы лежите таким образом, что голова находится в тени, а туловище — на солнце. Вокруг никого нет. Голый человек лежит в своё удовольствие. Безоблачное синее небо. Никаких объектов внимания нет.

Пожалуйста, представьте себе, что в голове разливается приятная прохлада. Всё пространство головы заполняет какая-то приятная прохлада. Не торопитесь, почувствуйте это.

Представьте, как от плеч по рукам в пальцы рук и в кончики пальцев рук сбегает приятные струйки тепла. Как эти струйки становятся всё больше и больше, теплее и теплее, заполняют собой руки, пальцы рук, кончики пальцев рук.

Представьте себе, как от ягодиц по ногам, в пальцы ног и кончики пальцев ног сбегает такие же струйки тепла. Они становятся больше, теплее, заполняют собой ягодицы, ноги, пальцы ног и кончики пальцев ног.

Вообразите, что в глубине живота, в районе солнечного сплетения зреет приятный тёплый комочек. Он также растёт, становится теплее, больше. Заполняет низ живота, проникает в ягодицы и сливается с теплом ног. Заполняет грудь, становится ещё больше и теплее, проникает в плечи и сливается с теплом рук. Всё туловище наполнено теплом и приятной тяжестью.

Проходить по своему телу обычно нужно сверху вниз, «по шерсти», а не «против». От плеча — к кончикам пальцев рук; от груди — к низу живота и бёдрам; по спине через анус и ягодицы — к ногам, до кончиков пальцев ног. Проходить подробно. Не торопясь. Поочередно проверяя расслабление каждой из частей тела.

Вы отдыхаете. Тепло и тяжесть в руках, пальцах рук и кончиках пальцев рук, в груди, туловище, в ягодицах, ногах, пальцах ног и кончиках пальцев ног. Всё тело наполнилось теплом и отяжелело.

Отдохните немного, не обращая внимания на всё, что происходит вокруг. Если вдруг вы почувствуете дремоту — дремлите, если заснёте — ничего страшного. Это состояние близко к состоянию полного покоя.

Наверно, вы заметили, что через снятие мышечного напряжения получаете и психическое раскрепощение. Отдыхает не только тело, но отдыхает и мозг, мышцы не перегружают его информацией о степени своего напряжения. Всё в организме отдыхает. Если вы, самостоятельно выполняя это упражнение, заснёте, то погрузитесь в наиболее глубокий, спокойный сон, наиболее эффективный. Часа два такого сна заменят восемь часов обычного вашего беспокойного сна. Будете спать совсем без сновидений, не меняя позы. Проснётесь в том же положении, будто сейчас только-только заснули. А окажется, что вы провели таким образом несколько часов. По-настоящему отдохнувшими.

Такого рода действия можно совершать не только для сна. И не столько для сна. В стрессовой ситуации, к примеру, нужно от чего-то отдохнуть. Не обязательно для этого раздеваться, ложиться. Можно, распластавшись в кресле, просто таким образом провести несколько минут. Это поможет обрести работоспособность, вызвать в своём организме новые силы. Недолеченном или перелеченном. У кого как.

Дома это упражнение можно выполнять на кровати или на ковре — как удобно, но только так, чтоб при расслаблении мышц вы не падали, не съезжали и не пережимали себе что-нибудь чем-нибудь. В процессе поможет фонограмма 1 «Релаксация», слушайте аудиоприложение и расслабляйтесь.

Следите за тем, чтоб не запрокидывалась голова, а подбородок падал на грудь. Если лежите — подложите подушку так, чтобы она лежала не под шеей, а под головой, повыше. Также важно, чтобы части тела по возможности не касались друг друга. Нужно, чтобы руки лежали не на туловище и не на бёдрах, а рядом, хоть в миллиметре, но, не касаясь бёдер. Пятки не должны касаться друг друга. Надо свести к минимуму какие-либо возможные раздражители, контакты с чем бы то ни было, оградить тело от любых прикосновений, в том числе и его частей.

Мы создали картину вашего отдыха на берегу моря. Быть может, кому-то больше понравится что-нибудь другое. И это что-нибудь другое будет полезно. Допустим, вы лежите на поверхности тёплой воды. Или парите в воздухе, в некоем пространстве... Важно, представляя какое-то своё положение в каком-то пространстве, в некоей действительности, свести к минимуму даже воображаемые объекты внимания («небо безоблачное», «море чистое, спокойное» — ни птички не летают, ни дельфины не плавают). Пусть будут любые удобные для вас обстоятельства. Представляйте себе то, что приведёт к состоянию тепла и тяжести в теле, прохлады в голове.

Это упражнение, как мы уже говорили, может завершиться сном, поэтому надо позаботиться о пробуждении. В момент, когда его исполняете, вы не должны думать о том, что вам нельзя заснуть, — это лишнее напряжение. Пустите себя на волю. Если занимаетесь вечером перед сном — так и засните, не сдерживайте себя! Днём, напротив, нужен контроль, но обязательно внешний, не занимающий вашего внимания. Будильник услышите обязательно, сон будет спокойным, но чутким. А в аудитории на занятии преподаватель спать, наверное, не даст.

Трёх–семи минут будет достаточно для отдыха. Тот, кому холодно, вероятно, ещё и согреется. На счёт преподавателя — «раз!», студенты поднимутся. Звучит команда: «Три, два, раз!», по хлопку все встали, и занятие продолжается.

Теперь можно потянуться в своё удовольствие, без всяких упражнений. Понравилось? Обычно нравится всем.

## Упражнение 5. «На чём стоим»

Теперь наша задача — «хорошо» встать!

Пощупайте ступнями, подошвами ног поверхность пола так же, как осязаете руками. Ноги покрыты такой же кожей, такими же рецепторами, что и руки. Хорошенько нащупайте то, на чём вы стоите — фактуру поверхности, температуру, влажность. Никаких лишних движений, ногами шаркать не надо. Ничего особенного делать не требуется, всё внимание там, в точке опоры, только там.

Многие, наверное, слышали, что наши ступни очень чувствительны. Давным-давно удары по стопам считались чуть не самой страшной пыткой, при которой, как ни странно, отбивали внутренние органы. Напротив, большим наслаждением для наших предков было поглаживание и почёсывание ступней, пяток. Известно, что ходить босиком очень полезно. Некоторые архитекторы даже делают в домах разноуровневые полы, полагая, что нога «должна думать». Мы же привычно заковали в колодки обуви свои «бездумные» лапы и невнимательно шлёпаем такими конечностями по Земле. Как попало.

Приведённое приспособление поможет активизировать, «оживить» эти очень полезные устройства. Такие пощупывания ступнями целесообразно осуществлять сколь угодно часто, в любых условиях. Но в этом разделе тренинга — обязательно. Как-то незаметно, сама собой получается верная осанка.

## Упражнение 6. «Гвоздь»

Попробуйте стоя приподняться на носках, а затем резко опуститесь, стукните собой об пол, пятками. С силой! Так, чтоб пол задрожал, не жалейте себя.

Обратите внимание, когда мы так делаем, весь организм, всё тело выстраивается правильно. Если при таком движении вытянуть подбородок или выставить зад, можно покалечить шейный или поясничный отдел позвоночника. Организм это чувствует, и сам подстраивает опорно-двигательный аппарат. Правильная

постановка опорно-двигательного аппарата заключается в том, что голова, череп не болтается, а уверенно, словно макушкой, опирается на позвоночник.

Можно чуть похлопать себя по макушке, вертикально сверху вниз. Если голова стоит верно, подбородок смотрит в грудь, и позвоночник в пояснице не изогнут — тогда всё правильно, никакой проблемы нет. На голове можно носить большие тяжести. Согласитесь, ведь не случайно горские девушки очень стройные, — они на голове носят весьма тяжёлые предметы.

Всесоюзно известный педагог по сценическому движению Иван Эдмундович Кох в Ленинградском театральном институте довольно быстро и просто исправлял осанку своих учеников — будущих народных артистов. На определённом этапе занятий все должны были двигаться в аудитории с увесистыми мешочками с песком на голове. Такое приспособление не нашло своего места в его книгах. Нам известны эти подробности только от некоторых актёров, его воспитанников<sup>1</sup>.

Когда у человека всё функционирует естественно, он, хлопая себя по макушке, чувствует, как механическая нагрузка проходит от затылка по всему позвоночнику и ощущается в пятках. Почему? Потому что опора человеческого тела и есть: голова — позвоночник — ноги. Опорно-двигательный аппарат устроен таким образом. Кость такова, что на сжатие выдерживает большие нагрузки, а на излом — ничтожные. Не случайно применяется выражение «на излом». Люди часто ломают руки, ноги, позвоночники и всё остальное тогда, когда нагрузка идёт на излом. Кривая шея — это беда с позвоночником. Её носитель — будущий инвалид, потому что позвоночник всё время испытывает нагрузки на излом.

А кто-то с изогнутым позвоночником ходит постоянно. Надо бы научиться стоять и ходить по-человечески! Легко, правда?

---

<sup>1</sup> В какой-то момент И. Э. Кох изъясил этот приём из своей практики и не включил в книги не случайно, убедившись в том, что тяжести можно носить не только на затылке, но и на лобной части головы, что не исправляет, а, напротив, уродует верную осанку. Правильный позвоночный столб начинается от макушки и заканчивается в точке опоры. Ошибка может причинить большой вред.

Это даже упражнением назвать нельзя. Это приспособление. Раз — и всё. Мгновение — секунда, даже меньше.

Вновь включайте нашего друга и верного помощника — воображение. Представьте себе, что вы — гвоздь. Голова — это шляпка. Вас вбивают в пол, и вы при этом не скрючиваетесь. Освоив все физические действия, надо включать воображение, мысль. Поверьте, это всегда помогает. А то и определяет результат.

Итак, это **положение «стоячего покоя»**. Дальше при исполнении любого упражнения следуем уже известному вам правилу: из состояния покоя, в данном случае «стоячего», активно совершается та или иная манипуляция, после чего тело вновь возвращается в состояние покоя. Следите за тем, чтобы не было ошибок. Уже даны приспособления, помогающие легко снимать лишние мышечные напряжения.

Для чего всё это надо? Чтобы ощущать **опору**<sup>1</sup> под ногами, уверенно стоять на земле. Как мы с вами договорились, всяческие судороги вредны с точки зрения звучания, с точки зрения физиологии, высшей нервной деятельности. Но они ещё и не эстетичны. Если в кадре мы видим напряжённую руку корреспондента или ведущего, вольно или невольно наше внимание будет приковано к ней. Не замечали такого? Если увидишь человека с такой зажатой рукой, невольно думаешь: «Сломает он свою руку когда-нибудь, или нет?! Ну, сломай же скорее!» Раздражает. Ситуация как с мухой в кадре.

Мы уже отмечали, что люди привыкли ходить в обуви, к тому, что отрывает от земли. Наверное, все замечали, как в общественном транспорте в момент резкого торможения человек хватается «за воздух», отрывается от пола и в результате падает. А собака

---

<sup>1</sup> Часто говорят: «звучи на опоре», «обопришь на диафрагму». Дальше возникает неожиданный вопрос, что на что должно опираться. На диафрагму, например, опираться невозможно, ведь это мягкая мышечная ткань, она просто порвётся. Вероятно, «опорой» всё-таки надо признать описанную механическую опору тела: макушка — позвоночник — ноги (до пятки), в положении стоя; макушка — позвоночник — берцовая кость, в положении сидя.

или кошка в такой ситуации цепляется за землю и поэтому не падает, не калечится. Маленький ребёнок из любого положения всегда приземляется на попу, он держится за землю. И нам это принципиально важно. Не столько для того, чтобы не падать в транспорте (даже в неудобной обуви), что больно и обидно, хоть прочно стоять на земле тоже невредно... Но для того, чтобы всё тело звучало, как хороший инструмент, струна, туго натянутая сверху вниз, в землю.

Вести передачу приходится не только стоя, но и сидя. Что ж, сядьте на стул (он должен быть прочным, как в студии) и сидя совершите всё описанное. Вбейте «гвоздь», только не в пол, а в сиденье стула. Позвоночник крепко стоит на этой точке опоры, а руки и ноги совершенно свободны, делают, что им захочется. Это **положение «сидячего покоя»**.

## Упражнение 7. «Не тяни шею!»

Для контроля правильного положения головы и подбородка, помимо похлопывания себя по макушке, есть ещё одно упражнение. Покажите своему организму, как делать не надо, — то есть с силой потяните подбородок вперёд. Потом, прижимая подбородок к груди, макушкой тянемся вверх. Совершите это несколько раз (заодно — массаж шейного отдела позвоночника) и зафиксируйте голову в правильном, нормальном положении, когда без напряжений макушка опирается на позвоночник.

Продельвая это, произносите любой текст, например, предыдущего абзаца. Заметьте, как меняется ваш голос, хоть голосом вы и не делаете ничего. Автор делает то же самое вместе с вами. Убедитесь, прослушав фонограмму 2 «Не тяни шею!» аудиоприложения, сравните результаты.

Проверьте правильность положения «стоячего покоя» и «сидячего покоя» предыдущими приспособлениями.



### 3. О самодрессировке. Цена вопроса

Побочным эффектом тренинга будет ряд оздоравливающих последствий. Лёгкое преодоление острых респираторных заболеваний, сердечно-сосудистых, нервных, лёгочных и множества других, улучшение работы внутренних органов, опорно-двигательного аппарата. Причём всё это происходит незаметно, само собой, в силу того, что вы, очистив свою природу от лишних наслоений, высвобождаете огромные ресурсы организма. А он к хорошему привыкает очень быстро, быстрее, чем к плохому. За 7–10 дней занятий вы сможете без титанических усилий восстановить то, что калечили 15–20 лет.

На первом этапе заниматься надо не менее двух раз в день, утром и вечером, не менее чем по 15 минут. Вначале это происходит долго, освоение только первых разделов тренинга на первом уроке занимает почти полтора часа. Очень скоро весь комплекс будет укладываться у вас минут в десять, а в итоге — в три минуты. По мере усвоения упражнений будет сокращаться время, которое вы будете затрачивать на их выполнение. Потом будет достаточно нескольких секунд, чтобы привести себя в рабочее состояние. Действительно несколько секунд!

Сейчас не хотелось бы называть точный регламент, — он может быть индивидуальным. Нужно затратить времени столько, сколько требуется для получения результата от каждого упражнения. Какими должны быть эти результаты, мы уже уяснили и уясним в дальнейшем. Достигли требуемого, немного закрепили, доведя до состояния рефлекса, и переходите к следующему упражнению. Если не получается, вернуться назад, к предшествующим разделам — вероятно, предыдущими упражнениями (неверным исполнением какого-либо) вы не подготовили базу для следующих, более сложных действий.

Как во всяком тренинге, навыки надо тренировать многократным повторением, доводить до состояния рефлекса. Если чувствуете, что поставленную задачу решаете легко, не уделяя ей особого внимания, значит, данный навык вы натренировали

и можете заботиться лишь о том, чтобы просто поддерживать себя в рабочем состоянии.

Кстати, если вы опасаетесь, что после физической нагрузки могут возникнуть мышечные боли, то сразу после тренинга (не позднее, чем через 20 минут), как и после любых других физических упражнений или работы, съешьте кусочек белого хлеба, запив небольшим количеством воды. Мышцы болеть не будут.

## Выводы

Если описанные упражнения выполняются точно, то вы, вероятно, уже сделали важные выводы. Сверим показания.

1. Несомненно, все ощутили неразрывное единство в нашем существовании психического и физического. Взаимовлияние этих двух определяющих элементов поведения человека каждый замечал не только в тренинге. Например, в такой ситуации: не происходит ничего волнительного, вам не о чем беспокоиться, не нужно что-либо напряжённо решать, но нужно просто куда-то успеть, и вы очень быстро идёте, — в какой-то момент ловите себя на том, что в голове стремительно сменяются разнообразные мысли, видения, фразы. И, наоборот: вы никуда не торопитесь, неспешно гуляете, занимая время, но в состоянии большого волнения сосредоточенно обдумывая происшедшее или предстоящее, — вдруг неожиданно замечаете, что непроизвольно ускорили шаг и уже чуть не бежите без какой-либо цели.

2. Всевозможные физические упражнения, на первый взгляд, даже примитивные, формируют то или иное эмоциональное состояние. Непосредственно влиять на сложнейшие душевные процессы не стоит, лучше через простейшее, через физические действия.

3. Мышечный и душевный покой — это не состояние бездействия, а исходное состояние для активного действия.

4. Главное. Мы должны понимать, что данное природой наше тело — это единственный носитель нашей души. И обращаться с ним надо осторожно, бережно, трепетно. Этот инструмент надо

беречь, потому что только он проявляет всё величие человеческих чувств и мыслей. Именно эта конструкция, совершенная, надёжная, но ранимая, обеспечивает общение человека с человеком. Иначе не бывает.

### **Задания**

Освойте предложенные упражнения дома, самостоятельно. Зафиксируйте результаты. Сейчас этого достаточно.

## Часть IV

# Дыхание души (комплекс дыхательных упражнений)

Три следующих упражнения разработаны на основе несколько модифицированных приёмов «парадоксальной дыхательной гимнастики» Александры Николаевны Стрельниковой. Её методика всегда была востребована многими вокалистами и речевиками, просто людьми, страдающими заболеваниями лёгких. Она давала уроки очень известным актёрам, консультировала артистов Большого театра СССР. Однако, всегда работы «народного доктора» вызывали споры разных специалистов. Публичные сеансы дыхательной гимнастики в тысячных залах многими были признаны даже вредными.

Отчасти автор готов присоединиться к критикам, отмечая, например, недопустимость массового тренинга в таком тонком деле, как человеческое дыхание и голос. Абсолютизация роли глубоких вдохов в вокале и речи, в пульмонологии и фониатрии не может не вызвать сомнений. Попытка установления единых норм, количество вдохов для всех обучаемых (и исцеляемых!), независимо от возраста, этапа обучения, даже состояния здоровья, представляется весьма рискованной.

Предлагаемые упражнения являются результатом критического анализа деятельности известного и уважаемого мастера. Во всяком случае, они не причинят никакого вреда, кроме пользы, как в общей системе тренинга, так и в отдельности. Главным образом по причинам, описанным в первой части.

## Упражнение 1. «Гармошка»

Из состояния «стоячего покоя» (*часть III, упражнение 6, «Гвоздь», стр. 84–87*), не сгибая тело, резко бросьте руки вдоль бёдер вниз к коленям. Достать колени таким образом нельзя, но попытаться, потянуться к ним можно. Это всё нужно делать синхронно с резким, порывистым, очень сильным вдохом через нос.

Помните — упражнение выполняется из состояния покоя! Не нужно приподнимать плечи, что-либо делать лицом, носом. Лучше макушкой потянуться вверх, как уже было описано в предыдущей части (*часть III, упражнение 7, «Не тяни шею!», стр. 87*). Не надо делать ничего лишнего: из состояния покоя бросьте руки вниз. Всю энергию, всё внимание обращайтесь на вдох, а выдох произойдёт сам собой. Я не выдыхаю — организм это сделает сам. Не торопитесь. Пусть между вдохами будет пауза — та, которая нужна вашему телу, чтоб вернуться в состояние покоя, то есть выдохнуть. И из этого состояния покоя — новый вдох.

Исходное положение сохраняется: подбородок смотрит в грудь, голова опирается на позвоночник. Вдох постарайтесь делать так, как будто это последний вдох в жизни. Лицо при этом спокойное. Резче! Без жеманства, без кокетства!

При исполнении этого упражнения возможна единственная неприятность — может закружиться голова. Но это не страшно. Это здоровое головокружение, связанное с тем, что включается диафрагма, заполняется, начинает работать весь объём лёгких, активизируется кровообращение, ведь в организм поступает много воздуха и кислорода. Механизм ранее подробно описан (*часть II, раздел 3 «Издержки искренних забот», стр. 57–63*). Для кого-то, может быть, слишком много, непривычно (хоть это ваша физиологическая норма). И начинает немножко кружиться голова. Если такое происходит, значит, всего лишь, нужно передохнуть, сделать паузу. Не стоит насиловать себя. Дайте организму освоиться, спокойно всё подрегулировать и продолжайте тренинг.

Вдох должен быть резким, как удар, как пощёчина. Никакой женственности! Ударьте партнёра в ладонь, как в боксе! Только без стеснения, без робости! Без жеманства эдакого: «Фуй, противный!» Напротив, энергично. Мобилизуйте все свои силы! Между вдохами делайте большие паузы. Суетиться не надо.

Ещё один важный момент. В детстве всех научили нюхать и дышать, зачем-то приучили к тому, что для этого надо потянуть нос и лицо вперёд. Таким способом человек не вдыхает и не нюхает, а изображает, демонстрирует, что вдыхает или нюхает. Понюхайте, вдохните! Надо головой что-нибудь делать для вдоха? — Нет, конечно! Для того чтобы вдохнуть воздух, нужен всего лишь бросок не раз упомянутой диафрагмы.

В данном упражнении движения рук не дают сработать привычному механизму, когда человек, делая вдох, приподнимает плечи или приподнимает грудь. Подобные движения нужны для того, чтобы не пустить вверх плечи и грудь и, таким образом, активизировать только природный механизм, диафрагменный способ дыхания. Руки, стремясь вниз, лучше всего помогают направить воздух в нижние отделы лёгких.

Есть ещё несколько модификаций этого упражнения. Во всех случаях включайте воображение. Представьте себе, что вы — насос, ноги — трубы. Качаете воздух в землю, в колесо, в пляжный матрас или что-то подобное. Руки сейчас нужны как временное приспособление, вы быстро научитесь работать и без их помощи. Всё то же можно делать и сидя, в положении «сидячего покоя» (*часть III, упражнение «Гвоздь», стр. 84–87*).

Подлинное стрельниковское упражнение называется «Погончики». Оно почти идентично «Гармошке»: ноги на ширине плеч, руки висят перед собой, пальцы сжаты в кулаки. При вдохе — резкий бросок рук вниз к полу с разжиманием пальцев. Пальцы, сжатые в кулаки, на вдохе разжимаются. Голова при этом остаётся на месте. Можно попробовать и этот вариант. Сильнее вдох. Не жалейте себя!

## Упражнение 2. «Сидячая гармошка»

Вы сидите на краю стула, ноги вытянуты перед собой, брошены, свободно лежат; туловище брошено на ноги, тоже висит, болтается; голова отдыхает. Точно так же, как в положении стоя, болтаются все части тела, словно повешенные на позвоночник. Одновременно с резким вдохом через нос сделайте маленькое, короткое, но сильное движение макушки к ногам, то есть движение позвоночника вперёд. При этом следите за тем, чтобы воздух толкал поясницу. Поясница должна расширяться при вдохе.

Как прежде: движение на вдохе, — и тело само возвращается в состояние покоя. Позволяйте ему самому это делать.

## Упражнение 3. «Висящая гармошка»

Исходное положение, как в упражнении «Марионетка», то есть положение «висячего покоя». Ноги чуть шире плеч, туловище брошено перед собой, руки, голова болтаются. Сделайте такой же резкий вдох, как в двух предыдущих упражнениях. Только руки, ноги, голова и другие части тела не должны делать совсем ничего.

Проверьте, что у вас получается. У врачей есть такое понятие — «пальпация», то есть изучение органов на ощупь. Мысленно пропальпируйте туловище и постарайтесь понять, что там работает. Это не должны быть грудь, плечи или живот. Резкий вдох нужно сделать в поясницу, и дальше, в промежность. Промежность работает потому, что диафрагма с силой толкает все внутренние органы до поясницы и промежности. Если вы обратите внимание на то, как лает собака, особенно та, у которой хвост кольцом, увидите, что у неё и рёбра, и всё под хвостом дёргается. Пожалуйста, попробуйте ощутить то же самое в своём теле во время выполнения данного упражнения. Щупать физически себя не надо, и без самопальпации всё почувствуете. Но и это целесообразно лишь на начальном этапе, в порядке познавательной забавы.

Во всех случаях при активном дыхании ощущается расширение поясницы и промежности, до которой, как уже говорилось,

диафрагма толкает внутренние органы. Всё остальное, как мясо, болтается на висящем позвоночнике.

Часто недоучки, из тех, кто плохо занимался йогой, различными восточными практиками, считают, будто йоги учат дышать животом, надувая в брюшном прессе этакую грушу. Ничего подобного. Да, в животе дыхание немножечко откликается, потому что диафрагма толкает все внутренности, расположенные в брюшной полости, но основные зоны чувствительности — это поясница и промежность. Сначала освоитесь настолько, чтоб ощущалась хотя бы поясница.

Мы осваиваем несколько модификаций упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики не случайно. Выбирайте оптимальную для себя. Надо делать то упражнение, которое вам лично поможет быстро прийти к нужному результату. Результат нам известен.

Действие должно быть энергичное, активное, мы уже знаем. В данном случае тренируется не только ваше дыхание, но и способность активно действовать, мобилизовывать себя и, соответственно, зрителей и слушателей.

#### **Упражнение 4. «Вакуумизация лёгких», или «Пыф-ф-ф, пыш-ш-ш, пыщ-щ-щ, пыс-с-с, пых-х-х»**

Упражнение очень древнее, происходит из йоги. Его применяет множество педагогов, и некоторые даже публикуют, без ссылки на источник, как своё открытие. Возникает впечатление, что оно придумано почти одновременно несколькими нашими современниками. Приведённое здесь упражнение немного модифицировано.

Исходное положение — ноги несколько шире плеч, можно даже существенно шире плеч, но не шпагат. Центр тяжести, чуть-чуть приседая, попеременно переносите с одной ноги на другую. Руки, сжатые в кулаки, совершают движения от колена опорной ноги к низу груди, туда, где срастаются нижние рёбра (не вверх,



к ключице). Это очень важная точка. Делайте эти движения так, как будто натягиваете на себя эспандер, прижатый ступнёй опорной ноги, либо как будто выдавливаете руками из себя воздух. От правой ноги к груди, от левой, опять от правой, от левой и далее таким образом. Главное движение — от колена к груди.

Всё это совершаем синхронно с длинным, непрерывным звуком «**ф-ф-ф**». Для того чтобы его было легче произнести, зайти на него можно со звука «п», произнести «**пыф-ф-ф**». До полного выдоха. Потом — «**пыш-ш-ш**», «**пыщ-щ-щ**», «**пыс-с-с**», «**пых-х-х**».

Уточним — сейчас отрабатываем глухие шипящие согласные звуки: «**ш**», «**щ**», «**с**», «**ф**», «**х**» (звонкие длительные согласные лучше тренировать так же, но позднее, после освоения голосовых упражнений). Каждый из этих звуков надо произносить с силой и долго, до тех пор, когда в лёгких не останется ни капельки воздуха. После этого, вернувшись в исходное положение, задержите дыхание. Несмотря на то, что вдохнуть уже очень хочется (ведь выдохнули весь воздух), нужно не просто вдохнуть, а *позволить* организму вдохнуть, но через препятствие, через одну ноздрю — так же, как в упражнении «Гармошка», в землю. Свободной рукой можно себе помочь, резко бросив её вниз к колену. Темп упражнения определяется вашей природой.

Опять привлечём воображение, ведь это не физзарядка. Представьте себе, что вы — мощный насос, а ноги — трубы, и вы откачиваете воздух из-под земли или ещё откуда-нибудь.

При каждом сильном движении рук, будто нажимающих на низ грудной клетки и выдавливающих из лёгких воздух, позвоночник стремится вниз, и звук может усиливаться. Получится «**Ш-ш-ш-ш-Ш-ш-ш-Ш-ш-ш...**».

Последним будет звук «**х**». Только нужен не открытый звук «**х**», а закрытый. Указанные звуки можно отрабатывать в любой последовательности, но звук «**х**» должен быть последним, поскольку он — голосообразующий.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы не взлетать. Наоборот — вращайте в землю! Присесть можно хоть до земли; тело должно не взлетать, а, наоборот, вжиматься в землю,

подбородок — стремится к груди, плечи — остаются спокойными; зад — стремится в землю, позвоночник — остаётся прямым и вертикальным; ничто не должно изгибаться. Вся эта конструкция должна быть направлена в землю — в левую пятку, в правую пятку. Не суетитесь, выполняя упражнение! И не вдыхайте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из лёгких при произнесении звука.

Начиная упражнение, не надувайтесь. Хочется набрать побольше воздуха. Так делать не надо. Воздуха в лёгких должно быть столько, сколько там есть. Не надуваться, то есть не напрягаться. Как всегда: из состояния покоя — в состояние покоя. Может опять закружиться голова. Между упражнениями, между звуками — отдыхайте, если надо.

Важно обратить внимание: вдох нельзя делать с усилием, как при выныривании из-под воды. Надо, задержав дыхание, позволить организму вдохнуть, то есть вернуться в состояние покоя. Если в трёх предыдущих упражнениях, «гармошках» мы озабочены произвольным вдохом и произвольным выдохом, то здесь, наоборот, — произвольный, усиленный выдох и произвольный, свободный вдох. Полученные навыки очень пригодятся в дальнейшем. Ведь голос, речь — это специальным образом организованный выдох при незаметных рефлекторных вдохах.

Многие журналисты, прежде чем начать говорить перед микрофоном, стараются вдохнуть побольше воздуха. Причём только перед микрофоном. В обычной жизни делают это проще. Ксения Владимировна Куракина, педагог по сценической речи Ленинградского театрального института, советовала будущим актёрам: «Вдохните слегка, как будто понюхали цветок. Не надо больше, в лёгких всегда достаточно воздуха». Если воздуха, который всегда есть в лёгких, достаточно актёрам, призванным громко звучать без микрофона в тысячных залах, надо ли человеку накачиваться подобно воздушному шару, чтоб разговаривать перед микрофоном, расположенным в нескольких сантиметрах от него? Вот такое лёгкое дыхание как раз и должно быть натренировано для нашей деятельности.

## Упражнение 5. «Лошадь»

Упражнение опубликовано Кристин Линклэйтер. Хотя это с трудом можно назвать упражнением, скорее — приспособление. Впрочем, автору, как, наверное, и многим другим, казалось, что они ещё в детстве его осваивали.

Фыркните. Расслабленные губы при этом, как тряпки, болтаются в потоке воздуха.

Прежде чем произносить любой звук, сделайте такое лошадиное фыркание — «пф-ф-ф-ф-ф». Можно помочь себе рукой, слегка похлопывая указательным пальцем по губам. При произнесении того или иного звука не нужно делать ничего лишнего. Что мы сейчас сделали? Сняли напряжение губ. Ведь сняли?

Кстати, для звука «ф» не нужно никакой гримасы на лице: нижняя губа слегка упирается в верхние зубы, и начинается активный выдох. Из этого «пф-пф» легко получается звук «ф». Пожалуйста, пробуйте. А для произнесения других указанных в предыдущем упражнении звуков губы и вовсе не нужны.

## Упражнение 6. «Паровоз»

В основе упражнения лежит уже описанная в упражнении 4 «Вакуумизация легких», только с некоторыми изменениями и дополнениями. Тот же выдох, на тех же согласных — «ш», «с», «щ», «ф», «х». Один согласный произносится до последней капли воздуха, другой — до полного выдоха. И такой же произвольный вдох. Только теперь звук не будет непрерывным, как прежде. Произносить его будем дискретно, прерывисто.

Начнём, например, со звука «ш». Если раньше непрерывный звук лишь усиливался в момент движения рук к груди — «Ш-ш-ш-Ш-ш-ш-Ш-ш-ш-Ш-ш...», то теперь будут паузы — «Ш-Ш-Ш» (пауза), «Ш-Ш» (пауза), «Ш» (пауза), «Ш» (пауза) и так далее.

В этом упражнении не надо переносить центр тяжести с одной ноги на другую. Свободно висящие руки как бы раздвигают пространство в стороны, одновременно вправо и влево на каждом звуке, как бы растягивают или сжимают меха гармони. Паузы между звуками и длительность каждого звука последовательно сокращаются, словно паровоз набирает скорость.

При сокращении звука «ш-щ» будет получаться что-то похожее на «ч». А при появлении в атаке ещё и маленького «т» выйдет чистейшее «ч». Таким же образом из звука «с-с» выйдет внятное «ц». Не просто так сочетание «тщ» в словах иногда произносят как сдвоенное «чч», что, конечно, не всегда грамотно, хоть и оправдано физиологически: «оччепенец» вместо «отщепенец», «оччитать» вместо «отщитать». А сочетания «т» и звонкого аналога «д» со звуком «с» (соответственно «те» и «де») обычно произносятся как «цц» в согласии с нормами: «-тский» и «-дский» звучат как «-ццкий». Впрочем, тут мы несколько забежали вперед, вернёмся к нашему «Паровозу».

Руки не изящные — сильные. Станьте не барышнями, а деревенскими бабами или мужиками. И не нужно торопиться! Делайте всё обстоятельно. Вообще приучайте себя всё делать обстоятельно, с чувством, затрачивая свою энергию, — это ценится зрителями, привлекает внимание аудитории.

Между звуками в паузах не должно быть ни вдоха, ни выдоха. Этому уделите особое внимание. Отвратительно последыхание при произнесении взрывных согласных: «Чхе-е-е», «Цхе-е-е», «Пхе-е-е», «Тхе-е-е», «Кхе-е-е» и т. д. Приведённое упражнение позволяет натренировать аппарат так, чтобы эти согласные произносились четко и правильно.

Ничего не смущайтесь и не паясничайте друг перед другом. Всякими кривляньями вы себя портите, разрушаете — не сомневайтесь, они отнюдь не эстетичны, милоты в этом нет никакой. Нас с детства приучали «сюсюкать», но это в прошлом. Насюсюкались, поиграли, всё нормально, достаточно. Вы теперь уже взрослые люди. Должно быть человеческое достоинство. Если угодно, — «Покой, рождённый волей и любовью».

## «Улыбайтесь! Это всех раздражает!»

На любом телеканале вас будут учить: «Улыбайтесь. Всегда улыбайтесь!» Попробуйте произнести любой текст сначала с улыбкой, а потом без. Запишите этот эксперимент и прослушайте фонограмму. Разницу чувствуете? Если нет, то у вас нет слуха. Поздравляем! Если слух всё-таки есть, то обнаружите, что звук произносимых вами слов существенно изменяется с натягиванием «голливудской улыбки». Что-то нездоровое проявляется, в стиле «Буратино». Кроме того, это не улыбка, а оскал, деревянная маска. Можно сравнить с фонограммой 3 «Улыбка» в аудио-приложении.

Спокойное лицо откликается на ваши чувства, ваши мысли. Есть такое выражение — всё делать с детским «серьёзом». Или «по-собачьи». Ни одно живое существо не улыбается когда попало, кроме телерадиоведущего и глупых фотомоделей. Улыбка рождается сама, не сделанная, а вызванная естественно, движением вашей души. Что делать, чтоб не думать «о чёрной собачке», мы уже знаем (*часть I, упражнение 1 «Дирижёр», стр. 26–28*). О чём надо подумать, чтоб улыбнулись ваши слушатели или зрители, теперь легко решите сами. И улыбнётесь, только не мышцами лица, а глазами. И это будет всеми замечено и оценено.

### Выводы: ещё о дыхании

1. При исполнении дыхательных упражнений некоторые ученики жалуются: «А я не могу так дышать, у меня нос заложен!» Очень скоро убеждаются в том, что нос заложен потому, что они им не пользуются, а дышат только ртом. Заметим, между прочим, что у воспитанных людей рот обычно должен быть закрыт. Иное не только неприлично (ведь зубы, десны, язык — это очень интимные детали, которые показывают только врачам и самым близким людям), но и выглядит довольно глупо. Хочется сказать как в известном монологе Аркадия Райкина: «Закрой рот, дура!» В процессе дыхательного тренинга быстро отходит мокрота и дыхательные пути освобождаются. Гайморит и даже смещение

носовой перегородки, как правило, не будут препятствием. Напротив, обычные при этих заболеваниях «заложенность» носа и «гундосая» речь незаметно исчезнут.

Предупредим о том, что всегда надо при себе иметь носовой платок, дабы «не сморкаться в занавески», в рукава, салфетки и иные не предназначенные для этого предметы. А шмыгать носом и шумно глотать упомянутые выделения не только неприлично, но и вредно. Так же, как вредны искажённые дыхательные рефлекссы.

2. Без сильного активного дыхания хорошего голоса не будет, ибо человек — это духовой музыкальный инструмент. Не получатся и отчетливые согласные звуки, то есть дикция, ведь разборчивость речи, её восприятие зависит именно от качества дыхания при произнесении согласных.

Попробуйте прочесть вслух любой вышеприведённый текст с активной артикуляцией, но без какого-либо выдоха. Получится как в поговорке: «Открывает рыба рот, но не слышно, что поёт». Зрительно, кстати, это тоже воспринимается довольно трудно, не очень приятно, гаденько.

В некоторых источниках встречаем: «При повышении громкости артикуляция усиливается». Многие коллеги убеждены, что речь должно быть не только слышно, но и видно, даже с «галерки» академического, императорского театра. То есть каждое слово должно быть подчёркнуто «описано» движениями губ, лица. Произнесите текст таким образом, как сурдопереводчик. Запишите и прослушайте фонограмму. Представьте себе заодно, как это может выглядеть в кадре на крупном плане. Полезно взять камеру и сделать видеопробу. Проверьте. Вам не кажется, что это противоестественно?

Произнесём следующий текст без всякого дыхания, но с активной артикуляцией:

- Наша река широка, как Ока!
  - Как?! Как Ока широка наша река?
  - Да, как Ока широка наша река!
- Что получится?

А теперь попробуйте осуществить то же самое, губами и лицом не делая ничего, но с активным дыханием. Оказывается, всё слышно и понятно! (Речевые дефекты — это отдельный вопрос.) Наверно, заметили, что ваши губы не сомкнулись ни разу, что никакой артикуляции нет вообще (если не считать движения языка), что все согласные создаются дыханием. Нет дыхания, — не будет и согласных, как ни артикулируй.

Воспроизведите любой текст с активным дыханием, но не обращая внимание на артикуляционные органы (губы, язык, тем более щёки, лоб и пр.). Тут, возможно, что-то получится. Можно будет услышать, что вы сказать хотели. И даже — это сказанное понять.

3. Упражнения «Гармошки», «Вакуумизация лёгких» и «Паровоз» тренируют диафрагму и длинный выдох, более или менее активный. Что правильно, ибо речь — это специальным образом организованный выдох. На вдохе может говорить только народная артистка Союза ССР Алиса Фрейндлих, но и она делает это крайне редко, в особо волнительных моментах роли. Пожалуй, ещё юный Василий Лановой в крошечном эпизоде в кинокомедии «Полосатый рейс» после всем известной реплики — «Красиво плывут! Вон та группа в полосатых купальниках» — увидев плывущих к пляжу тигров, издаёт на вдохе неопиcуемый вопль ужаса. Это редчайшие исключения. По общему правилу важен организованный на том или ином звуке выдох и произвольный, свободный, рефлексорный вдох.

Длинное дыхание речевикам не нужно, а иногда даже вредно. Оно необходимо вокалистам, коим приходится на одном дыхании держать длинную ноту, или *legato* (итал. — слитно, не отрывая звуки друг от друга) и *forte fortissimo* (итал. — громче громкого) петь какую-то объёмную музыкальную фразу.

Для нас нужно иное. Большим дыхание быть должно, обязательно. Для того, хотя бы, чтоб укрупнить важное словосочетание или даже одно маленькое слово, слог, звук. Ведь так осуществляется речевой акцент, выделение главного.

Многие педагоги по сценической речи придумывают множество упражнений, тренирующих ученика на одном дыхании про-

износить беспредельно длинные тексты. Сочиняют всяческие абракадабры, публикуемые в учебных пособиях. Попробуйте произнести этот абзац на одном дыхании, без единого вдоха. Что получается в итоге? Неестественный, судорожный, довольно громкий вдох, как у человека, которого только что душили, и вдруг дали ему вдохнуть. Человек захлёбывается. Представьте, как это может звучать в эфире, при «близком микрофоне» (на ближнем звуковом плане).

В нашей работе требуется дыхание большое (как мы уже отмечали), но короткое. А главное — произвольное. Произнесите тот же текст (предыдущий абзац), позволяя организму подхватывать воздух хоть после каждого слова или даже внутри слова. Именно позволяя вдыхать, коротко. Не вдыхайте специально, натужно. Сделайте звукозапись. Проверьте, почувствуются ли паузы на этих «случайных» вдохах, как прерывание мысли. Такую физиологическую микропаузу слушатель как паузу не воспримет. Речь будет звучать как непрерывный поток мысли. Но дыхание при этом должно быть большим, коротким, активным и произвольным.

4. Классик утверждал, что «глаза — это зеркало души». А что такое дыхание? Говорят: «Он уже не дышит», — значит, мертв; или: «Он дышит!» — значит, живой. Когда спрашивают «Чем дышит этот человек?», имеют в виду, чем он живёт, что главное в его существовании?

Представляется, что в природном, естественном человеческом дыхании проявляется вся человеческая природа, эмоциональное состояние — жизнь человеческого тела и жизнь человеческого духа.

Между прочим, правильное, то есть природное дыхание принесёт вам, друзья, немало пользы: улучшение кровообращения, работы нервной системы и пр. и пр. Но главное — это проявление вашей Души!



## Задания

1. Потренируйте себя, как описано. Произвольный вдох в тех или иных «Гармошках» и непроизвольный выдох. Произвольный выдох в «Вакуумизации лёгких» или в «Паровозе» и, что особо важно, непроизвольный, лёгкий вдох.

2. Произносите разнообразные длинные тексты:

а) без пауз, на одном дыхании;

б) позволяя организму вдохнуть где угодно, но паузы делая только по смыслу.

Сделайте звукозапись, прослушайте, оцените результат.

На этом этапе — всё. Продолжим в следующих разделах.

Дышите глубоко и ровно!

# Часть V

## Что слышит зритель (комплекс голосовых упражнений)

### Упражнение 1. Разминка языка

Упражнение доцента Санкт-Петербургской государственной консерватории Екатерины Николаевны Громовой. В предлагаемом комплексе упражнений оно стоит особняком, потому что разминку языка, в отличие от остальных телодвижений, можно делать не только в установленной последовательности, но когда угодно, где угодно, в любых условиях. Совершенно незаметно со стороны. То, что вы делаете во рту языком, поверьте, никто из окружающих не заметит. Кроме того, для эффективной разминки не требуется предварительная подготовка всего речевого аппарата.

Язык нам в данном случае нужен вовсе не как артикуляционный орган. Вы, быть может, сталкивались с артикуляционной гимнастикой. Между коллегами есть некоторые разногласия по этому поводу. Автор не рекомендует заниматься артикуляцией совсем. Это не значит, что одни речевики плохи, другие хороши. Просто есть разные подходы к предмету. Сейчас язык нас интересует только как мышца, связанная с теми, которые управляют связками.

Дело в том, что в организме человека есть мышцы, которыми он не может управлять сознательно, непосредственно, например, мышцы желудка. И также мышцы связок. Их там всего четыре, маленькие «мышечки», две на правом хрящике, две — на левом

(Способ звукоизвлечения кратко описан в *первом разделе части II, стр. 45–51* и, подробнее, в рекомендованной литературе.) Сознанием человек не может давать им какие-либо команды: «Напрячься!» или «Расслабиться!» А язык — это, во-первых, мышца, которой человек может рационально управлять, во-вторых, мышца, расположенная в непосредственной близости к голосовым связкам, влияющая на них. Следующим упражнением с помощью языка снимаются излишние мышечные напряжения в голосовых связках.

**Первое положение.** Кончик языка упирается в верхние передние зубы, даже в дёсны. Рот, по возможности, должен быть всегда закрыт; губы — не сжаты, а лишь чуть-чуть касаются друг друга. В конце концов, это просто неприлично — ходить с открытым ртом. Но нам это важно не только потому.

**Второе положение.** Свободно лежащий в полости рта язык боковыми своими краями упирается в боковые зубы, верхние и нижние. Кончик языка при этом болтается.

**Третье положение.** Свободно лежащий в полости рта язык корнем тянется вниз в гортань. При этом немного надувается зоб — единственное, что может быть кому-то заметно. Целиком проглатывать язык и до тошноты доводить себя не надо. Всякое упражнение должно делаться с удовольствием.

Комбинируйте три положения в любой последовательности, с любой удобной скоростью. Опытный человек может делать это быстро, потому что всё натренировано. У вас так быстро не получится. Медленно: сначала первое, потом третье, потом второе, и т. д. Не забывайте, что губы должны быть сомкнутыми, а взгляд направлен прямо перед собой. Даже в борьбе, в боксе и во многих других видах деятельности специально приучают смотреть перед собой! На телевидении, во всяком случае, это точно необходимо.

Лицом ничего делать не надо. На лице ничто не отражается. Стремиться к состоянию покоя. Всякое излишнее напряжение, кривляние, хихиканье и тому подобное — это проявление суеты,

неуверенности в себе, есть не что иное, как подростковое самоутверждение. А оно — суть паника, подобие комплекса неполноценности.

## Упражнение 2. «Скулёж»

Новейшая методика кандидата технических наук, акустика Бориса Васильевича Гладкова. Упражнение очень эффективно.

Все знают, как скулит собака? У вас должно получиться нечто подобное на звуке «м-м-м-м» — на самом возможно высоком тоне. Фальцет. Губы чуть сомкнуты, чуть друг друга касаются, губам должно быть невыносимо щекотно. Лицом ничего делать не нужно. Попробуйте произнести:

«М-М-М» — «М-М-М» — «М-М-М»...

Представьте, что псинка чего-то хочет, просит о чем-то. Теперь то же самое, но размыкая губы, только чуть раскрывая рот. А согласный звук «м-м-м» по-прежнему длинный, тянется:

«М-М-ма-а» — «М-М-ма-а» — «М-М-ма-а»...

На «м-м-м» поскулили, попросили чего-то, поклянчили. Просто отпустили челюсть, пусть падает, хоть на пол. Не бойтесь, не отвалится.

Далее. На каждом «ма» снижаем тон. Не надо изображать собаку, разыгрывать. Не кривляйтесь! Только попросите этим звуком чего-либо. Широко рот разевать не следует, челюсть должна оставаться спокойной. Она просто падает вниз, сама, сколь ей захочется. И затем на каждом «ма-а-а» снижаем тон — по всему диапазону, ниже и ниже, до самого нижнего регистра. Но специально басить не надо.

Возьмите аудиоприложение и послушайте фонограмму 4 «Скулёж». Если захочется, — будем упражняться вместе.

Внимание! При выполнении этого упражнения не нужно петь, нужно просто выпускать звук, воздух. Мы сейчас осваиваем не вокальный, а речевой тренинг, хоть многие упражнения применимы и в вокале. Но с небольшими поправками. Ничего напрягать не надо. Не надо подправлять природу, она всё сделает сама,

только не мешайте ей. Энергично, но при этом лениво, свободно, простите за парадокс, выпускайте воздух, звук, который организм создаёт сам, решая поставленную вами задачу. Не надо ничего, выжимать из себя, выдавливать из собственной шкуры. Для того, чтобы было громче, нужно всего лишь активное дыхание и, главное, эмоциональная активность. Чем активнее желание, тем активнее звучание. Просто приоткрылся рот и выпущен звук. И всё! Следите за тем, чтобы не запершило в горле.

Обычно голос развивают на высокой громкости и в нижнем регистре, постепенно двигаясь вверх. В этом упражнении мы поступаем иначе, что исключение из правил, впрочем, оправданное.

Здесь реализуется одно из правил «bel canto» (итал. — прекрасное пение): «голова — ноги, ноги — голова», или «чем ниже тон, тем более высокая позиция тела». Несмотря на то, что звук в нижнем регистре, низкий тон, берём его в высокой позиции, как будто «сверху на него встаём», как говорят вокалисты, а не разваливаемся там, внизу. И наоборот — чем выше тон, тем более натягиваем всё тело вниз, в землю.

Если всё получается, пробуйте так же «скулить» уже со всеми гласными, лучше в следующем неалфавитном порядке:

«М-м-му-у-у» — «М-м-му-у-у» — «М-м-му-у-у»...

«М-м-мо-о-о» — «М-м-мо-о-о» — «М-м-мо-о-о»...

«М-м-ма-а-а» — «М-м-ма-а-а» — «М-м-ма-а-а»...

«М-м-мэ-э-э» — «М-м-мэ-э-э» — «М-м-мэ-э-э»...

«М-м-ми-и-и» — «М-м-ми-и-и» — «М-м-ми-и-и»...

«М-м-мы-ы-ы» — «М-м-мы-ы-ы» — «М-м-мы-ы-ы»...<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Здесь и далее снижение или повышение тона обозначены с помощью вертикального смещения букв или слов. Непривычно, надо бы это делать нотами. Но, видимо, далеко не каждый читатель осваивал сольфеджио, а такой графический способ, вероятно, будет понятен всем.

Остановимся на «скулеже». Вспомним, что основу человеческого голоса формирует механическая, значит, акустическая основа человеческого организма — позвоночник, длина которого в среднем составляет 0,78 м, что соответствует частоте 440 Гц. Мы знаем, что есть основная частота и есть обертоны, так называемые «форманты».

Это упражнение позволяет построить звукоизвлечение «с опорой на верхнюю певческую форманту» даже в нижнем регистре. В самом низком тоне есть все 240 частот, формант, которые соответствуют основным резонаторам — участкам позвоночника, головы, грудной клетки и т. п. — они в человеческом голосе все присутствуют. Разумеется, при нормальном, не искажённом звучании. Вокалисты называют такое: «петь в высокой позиции». Даже на низких тонах звучать, не расползаясь по полу, как кашня. Но высоко. Стараемся натренировать такое звукоизвлечение.

Заодно, как и в других упражнениях, не забываем о действенности речи, в данном случае — звука. Надо чего-то хотеть, добиваться, а не просто извлекать звуки.

### Упражнение 3. «Команды»

Вернёмся к «жизни собачьей», только с другой стороны. Представьте себе, что вы дрессируете свою собаку. Даёте ей команду: «Голос!»

Скомандуйте так, чтобы ваша собака, или кошка, или сосед, или даже табуретка гавкнули в ответ. Команда должна звучать длинно и энергично: «Го-О-олос-с-с!» И обязательно со снижением тона на ударном гласном. Попробуйте ещё длиннее. Как в упражнении «Вакуумизация лёгких» (*часть IV, упражнение 4, стр. 95–97*), до последней капли воздуха. Среди актёров есть такая поговорка: «Произнести реплику через «твою мать», то есть истоно:

«Го-О-олос-с-с, твою здесь!»

Нужно дозвучать!

*Словесное действие должно быть энергичным и завершённым.* Окончание «с-с-с» — длинное! Только не надо ничего делать головой, лучше резкий жест руки в пол.

Могут быть и иные команды:

«МолчАть!», «ЛежАть!», «СидЕть!», «К ногЕ!»

и тому подобные. Но команда «Голос!» близка предмету наших занятий. Заодно, между прочим, отрабатывается эмоциональный посыл и внятное «г», столь несвойственное малороссам, некоторым чиновникам и телевизионным «звёздам».

Ударный гласный должен быть ниже безударного; безударный — тише и чуть выше, спокойнее, незаметнее. Ударный расширяется, удлиняется во времени и снижается по тону. В конце фразы — ещё ниже. Тем самым (чуть забегаая вперёд) отрабатываем интонационное завершение мысли:

«ОН сказАЛ, не ПОВЫШАЯ ГОЛОС»

Каждый следующий ударный гласный должен быть ниже предыдущего, чтобы фраза не зависала в воздухе:

«о-Он? сказАЛ? не ПОВЫШАЯ? ГОЛАС?»

Пока не фраза, а только одно слово с безударным окончанием, потому и произносимым, кстати, безударно, незаметно. Попробуем наоборот: «Го-о-ола-Ас!» Типично одесское произнесение с вопросительной интонацией: «Может быть, таки — Го-ола-Ас?!!»

Пёс ответит: «Таки, может, — Га-Аф?!!» Очень похоже на многих корреспондентов и ведущих информационных передач, далеко не одесских (там хоть смешно). Старайтесь ударный слог направлять в землю, ставить точку именно на нём с утвердительной, безапелляционной, не терпящей возражений интонацией: «Го-О-О-лас-с-с!» И обязательно с сильным, волевым жестом руки в землю.

Этой ярко выраженной утвердительной интонацией вы подчиняете своей воле окружающих. В этом не должно быть какой-либо агрессии. Как было отмечено в *части I*, ведущему, актёру, оратору, преподавателю нужны навыки привлечения, удержания внимания. Если вы научитесь интонационно завершать фразы, ставить точки, то очень хорошо будете удерживать внимание аудитории. Отрабатывайте этот навык, но не забывая о том, что тут уже не гамма (скорее, этюды). Старайтесь во всех случаях действовать, пусть и с воображаемым партнёром. Воображаемому псу даёте команду: «Голос!» А он не слушается. Вы повторяете снова. В группе лучше обратиться к реальному партнеру, поиграть друг с другом: «Я сказал — **ГО-О-О-ЛАС!**» Добейтесь ответа. Скомандуйте и другое: «**Сиде-Е-еть!**», «**Лежа-А-ать!**», «**К ноге-Е-е!**» и т. д. Вариантов множество.

В известном фильме Одесской киностудии «Место встречи изменить нельзя» есть всем памятная реплика Глеба Жеглова: «**Бу-у-дет сидеть! Я сказал**», сопровождаемая тем же жестом, что и в нашем упражнении — рука вниз. Представьте, каким был бы эффект, если В. Высоцкий произнёс бы это с вопросительной одесской интонацией, с завышенными ударными гласными...

Разобравшись с командами, можно точно так отработать и привычные, часто употребляемые, слова и короткие фразы:

«**ЗдрАвствуйте!**», «**ДОбрый вЕчер!**», «**ПривЕт!**»,  
«**До свидАнья!**» и другие.

Освоить упражнение поможет фонограмма 5 «Команды» аудиоприложения.

#### Упражнение 4. «**Ма-а-ам, — а — ма-а-ам!**»

Пожалуйста, произнесите довольно протяжно: «М-мам, — а — м-мам!» (будто просите: «Принеси мёду, я больной!»). Пред-



ставьте себе, что вы больны, не можете встать и зовёте маму из соседней комнаты: «Мам, принеси лекарство». Специально басыть не нужно. Голова, всё тело ослаблены. Вообразите, что у вас высокая температура, нет сил кривляться, кокетничать. Чуть-чуть удлинённые согласные, губам щекотно, как в упражнении «Ску-лѐж».

А теперь на **«подлаивании»** (есть такой термин) или staccato (итал. — отрывисто), резкими активными бросками: «М-мА-м, — А — мам» («Ну где же ты?!»). Затем — в разных регистрах и с разной громкостью («Откликнись скорей!»).

Как-то у нас сформировался рефлекс: подсознательно говорим, чем громче, тем выше и наоборот. Не станем обременять читателя подробным рассмотрением причин. Ограничимся бесспорным, кажется, утверждением: профессионал должен уметь и так, и этак. Каждый человек сможет, если немного потренируется, звучать в нижнем регистре и тихо и громко, так же и в среднем, и в верхнем.

Пробуйте. Слышите, — звучит всё тело, естественно. Если, конечно, вы не дергаетесь на каждом ударном гласном. Всё получится легко и просто. Теперь ваша задача — перевести это умение в практику обычного речевого общения, обыденного.

В аудиоприложении есть фонограмма б «Мам, — а — мам!» для этого упражнения.

Здесь мы приводим элементы тренинга заслуженного деятеля искусств РСФСР, профессора Зинаиды Васильевны Савковой, сформулировавшей и практически применявшей метод опосредованного воздействия на голосоречевые органы. При исполнении всех упражнений, освоив физические, моторные навыки, надо сразу включать воображение, действовать звуком. Волевой, действенный посыл часто сам по себе правильно выстраивает весь аппарат. Включается творческая природа человека, часто определяющая физический результат.

Метод в течение многих лет успешно применялся мастером в Ленинградском государственном институте театра, музыки и кинематографии, с 1970-х годов — в Санкт-Петербургском го-

сударственном университете культуры и искусства. Книга содержит несколько упражнений Савковой, не одобряющей излишне вольное их изложение. Читателю не составит труда осваивать методику, познакомившись с нею в авторской, оригинальной версии, воспользовавшись источниками, приведёнными в списке литературы.

### Упражнение 5. «Укачай ребёнка»

Последовательность гласных в упражнении следующая: «У», «О», «А», «Э», «И», «Ы». Она такова потому, что частота тона на этих гласных возрастает от «у» к «ы». Поэтому мы вновь их используем в таком порядке, «неалфавитном». Впрочем, если при исполнении упражнения вы её нарушите, большой беды не будет. Колыбельная З. В. Савковой должна звучать примерно так (попытаемся изобразить звук буквами):

«му-У-у»;

«мо-О-О»;

«ма-а-А»;

«мэ-э-Э»;

«ми-и-И»;

«мы-ы-Ы».

Покачивайте воображаемого младенца на руках. В колыбельной могут быть и всяческие другие слова:

«Ну, усни скорей, родной.

СкОлько ж мОжно вЕрещАть?!»

Укачивая воображаемого ребёнка, импровизируйте. Пусть рождается любой текст, но убаюкать надо обязательно!

## Упражнение 6. «Игра с ребёнком»

Покачайте ребёнка, слегка его подбрасывая. Звуки те же, что и в предыдущем упражнении. Только теперь не баюкайте, а забавляйте его.

Включите воображение! Представьте младенца у вас на руках и играйте с ним, качайте его так, словно он реален.

Попробуйте то же самое упражнение, изменяя высоту тона. Начните низко. Потом выше. В разных регистрах и на разной громкости. В одном случае — совсем на ушко, голоса почти нет, чтоб никто не слышал, в другом — чтоб всех развеселить, даже соседей, но всё равно мягко, без агрессии. Старайтесь оправдать изменения громкости. В этом и в других упражнениях свободно перемещаемся в динамическом и в звуковысотном диапазонах.

Когда укачиваете ребёнка, естественно с ним разговариваете, поёте колыбельную, баюкаете или забавляете — эти звуки ему приятны. Потому, что соизмеримы позвоночные столбы младенца и матери, отца, любой няньки. Когда не сюсюкаете, невольно излучаете основные частоты, те самые форманты, которые резонансно близки у младенца и у матери (отца, бабки, тетки, Деда Мороза, любого взрослого человека). Как только начинаем кривляться, нарушаем эту систему, подсознательно, рефлекторно вызываем раздражение, к которому очень чувствительны маленькие дети.

## Упражнение 7. «Алле — гоп!»

Это упражнение З. В. Савкова называет «Прыгуны». Здесь оно дополнено некоторыми элементами.

Мысленно раздвиньте стены аудитории. Представьте, что вы в цирке, а вокруг вас трехтысячный зал, амфитеатр. Вы в центре арены совершаете какой-то воображаемый трюк. Троекратно громко произнесите: «Алле — алле — алле!..», потом «Го-о-оп!» В реальном цирке это происходит немного иначе, чем будем делать мы, вероятно, быстрее. У нас будет несколько замедленно. В упражнениях многое приходится замедлять. Оправдайте почему. Например, трюк затяжной.

Итак, троекратное «Ал-ле-е...» в нижнем регистре, так, чтобы привлечь внимание трёхтысячного зала. Потом «Го-о-о-оп!» — медленно, но энергично снизу вверх, с «подъездом». Примерно так:

«алле-е-е-е — алле-е-е-е — алле-е-е-е-е! го-О-О-О-п!»

Не торопитесь сразу влезть в самый верхний регистр, постепенно туда взлетите. Почему медленно? Чтобы успевали подслушать свой организм при движении из нижнего регистра в верхний: пустит он ещё выше, или нет, а аппарат успевал перестраиваться.

Трюк может быть тройным:

«ГО-О-О-О-п!»

«ГО-О-О-О-п!»

«ГО-О-О-О-п!»

Выше, выше и выше. Организм говорит: «Можно, осилим», тогда взлетайте. Но, обратите внимание, — тело не взлетает. Чем выше тон, тем более всё тело, как струна, натягивается вниз. Оторвётесь от Земли, взлетите — «гоп!» — и сорвали голос.

Упражнение «Алле — гоп!» в итоге (но в итоге!) можно будет попробовать делать резче, с «подлаиванием». А сейчас медленно будем въезжать в верхний регистр. Освоив это, вы сможете легко впрыгивать на любой тон вашего диапазона.

Пробуйте, пожалуйста. Представьте себе, что работаете с реальным зрительным залом. Цирковое здание, амфитеатр — зрители расположены вокруг вас, перед вами и вверху, на галёрке, справа, слева, позади. Надо привлечь внимание всех.

Прослушайте в аудиоприложении фонограмму 7 «Алле — гоп!». В группе вы, без сомнения, всё сделаете ярче. Сначала медленно, применяйте центробежную и центростремительную пластику (о пластике звука чуть позже в *разделе 2 этой части*, стр. 117–118).

## 1. Об атаке звука и звуковысотном диапазоне

В описанном упражнении энергичное «Алле — го-о-оп» за-медляем не для красоты. Поступаем таким образом, для того чтоб избежать так называемой «твёрдой атаки» звука, когда воздух прорывается через напряжённые сжатые связки. При этом в начале звука отчётливо слышится щелчок (пробовать это не надо). На связках возникают «узелки», так срывают голос. «Предыхательная атака», когда непродуктивный выдох начинается раньше, чем смыкаются связки, в этом упражнении нам, видимо, не грозит. Важно натренировать «мягкую атаку», при которой «подсвязочное» давление воздуха возникает не до и не после смыкания связок, а синхронно, то есть работа органов голосоречевого аппарата естественным образом скоординирована. Детальное рассмотрение особенностей атаки звука лежит за пределами нашей работы. Желающие смогут изучить подробности в рекомендуемой литературе.

Между прочим, не надо думать, будто после тренинга у вас будет только низкий дребезжащий голос, как у сломанного контрабаса. Развивайте звуковысотный диапазон — из нижнего регистра вверх. В верхнем регистре вы будете не верещать, а звучать естественно, нормально, говорить вольно, свободно, не раздражая окружающих базарным повизгиванием. Человек, если надо, может говорить почти в теноровом диапазоне, имея баритональный бас. Так и у вас будет хороший нижний регистр, средний и верхний регистры.

Почему мы уделяем внимание нижнему регистру? От природы нам легче раскачивать звучание вниз и на большой громкости. Не напрягаясь, без судорог. Связки наименее напряжены на нижних тонах даже при громком звуке. Посему для речевого общения наиболее комфортен нижний регистр.

Далее добавим ещё несколько упражнений на развитие диапазона. Вы убедитесь в том, что, «раскачав» голос в нижнем реги-

стре, вы легко пойдёте вверх. Это позволит одинаково внятно, чисто, звучно говорить и в нижнем регистре, и в среднем, и в верхнем. На громком, большом звучании, — например, в огромном зале без микрофона, или на дальнем микрофоне среди шумов. И так же негромко, в малом камерном пространстве или на близком микрофоне, интимно нашёптывая.

## 2. О «пластике звука»

Человек, как и любое высокоорганизованное живое существо, использует два пластических режима, или пластических приёма. Это центростремительная пластика, связанная с потребностью к обладанию, когда всё стремится к центру (я в себя вбираю, забираю что-то, пытаюсь чем-то обладать). И центробежная, когда, наоборот, всё разлетается от центра в пространство (я что-то отдаю, весь отдаюсь чему-либо или кому-либо). Очень немногие задумываются о том, что жест слышен. Но не случайно на радио многие замечательные дикторы и ведущие всегда довольно активно жестикулировали. Перед телеобъективом, на сцене или за трибуной, конечно, с жестикуляцией надо быть аккуратнее.

Попробуйте в упражнении «Алле — гоп!» испытать пластику звука. Помогайте руками, мысленно скажите: «Внимание сюда!», «Хочу вас всех!», «Все ко мне!». На троекратном «Алле» — «Я забираю зрителей, всё их внимание руками беру на себя, в область солнечного сплетения или низа груди». «Алле!» — «Внимание сюда!» Руки, как бы сгребая пространство, из сторон вжимаются в грудь.

Потом попробуйте, разбросив руки, отдаться всему пространству, многотысячному залу, зрителям и слушателям: «Го-о-оп!» — «Берите меня!» Здесь нужно совершать противоположные движения, руки разбросить, раскрыться. Действуйте энергично, не просто размахивайте руками, ибо, как замечено, жест слышен. Следите за тем, чтобы на высоких тонах не уйти на верещание.

Невредно обращать внимание на животных и на детей. Маленький ребёнок говорит: «На меня! Возьми меня!» Например,

на руки или куда-то с собой. Или напротив: «Дай!» Вспомните жесты. То же самое всем телом, без слов делают собака и кошка. Всё остальное — различные сочетания центростремительной и центробежной пластики. Считается, что центростремительная пластика — мужское проявление, центробежная — женское. Но как у мужчин, так и у женщин есть то и другое.

Упражнение «Алле — гоп!» позволяет и развивать диапазон, и тренировать пластику звука — центростремительную («Хочу вас! Обладаю вами!» — С любовью!) и центробежную («Возьмите меня! Вот, я — ваш!»).

Этот подход может показаться экзотичным. Что за бред — «пластика звука»?! Пластика — это формы, предмет изобразительного искусства! Но вы, наверно, смогли убедиться в том, что звук так же имеет такое свойство, как пластика. И это слышно. Проверьте, слушая партнёра с закрытыми глазами.

Автор благодарен одному из своих учителей — Галине Васильевне Комяковой, которая помогла справиться с очень непростым залом, более двух тысяч зрителей, ДК им. Ленсовета. Надо было вести какой-то правительственный концерт. В зале сплошные звуковые ямы, всё сделано так, чтобы сказанное со сцены не было слышно в зале. Трудно справиться с акустическими дырами, и приходилось агрессивно «атаковать» предполагаемых зрителей на репетициях. Галина Васильевна говорит: «Не надо! Не надо никого насиловать! Вот тем местом, где срастаются нижние ребра, *раскройся залу!*» Она невольно подсказала то, что было описано выше. И всё стало получаться. А в другой момент — наоборот, нужно вобрать в себя зал (телезрителей, радиослушателей). В одном случае — в себя, а в другом — в пространство, в аудиторию.

Не случайно для того, чтоб малыш начал скорее разговаривать, стараются развивать его руки, дают ему всевозможные игрушки, связанные с разнообразными манипуляциями пальцев. Таким образом, речь и жестикуляция возникают и развиваются с самого раннего возраста и вместе сопровождают человека всю его жизнь.

### 3. Возможные проблемы

Когда вы будете делать голосовые упражнения, может возникнуть одна неприятность, уже упомянутая вскользь, — может запершить в горле. Головокружение при дыхательном тренинге — это неприятность здоровая, но если запершило в горле, значит, вы что-то делаете неправильно, что-то перенапрягаете, например, вытянут подбородок, зажаты связки. И организм об этом сигнализирует. В таком случае нужно немедленно остановиться, иначе сорвёте голос.

Не паниковать! Просто вернуться к предыдущим упражнениям. Проблема возникает крайне редко и только если, исполняя упражнение, ученик допускает ошибки (из тех, что описаны в книге, конечно, их надо тут же исправить), либо если предыдущими упражнениями не подготовил свой аппарат для звучания, особенно для громкого звучания.

Например, на «скулеже» не надо кричать, напрягаться, не надо усиленно дышать. Вы дыхание уже натренировали в предыдущих разделах. Если натренировали. Забудьте о нём. Во время звучания не надо думать о том, что происходит с дыханием, с руками, ногами. Во время звучания надо звучать. А ещё лучше думать и общаться с людьми.

Заметьте, что громкость зависит не от степени вашего напряжения, а от эмоционального посыла, от того, насколько вам хочется быть услышанным и понятым. Легко и свободно.

Если горло болит от простуды — не помеха. Совсем простуженный человек может этим заниматься с успехом, ещё и облегчая страдания от болезни.

С одной девушкой в Одесском университете случилась беда. Она пришла на урок совсем больная — с воспалением почки (острый пиелонефрит), при котором нельзя делать физические упражнения, и с гриппом. Кашлем она сорвала голос. Данными упражнениями, исполняемыми очень осторожно, за несколько минут голос ей был возвращён. Такое происходило не раз.



Правильное откашливание, кстати, уже почти описано (в упражнении 6 «Не тяни шею» части III, стр. 87). Проверьте. При каждом откашливании лицо привычно вытягивается вперёд. Что ему там нужно?! Попробуйте кашлянуть, приподнимая макушку вверх. В этом случае и от мокроты вы освобождаетесь легче, и связки не травмируете. Таков «продуктивный кашель», здоровый. Вспомните «неприятность» Евгения Киселёва. При всём к нему уважении (подчеркнём, совершенно искреннем).

## Выводы

1. Естественное звучание голоса не требует какого-либо особого напряжения и даже внимания, так называемой «постановки голоса». Оно возникает в результате действия человека, непринуждённого, из состояния покоя.

2. Мелодия речи человека в значительной мере определяет характер звучания. Интонационные стереотипы, формируемые в упражнениях, нужно сразу применять в обыденной речи. Но только не на публике, лучше в игре с приятелями и в привычных выражениях.

В момент общения с публикой, какого-либо выступления, звуко- или видеозаписи, тем более, прямой трансляции, за этой техникой следить нельзя. Тут надо думать о содержании вашей речи и пустить себя на волю. Натренированные навыки будут проявляться сами, органично и естественно.

Доверяйте своей природе.

## Задания

1. Сделайте звукозапись того, как вы произносите, например, указанные выше «собачьи» команды. Представьте, назовите своё имя, отчество, фамилию. Желательно сделать это так, чтобы вас хотелось слушать дальше. Проведите такую радиопробу до освоения комплекса упражнений. Затем сделайте то же самое

сразу после тренинга по описанной в предыдущих разделах методике.

Прослушайте запись и сравните результаты. Постарайтесь письменно зафиксировать обнаруженные отличия и, главное, происхождение отличий.

2. Графически изобразите на бумаге мелодию вашей речи удобными вам символами. Сравните два варианта (до и после тренинга).

3. Выберите из всех описанных и освоенных вами упражнений несколько, наиболее полезных именно вам. Исполняйте их как можно чаще, пусть понемногу, но часто.

# Часть VI

## «Простите, что Вы сказали?» (разговорные и дикционные упражнения)

### Упражнение 1. «Лесенка», или «Взлетел, взмыл, вжился»

Произнесите три слова: «Взлетел, взмыл, вжился». Сделайте это длинно, слитно, но не натужно, не выдавливая из себя последний воздух. Если организм хочет вдохнуть, позвольте ему это сделать в любой момент. Важно, чтобы каждое следующее слово было ниже предыдущего, чтобы получилось своеобразное движение по лестнице, по ступенькам вниз. Помогайте себе рукой, жестикуляцией. «Взлетел» — рука на одном уровне; «взмыл» — на ступень ниже; «вжился» — рука в землю, и интонация — в землю.

Обратите внимание, — ударные гласные должны быть ниже и длиннее, согласные звуки должны быть насыщены дыханием. Старайтесь их удлин-н-н-н-нять:

«В-В-ВЗ-ЗЛЕТЕЛ-Л-Л-В-В-ВЗ-ЗМЫЛ-Л-Л-В-В-ВЖИЛ-Л-Л-ЛСЯ».

Особое внимание завершению фразы. Частенько звучит примерно так:

«В-В-ВЗ-ЗЛЕТЕЛ-Л-Л-В-В-ВЗ-ЗМЫЛ-Л-Л-В-В-ВЖИ-И-И-Л-Л-ЛСЯ».

Завершайте мысль, поставив точку, снижая тон.

Каждый следующий звук свободно выливается из предыдущего, внутри слова и на стыке слов. Не мельчите, не суетитесь, чтобы не получалось: «летел — мыл — жися».

Освоив это, двинемся дальше. Совершили с одной ступени два шага вниз по «лестнице», повторите всё, начиная со ступеньки повыше: два шага вниз. Затем начните ещё выше, спускаясь на два тона. Таким образом двигайтесь по всему диапазону — шаг вверх, два вниз, ещё один вверх и два вниз.

При всём этом не забывайте представить себе, кто куда «взлетел», как «взмыл», во что «вжился».

Мелодический речевой тренинг можно продолжать, используя самые простые расхожие слова, такие как:

«агА», «угу», «ТАК-ТАК», «ну-ну», «ВОТ-ВОТ»

И другие, тому подобные. Первый слог безударный, второй — акцентированный, ниже и длиннее. Полезно сопровождать звучание движением руки.

Точно так же произнесите:

«свЕрху вниИ-из»

Сопровождайте слова жестом руки. Освоение этих и подобных мелодических конструкций очень несложно и бесспорно поможет вытеснить из вашей речи стереотип, предполагающий раздражающее завышение ударных гласных и, особенно, безударных окончаний.

Воспользуйтесь фонограммой 8 «Лесенка» аудиоприложения.

## Упражнение 2. «Радист»

Упражнение из арсенала З. Савковой. Произнесите позывные:

«я — Аист, я — Аист, я — Аист! Приём!»

Или:

«я — Астра, я — Астра!..»

В качестве микрофона можете использовать, например, карандаш. Попробуйте произносить всё с нарастанием активности. Первая попытка спокойная, уверенная, вторая — с нетерпением («Кажется, сейчас ответит», но не отвечает), третья — ещё более настойчиво («Гребую ответа!»). И так далее.

Обратите внимание, если трижды произнести одинаково одну и ту же фразу, это будет звучать монотонно: занудство. Надо меняться, правда? Изменяется действие. Сначала дежурно выбросить в эфир: «я — Аист!» Нет ответа. Активнее добиваться связи с адресатом: «я — Аист!» Снова нет ответа. Уже с беспокойством, может быть, что-то неисправно: «я — Аист!» Слова всегда должны звучать по-разному, тем более, одинаковые. В жизни люди общаются разнообразно. Если фраза несколько раз повторяется одинаково, это всё равно, что долго-долго играет заезженная пластинка или компьютер «завис» при воспроизведении фонограммы.

Можно с этим текстом двигаться по диапазону — из нижнего регистра в верхний и наоборот. Например, начните низко, потом настойчивее и выше, ещё более требовательно и ещё выше. Так же от тихого звучания — громче и ещё громче, потом тише. Этим упражнением (как и многими другими) пробуйте отрабатывать движение по звуковысотному диапазону на одной громкости. И на одном тоне изменять громкость — движение в динамическом диапазоне. Ниже — выше, тише — громче. Только оправдывайте такие изменения.

Не забудем, что окончание «ст» или сочетание «стр» должны быть произнесены, накормлены дыханием и энергией. Позывные могут быть любые: «я — Айсберг» (не промахнём «сб», «рг») или «я — Анкер» и множество других вариантов. Для развития голоса важно сочетание «я» с ударным «А», а для дикции — «пучки согласных» (упражнение с таким названием впереди, на стр. 127—128).

### Упражнение 3. «Диалоги»

Следующее упражнение нужно выполнять в паре. Выберите себе партнёра или, если занимаетесь индивидуально, придумайте, вообразите, но реальный партнёр лучше. У каждого в руке телефон, вы сообщаете партнёру новость:

Один говорит:

«Тебя исключили из института!»

Другой:

«Как?! Меня исключили из института?!!»

Первый подтверждает:

«Да, тебя исключили из института».

Можете меняться ролями. Текст должен свободно выливаться, с удлинением ударных гласных. Обратите внимание на пресловутую вопросительную и утвердительную интонации и следите за тем, чтобы микрофон смотрел на источник звука.

Первый не спрашивает, а сообщает, утверждает! При этом не надо кривляться, верещать, сообщая или переспрашивая. Говорите в микрофон, там «ухо слушателя» — этот навык вам немедленно потребуется на практике, поэтому его нужно тренировать, сформировать рефлекс.

Попробуйте, произнося диалог, выделять разные ударные слова. Один вариант — первое слово ударное, другой вариант, иной смысл — другое слово ударное. Любое слово может быть ударным, акцентом, коего требует смысл произносимого:

«Теб**Я** исключили из института!», «Тебя исключ**И**ли из института!» или «Тебя исключили из инстит**У**та!»

И вопросы с такими же акцентами:

«Мен**Я** исключили из института?», «Меня исключ**И**ли из института?» или «Меня исключили из инстит**У**та?!!»

Сравнивайте утвердительную и вопросительную интонации, утверждая или спрашивая, только теперь каждым словом:

«Теб**Я**!.. Исключ**И**ли!.. Из инстит**У**та!!!»

И вопросы так же:

«Мен**Я**?.. Исключ**И**ли?!.. Из инстит**У**та?!!»

Четырёхкратное, безапелляционное подтверждение:

«ДА!.. ТебЯ!.. ИсключИли!.. Из инститУта!!!»

Графически выделять снижение или повышение тона на ударных гласных здесь мы уже не будем с надеждой на то, что это вами уже освоено, во всяком случае, понятно. Можно с нарастанием активности на каждом утверждении и вопросе.

На улице или на базаре иногда бывает очень мило и симпатично эдакое вопросительное задираание ударных слов. В художественном произведении тоже может быть прекрасный образ Попандопуло из Одессы, — «Шо-то мне не нравится здэшний режим?!!» — в исполнении народного артиста СССР Михаила Водяного. Но в телерадиоэфире человек должен уметь утверждать, а не только спрашивать. Надо следить за этим и ставить интонационные точки в нужных местах текста.

Те же манипуляции с фразами:

— Первая премия — твоя!

— Как! Первая премия моя?

— Да, первая премия — твоя!

Включайте воображение! Ведь «моя первая премия!» В теле — физический покой, а эмоции — внутри, они не в физкультуре выражаются, их нельзя изображать. Но жест на ударном слове будет полезен.

Воспроизведите парами и упомянутый в другом контексте диалог:

— Наша река широка, как Ока!

— Как! Как Ока широка наша река?!!

— Да! Как Ока широка наша река!

Только разойдитесь как можно дальше друг от друга. И представьте себе, что вы — деревенские бабы, стоите на разных берегах реки и хотите докричаться до своей подруги или соседки, сообщая о таком эпохальном открытии. С детской, первобытной наивностью. Так же выделяйте в своей реплике то одно, то другое слово, изменяя смысл диалога.

— Любое слово может быть ударным!

— Что? Любое слово может быть ударным?!!

— Конечно, любое слово может быть ударным.

Убедитесь, прослушав фонограмму 9 «Ударные слова» аудио-приложения.

Придумайте другие диалоги в качестве сюрпризов партнёрам и наиграйтесь от души и с пользой для дела.

— С любыми фразами можно экспериментировать!

— Как?! С любыми фразами модно экспериментировать?

— Да! С любыми фразами можно экспериментировать!

Или даже так:

— Ну что? Ты здесь?!!

— Ну что, я — здесь!

— Ну что ты здесь!!!

#### Упражнение 4. «Ворожба», или «Пучки согласных»

Запомните следующие звуко сочетания: «уст», «ост», «аст», «эст», «ист», «ыст». Перед ними будут различные «пучки согласных» звуков. Сейчас — три буквы: «п», «т», «к» — во всех возможных сочетаниях. Всего шесть комбинаций: «птк», «пкт», «тпк», «ткп», «кпт», «ктп».

Получится: «пткуст — пткост — пткаст — пткэст — пткист — пткыст».

Стоит подобрать и другие подобные комбинации («пучки») различных согласных звуков: «всш», «тлр», «мкн», «цзз», «хшл» и так далее, и подобное тому. Таких комбинаций множество, посмотрите алфавит. Это упражнение как голосовое, интонационное, так и дикционное.

Включайте воображение. Представьте, что вы ворожите, колдуете. Каждая гласная здесь ударная, — как всегда! — стремится вниз. Помогите себе рукой. Последовательность гласных привычна, как было: «му-мо-ма-мэ-ми-мы». Но, как и раньше, не торопитесь. Попробуйте удлин-н-н-нять. Если можно, на активном



дыхании. Только оно, кстати, и работает! И пофырчите (как в упражнении «Лошадь», стр. 98).

Не напрягайте губы. Никаких гримас на лице, губы нужны лишь для некоторых звуков. Дыханием произносить согласные!

Если вы делаете упражнение сидя, вспомните положение «сидячего покоя» (упражнение «Гвоздь», стр. 84–87). Старайтесь не разваливаться, а значит, сохранять тот самый позвоночный столб. Диафрагма и промежность на звуке, как при взрыве, толкают стул — дыханием. Голова при этом не делает ничего! Макушка, как всегда, опирается на позвоночник. Только рукой себе помогать!

Не торопитесь! Надо не суетиться, а наоборот — произносить звукосочетания вольно. Потом можно будет и ускорить. Пожалуйста, в порядке иллюстрации мысли, попробуйте произнести слово «разгосударствление». Отчего затык, почему не получается? Может, потому что вы суетитесь, спешите. Попробуйте медленно произнести словосочетание «проект разгосударствления». При этом пофырчите, проверьте, чтобы не было утрированной артикуляции. Как только возникает утрированная артикуляция, сразу появляются зажимы, оцепенение. Произносите всё легко, свободно, вольно. Дайте вылиться звуку — «раз-го-су-дар-с-т-в-ле-е-ние».

Придумайте любые другие слова с более сложными сочетаниями согласных и продолжайте таким же образом.

## Упражнение 5. «Как услышать себя»

Слух, как известно, играет определяющую роль в формировании речевых рефлексов. Замечено, что человек лучше говорит или поёт в хорошей акустической обстановке, когда слышит свой голос, отражённый конструкциями здания. Качество речи также резко повышается, если говорящий слышит себя в головных телефонах (наушниках).

Проведите, как уже договаривались, звукозапись своего голоса до тренинга и после. Прослушайте её. Вы слышите свой голос

адекватно. А как слышать себя в любой акустической среде и без помощи технических средств?

Можно себе помочь простейшим приспособлением. Вы услышите свой голос, поднеся руку ко рту. Говорите в ладонь (при этом ладонь ощущает тёплый поток воздуха), а пальцами направляйте звук в ухо, в любое. Правой рукой — в левое ухо, левой рукой — в правое. Попробуйте. Вот это ваш голос. Настоящий. Не вызывает у вас отвращения?

Вы сможете услышать, оценить и сравнить, как воспринимается ваш привычный, но неестественный голос, всегда казавшийся «красивым», понять, каким он кажется окружающим, и насколько хорошо слушается ваше свободное звучание в нижнем и в верхнем регистрах. Не ощутят разницы только те, у кого каким-то чудесным образом сохранился природный голос, либо те, кто абсолютно лишён слуха (не «абсолютного музыкального», а вообще какого-либо).

Вы услышите также, чем отличается утвердительная интонация от вопросительной. Часто пробы начинаются с того, что ученики никак не могут утверждать, а всё время спрашивают подобно многим «телезвёздам»:

«Здр<sup>А</sup>вст<sup>В</sup>уйте? С в<sup>А</sup>ми? В эф<sup>И</sup>ре? Телекан<sup>А</sup>л?..»

Проверяйте себя этим простейшим способом в ходе голосового и дикционного тренинга, это поможет облегчить и ускорить процесс.

## Выводы

1. Важнейшую роль в формировании гласных и согласных звуков играет слух. Поэтому целесообразно много и внимательно слушать хорошую речь актёров, других персонажей. Полезно мысленно повторять некоторые фрагменты услышанного текста. Также стоит обращать внимание на раздражающее звучание и внутренне пародировать говорящего.

2. Разборчивость речи в значительной мере зависит от активности и мотивации, от серьёзности намерения быть воспринятым теми, кому речь адресована.

3. Дикционная техника может быть натренирована простейшими упражнениями, но натренирована обязательно, как элементарные навыки — ходьбы, приёма пищи, чтения, письма и т. п.

## Задания

1. Зафиксируйте на бумаге ваши дикционные дефекты, замеченные вами или вашими знакомыми.

2. Точно таким образом отметьте особенности ваших друзей, попробуйте их воспроизвести. Только позаботьтесь о том, чтобы такие пародии были предельно тактичны.

3. На основе предложенных упражнений придумайте индивидуальные упражнения, содержащие звукосочетания и словосочетания, трудные вам для произнесения.

4. О том, что описанные в предыдущих частях книги упражнения надо делать регулярно, напоминать надоело. Но подчас приходится. Обычно приходится. Само ничто не происходит, нужна кропотливая работа над собой. Усиленная. В течение какого-то времени: недели, одного-двух месяцев. Автор повторяется. Но, как говорят ученики: «Повторение — мать учения».

Простите за занудство.

# INTERLUDIA

*Автор несказанно рад упорству читателей, одолевших более двух третей предлагаемого материала. Спасибо! Здесь возникает настоятельная потребность отдохнуть от разнообразных упражнений, необходимо ненадолго отвлечься и поделиться некоторыми соображениями о процессе освоения тренинга.*

## О СОВМЕСТИМОМ И НЕСОВМЕСТИМОМ

Иногда ученики удивляются: «Нас учат по-другому. Преподаватели говорят, что надо очень сильно артикулировать, дают всевозможные разминки и скороговорки». Друзья, не надо нас стравливать.

Действительно, среди специалистов есть некоторые разногласия. Заниматься артикуляционной гимнастикой мы не будем, но будем не против тренинга, который многие дают. Пусть он будет, только не утрированный — с этим многие согласятся. Ваша задача — взять лучшее даже от воюющих друг с другом педагогов. А мы вроде не все воюем, в большинстве — мы дружественные коллеги. У нас несколько разные подходы. Поверьте, три преподавателя — пять мнений, споров очень и очень много. Вам даётся возможность выбрать наиболее полезное, то, что более всего помогает лично вам.

В данной книге акцентируется простая мысль: в первую очередь за качество произнесения согласных, за разборчивость речи отвечает дыхание. Артикуляционный тренинг (если проводить таковой) нужен только для того, чтобы снимать лишние мышечные зажимы языка, губ и всего речевого аппарата, а не создавать их. Представляется, что простейшее «лошадиное фырчание» легче всего эти напряжения снимает.

Доводилось пробовать артикуляционные манипуляции, предлагаемые в некоторых изданиях для «образования звуков». Мно-

гие звуки получались как-то не очень... Иные вовсе никак «не образовывались». Но и то, что получалось, звучало как-то натужно, неестественно, как будто из уст инопланетянина. Слушать это не хотелось. Попробуйте и вы, проверьте. Только не пытайтесь разговаривать с орехами во рту. Это, рекомендуемое многими, древнее упражнение просто вредно и даже опасно, — человек может подавиться посторонним предметом, случайно попавшим в дыхательные пути.

Следует помнить ещё и о том, что упражнения разных методик очень часто бывают совершенно не совместимы. Невозможно «ставить руку» для игры на скрипке, одновременно интенсивно занимаясь тяжёлой атлетикой.

На время нашего тренинга стоит приостановить занятия плаванием, баскетболом и любые тренировки, связанные с вытягиванием вас, отрыванием от земли. При плавании, например, невозможно вдохнуть правильно — там дыхание необходимо связано с работой рук и только через рот. Может формироваться другой стереотип поведения, движения, дыхания, положения тела, и организм ваш ничего не поймёт, что с ним делают. Один тренинг будет мешать другому и мучить вас. Приостановите такие тренировки хотя бы на несколько дней. На каждом этапе надо сосредоточиться на чём-то одном.

Одолев одно, возьмётесь за другое. Освоив поочерёдно первое, второе (а, быть может, ещё и третье, четвертое и т. д.), сможете совмещать любые действия разных характеров.

## Об усталости

У читателя может возникнуть вопрос: «Сколько раз делать каждое упражнение? Сколько делать вдохов, давать команд, произносить предлагаемые звукосочетания?» Среди специалистов есть разные мнения. Некоторые предлагают считать вдохи, иные полагают, что нормы устанавливать нельзя.

Представляется странным и даже смешным, если во время утренней пробежки человек станет отсчитывать количество шагов.

Осваивая на компьютере скоростной слепой десятипальцевый набор текста, разумный человек, вероятно, не станет замерять секундомером время, потраченное на каждую букровку. Лишь в итоге очередного этапа простыми тестами проверит результат: сколько времени ушло при наборе страницы, сколько знаков набрано за минуту. Нормировать целесообразно не процесс, а результат.

Тренинг надо проводить до достижения результата, пока требуемый навык не будет доведён до состояния рефлекса — это и есть норма. Количество манипуляций и повторений определяется для каждого индивидуально эмпирически.

Уставать немного надо! Нельзя не уставать. Если в результате деятельности вы не устаёте, не затрачиваете свою энергию, значит, вы не действуете. Основа всякого физического и психофизического тренинга — трата энергии, некая экстремальность, даже экстремизм, умеренный, конечно. Просто не надо забывать о том, что вы не должны калечить организм — нельзя доводить себя до изнеможения, но до усталости, приятной усталости — обязательно. Часто после тренинга ученики признаются, что появляется какая-то лёгкость, «будто крылья за спиной вырастают».

Есть такое слово «истома». Это хорошее чувство усталости, которое возникает в результате правильного тренинга, в результате творчества. После радио- или телевизионной передачи, спектакля, какого-либо выступления иногда человек ни руками, ни ногами пошевелить не может. Это здоровая усталость. Когда отдал всё до последней капли. Хороший учитель, особенно на первых занятиях, тоже очень устаёт. Это нормальная усталость, истома, после неё быстро появляются новые силы. Если закончишь занятие или передачу не усталым, не взволнованным, а невозмутимым и равнодушным, значит, всё провалено — аудитория ничего не получила.

Так и каждое упражнение надо выполнять качественно, исто-во, как всякую работу. И с удовольствием. А сколько раз повторять, — почувствуйте сами, может быть и по одному разу будет достаточно. Но регулярность на первом этапе очень важна.

## **Как часто нужно выполнять упражнения? Как быстро произойдут изменения?**

Чем больше сейчас тренинга, — тем лучше. На первом этапе много не будет, не перестараетесь.

Можно ли быстро получить результат? Автор в юности привёл свой голос в порядок за одну неделю. Уже знал некоторые дыхательные, голосовые, дикционные упражнения, хоть, конечно, не все из представленных в этой книге. Ленился их делать, как многие студенты. Как-то заболел (грипп или ОРЗ). Температура, постельный режим. Дома сидел, было нечего делать. Чтобы занять время, стал упражняться. Через неделю пришёл в институт — никто не узнаёт. Многое изменилось — зазвучал голос, причём зазвучал нормально, естественно. Потому что в течение этой недели никто не мешал, никто не создавал другой стереотип звучания. Человек был наедине с собой, целыми днями забавлялся тренингом. Таким образом всё закрепилось.

У кого-то процесс занимает неделю или несколько недель, у кого-то месяц или немного больше. Длина дистанции зависит от индивидуальных особенностей, но, главное, — от серьёзности намерений и регулярности самостоятельных занятий. Если вы занялись предметом, не шутя серьёзно, изменения произойдут весьма быстро, не через годы. Поэтому на первом этапе занимайтесь много. Но суетиться или изображать особое старание не стоит. Всё должно быть просто и естественно.

### **Не надо суетиться!..**

Живое человеческое чувство проливается через свободное тело, свободную интонацию. Суета и кокетство будут ему непреодолимой преградой.

Вы — молоды и ещё, наверно, не испытывали состояние, когда человеку плохо. Но, может быть, наблюдали, как ведёт себя человек, когда у него сердечный приступ. Если он верещит «ой, ой,

плохо!», суетится, за всё хватается, значит, он кривляется, как в дурном сериале, пытаясь привлечь к себе внимание, заставить заботиться о себе, любимом. Значит, изображает, демонстрирует беду. Быть может, и кольнуло что-то, но тот, кто видит или слышит, не верит этому, потому что человек просит не помощи, а внимания окружающих. И они из вежливости подыгрывают ему. А когда человеку действительно плохо, у него всё расслабляется, голос становится свободным, хоть и тревожным, лицо — спокойным. Человеку по-настоящему плохо, и окружающие замирают, потому что его нельзя трясти и тормошить. Важно в высшей степени напряжённое внимание.

Точно так же в состоянии большой радости человек не замечает, как его оценивают окружающие. Все видели, как ведёт себя спортсмен, когда забивает гол или «берёт» небывалую высоту.

Нам с вами надо уметь не демонстрировать, не выдавливать, а вольно, свободно выпускать эмоции, звуки, речь, рождённые естественным образом. Впрочем, в отличие от детей и животных, мы должны ещё и профессионально регулировать этот процесс свободного волеизлияния.

Запишите и послушайте ваши звучные голоса. Убедитесь, что природа вас не обделила. А дальше упражнениями будете развивать природные навыки, способности, механизмы, которые чуть-чуть сейчас проявили.

Конечно, через полчаса после занятия вы, быть может, потеряете эти навыки, если в течение какого-то времени не будете их постоянно натренировывать. Потому что по привычке у вас будут работать прежние рефлексы. Пока это так. Но всё в ваших руках.

*Капля, говорят, камень точит. Если падает на него регулярно. Очень хотелось бы, друзья, чтоб вас желал слушать каждый, чтобы ваша дорога к душе зрителя, слушателя не была зыбкой, а пролегла по надёжной, правильно подготовленной почве. Нам, автору и его коллегам, помощникам, не терпится слышать вас в эфире!*



# Часть VII

## Что видит слушатель (особенности устной речи)

### 1. Выразительность устного повествования

Среди старых актёров была поговорка: «Умей говорить не уху, а глазу», то есть сделай так, чтобы слушатель увидел то, о чём ты рассказываешь. Согласитесь, когда мы рассказываем интересную историю, каким-то внутренним взором в подробностях себе представляем всё, что происходило, причём видим цвет, ощущаем вкусы, запахи, слышим звуки. Вспомните вкус лимона и произнесите слово «лимон». Наверно, если, произнося это слово, вы вспомнили вкус лимона, физически ощутили его, каждый слушатель испытает то же самое чувство. Также когда вы читаете информационное сообщение, составленное корреспондентами, например, рассказываете о пожаре и не только произносите слова, а представляете себе при этом хотя бы запах гари, обжигающее пламя, то, вероятно, ваше сообщение произведёт на аудиторию существенно большее впечатление.

Это не значит, что надо всё разыгрывать по-актёрски. Как раз разыгрывать, изображать что-либо не нужно. Просто надо слышать, видеть и чувствовать то, о чём вы сообщаете. Когда в дружеской компании мы о чём-то рассказываем и вдруг теряем какое-то видение, ощущение происшедшего, — останавливаемся, замолкаем на секунду, стараемся вспомнить, воспроизвести не слова, а действительность в своём воображении и в воображении слушающего. Слова рождаются сами, когда в нашем мозгу воз-

никает, быть может, давно уже ушедшая реальность. И только отечественные телерадиожурналисты (многие из них, к сожалению) с деревянной улыбкой на лице болтают в эфире очень информационно насыщенный текст, совершенно не заботясь о том, что за ним стоит, что услышит и поймёт, почувствует, увидит слушатель. Что останется в его памяти? Бывает так, что ничего вовсе.

Также мы все частенько сталкиваемся с примерами невербального, но при этом точного восприятия обращений, которые, будучи переведёнными на бумагу, не означают ровно ничего, не содержат никакой информации. Например:

«Вот ту, что там... Давай!.. К этому, который. Не здесь, а тут, в этом!»

Узнаёте? Что-то подобное может произнести каждый, не только безграмотный, но и в высшей степени образованный человек. Как ни странно, в реальном разговорном общении всё понятно даже без особо выразительной жестикуляции.

Конечно, это крайности. Публичная речь должна быть вразумительной и грамотной, как в письменном, так и в устном исполнении. Данная книга посвящена устной речи, что, разумеется, не ограничивает её предмет общением с помощью одних только междометий. Для аудитории важна как содержательность, так и выразительность языка. Кажется, можно не обременять читателя тривиальными доказательствами.

Мы с вами попытаемся освоить несколько упражнений, позволяющих выработать в себе рефлекс *не выпускать нерождённого слова*, то есть бессодержательного. Тогда есть вероятность, что будем услышаны, а главное — поняты нашей аудиторией.

## Упражнение 1. Адресность речи

Вспомните описанное прежде упражнение «Диалоги» (стр. 125–127): «Тебя исключили из института...», «Наша река широка, как Ока...», «Первая премия твоя...» и другие.

Разойдитесь по разным сторонам аудитории и отвернитесь друг от друга. Один, не сговариваясь ни с кем заранее, пусть начинает любой из пройденных ранее диалогов, обращаясь к мысленно выбранному партнёру. Тот должен почувствовать и ответить. Если ответил не тот или никто не ответил, — значит, сказанное не было обращено к конкретному человеку и произнесено в воздух, в никуда. В этом случае придётся повторить свою реплику, точно представив себе внутренним взором того, к кому обращаешься.

Многие сначала не верят в то, что такое мысленное общение возможно, но потом с первых же попыток убеждаются, что ничего сверхъестественного здесь нет, никакого колдовства, гипноза, магии. Очень часто мальчики и девочки умеют, не сговариваясь с партнёрами, общаться с ними, не видя их.

Часто молодых журналистов учат, произнося текст, обращаться к кому-то из присутствующих в телевизионной или радиостудии: к телеоператору за камерой или к звукооператору за акустическим окном. Совет коварный. Дело в том, что эти люди вас не слушают, они заняты своим делом. Один выстраивает композицию кадра, следит, чтобы всё было «в фокусе», другой — контролирует уровень громкости, не допускает шумов, перемодуляций, «задуваний» и других неприятностей. Зритель находится в другом месте, где-то за объективом, а слушатель — за микрофоном. Общаться надо с ним. Этим навыком, между прочим, вы все владеете. Ведь когда говорите по телефону, обращаетесь не к окружающим, а к тому, кто слушает вас на другом конце линии связи. Адресат эфирной речи точно такой же.

## Упражнение 2. Образность речи

Выйдите на улицу или разойдитесь по зданию. Попробуйте заметить что-то интересное, запишите это на бумаге. Несколько словами. Необходимо не доказать интересность этого интересного абстрактными словами, но создать картинку конкретными деталями.

Теперь пусть каждый, не подглядывая в шпаргалку, расскажет, озвучит заинтересовавшие его детали. Подчеркнём, — это не рассказ, не очерк, не зарисовка. Это вообще не произведение, тут упражнение, гамма.

После того как каждый рассказал своё наблюдение, спросим слушавших о том, что они увидели, представили себе, слушая повествование. Наверняка обнаружится, что многие увидели, почувствовали именно то, что ощущал говорящий. Даже то, что озвучено не было. Всё вспомнится, возникнут образы описанного.

### Упражнение 3. «Живут во мне воспоминания...»

Закройте глаза. Попробуйте вспомнить какой-то взволновавший когда-либо эпизод вашей жизни. Подчеркнём — не впечатление, но детали фрагменты действительности: предметы, особенности поведения людей... В деталях, в мелочах, которые привлекли ваше внимание тогда. Мысленно переместитесь во времени, в пространстве. Как будто вы не «сейчас» и «здесь», а «тогда» и «там». Зафиксируйте на бумаге отпечатанные в памяти детали. Повторим — не впечатления, размышления и чувства. Именно детали действительности: зрительные, звуковые, обонятельные, вкусовые, осязательные. И мысль. Только мысль, которая родилась произвольно, тогда, а не впоследствии.

Передайте друг другу ваши тексты, обменяйтесь ими. Теперь пусть каждый расскажет о том, что описано в тексте, несмотря на то, что видел и писал другой человек. Надо постараться это сделать так, чтобы все слушатели зримо представили себе виденное в действительности. Перескажите это, отложив письменный текст. Спросим всех слушателей по очереди, *что* каждый из них *увидел* при прослушивании. (Лучше, если они это зафиксируют на бумаге.)

Кто-то усомнится, но учениками проверено многократно: человек, «рассказывающий» чужие наблюдения, часто воспроизводит детали, которых в тексте не было, но были в действительности. Подробности, которые он сам не видел и не слышал. Он не мог о них знать! А слушатели видят цвет, слышат звуки, ощущают запахи минувшей реальности.

## Упражнение 4. «Что вижу, то пою»

Выйдем на улицу. Специально подбирать натуру не надо, пусть будет любая улица или двор, скверик. Нам потребуется микрофон и звукозаписывающее устройство.

Ученик берёт в руку микрофон и по команде «В эфире!» начинает рассказывать обо всём, что оказалось вокруг него. Остальные, даже если это один только преподаватель, должны отвернуться и только внимательно слушать, не подглядывая.

В процессе повествования ученик-репортёр должен решить следующую задачу. Надо передать только детали происходящего, сколь угодно подробно (видимые, слышимые, холод или тепло, влажность или сухость, запахи и другие подобные ощущения). Особо следить за поведением людей, животных, птичек — никаких размышлений, рассуждений, воспоминаний. Ни в коем случае нельзя заранее продумывать предстоящий рассказ. Важно быть готовым к неожиданностям, ведь никто не может знать, какой будет действительность через мгновение.

Чаще всего ученики (как, впрочем, и действующие журналисты) начинают нести образцово-показательные банальности, что-то вроде: «Дома стоят, люди ходят, машины ездят... Птички летают... Травка зеленеет, солнышко блестит... В общем, всё!...» Повествование не должно прекращаться до команды «Стоп!» А эта команда может прозвучать только, когда рассказчик будет точно выполнять задание. Он должен быть занят не произнесением текста, а восприятием окружающего, этим увлечь себя.

Слушающие должны фиксировать всё, что они видят, чувствуют при восприятии репортажа. Если будет сделана звукозапись, каждый сможет перенести на бумагу произнесённый им текст, отметив допущенные ошибки. А в аудитории можно будет сверить показания — кто что ощутил, представил себе из слышанного. Коли показания совпадают, значит, поставленная задача решена.

## Упражнение 5. «Пою, что видел»

Предложим ученикам в аудитории вспомнить всё, что каждый видел, слышал, чувствовал во время повествования в режиме «Что вижу, то пою». По очереди попросим обмануть слушателей и повторить свой рассказ, как будто это происходит не сейчас в аудитории, а тогда «на натуре».

Все слушатели опять будут фиксировать всё, что представляют себе, почувствуют. Вновь сверим, насколько совпадает то, что воспринято всеми участниками эксперимента.

Сейчас, при чтении книги, вы не поверите, но, осуществив всё описанное практически, сможете убедиться в том, что рассказы в аудитории окажутся более точными, чем те, что звучали в реальных условиях.

Вот это и есть — «говорить не уху, а глазу». Именно такова осмысленная, выразительная речь, а не бессмысленная болтовня, коей так богат наш современный национальный эфир.

## 2. Главные особенности русской устной нормативной речи

Устная речь существенно отличается от речи письменной. Функция речи — это передача от одного человека к другому или другим какого-то смысла, чувства, впечатления, мысли, волевого порыва и тому подобного. В письменной речи это осуществляется определённым способом: конструкцией фразы, знаками препинания, грамматическими средствами.

В устной речи всё иначе! Приведём главные, основополагающие отличия.

**Первое.** В школе некоторые учительницы нам объясняли, что надо выделять все знаки препинания паузами. Если строго придерживаться этих рекомендаций в действительности, человеческая речь перестаёт быть человеческой. Люди разговаривают по-другому.

Знаменитая фраза:

«казнить нельзя помиловать».

Произнесём написанное. С паузами, хоть после каждого слова и даже внутри слов, или без пауз вовсе. Непонятно, что сказано, ибо не выделен смысл. В устной речи он выделяется не запятыми и не паузами. Он в нашем случае не выделен ударением.

А теперь так:

«казнить нельз**Я** пом**И**ловать»,

или:

«казн**И**ть нельз**Я** помиловать».

Опять произнесём без пауз, но выделим отмеченные гласные (чему ранее уже научились). Становится очевидным смысл одного и другого выражения, хоть с запятыми и с паузами, или без запятых и без пауз. Если появляется ударение.

Телерадиоведущие, репортёры (также преподаватели, адвокаты) — это люди, умело разговаривающие с той или иной аудиторией. Важнейшим аспектом их деятельности является владение правильной, нормативной, и при этом разговорной, устной речью. Расставить запятые — дело сочинителей и редакторов, сделать верные акценты, то есть поставить ударения — дело ведущего.

**Второе.** Прочтите любой абзац, отделяя каждое слово, отмечая паузой каждый пробел между словами. Вряд ли кто-нибудь сможет слушать такое. И говорить таким образом будет непросто.

Слитное произнесение нескольких, особенно по смыслу связанных слов — важнейшая особенность устного языка. Иногда на стыках слов возникают трудности и даже глупости, некоторые из них мы приведём в следующих книгах серии. Ведущему полезно помнить об этом и очень осторожно обращаться с такими ошибками авторов и редакторов.

**Третье.** Несколько слов о том, что такое нормативное и ненормативное произношение (нас интересует не лексика, а произношение). Среди наших коллег возникает множество довольно смешных дискуссий.

Часто профессионалы почему-то считают, что в эфире надо разговаривать так, как люди разговаривают в плотно набитом трамвае или в подворотне, что хамская интонация и поведение, агрессивность, истеричность, исковерканная речь ближе всего

зрителям и слушателям, и именно она должна звучать в эфире общенациональных телевизионных и радиокompаний. Это не только эстетическое заблуждение, но и не вполне профессиональное понимание природы восприятия публичного слова. В действительности особенность нормативной речи заключается отнюдь не в «изысканности». Эстетство не является нашей задачей.

Нормативная речь от диалектной (акцентной) или жаргонной отличается тем, что она предназначена не для узкого круга, а для всех. Под словом «жаргон» понимаем отнюдь не только воровской, «блатной», а всякий особый язык «какой-нибудь социальной или иной объединённой общими интересами группы...»<sup>1</sup>, приведённое Владимиром Далем значение этого слова — «наречье, говор, местная речь, произношенье»<sup>2</sup> — несколько устарело. Во всём мире разноязыкие врачи без перевода понимают друг друга, обсуждая медицинские вопросы. Так же легко общаются в работе музыканты, хореографы, моряки и мастера других специальностей. Им помогает в этом «профессиональный жаргон», язык, не предназначенный для общего пользования. Есть даже школьный жаргон. Ничего уничижительного в этом слове нет. Чаще под словом «жаргон» справедливо имеют в виду ненормативную лексику, но нас в этой работе интересует только произношение.

Нормативная речь формировалась в процессе ассимиляции разнообразных диалектов, жаргонов и, в результате, одинаково естественно воспринимается всеми, даже теми, кто в своей среде, в своём кругу говорит совсем иначе. На первый взгляд это кажется несколько сухой формулировкой, а в действительности наполнено человеческим смыслом.

Два года пришлось работать в Одессе на Одесской киностудии художественных фильмов и ездить туда и обратно по 36 часов: Питер — Одесса, Одесса — Питер. Несмотря на то, что поезд скорый, он останавливается чуть не у каждого столба.

---

<sup>1</sup> Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: РАН. Ин-т рус. яз.; Российский фонд культуры. — М.: Азъ Ltd., 1992.

<sup>2</sup> Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. Т. 1. 4-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз.; Медиа, 2007.



Понятно, что состав пассажиров меняется. Разумеется, меняются разноязычные компании, в которых проводишь время. Тут и ленинградцы, и жители западных областей России, и белорусы, и украинцы, и молдаване, и собственно одесситы. И ни разу, в том или ином кругу, никого не передёрнуло от нормативного произношения. Никто даже не заметил каких-либо особенностей, хотя сами люди говорили на своём наречии.

Был только один эпизод. Как-то в кафе в Одессе к нам в компанию подседа проститутка. Долго слушая наши разговоры, спрашивает: «Мужчина! Какой-то у Вас странный диалект». Это даже возмутило: «У меня-то диалект?!!» «Да. Только не могу понять, Вы из Ленинграда или из Москвы?» Откуда-то она знала о разнице между московским и петербургским диалектами. Видимо, у этой девушки когда-то было неплохое образование и воспитание, или богатый опыт.

На Брайтон Бич в основном слышна типично одесская речь. Причём нынче звучит чаще, чем в самой Одессе. Кто-то решил сделать радиостанцию, которая говорила бы с одесским акцентом. Диалектную такую станцию. Люди, которые сами говорят на этом диалекте, отказались её слушать и потребовали нормативной русской речи.

Бывает так, что человек говорит по-русски правильно, верные слова, предложения. «Говорит, как пишет». Но непонятно. Это и есть ненормативное, то есть не всем понятное произношение.

Не последняя проблема для нас, между прочим, заключается в том, что «нормативность» речи далеко не всегда определяется «большинством голосов». Несколько лет назад, на восходе нового тысячелетия отовсюду, даже из самых уважаемых уст звучало: «двухтысячно первый (второй, третий и т. д.) год». В подавляющем большинстве случаев. Так произносили по инерции, ведь совсем недавно говорили совершенно правильно: «двухтысячный год». Авторы приведённых цитат, как и все слушатели, несомненно, были обучены обращению с числительными и в школе имели положительные оценки по русскому языку. Но слуховое восприятие и стайный рефлекс (напомним ещё, мы — пересмеш-

ники) одержали победу над грамотностью. Большинство далеко не всегда право. Постепенно возвращается прежняя традиция верного произношения.

Часто для того чтобы говорить правильно, нельзя следовать лозунгу «Делай как все!» И девиз «Делай как я!» также не всегда применим. Одна дама, преподаватель факультета журналистики Санкт-Петербургского госуниверситета в споре с коллегами невольно озвучила распространённое журналистское отношение к действительности: «Я привыкла к тому, что если я так говорю, то оно так и есть!» Тем спор и завершился. Кто тут поспорит? Восхитительно монументальная логика, несокрушимая. С дилетантами обычно не спорят, как и не обижаются на них.

Для прояснения нормы в нашем предмете лозунги: «Делай как все!» и «Делай как я!» не продуктивны. Тут существует простое и очень непростое правило: «Делай как должно!»

Культура публичной речи содержит специальные знания и навыки, опирается на **разговорные традиции**. Органичное, естественное восприятие произносимого требует от исполнителя соблюдения этих традиций, то есть:

а) знания орфоэпических норм, закреплённых в лексикографических источниках;

б) умелого их применения (а иногда и отступления от нормы!) в зависимости от логики фразы и также конкретного ритмического и мелодического контекста;

в) владения речевой техникой в объёме, достаточном для точного произнесения звуков и звукосочетаний, для расстановки смысловых акцентов.

Однажды довелось вести обычную информационную передачу, в которой, так получилось, было несколько радиосюжетов с участием чиновников. И в каждом звучало слово «обеспечение» — именно так было произнесено многократно. В завершение передачи и ведущий механически произнёс это слово с таким же ударением. В редакции после выпуска раздаётся междугородный звонок: «Можно ли ведущего?» «Я слушаю». «Здравствуйте! Мы Вас всё время слушаем. Но что же Вы сегодня нам рассказа-

ли про печЕнье?» Прослушал контрольную запись передачи и покраснел от стыда. Стыдно до сих пор. Ведущий действительно вслед за чинушами, как попугай повторил, именно так произнёс это слово: «обеспечЕние» вместо «обеспЕчения».

Даже если три, или даже один ваш слушатель не воспринял сказанное, или у него возникло самое малое раздражение, значит, так говорить нельзя. Значит, вы в ком-то вызвали презрение к себе уважаемому.

Итак, нормативное произношение отличается от ненормативного тем, что воспринимается всеми одинаково естественно. Поэтому хочется призвать молодых коллег осваивать именно такую речь. Тогда вы будете желанны и восприняты всеми слушателями, говорящими на русском языке.

### 3. «Как сказать — значит что сказать!»

Очень трудно представить себе, чтобы вызывал к себе уважение даже не у самых образованных слушателей человек, допускающий приводимые ниже произносительные оплошности. А главное — что должен увидеть, *представить себе* человек, услышав это. Ведь в жизни человек сначала думает, потом говорит, а слушая, невольно представляет себе слышимое. Среди многих журналистов бытует мнение, что в «новостях» думать не надо. Бог им судья!

Но неугомонного зрителя или слушателя всё-таки может заинтересовать, что имел в виду, о чём же подумал говорящий в эфире следующее:

1. «**усыновили** плиту» (установили)<sup>1</sup>;  
«**пердача**» (передача); «**пердень**» (первый день);  
«**безымяка**» (без аммиака);  
«**драсуте**», «**здрсте**», «**драсте**» (здравствуйте);

---

<sup>1</sup> Здесь и далее в этом разделе в скобках приведено то, что, видимо, хотел сказать журналист.

- «часники переживают» (участники);  
 «...обнаружил **сонные** находки» (сенсационные);  
 «**пнисят**» (пятьдесят), «**семисят**» (семьдесят), «**восемисят**» (восемьдесят), «**двасать**» (двадцать);  
 «утвержден **фиктивный** план» (эффективный), «...продукт, доказавший свою **фиктивность**» (эффективность);  
 «**судить**» (осудить или ссудить);  
 «...**дрожит** своим положением» (дорожит); «продукт **подражал**» (подорожал);  
 «Хозяин **тщетно** выбирает фурнитуру» (тщательно);  
 «**ирекцию** сменил...» (дирекцию);  
 «**поделка**» (подделка);  
 «**совершены**» (завершены);  
 «**баранова одежда** продолжает тему» (Баранова Надежда);  
 «Многие здания **потоплены**» (подтоплены);  
 «**русский**» (пруссский);  
 «**расисское** законодательство» (российское);  
 «...**развивший** машину...» (разбивший);  
 «Это **анальные** средства» (банальные);  
 «...**потянутый** человек» (подтянутый);  
 «Они пытались **скрыть** автомашину» (вскрыть); «Факты **скрылись**» (вскрылись);  
 «А я, **Андрюхарев**, прощаюсь с вами» (Андрей Ухарев);  
 «**не** коралловые бусы из-за моря привези» (мне);  
 «**непрочное** зачатие» (непорочное);  
 «...до **завета атрофии**» (заветного трофея);  
 «...вместе **с пиццами** в небо уносимся» (с птицами);  
 «...изловить **автогонщиков**» (автоугонщиков);  
 «На этом **всё прощаю** до следующего выпуска» (...всё. Прощаюсь...);  
 «...суда обеспечения **серного** флота» (Северного);  
 «...наш корреспондент **в киви**...» (в Киеве);  
 «В результате обыска обнаружен **томат** Калашникова» (автомат);  
 «...**постился** на бесплатный бордель» (польстился);  
 «**Сан-Петербург**» — японец такой (Санкт-Петербург);

«Период выступлений на выездных площадках музыканты называют **«ссыкой»** [или даже **«сукой»**, так слышится] (ссылкой);  
«Сегодня **в кривой** администрации...» (в краевой);  
«Вчера их [картины] **сосали** до поздней ночи» (спасали).

В перечисленных выше словах и словосочетаниях уважаемые теле- и радиоведущие не смогли или не сумели произнести звуки и даже слоги. **Про...сти**, звуки и даже слоги! Ну не смогли! Быть может, устали.

Между прочим, цитаты приводятся исключительно из программ российских общенациональных каналов. Их названий упоминать не будем, чтоб не ссориться с коллегами.

## 2. Продолжим:

«В Петербургском городском суде рассматривается **тело** обвиняемого...» (дело);

«...состоялась **икра**» (игра);

«...**ночью нацинают**...» (ночью начинают);

«Что чувствует человек, ставший **боком** ещё при жизни?» (БОГОМ);

«...пришлось пострадать от **доски**» (тоски);

«...**очки** возгорания» (очаги);

«**запойный** концерт» (забойный);

«пришлось **душить** пострадавших» (тушить);

«присутствующие **кости**» (гости);

«ни **ширинки**» (жиринки);

«**Сэкский** собор» (Исаакиевский);

«...**наврал** очередные очки» (набрал);

«**хрен** увеличился» (крен);

«**мрачный** аферист» (брачный);

«Они были эвакуированы **странными**» (с травмами);

«...пристроить баню на сто **помоечных** мест» (жарг. — помывочных);

«Преступление **завершено**...» (совершено);

«...подготовили **кефиру**» (к эфиру).

Примерно к таким метаморфозам приводит неверное произнесение согласных звуков (неоправданное их озвончение или ог-

лушение, смягчение, просто подмена), искажённое звучание гласных и частей слова. Убедитесь, насколько меняется смысл сказанного.

3. Произнесение звуков, для этого не предназначенных или вовсе отсутствующих в слове, воспринимается несколько странно.

«**ладогский**», «**ладоржский**» (ладожский);

«**изжога**»;

«**близлежайший**»;

«**беспрецедентный**»;

«**экскалация**»;

«**военноначальник**» (военачальник или устаревшее — воиначальник, т. е. начальник воя);

«**искувство**»;

«...звучали **здравицы** в адрес **вождей**» (здравицы).

В разделе не приводятся те или иные реплики персонажей передач, а только фрагменты журналистской речи, заранее подготовленные и отредактированные. Зачитанные ведущими с «теле-суфлёра», корреспондентами за кадром или в кадре, вызубренные и провозглашённые в репортажах и иных сюжетах, в том числе, записанных и смонтированных.

4. Неуместные паузы или их отсутствие также рожают неожиданный смысл, иногда звучит замечательная пошлятина, которую неловко воспроизводить на бумаге:

«...оставил [пауза] **вдову двух любовниц**» (вдову, двух любовниц);

«**Всего хорошего и будьте осторожны!** [без паузы]» (хорошего. И будьте);

«**Професси** [пауза] **ональный корм**» (профессиональный);

«**Президент принял в своём кабинете** [пауза]...»;

«...**испустя** совесть... [без паузы]» (и, спустя, совесть).

5. Неверное ударение — это безграмотность. Ежедневно примеров множество. Приведены несколько случаев, когда изменяется акцент и значение слова или фразы.

«**Ни слова в простАте**» (в простотЕ);

«...не хватает специальных кабел**Е**й» (кАбелей);  
«...премьера Макб**Е**та» — с чистым «**Е**» («МАкб**Е**та»);  
«В порт**А**х нарастает беспокойство» (п**О**ртах);  
«край подал**А**» (под**О**ла);  
«б**р**Ачащиеся» (жарг. — б**р**ачУющиеся).

Повеселились, наверно, достаточно. Теперь, сделав основные выводы, попробуем разобраться в том, как не допускать в эфире подобных неловкостей.

## Выводы

1. Нормативная речь предназначена не для украшений, пижонства и кокетства, а исключительно для того, чтоб её носитель был адекватно и естественно понят всеми слушающими. Она является не только сводом общепринятых инструкций и правил, но и сложной совокупностью диалектов, жаргонов, общепринятых произносительных традиций.

2. Устный язык существенно отличается от письменного, требует владения особыми знаниями и навыками, но вместе с тем, так же как письменный текст, адресован воображению слушателей, способному воспроизвести всё, что испытывает говорящий.

3. Невладение речевой техникой, незнание произносительных норм и традиций не только осложняет восприятие речи, но часто приводит к существенному искажению её смысла.

## Задания

1. Освойте упражнения, предложенные в этой части книги.

2. Попробуйте произносить любой текст с нарушением главных особенностей устной речи, отмеченных во втором разделе. Желательно это записать и несколько раз прослушать, так, чтобы стало противно.

3. Заведите традицию собирать и фиксировать в дневнике языковые недоразумения, допускаемые в публичной и обыденной речи, старайтесь определять их происхождение.

# Часть VIII

## Некоторые традиции русского произношения

### 1. Русская речевая культура

Автор не ставит целью всестороннее исследование такой обширной темы, как русское нормативное произношение, чему посвящено множество исследований и публикаций. В этих разделах коснёмся только нескольких предметов, имеющих значение для практической работы.

Каждому, чья профессиональная деятельность связана с публичным общением и, следовательно, с публичной речью, надо отдавать себе отчёт о том, как рождалась нормативная устная речь. Современный русский язык сформировался и развивается в конфликте двух нормообразующих столичных диалектов — старомосковского и старопетербургского.

В течение веков со всех концов Руси в Москву съезжалось множество людей, принося с собой разнообразные языковые традиции, лексические и произносительные. В процессе общения диалекты ассимилировали, рождалось общее, их ансамбль — старомосковская речь.

Новая столица также стала центром притяжения для русских людей всех слоёв и народностей. Тут, кроме всего, ещё и «окно в Европу». Старопетербургский диалект возник под агрессивным влиянием европейских языков. Известно, как создавался Петербург, как складывалась такая общность — петербуржцы. В городе повсеместно звучала иноземная речь. Император Пётр I культивировал немецкий язык, его дочь Елизавета — французский.



Русское дворянство и интеллигенция в XVIII–XIX веках воспитывались на французском языке, учились на латыни и на греческих источниках. Даже для такого русского поэта и мастера русской речи, как А. С. Пушкин, родным языком был французский.

Процесс на этом не остановился и этим не ограничивается. Напротив, в эпоху глобализации и стремительного роста коммуникационных технологий вторжение в любой язык множества различных элементов ускоряется и расширяется.

Так или иначе, согласимся на том, что общепринятая или нормативная русская речь — есть не что иное, как живая совокупность частных, множества местных, профессиональных и социальных наречий, диалектов, иноязычной лексики и традиций. Это отнюдь не система правил и нормативов, установленных каким-то распорядительным актом. Речевая культура включает не только знание норм и традиций, но требует учёта некоторых особенностей их применения в конкретной ситуации.

При записи закадрового текста для видеосюжетов, посвящённых ветеранам Великой Отечественной войны, как-то возникли проблемы. Авторы несколько раз совершенно верно употребляли всем известное словосочетание «сто грамм**ов**», звучащее среди фронтовиков иначе — «фронтовые сто грамм». И в синхронных видеозаписях через секунды герои произносят именно так, без окончания. Получается, что они безграмотны, на фоне мудрых журналистов. В подобных случаях приходится, нарушая правила, следуя окопному жаргону, не произносить окончание «-ов» либо произнести его очень аккуратно, незаметно.

На Карельском перешейке есть старинный город Приозёрск — именно такое современное название древнего города Кёгсгольм встречается в самых уважаемых словарях. Но не только его жители, а и все жители Ленинградской области, ленинградцы, перебуржцы произносят «Приозёрск», вместо «ё» звучит ударное «е». Происхождение этой традиции понятно. В русской письменности уже давно звук «ё» обозначается буквой «е», возникла путаница и с произношением, появился элемент местного языка, говора. Кроме того, действует ещё и языковая логика: при озёрах — «Приозёрск», а при

озере — «Приозерск». Вероятно, крупнейшее в Европе Ладожское озеро в языковой традиции затмило собой множество окружающих город озёр и рек. Иногда приходится считаться с такими обстоятельствами.

Рассмотрим подробнее некоторые вопросы функционирования устного языка, закономерности, правила, главным образом, с позиций речевой техники и специфики восприятия публичной устной речи.

## 2. Ударения

В песенке из популярного мультфильма «Пластилиновая ворона» перед детьми поставлен вопрос:

«...подарок сразу врУчат,  
а может быть, вручАт...»

Ребёнок, немного подумав, произнесёт верно (правильное ударение можно уточнить по указанным в списке литературы словарям, и любым другим). Множество журналистов — как придётся. Чаще, не подумав, ведь платят не за это. Мы с вами совершенно безвозмездно попробуем задуматься... И разобраться в том, каким должно быть нормативное ударение.

В отличие от некоторых других языков и, например, от украинского, русская нормативная речь предусматривает выделение ударного слога, как мы уже испытывали. Именно таким образом определяется смысл сказанного. Ударный гласный в русском языке выделяется путём его удлинения и снижения тона. Напомним, не задирианием его высоты, не повышением тона. Вспомним ещё раз упражнения предыдущих разделов (*часть V, упражнение 3 «Команды», стр. 109–111, часть VI, упражнение 1 «Лесенка», стр. 122–123*). По выражению К. С. Станиславского, «ударный гласный звук, как камень в пропасть, летит вниз в землю».

В украинской нормативной речи (которую сейчас не сыскать даже в западных областях Украины) все гласные одинаковы по длительности и высоте. Отсюда получается такой персонаж, как «Трындычиха» (музыкальная комедия «Свадьба в Малиновке»).

В восточных языках коротенькие фразы, коротенькие слова и невозможно выделить ударные гласные, там их просто нет. А европейские языки и русский предполагают выделение ударных слогов.

В европейских языках, как правило, расположение ударной гласной строго нормируется. Как мы знаем, в английском языке — обычно на начальном слоге, также в финском и чешском. Во французском — всегда в конце слова. В восточноевропейских — в середине слова, в польском, например, на предпоследнем слоге. В русском языке — по-разному. Ударение **разноместное**, не на первом, не на последнем слоге и даже не на определённой морфологической части слова — приставке, корне, суффиксе или окончании. Неизменно только одно — всегда под ударением произносится буква «ё». В остальном, вроде бы, и нет никакой системы. Но при этом от ударения зависит смысл слова.

Произнесём с ударением на одном, потом на другом слоге: «души», «свойство», «писать», «плачу», «хлопок», «орган», «замок», «мука», «вести», «пошло», «стоит» и цитированные в предыдущем разделе слова «средА» с одинаковым написанием и ударением. Но при склонении, с изменением ударения будет меняться его значение: попасть «в средУ», но пройти по всем «срЕдам», если подразумеваем «круг лиц» или «чем-либо заполненное пространство»; прибыть «в срЕду», бывать по «средАм», если говорим о третьем дне недели. Кто-то «разрЯженный» во всё лучшее, но «разрежЁнный» воздух, шрифт, а пистолет или аккумулятор «разряжЁнный».

Одна вполне интеллигентного вида ученица как-то спросила: «А как надо говорить — «пОняла» или «понЯла»? Как правильно?» Чтобы выбрать из предложенного один вариант, пришлось даже задуматься.

В мужском роде ударение стремится к началу слова: «он сОздал», «он пОдал», «пОнял» (конечно, не «понЯл»); в женском роде и в среднем — к концу слова: «она создалА», «она подалА», «понялА». Он «Отнял», она «отнялА», оно «отнялО». Но, подчеркнём — ударение лишь стремится к началу или к концу слова, имеется много отступлений от этой традиции: «вЫшел»,

«в**Ы**шла», «в**Ы**шло»; или «наш**Ё**л», «наш**А**», «наш**О**» и т. п. Во множественном числе ударение стремится к тому, что в мужском роде: «с**О**здали», «п**О**няли», «п**О**дали», «в**Ы**шли», «наш**И**».

Не спешите смеяться над упомянутой ученицей, она хоть сомневается, задумывается. Иные совершенно уверенно говорят «тв**О**рог», ссылаясь, между прочим, на словари. Действительно, словари нынче издают все, кто может что-либо издавать. Появляется новая норма, исключаящая споры: и «твор**О**г», и «тв**О**рог». Очень авторитетные источники также дают два равноправных ударения. Угодили всем, как воспитанным, так и не очень. Но давайте проверим родственными словами: «твор**О**ж**Н**ый», «твор**О**ж**Н**ик», «твор**И**ть» и подобными тому. В итоге «твор**О**г» будет принят всеми без сомнений, а «тв**О**рог» кого-то заставит задуматься и... И снисходительно простить говорящего, как и составителей таких словарей.

Иногда привычно звучит: «обна**р**уж**Е**ние», «сосредоточ**Е**ние», уже упомянутое «обеспеч**Е**ние» и прочее подобное «печ**Е**нье». Проверьте родственными словами: «обнар**У**жить», «обнар**У**женный», «сосредот**О**ченный», «сосредот**О**чивать» (только всяко не «сосредот**А**чивать»), «отср**О**чить», «обесп**Е**чивать», «обесп**Е**ченный». Теперь, несомненно, произнесёте правильно и приемлемо для каждого. Столь привычное для всех участвующих в кинопроизводстве «озвуч**А**ние» — есть не что иное, как профессиональный жаргон, язык, предназначенный людям определённого круга. Но никто из этого круга не насторожится, услышав «озв**У**чание» или «озв**У**чивание». Проверено многократно.

Хорошо бы не следовать традициям чиновничьего жаргона, коими допускается склонение некоторых слов со следующим смещённым ударением: «договор**О**в», «директор**О**в», «трактор**О**в», можно продолжить — «повар**О**в», «инженер**О**в», «выбор**О**в», «возра**О**в», «деньг**А**ми»... В таких словах ударение переносить не стоит: «догов**О**ры», «дир**Е**кторы», «тр**А**кторы», «п**О**вары», «инжен**Е**ры», «в**Ы**боры», «в**О**зра**О**в», «д**Е**ньгами». Лучше быть не «в сет**И**», а «в с**Е**ти», но «в сет**Я**х»...

Впрочем, есть общепринятые «паспорт**А**», «вечер**А**», «округ**А**», «пропуск**А**» и другие подобные слова. Есть «г**О**ды» и есть «год**А**», верные в том или ином контексте фразы. Но никак недопустимы «кат**А**логи», «Эксперт**ы**», «п**А**ртер», «кв**А**ртал», «пр**О**токол». Во всех случаях должно быть: «эксп**Е**рты», «кат**А**логи», «парт**Е**р», «кварт**А**л», «проток**О**л».

В правоохранительных органах многие произносят «ос**У**жденный», «обыск**А**». Каждый моряк скажет «мичман**О**в», «крейсер**О**в», «рапорт**О**в» в духе профессионального морского жаргона. Слово «порт**Ы**» для моряков означает «место стоянки и разгрузки морских или речных судов», а в общепринятом значении — не что иное, как штаны.

В иноязычных словах принято сохранять родное для них ударение: французские «шоф**Ё**р», «шоф**Ё**ры», «шоф**Ё**рский», а не «ш**О**фер», «ш**О**феры» (тем более, не «шофер**А**»), «ш**О**ферский»; «жалюз**И**», не «ж**А**люзи»; английский «к**О**лледж», не «колл**Е**дж» и так далее. Особенно в именах собственных. Конечно же, не «Мак**Е**т», а «МА**К**бет», не «Гамл**Е**т», а «ГА**М**лет», англичанин «Н**Ь**ютон», американские «Фл**О**рида», «Х**Ь**юстон», не «Х**Ь**юст**О**н».

Однако при этом нас ожидает множество недоразумений. «Виль**Я**м Шексп**И**р» по-английски звучит совсем иначе: «William Sh**А**kspeare» (УИ**Л**ьям ШЕ**К**спир). В России XVIII века имя драматурга произносили как «УИ**Л**ьям Ш**А**ксспир», существенно ближе к оригиналу. Героиня его пьесы, итальянка Дезде**О**на в пьесе именуется в английских традициях «Дезд**Е**моной». А уже замеченный МА**К**бет («МА**С**beth»), пусть и шотландского происхождения, но всем известен как англичанин, в шекспировском тексте всё-таки поименован с ударением на втором слоге. Ч**А**йлд Гар**О**льд в русском языке носит имя с таким ударением с лёгкой руки А. С. Пушкина, по происхождению он «Ch**И**lde H**А**ro**Л**d» (Ч**А**йлд Х**А**рольд). Испанец «П**А**бло Ру**И**с Пик**А**ссо» и французский художник «П**А**бло Пикс**О**»...

Всем известно, что великого венского музыканта при его жизни в России звали Иваном Страусом, он и сам вроде не возражал, будучи в Петербурге с длительной гастролью. Но можно предпо-

ложить, что ни он, ни его петербургские поклонники не расстроились бы, услышав это имя в оригинале: «ЙОган ШтрАус» (Strauss, Johann) или привычное современному русскому уху «ИОгАн ШтрАус».

Слово «украИнский» звучит одинаково и в русском языке, и в украИнском, как на Руси, так и на УкраИне (не «в УкрАине») и не «в Руси»).

Русскую речь многие считают поэтичной не случайно. Ударение гуляет, и очень часто перенос ударения оправдан ритмом фразы. Как правильно сказать — «он тащИтся» или «он тАщится». Он — поезд, экипаж, грузовик. Большинство из вас скажут: «он тАщится». И не ошибутся в этом. А вот у А. С. Пушкина читаем:

«...Опасно раненный, печальный  
Кой-как тащИтся экипаж».

Воспринимается это вполне комфортно. И дело не только и не столько в стихотворных художествах. Произнесите совершенно прозаическое предложение:

«опЯть тащИтся грУзовИк».

И это звучит органично, могло бы быть строчкой стиха. Как многие русские фразы.

Как правильно сказать: «нА пол» или «на пОл», «зА нос» или «за нОс»? «пО лбу» или «по лбУ»? «нА ночь» или «на нОчь»? Всем известны поговорки: «как о стЕну горОх» или «нА стену полЕз». Приходится задуматься, правда?.. — «чЕтверть чАса» или «пОлчасА»<sup>1</sup>?

В разных ситуациях, в разных ритмических контекстах многие слова могут звучать по-разному:

«выпали монеты нА пол»;  
«деньги выпали на пОл».

---

<sup>1</sup> Здесь и далее побочное ударение обозначено заглавной буквой, основное — заглавной буквой увеличенного размера шрифта.

Ударение перенеслось, и никого это не раздражает. Никто этого даже не замечает. А между тем сейчас был воспроизведён классический четырёхстопный хорей. Ритм! Именно ритм часто оправдывает перенос ударения. Потому-то русский язык и считают стихотворным.

Конечно же, подобные «танцы» ударных слогов имеют пределы, определяемые кроме ритма смыслом слова и общепринятыми традициями произношения родственных слов. Слово «тащИтся» само по себе может у кого-то вызвать возражения (не все словари допускают такое ударение, чаще фиксируют иную норму), но есть бесспорные «тащИть» и «тащИться».

Всем известна расхожая пушкинская фраза:

«ТихА укрАинская нОчь.»

Несмотря на откровенное нарушение современной нормы, звучит естественно, но только в структуре ямбического ритма. Продолжим:

«ПрозрАчно нЕбо. ЗвЁзды блЕщут.»

Вне стихотворного произведения может быть произнесено только правильно: «ТихА украИнская нОчь». Но и тут получился стих, трёхстопный амфибрахий.

Между прочим, возникает подозрение, что автор поэмы «Полтава», никак не уличённый в пропаганде «права на самоопределение» народов Российской Империи, мог иметь в виду изначальный смысл слова «Украина». Хорошо известное в XIX веке исконное в славянских языках значение слов «укрАйна», «укрАй» — «область скрАю государства или укрАйная»<sup>1</sup>. Получается: «тихА укрАинская (то есть укрАинная) нОчь», на окраине. Нынче в прозе так произносить нельзя, — как-то обидно для современной независимой УкраИны.

«В лесУ родИлась ЁлочкА» — распеваем с детства. Но такое ударение лучше допускать только в песенке. *Она* всё-таки

---

<sup>1</sup> Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 т. Т. 4. 4-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз.; Медиа, 2007.

«родилАсь» (хоть закреплённые в словарях нормы позволяют сделать ударение как на третьем, так и на втором слоге), пусть лучше, как договорились, ударение в глаголах женского рода стремится к концу слова. А вот **он**, дуб...

...он может быть «родИлся»

...и может «родилсЯ»...

Ударение в конце слова тут оправдано не только ритмом, а ещё и тем, что это слово состоит из двух слов: «родИл себяЯ». Возвратная частица «-ся» или «-сь» — не что иное, как сокращённое «себя». Он «зАнялся» либо «заялсЯ» или даже «зАнялсЯ», т. е. «зАнял себяЯ». Она или оно только «заялАсь» (не «зАняла себя») или «заялОсь» (не «зАняло себя»). Но ни он, ни она, ни оно, не они не «заялсЯ», не «заялАсь», не «заялОсь», не «заялИсь» (не «заял», «заяла», «заяло», «заяли») себя и кого-либо). Так же, как не может быть «понЯл», «понЯла», «понЯло», «понЯли», разве только «по понЯтиям». Быть может, найдётся какой-нибудь поэт, способный подобное уложить в какой-либо стих?

Во многих словах встречается не одно, а несколько ударений: **основное** и **побочные**, возникающие по правилу в сложных и многосложных словах.

Произнесём: «рАдиопередАча», «морОзоустОйчивый», «кляТвоприношЕние», «вОдонЕпронецАемый», в последнем слове ударное «Е» появляется ещё и по другой причине, подробности — в этом разделе, но чуть позднее. Во многих сложных словах, особенно коротких, филологи рекомендуют только один ударный слог, но и они точно вас простят и, может быть, даже не заметят, если вы скажете: «вОдомЕр», «пАровОз», «кИносценАрий», «зЕмлетрясЕние» — побочное ударение будет оправдано.

Несколько ударных гласных должны звучать и в сложносокращённых словах: «мЕдсанчАсть», «сОвинфОрмбюрО», «гОсбАнк», «гЕндирЕктор», «зАксобрАние» (только не «ЗАГС», ибо это означает «запись актов гражданского состояния»). Та же норма применима к словам с приставками «де-», «ре-», «архи-»,



«анти-», «ультра-», «супер-», «после-», «сверх-», «пост-», «транс-», «контр-». Попробуем: «сУпермАркет», «дЕноминАция», «рЕорганиЗАция», «трАНсатлантИческий».

Замечено, что русская устная речь не терпит более трёх безударных слогов. Часто произносимое «вероисповедАние» звучит дурно не только из-за конфликта с составляющими его словами «вЕра» и «исповЕдать» или «вЕдать». Получается ещё и слишком много безударных гласных подряд. Лучше так: «вЕроисповЕдание».

Почему трудно произнести упомянутое ранее «разгосударствление»? Ведь нет особо сложных нагромождений согласных звуков «пучков согласных». Проверьте, произнесите отдельно: «-арствле-» — вроде легко. Просто подряд много безударных гласных. При произнесении пусть появится дополнительное побочное ударение — «рАЗгосударствлЕние», — всё будет звучать просто и естественно. Хотя правилами не предусмотрено, но физиология потребует побочного ударения в разных словах, содержащих более трёх подряд безударных гласных, например, Екатеринбургский, телевизионный, переозвученный и в других. Но побочное ударение не должно быть нарочитым, ведь оно побочное. Может получиться: «рАЗ- государствлЕние, двА- государствлЕние...». Или, как у некоторых ведущих: «...на нашем тЕле- канАле...». Наверно, «наш канАл» должен быть крупнее «нашего тЕла». Подчёркнутое выделение побочного ударения, впрочем, не только допустимо, но и вполне оправдано в случае, если смысл требует противопоставления: «кИносценАрий отличен от театрального», «пАровОз в отличие от элЕктровОза и даже тЕпловОза имеет малый коэффициент полезного действия».

Два ударения могут быть и в европейских языках, например, в таких английских словах, как «кАндиватУра» (сАndidатUre), «ИндустриализАция» (IndustrialisАtion). Много недоразумений было с произнесением имени карельского города Кондопога: то ли КОндопога, то ли КондоПОга?.. В действительности языки северных народов так же предусматривают в таких случаях двойное ударение — «КОндоПОга». Не раз упомянутое варяжское название Древней Руси «Гардарика» должно звучать с двумя

ударными гласными. «гАрда» — город, защита, «рИка» — страна, получается «ГАрдарИка», то есть «страна городов».

Русский язык, кроме того, что не любит нагромождения безударных слогов, совсем не выносит сочетания ударных. Очень трудны для произнесения и, что важно, для восприятия стоящие подряд ударные гласные на стыке слов, внутри слова такое почти не встречается. С одним молодым журналистом случился казус. В закадровом тексте он уверенно произнёс простую фразу: «крИзис — санитАр кинобИзнеса». В слове «кИнобИзнес» трудно сделать требуемое побочное ударение после ударного «А» в слове «санитар», и получаются «санитарки, но бИзнеса...». Во избежание неприятности, между стоящими вряд ударными слогами должна быть задержка или пауза, заменяющая безударный слог, восстанавливающая таким образом естественный ритм фразы.

ОтвратительнО педалированиЕ безударнЫх окончанИй. ЭтИм некоторыЕ частО страдаЮт, что подмеченО в известнОм мультфильмЕ про ВиннИ-ПухА:

«...приятно без сомненИЯ!

И я!.. И я!!! И я того же мненИЯ!»

Но обычнО такоЕ недопустимО. Ка..., впро..., и проглатыва... оконча... Во всём нужно знать меру.

Отмеченный подход, осознание ритмической природы речи открывает путь к решению одного спорного вопроса. Как лучше произнести: «ВладИмир ВладИмировИч» или «ВладИмир ВладИмирЫч»? «АлексАндр ВасИльевИч» или «АлексАндр ВасИлИч»? В классических источниках читаем: «ЯрослАвна», а не «ЯрослАвовна». В фильме Сергея Эйзенштейна «Александр Невский» отчётливо слышим: «ЯрослАвыч», а не «ЯрослАвовИч».

Во всенародно любимом телефильме «Адъютант его превосходительства» все персонажи называют генерала Владимира ЗенОновича Ковалевского «ВладИмиром ЗенОнчем». Комедия А. С. Грибоедова «Горе от ума» завершается возгласом Фамусова:

«Ах! боже мой! что станет говорить  
княгиня МАрья АлексЕвна?!!»

Таким образом разговаривает в этом произведении не крестьянство, не только прислуга, но высший свет — князья и графини, в том числе и москвичи, и те, что заехали из Петербурга. Но это, как и произнесение «ВасИлИч», «ВладИмирЫч», воспринимается как-то слишком по-домашнему, панибратски.

Истина, как всегда, посередине. Она проста — не акцентируй безударную часть слова. Звучание слова «ВладИмировИч» странно, как и «ВладИмирЫч»; «ВасИльевИч», как и «ВасИлИч». Звучание этих «ов», «ев» (напрашивается «ВИЧ») или их отсутствие должно быть незаметным, потому что маскируется ударным слогом. Вероятно, примерно так: «ВладИмирч», «ВасИльч». Неслучайно о словах «ПетрОвич», «ПетрОвна», «ЛьвОвич», «ЛьвОвна», «ИльИч», «ЛукИч», «КузьмИч», «НикИтич» никаких споров нет, в них «ев» и «ов» под ударением либо отсутствуют в слове.

Но тут, как назло, нам оппонирует не раз помянутый Пушкин. В поэме «Граф Нулин» вроде бы внятно звучит:

«К несчастью, героиня наша...  
(Ах! Я забыл ей имя дать.  
Муж просто звал её Наташа,  
Но мы — мы будем называть  
НатАлья ПАвловНА) к несчастью,  
НатАлья ПАвловНА совсЕм  
Своей хозяйственной частью  
Не занималась...» (и так во всей поэме).

С исчезновением «ов» ломается ритм, и фраза перестаёт быть произносимой. Беспокоиться не стоит, с Пушкиным нас не поссоришь. Произнесём, несколько удлиняя «л-л», так чтобы сохранялся предусмотренный метром безударный слог:

«...НатАлья ПАл-л-лНА) к несчастью,  
НатАлья ПАл-л-лНА совсЕм...» —

Вот всё и встало на отведённые места.

### 3. Звучание гласных

Гласные — это самые простые звуки, первые, что в своей жизни начинает произносить человек. Их информационная насыщенность ничтожна. Произнесите только гласные любого слова, — понять смысл будет невозможно. Например, «о — ы — е» («**добрый** день»), или только согласные («дбр днь»). Назначение гласных звуков в передаче эмоционального состояния. Они являются своеобразным скелетом слова, на который нанизываются согласные — носители информации.

В ударном положении гласные звуки произносятся так, как пишутся, в безударном (даже будучи под побочным ударением) — обычно изменяются. Чем дальше звуки стоят от ударного слога, тем они незаметнее.

Есть такой закон — «редуцирование гласных звуков». В безударном положении они при произнесении сокращаются по длительности и, как правило, изменяются качественно. Например, в знаменитом слове «**молокО**» — «**о**» как «**о**» звучит только один из трёх раз, в ударном слоге. В безударном положении «**о**» звучит как «**а**» в этом слове, в других — как «**э**», даже как нечто, похожее на «**ы**», или что-то среднее между ними. Даже, находясь под побочным ударением: «**мыЭ**лаказав**О**д». Безударное «**е**» чаще произносится как «**и**». Точно так же «**я**» в безударном положении почти никогда не произносится как «**я**», чаще звучит как «**е**» или «**и**», или подобное одному и другому.

Редуцирование гласных обусловлено выделением ударного гласного, ударного слога, на котором делается акцент. А остальное произносится упрощенно, незаметно, без акцента, «не в фокусе».

На стыке слов и внутри слова бывают проблемы с произношением гласного, стоящего после твёрдого согласного звука, в безударном и даже в ударном положении.

Произнесите: «Как **и** все петербуржцы, я люблю свой город» так, как написано. Получится, что все петербуржцы «**каки**» (вспомним о слитности произнесения слов на стыке и, забегая

вперёд, заметим, что «и» смягчает предшествующий звук). В подобных сочетаниях «и» изменяется и звучит как его несмягчающий родственник «ы» — «Как **ы** все петербуржцы...». Звучит чистое «**ы**»! Так же будет звучать «**вЫ**шел **ыз** дОма», «**вЫ**шел **Ыз** дому», «**бЕз ырОнии**». Проверьте, «и» — здесь даже произнести трудно, не смягчая твёрдый согласный звук. После гласного и после «й» будет «и»: «**вЫ**брался **из** дОма», «**вЫ**шла **Из** дому», «**твОй и мОй**» одинаково в ударном и безударном положении.

Так же произнесём «товарищ наш **ы** брат» (и брат), «человек **ыскренний**» (искренний), «футболист **ы**грает» (играет), «гото**ф ы** кро**ф ы** дом» (готов и кров, и...), иначе смягчение может изменить смысл, например, «гото**вь и** кро**вь, и...**». Действие этого правила проникает и в письменную речь: «без**ысходность**», «**преды**дущий», «**поды**тожить», «**сы**грать», «**разы**грать», «**поды**грать», но «**за**играться».

Йотированные гласные в таких случаях качественно не меняются, но произносятся с задержкой, как после твёрдого знака, не смягчая согласного: «ветер **ю**жный», «процесс естествен**н**ый», «прекрасен **я**нтарь». После мягкого звука или при раздельном произнесении, как и после гласного, превращений не будет: «товари**щ и** брат», «кро**фь и** страдания» (кровь).

Это связано не только с нормами, но с самой физиологией речи.

Вызывает вопросы звучание гласного «е» в разных сочетаниях, даже в ударном положении. Например, как правильно сказать: «дек**Ан**» или «дэ**к**Ан», «р**Е**ктор» или «р**Э**ктор», «муз**Ей**» или «муз**Эй**», «р**Е**льса» или «р**Э**льса», «э**н**Ергия» или «э**н**Эргия», «**ы**нтэр**Эс**» или «**и**нтир**Ес**», «м**Е**ры» или «м**Э**ры»? Иногда даже между лингвистами возникают споры. «Шан**Е**ль» или «Шан**Э**ль», «шин**Е**ль» или «шин**Э**ль». То и другое французские слова, но одно — обрусевшее, другое — нет.

Здесь проявляется вышеупомянутый конфликт старомосковского и старопетербургского диалектов. Дело в том, что в русском языке «е» произносится как «е», или как другой смягчающий звук безударный «и», а в европейских языках, под влиянием которых, как мы уже отмечали, формировался петербургский

диалект, как «э». Когда в контексте русской фразы мы произносим давно обрусевшие слова «академия», «профессор», — должно звучать чистое «е». А когда поём гимн студентов «Виват академия! Виват профессор!»), тут, конечно, должны произнести «э», и в слове «академия» вместо «я» — «а»<sup>1</sup>.

Относительно недавно почти каждый ленинградец говорил примерно так: «профессор», «музей», «академия», «инженер», «энергия», «крем», «персонаж», «крэйсер», «контэйнер», «декорация» и т. д. Актриса Ия Савина в кинокомедии Эльдара Рязанова «Гараж» подчёркнуто произносит «бульдозер». Иногда подобное ненормативное замещение происходит под влиянием не только европейских языков, но и русских западных диалектов, южно-российской речи: «сыдайтэ», «Даньловыч», «нэзалэжный»...

Лёлик, вряд ли имевший заграничное воспитание, персонаж комедии Леонида Гайдая «Бриллиантовая рука», в исполнении Анатолия Папанова под хохот зрителей несколько десятилетий произносит: «...туалет типа сортир» или «Достаточно одной таблетки!». Желаящие прослыть на публике комическим персонажем, могут достычь этого предельно просто, придержавшись подобных «произносительных привычек».

Согласно традиции, в словах русского происхождения или абсолютно обрусевших звучит «е» (или «и», в безударном положении): «шинель», «музей», «инженер», «пионер», «ректор», «декан», «интирес», «дикорация» («ц», как известно, всегда

---

<sup>1</sup> Многие филологи справедливо относят этот вопрос к теме «Смягчение согласных». Буквы «э» и «е» являются графическим обозначением одного звука, в первом случае стоящего после твёрдого согласного, во втором — после мягкого. Тем же «ы» роднится с «и». Поэтому поставленный вопрос часто бывает сформулирован иначе: «Как произнести, твёрдо — «дэкан» или мягко — «дъэкан»? Далее громоздкая логическая цепочка. В этой работе мы сознательно несколько упрощаем вопрос, дабы облегчить применение теоретических постулатов в практической работе.

Но разногласий с крупнейшими лингвистами не обнаружит даже самый дошный исследователь, если внимательно прочтёт поименованный в начале сноски подраздел.

должно быть твёрдым). Русские «мЕры» существенно отличаются от иноземных «мЭров» по произношению, происхождению и значению, вероятно, потому и на письме разнятся. В словах иноязычных, не обрусевших, безударное и даже ударное «е» произносится как «э»: «компЬютэр», «скАнэр», «ИнтэрнЭт», особенно в именах собственных — «ПроспЭр МэримЭ», «Остап БЭндэр». В фильме Леонида Гайдая «12 стульев» в качестве комичного штриха исполнитель роли Кисы Воробьянинова Сергей Филиппов вздыхает: «Ох, БЭндер, БЭндер!», отчётливо произнося «е» во всех случаях. И это звучит смешно. Также смешно, когда журналист пытается изъясняться таким образом: «ГомЕр», «либрЕтто», «поЕма», уже упомянутые «ГамлЕт» с «МакбЕтом» и тому подобное.

Прямая телевизионная трансляция на всю Россию праздника в акватории Невы. В кадре Президент России Владимир Путин и Губернатор Санкт-Петербурга Валентина Матвиенко. Журналистка (простите, это слово не должно иметь женского рода, но в такой ситуации употребимо) провозглашает: «В общем, праздник прошёл в постЕльных тонах». Вообразите, что должен представить себе услышавший эту фразу?! Быть может, «журналистка» вместо праздника представляла себе что-то иное, думала о чём-то другом? Говорящий в эфире должен знать: есть русское слово «постЕль» (от русск. **стелить**) и откровенно французский термин «пастЭль» (франц. **pastel**, от итал. **pastello**, уменьшительное от **pasta** — тесто). И хорошо бы их не путать.

## 4. Произношение согласных звуков

Важность согласных звуков для разборчивости речи и проявления её смысла очевидна. Остановимся на наиболее значимых традициях и правилах их произношения.

С детства всем известно, что в речи есть одинаковые по артикуляции звуки, но произносимые с голосом (**звонкие**) или без голоса (**глухие**): «б» и «п», «в» и «ф», «г» и «к», «д» и «т», «ж»

и «ш», «з» и «с». У глухих согласных «х», «ч» в русском языке звонких родственников нет, «щ» — глухой аналог звонкого мягкого «ж».

Произношение согласного **твёрдо** или **мягко** зависит от соседних с ним звуков. Некоторые — твёрдые в любых сочетаниях: «ш» и «щ», «ж» — как правило; а «ч», «щ», «й» — всегда только мягкие.

Одни согласные **мгновенные**, например, «б», «г», «д», «к», «п», «т», «ц», «ч», возникающие только в результате краткого смыкания и размыкания артикуляционных органов. Другие, их называют **длительные**, могут звучать протяжно, такие, как «в», «ж», «з», «л», «м», «н», «р», «с», «ф», «х», «ш», «щ».

Попробуем выделить самые общие закономерности.

В современном русском языке не может быть малороссийского «хг» (длительное «х», но озвончённое). В большинстве случаев нормативная речь допускает только звонкое мгновенное «г», но есть исключения, которыми богат русский язык. Во-первых, «г» как «хг» должен звучать в словах «господи», «гоп», «ага», «ого»; во-вторых, если стоит после буквы «х», например, в слове «бухгалтер».

Чистое «г» в окончаниях «-ого», «-его» и в таких словах как «кого», «чего», «его», «сегодня» — признак диалектной или белорусской речи. Надо произносить «в»: «каво», «чиво», «йиво», «сиводня».

Согласный «в» не может звучать как «уэ», иначе вновь получится упомянутый Лёлик:

«Я устрЭтил уАс, и усЁ былОэ...»

Часто из-за неряшливости, «ч» звучит как «щ»: «Иваныщ» вместо «Иваныч» или «щитать» вместо «читать». Также «ц» как «с»: «сапля» вместо «цапля». Что с этим делать, ранее описано (*часть IV, упражнение 6 «Паровоз», стр. 98—99*).

**ОЗВОНЧЕНИЕ И ОГЛУШЕНИЕ СОГЛАСНЫХ.** Здесь действует закон упреждения. Весь речевой аппарат чуть упреждает произношение. Движения органов речи определяются рабо-



той сознания, оно опережает произносимое, забегает вперед. Увлекаемые стремительной мыслью, артикуляционные органы готовятся к произношению предстоящего.

Глухие согласные, стоящие перед звонкими, внутри слова и на стыке слов, **озвончаются**: «эззотика» (экзотика), «пристубб завершился» (приступ завершился), «неззгибаемый» (несгибаемый), «принёз беду» (принёс беду), «ззгустки» (сгустки), «ззделать» (сделать), «пазздище» (пастбище), «одбить» (отбить), «тод же» (тог же), «провдвигание» (профдвигание), «маззбюро» (машбюро). Есть исключения — перед согласными «в», «л», «м», «н», «р» озвончение не происходит: «опреснение», «ффрагмент», «несносный», «отшлифовать».

И наоборот. Звонкие согласные, стоящие перед глухими, **оглушаются**: «неопходимый» (необходимый), «опширный» (обширный), «опщественный» (общественный), «пофседневный» (повседневный), «ффисать» (вписать), «дектярный» (дегтярный), «потклатка» (подкладка), «претседатель» (председатель), «поддершка» (поддержка), «ис-под» (из-под).

Эта норма закрепляется и в письменности: слово «беспокойство» прежде писали иначе — «безпокойство», то есть «безпокая», и таким же образом «безкорыстие», «безкостный», «безкрылый», «безпамятство», «безсмертие», «безчувствие» и другие подобные сочетания звонких согласных с глухими.

В конце слова согласный оглушается всегда, какой бы звук не находился за ним в следующем слове — согласный, хоть даже гласный: «сток воспламенился (стог)», «гараж осмотрен (гараж)». В подобных случаях «г», «ж» и другие звонкие согласные нельзя произнести без особого напряжения. И звучит как-то гаденько: «...став одним из широкого круга...», должно звучать «стаф», «ис».

Слова «рок» и «рог» разные по значению и написанию, звучат одинаково — с глухим «к» на конце. В слове «Бог» «г» заменяется не на «к», его глухой аналог, а на «х» — «Бох». И только потому, что «бок» означает нечто иное. В прочих случаях должно звучать внятное «г», а при оглушении — «к», иначе получатся

явно диалектные «вдрух» (вдруг), «стох» (стог), «денех» (денег), «ахрессор» (агрессор), «кардиолух» (кардиолог) и что-нибудь подобное тому. Также и в других словах, чтоб не получился «охтябрь» вместо «октябрь» или «нахал» вместо «накала».

**СМЯГЧЕНИЕ СОГЛАСНЫХ.** Следующий момент, связанный с конфликтом старопетербургской и старомосковской речи. Как правильно произнести «е~~сь~~ли» или «если», «д~~ь~~вижение» или «д~~в~~ижение», «Т~~ь~~верь» или «Т~~в~~ерь», «д~~ь~~верь» или «д~~в~~ерь», «Д~~ь~~митрий» или «Д~~в~~митрий», «т~~ь~~вёрдо» или «т~~в~~ёрдо»? Питерцы всегда произносили твёрдо, а москвичи — мягко. В старорусской традиции, сохраняемой и в современной речи в отношении личностей, живших до XVIII века, звучит «Д~~ь~~митрий».

Такие сочетания лучше произнести мягко. Совсем не из особого отношения к современной столице. Многие мастера сценической речи и филологи утверждают, что это связано со звонким согласным, следующим после смягчаемого звука. И, например, в слове «четверг» должно произойти два смягчения — «чет~~ь~~вер~~ь~~г».

В конце слова, как уже было отмечено, согласные оглушаются, произносят «четвер~~к~~». Таким образом, после «р» нет звонкого согласного, звучит глухое «к». Посему, даже следуя этому правилу, «р» здесь смягчать нельзя.

Смягчение согласного действительно осуществляет следующий за ним звук, только не звонкий, а мягкий. Таковыми, кроме уже отмеченных всегда мягких «й», «ч» и «щ», также являются:

- те, за которыми следует «ь», на то он и «мягкий знак»;
- согласные, стоящие перед смягчающими их гласными.

Что такое «и краткое» и «мягкий знак» всем известно. Смягчающая гласная — это так называемая «йотированная», звук, в атаке которого присутствует «и краткое»: «е — йэ», «ё — йо», «ю — йу», «я — йа», а также собственно «и» не краткое. Дело в том, что артикуляционные органы, в силу действия закона упреждения, идут на «и краткое», готовятся к произнесению мягкого согласного, поэтому происходит смягчение и предыдущего

согласного звука. Именно поэтому получается «**четыверк**». Первое смягчение обусловлено гласным звуком «**е**», смягчающим «**в**» и вместе с ним «**т**», а второе не оправдано ничем. В таком сочетании с трудом произносится «**-рѣк**» и «**-рѣг**», и не надо стараться это делать. Но во множественном числе «**р**» станет мягким — «**четыверѣги**».

Следуя приведённой логике, надо будет произносить «**отѣвага**», «**нерѣвы**», «**перѣвый**», «**обѣзавестись**» и тому подобные **произносительные перѣлы**. А вот слово «**оттеснить**» не сможем произнести иначе, как только с мягкими согласными, тут они смягчаются все. Теперь знаем почему.

В слове «**женщина**», несмотря на глухое «**щ**», наверное, «**н**» должен быть мягким: «**женьщина**». Мало того, что звук «**щ**» — мягкий по своей природе, так за ним ещё стоит смягчающий гласный «**и**». Но в прилагательном «**женский**» «**н**» будет твёрдым, — многовато согласных между ним и смягчающим гласным звуком. В словах «**кончик**», «**пончик**» будет трудно произнести твёрдый «**н**». Это некоторые примеры обязательного смягчения согласного звука в подобных сочетаниях. В большинстве случаев не рекомендовано, но допустимо старопетербургское твёрдое произнесение. Также не приведёт к скандалу мягкое старомосковское звучание «**р**» в словах «**верѣх**», «**верѣшить**», перед твёрдым «**х**» и всегда твёрдым «**ш**». Поперёк правил, но звучит терпимо, если не акцентировать. А слово «**вечерний**» произнесём только с твёрдым «**р**», несмотря на звонкий «**н**», смягчённый гласным «**и**». Тут не будет смягчения, ни в Москве, ни в Петербурге.

Всегда мягкий «**щ**» в слове «**помощник**» произносят как всегда твёрдый «**ш**» — «**помошник**». Ещё и перед «**н**», смягчённым гласным звуком. Попробуйте объяснить это каким-либо правилом!

Зная орфоэпические нормы, произносительные традиции, владея речевой техникой, старайтесь внимательно слушать живую речь. Это поможет говорить естественно и верно.

**ЗВУЧАНИЕ СОГЛАСНЫХ В НЕКОТОРЫХ СОЧЕТАНИЯХ.** Есть ещё несколько областей соперничества петербургского и московского произношения.

Всем известно, что ленинградцы и петербуржцы в подавляющем большинстве «чтокали», произнося сочетание «**чт**» как оно пишется. У москвичей чаще звучало «**шт**».

В споре рождается истина, иногда бесспорная. В таких словах, как «**што**» (**что**), «**штобы**» (**чтобы**), «**ништо**» (**ничто**) должно звучать «**ш**», только «**почти**» с «**ч**». Если в слове «**нечто**» вместо «**ч**» произнести «**ш**», получится просторечное «**нешто**», то есть «**неужто**». А по общему правилу нужно говорить так, как пишется: «**пОчта**», «**пОчтУ**», «**чТИ**», «**зачТИ**», «**прОчТИ**», «**мечтА**», «**мАчта**» и так далее.

Перед «**н**» букву «**ч**» в русских, особенно старых, словах произносят, следуя московской традиции, как «**ш**»: «**нарОшно**», «**конешно**», «**яишница**», «**пустяшный**» и подобных. К примеру, при акцентированном произнесении «**ч**» в слове «**скучно**» оно станет похожим на слово «**скученно**», изменится смысл, поэтому обязательно должно прозвучать «**скушно**». Так же точно должны звучать и женские отчества: «**Ильинишна**», «**Кузьминишна**» и другие. Но обычно в этом сочетании органично воспринимается «**ч**»: «**разлучница**», «**коричневый**», «**отличный**», «**прочно**», «**вечность**», особенно в молодых словах: «**съёмочный**», «**станочный**»... Есть похожие, но разные слова — «**конешно**» (конечно) и «**конечный**», произносить их надо по-разному. В спорных ситуациях можно действовать по принципу: «и вашим, и нашим», произнося что-то промежуточное между «**ч**» и «**ш**» — «**щ**». Получится «**булощная**», «**молощный**». Только так, чтобы не нарушался смысл, и «**вечность**» не обратилась в «**вещность**».

Бывает, впрочем, что смысл определяют произношение. Есть «**сердечный препарат**», но есть и «**сердешный друг**» (в этом значении слова буква «**ш**» закрепилась и в письменности). В слове «**личный**» во всяком случае «**ч**» должно быть произнесено, как написано, иначе получится «**лишний**», и точно так же должно звучать слово «**точно**», чтобы не сделалось «**тошно**».

«Ленинград — Москва соревнуются» и в следующем вопросе при явном лидерстве последней. Сочетания «гк» и «гч» принято произносить как «хк» и «хч» на старомосковский манер: «лехче», «мяхче», «лехковой», и подобные слова. Но совсем старинное московское «лехше» или «мяхше» совсем недопустимо, бесспорно.

## ПРОИЗНОШЕНИЕ СДВОЕННЫХ СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ

больших споров не порождает.

Внутри слова и на стыке слов такие звуки удлиняются, если они длительные: «конный», «вверить», «коммуникация», «коллекция», «прожжённый», «принёс салфетку», «шёл лесом» и т. д. Вспомним множество «калек» (коллег) или несколько «калек». Мгновенные согласные произносятся с задержкой, с так называемым долгим затвором: «аккредитация», «аттестат», «подделка» (не «поделка»), «оппортунист», «об борт» (без удвоения «б» смысл изменится).

В некоторых случаях правила не требуют описанного выделения сдвоенных согласных («антенна», «суббота», «дифференцировать», «металл», «грамм», «грипп»), но и тут удлинённое произнесение таких сочетаний будет звучать вполне комфортно. Неряшливое произношение подобных сочетаний часто вызывает вопросы: «вели» или «ввели», «подержали» или «поддержали», «водное» занятие или «вводное»?

Точно такого произношения требует сочетание двух одинаковых согласных, различающихся только звонкостью или глухостью, с оглушением или озвончением первой по описанным правилам: «оп пол» (об пол), «ф форме» (в форме), «бес сознания» (без сознания), «оддать» (отдать), «принёз зарплату» (принёс зарплату), «борд дюралевый» (борт дюралевый).

Как сдвоенное «щц» звучат сочетания «зч» и «сч»: «ищцез» (исчез), «ищ щего» (из чего), «щщитать» (считать).

Сочетания «зж» и «сж» должны быть произнесены как сдвоенное «жж»: «заежженный», твёрдо — заежжэнный, или мягко — заежжъенный» (заезженный), «ижжюга» (изжога), «ижжа-

рить» (изжарить), «нежжимаемый» (несжимаемый), «жжиженный» (сжиженный).

Удлиненное «шш» должно получаться при произнесении сочетаний «сш» и «зш»: «рашширить» (расширить), «иш шалаша» (из шалаша).

Как удвоенное «цц» должны звучать сочетания «тс» и «дс», потому что звук «ц» сам состоит из «т» (а его звонкий брат «д» в этом сочетании оглушается) и «с». Произносить окончания «-дский» и «-тский» нельзя, как написано, не только в именах собственных. Должно быть: «волгограццкий», «калининграццкий», «цареграццкий», «ленинграццкий», «даццкий», «кронштаццкий» (здесь «-дтский»). И также: «кадеццкий», «деццкий», «гороццкой», «коменданццкий» (впрочем, в слове «комендантский» может звучать одно «ц» — громоздкий пучок согласных звуков) и подобное тому. В сочетании «дц» и «тц» удвоение звука «цц» обязательно: «дваццать» (двадцать), «оцца» (отца), чтоб не пришлось «двацать», тем более «двасать».

Попытки выговаривать подобные сочетания так, как написано, безграмотны даже для школьников.

## 5. О произносимом и непроизносимом

С самого раннего детства мы все знаем, что в нашем языке часто встречаются «непроизносимые согласные звуки». Не правда ли, это словосочетание привычно, как воздух и вода. Оговоримся, между прочим, что такие звуки есть и в других языках.

В русской речи обычно непроизносимыми становятся звуки, оказавшиеся в труднопроизносимых сочетаниях с другими. Проявляя особое владение речевой техникой, выговорить эти «непроизносимые звуки», конечно, можно. Но не нужно. Это языковое пижонство и безграмотность. Перечислить все случаи таких «непроизносимостей» в этой работе мы не сможем. И не будем, не тому предмету посвящена книга. Попробуем выделить лишь наиболее общие закономерности, некоторые подводные камни,

на которые чаще всего попадают многие люди в своих выступлениях и журналисты в эфире.

Обратим внимание читателей на то, что в приведённом словосочетании фигурируют согласные звуки, а не гласные. Гласные, хоть и редуцированные, обычно должны звучать. Исчезновение происходит в «пучках согласных», расположенных, что важно помнить, внутри слов. Сложные звукосочетания, «пучки согласных», часто возникают и на стыках слов, но тут ничего «проглатывать» нельзя, ни в конце слова, ни в начале. А такое допускают частенько. Примеров значительно больше, ранее приведено: человек набрасывается на начало слова со всей силы, а к концу слова или фразы словно умирает, окончание исчезает. Или, наоборот, говорящий разогревается только к концу слова, а начало пропадает или маскируется. Меж тем, старинная русская мудрость гласит: «Начало и конец — делу венец». Исчезновение какого-либо звука в начале или в конце слова влечёт исчезновение какого-либо смысла в одном случае, существенное его искажение — в другом.

В своё время всех эфирных сотрудников Ленинградского радио и телевидения постоянно дрессировали чётко произносить: «Говорит Ленинград!», чтоб не проскочило по оплошности «Говори Ленингад», или «Овори энигра», или ещё какая-нибудь гадость. «Гоори Моска», кстати, также не очень к стати.

Встречаются типичные неприятности с названиями некоторых населенных пунктов. Один, очень известный петербургский журналист, воспевая трёхсотлетие Санкт-Петербурга, на всю Россию произнёс примерно следующее: «Что-то у нас часто стало звучать слово «петербур**ш**ский», в то время как правильно «петербур**г**ский». Он произнёс так, как написано, подчеркивая звонкое «г» (хоть, как уже описано, по всем и всяческим правилам в этом сочетании вместо звонкого «г» должно звучать глухое «к»). Знаменательный подарок любимому городу! Такое найдём и в некоторых весьма уважаемых современных источниках. Произнесение «петербур**ж**ский» (именно «-жский», со звонким «ж», не с «ш») обозначено в одном из них как «устарелое»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Этот термин на совести авторов изобретения.

Очень хочется согласиться с великомудрыми, только неловко произносить «**ргск**», — артикуляционные органы немного мешают. А ещё возникают и какие-то детские вопросы: отчего же в русской языковой культуре принято «г» в подобных случаях бесспорно замещать звуком и даже буквой «**ж**» или «**ш**». Обычно всё-таки говорят и пишут «петербур**ж**цы», «петербур**ж**ец» и «петербур**ж**енка» (с возвращением городу первого, немецкого имени в начале 1990-х годов последнее слово языковеды и журналисты вспомнили не сразу и старались называть горожанок как-нибудь иначе). «Остро**г**» (почти город — «остро**ж**ек») и «остро**ж**ный», «остро**ж**ить», «остро**ж**ник», «остро**ж**анка»; «печене**г**и» и «печене**ж**ский»; «у**т**юг» и «у**т**ю**ж**ить», «оту**т**ю**ж**енный»; «бе**г**ун», «бе**г**ать» и «бе**ж**ать»; «город Великий Уст**ю**г» и «великоуст**ю**жское чернение по серебру» и пр., и пр. Следуя этой русской языковой логике, в немецкой части «-бур**г**ский» вполне русского (или вполне обрусевшего) слова — вместо «г» лучше произносить «**ж**», оглушая его по указанным выше причинам. Получится «-бур**ш**ский», традиционно принятое произношение. Даже если и этот звук «**ш**» произнесён не будет (многовато согласных в «пучке»), а прозвучит «петербур**с**кий», «выбор**с**кий», «екатеринбур**с**кий», «оренбур**с**кий», — это будет легко, благозвучно и правильно (в соответствии с элитной нормой!). Таким же образом надо произносить «Кёнексбур**с**кий» (Кёнегсбур**г**ский), «Нюрнбур**с**кий» (Нюрнбур**г**ский). Можно ли себе представить, чтоб великая русская певица Людмила Зыкина пропела: «...оренбур**Г**ский пуховый платок»? Некоторые, услышав такое, лишились бы рассудка тут же.

Слово «ладо**ж**ский» пишется так, как произносится (с поправкой на оглушение, вместо «**ж**» звучит «**ш**»). Произносить «ладо**г**ский», тем более «ладор**ж**ский» нельзя категорически, как, впрочем, и писать. Слава Богу, никому не придёт в голову конструкция «вол**г**ский» (если в виду иметь не просторечное «волгов**с**кий», относимый к автомобилю «Волга»), «луг**с**кий» (разве только великолук**с**кий, если он в Великих Лу**к**ах, а не на реке Луга или в городе с тем же именем), «кондопо**г**ский» (хоть



город и зовут Кондопогой). Всё-таки правильно только «волжский», «лужский», «кондопожский» при письме и с глухим «ш» при произнесении.

Есть всем известные, привычные слова «происшедший», «происшествие» («с» в таких сочетаниях не звучит, должно быть чуть удлинненное «шш»). Зачем некоторые наши сотоварищи, переученные в очень средних учреждениях весьма среднего образования, столь часто употребляют низкосортное труднее произносимое «произошедший» (почему бы тогда и не «произошествие»?), автор объяснить и даже понять не может. Пусть объясняют те, кто так выражается. Спросите ради забавы! Не исключено, между прочим, что некоторые великомудрые не только объяснят, но и включают в словари такие глупости как «константировать», «нездря», «участвовать» и что-нибудь из приведённого в разделе 3 части VII (стр. 146–149). Так и будем разговаривать, «кулюторно», смачно отхлопливая кофеЯ, изящчно оттопыривая мезинЕц.

В таких словах как «действительно», «английский», «пожалуйста», «сейчас» не надо произносить «й», разве только в случае, когда необходимо особо подчеркнуть — «именно, сей час» (в этот час). Также звука «ю» не должно быть в слове «следующий».

Вспоминается один эпизод, когда записывали одесские интеллигентные песни в исполнении народного артиста Украины Семёна Крупника. Он поёт: «Люблю к тебе, Соборка (Соборная площадь), возвращаться». Поёт верно: «возвращаться», по всем правилам. Но как батман выделяет «зВр», что понятно, — ведь всю жизнь отдал оперетте. Просим: «Не делайте так, Семён Самойлович! Пусть будет произнесено: «возвращаться», никого не стошнит». «Возврат» обязательно звучит с «в», а «возвращаться», «возвращение» в определенном контексте может быть произнесено проще. Впрочем, в итоговой фонограмме «в» всё-таки звучало, но очень незаметно, слышно только при внимательном прослушивании.

С детства все ныне живущие поколения помнят канонический образ Петра I, созданный гениальным актёром Ленинградского

Пушкинского (императорского Александринского) театра Николаем Константиновичем Симоновым в одноимённом фильме. Но кто из нас замечал, что первый русский император в этой всемирно известной и признанной картине в разных контекстах произносит: «кадА» (когда) или «нЕкада» (некогда)?.. Думается, великий художник говорил таким образом не потому, что не мог выговорить, и не потому, что он — волгарь, а царь Пётр — москвич по происхождению. В разных разговорных ситуациях именно так лучше произносится, и, что важнее, воспринимается. Поэтому мы не замечаем такое ненормативное произнесение этих слов не только Н. К. Симоновым, и не только в этой роли, но и другими актёрами в ролях других персонажей, кстати, отнюдь не плебейских.

Стоит применять не только знание наизусть всевозможных норм, а ещё и слух, субъективную оценку звучания слова, фразы. То, что мы произносим в эфире, обязательно должно быть благозвучным.

## **6. Произношение аббревиатур**

Как правильно произнести в аббревиатуре «Военно-морской флот», «Федеральная служба безопасности», «товарищество собственников жилья»? Оставим в стороне чиновников, которые произносят что попало как попало. Нас интересуют только воспитанные люди и журналисты, но и от них мы часто слышим: «Фэ-эС-Бэ», «Вэ-Мэ-эф», «Рэ-Сэ-Фэ-Сэ-эр», «Тэ-Сэ-Же». Или ещё: «Фа-Бэ-Эр», «Цэй-РУ».

Тут есть правило, не физиология и не техника. Звуки в аббревиатурах произносятся либо так, как они произносятся при чтении алфавита, либо как единое слово. В русском алфавите нет буквы «Мэ», а есть буква «эм», нет буквы «Фэ», а есть буква «эф» («Фа» — это не по-русски, это из средневекового гимна вокалистов — «до, ре, ми, фа, соль...»). Поэтому прежнее название «Первого канала» (бывшее Центральное телевидение Союза ССР) — «ОРТ» — может звучать традиционно — «О-эр-Тэ», но можно

произнести как единое слово, что непривычно, но правильно — «Орт». Это уже вопрос традиций.

Создатели одного петербургского телеканала «100 TV» не подумали об этом и название канала начали писать заглавными буквами, как аббревиатуру «СТО». Все немедленно стали называть его «ЭС-Тэ-О» — «станция технического обслуживания», что абсолютно верно, так же, как и «Сто» — целым словом.

В иноязычных аббревиатурах буквы надо произносить так, как в соответствующих алфавитах. На каком языке разговаривает человек, произносящий «Джи-Сы-эм»? Угадайте.

Бывает, что сокращённое название нехорошо звучит в аббревиатуре или в едином слове. «Цру» звучит очень дурно (ведь мгновенный звук «ц» рождается при сокращении длительного звука «с»), нужно произносить только аббревиатуру — «Це-эр-У», но не «Цей-РУ», можно с некоторым совмещением двух правил — «Це-РУ». Есть совершенно неприличные при произнесении названия, примеров довольно много, приводить не будем. Ситуация, впрочем, высмеяна классиком отечественного кинематографа Леонидом Гайдаем в кинофельетоне «Жених с того света»: организация под названием «КУКУ» — «Кустовое управление курортных учреждений». В других комедиях есть учреждения «НИИЧАВО», «НУ И НУ». Когда-то для всех было привычно «ЭР-Ка-Ка-А» (Рабоче-крестьянская Красная армия), Бог знает, как это надо произносить?!!

Это чиновничьи искусства, беда тех, кто вводит такие имена в оборот, забыв подумать о том, как они будут звучать. И проблема для нас — приходится слушать, думать. И выбирать один из двух предлагаемых нормой вариантов.

Конечно, произносительных норм, правил и традиций значительно больше. Мы отметили лишь те, что имеют самое непосредственное отношение к нашему предмету. То есть именно к речевой технике и культуре. В основе коих лежат не только прописные истины, а сама природа человеческой речи. Сейчас главное это.

## 7. О словарях

При составлении и исполнении текста часто возникают вопросы о значении слов, об особенностях их произнесения. Многие ищут ответы самым простым, современным способом — в Интернете, полагая, что это вполне авторитетный источник, ведь глобальную сеть наполняют некие профессионалы. Практика показывает, что этот «справочник» может сыграть с вами злую шутку.

В 2009 году в Петербурге радостный для горожан ввод в эксплуатацию новой линии метрополитена был связан с публичным скандалом. Внимательные ленинградцы в первые дни заметили, что на гранитной плите новой станции «Спасская» имя знаменитого архитектора француза Августа Августовича (или Огюста) Монферрана (Montferrand, Auguste (1786–1858)) было высечено с одной буквой «р». В передачах нескольких телеканалов ректор Института искусств Санкт-Петербургского государственного университета заявляет, что именно так правильно — он «лично проверял по Интернету». Руководителю профильного вуза всемирно известного и уважаемого университета показалось проще копаться в информационной сети, чем заглянуть в энциклопедию или даже позвонить любому сотруднику музея-памятника «Исаакиевский собор», дабы уточнить имя автора шедевров мирового значения. Титулованный учёный не посчитал постыдной такую сомнительную отсылку, выставив себя и учебное заведение на посмешище перед всей питерской интеллигенцией. Между прочим заметим, что и в Интернете это имя с одной буквой «р» встречается крайне редко, приведённое написание полного имени скопировано из авторитетных энциклопедий и словарей, размещённых на страницах сети. Здесь источник не указан, дабы читатель мог проверить сам. Интернет — это глобальная библиотека и система поиска. Важно иметь представление о том, каким способом, на какой полке, а главное, **что искать**.

Однажды при записи фонограмм для видеосюжета возник вопрос, каким должно быть ударение в названии населённого пунк-

та. Словарей не было ни в студии, ни в редакции, и в Интернете ответ не был найден. Что делать? Записали два варианта с разными ударениями, решили — «потом разберёмся», расходуя драгоценное время. Подобных ситуаций множество. Отсутствие в подразделениях телерадиокомпании надёжных справочных источников приводит к языковому браку в эфире, и к растрате времени множества сотрудников. А сколь комичным было произнесение на разных общенациональных каналах (в связи с драматичными событиями) названия карельского города Кондопога с ударением то на одном слоге, то на другом?!!

Каждый, кто всерьёз работал на радио или телевидении, хорошо знает, что такое «Дикторский словарь». Некоторые, быть может, не знают, но точно слышали это словосочетание. Под ним профессионалы понимают вполне конкретную книгу с другим названием: **«Словарь ударений для работников радио и телевидения»**. В уважающих себя телерадиокомпаниях обычно этот томик всегда был под рукой, в редакционном помещении и в аппаратной вещательной студии, ведь во время выпуска или записи передачи некогда бегать куда-то, чтоб уточнить, как должно звучать то или иное слово. Опытные звукорежиссёры считают своим профессиональным долгом проверять исполнителей с помощью этого словаря.

Книга не пылилась. Во время работы иногда у самых грамотных людей неожиданно возникают вопросы, как правильно сказать то, что обычно человек произносит верно, не задумываясь. Даже если ваши коллеги и руководители не очень озабочены качеством речи в эфире, вам (коль дочитали этот текст почти до конца) будет полезно знать, как и какими словарями пользоваться в производственной деятельности.

Читателю стоит помнить о том, что ударения всегда помечены в орфографических, толковых и других словарях. Их множество. «Хороших и разных». Выбирать для работы лучше хорошие — авторов и издателей, заслуживающих доверия.

Итак, «Словарь ударений для работников радио и телевидения» имеет восемь изданий и два названия:

- Под редакцией К. И. Былинского:  
издание первое, 1960 год.
- Под редакцией Д. Э. Розенталя:  
издание второе, переработанное и дополненное, 1967 год;  
издание третье, стереотипное, 1970 год;  
издание четвертое, стереотипное, 1971 год;  
издание пятое, переработанное и дополненное, 1984 год;  
издание шестое, стереотипное, 1985 год.

«Словарь ударений русского языка» (новое название) под редакцией М. А. Штудинера:

- издание седьмое, 1993 год;
- издание восьмое, переработанное и дополненное, 2000 год.

Словарь в соответствии со своим названием содержит указания на употребление множества слов с нормативным ударением. В отличие от многих подобных источников имеется большой объём названий населённых пунктов, в последних изданиях они выделены в особый раздел. Это делает его незаменимым для телерадиовещания.

От издания к изданию различные варианты ударений в том или ином слове исключаются, составители не скрывают стремления к единообразию. Лишь в некоторых случаях приводятся особенности произнесения отдельных звуков в слове, так же изредка указаны неправильные ударения.

Книга рассчитана не на исследователей языка, работающих в читальных залах, а на эфирных сотрудников, которым требуется быстро, «на бегу» проверить произносительную норму. Поэтому текст набран крупным кеглем, воспринимается с одного мгновенного взгляда.

Подобен описанной, привычной для всех специалистов, книге относительно новый «Словарь ударений для дикторов радио и телевидения: орфоэпический словарь русского языка» Л. А. Введенской, изданный в 2004 году.

В качестве оптимального для работы можно так же рекомендовать **«Орфоэпический словарь русского языка»** — результат многолетней работы Института русского языка Академии наук СССР (ныне Российская Академия наук). Словарь имеет следующие издания и названия:

**«Русское литературное ударение и произношение: Опыт словаря-справочника»** под редакцией Р. И. Аванесова и С. И. Ожегова, 1955 год.

**«Русское литературное произношение и ударение. Словарь-справочник»** под редакцией Р. И. Аванесова и С. И. Ожегова, 1959 и 1960 год.

**«Орфоэпический словарь русского языка: произношение, ударение, грамматические формы»** под редакцией Р. И. Аванесова:

издание первое, 1983 год;

издание второе, стереотипное, 1985 год;

издание третье, стереотипное, 1987 год;

издание четвёртое, стереотипное, 1988 год;

издание пятое, исправленное и дополненное, 1989 год;

издание шестое, стереотипное, 1997 год;

издание седьмое, стереотипное, 1999 год.

В словаре имеются указания не только на нормативное ударение, но и на произношение частей слова. Кроме рекомендуемых авторами и равноправных, приводятся различные варианты. Имеется «шкала нормативности» и «запретительные пометы»: «допустимо», «допустимо устаревающее», «малоупотребительно», «народно-поэтическое», «не рекомендуется», «неправильно», «неупотребительно», «просторечное», «профессиональное», «разговорное», «специальное», «устаревающее» или «художественное». При этом ненормативные варианты отмечены особо. Желающим детально разобраться в предмете помогут включённые в книгу статьи Р. И. Аванесова «О произношении и ударении» и Н. А. Еськовой «О грамматических формах».

Целесообразно акцентировать внимание на том, что словарь — это нормоустанавливающий документ. Здесь приведены труды непререкаемых авторитетов, корифеев отечественного

языкознания, чьи имена канонизированы в сознании каждого, кто хоть немного интересуется русской устной речью.

Автор этих строк, несомненно, уличён особо вдумчивым читателем в некоторых отступлениях от норм, установленных словарями, им же самим рекомендуемыми. Важная особенность устной речи (не отмеченная в начале, во *втором разделе части VII*) в том, что она не может быть стерильно чистой. Речь даже самых высокообразованных людей содержит некоторые отступления от правил. Такие отступления в конкретном контексте могут быть оправданы смыслом, ритмом, мелодией фразы или слова, эмоциональным содержанием произносимого. Но важно, нарушая правило, знать нарушаемое. Каким способом обращаться к приведённым изданиям: через Интернет или протянув руку к заветной полочке — это вопрос технический. Но обращаться надо!

Нельзя не заметить странную ситуацию. Словари и книги, так или иначе посвящённые речевой культуре, регулярно переиздаются и расходятся большими тиражами, что, несомненно, говорит об остром интересе аудитории к вопросу. В среде молодых журналистов, других «мастеров» публичной речи такая литература бывает редко замечена, что свидетельствует о явном отсутствии какого-либо интереса. Многие убеждены, что произносительные нормы знать невозможно, «они ведь так часто меняются» (желающие могут проверить и убедиться в том, что меняются не столько нормы, сколько культура речи). Налицо явное несовпадение интересов создателей радио- и телевизионных программ с потребностями тех, кому они адресованы.

Есть причина задуматься. И работать над собой. Не словарей и красот ради, а ради доверия тех, чьего внимания мы все добиваемся — зрителей и слушателей. Ради рейтингов!

Хотелось на этом завершить тему. Но когда книга уже версталась, вступил в силу некий распорядительный акт, немедленно высмеянный всеми, даже телеведущими (даже теми, над которыми и мы потешались). Очень не хотелось, но пришлось вспомнить, казалось, забытое журналистское ремесло, ибо событие вопиюще



требует публицистики. Сотрудники издательства позволили внести несколько абзацев в уже отредактированный текст (вместе благодарим их за это!). Документ приведём дословно:

**Приказ  
Министерства образования и науки РФ  
от 8 июня 2009 г. № 195**

**«Об утверждении списка грамматик, словарей  
и справочников, содержащих нормы современного русского  
литературного языка при его использовании в качестве  
государственного языка Российской Федерации»**

Опубликовано 21 августа 2009 г.  
Вступает в силу: 1 сентября 2009 г.

Зарегистрирован в Минюсте РФ 6 августа 2009 г.  
Регистрационный № 14483

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 23 ноября 2006 г. № 714 «О порядке утверждения норм современного русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка Российской Федерации, правил русской орфографии и пунктуации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2006, № 48, ст. 5042) и на основании рекомендаций Межведомственной комиссии по русскому языку (по результатам экспертизы) (протокол от 29 апреля 2009 г. № 10) приказываю:

1. Утвердить прилагаемый список грамматик, словарей и справочников, содержащих нормы современного русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка Российской Федерации.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра Калину И. И.

Министр А. Фурсенко

Автора трудно обвинить в злоупотреблении сносками и отсылками, но в этом случае обязан привести полный перечень достижений отечественного языкознания.

Вот он:

### Список

грамматик, словарей и справочников, содержащих нормы современного русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка Российской Федерации

1. Орфографический словарь русского языка. Букчина Б. З., Сазонова И. К., Чельцова Л. К. М.: АСТ-ПРЕСС, 2008. 1288 с.
2. Грамматический словарь русского языка: Словоизменение. Зализняк А. А. М.: АСТ-ПРЕСС, 2008. 794 с.
3. Словарь ударений русского языка. Резниченко И. Л. М.: АСТ-ПРЕСС, 2008. 943 с.
4. Большой фразеологический словарь русского языка. Значение. Употребление. Культурологический комментарий. Телия В. Н. М.: АСТ-ПРЕСС, 2008. 782 с.<sup>1</sup>

Всё просто. Парламент принял Федеральный Закон «О государственном языке Российской Федерации» (благие намерения! но эти вряд ли приведут к какому-то храму). В п. 3 ст. 1 Закона установлено:

(...)

3. Порядок утверждения норм современного русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка Российской Федерации, правил русской орфографии и пунктуации определяется Правительством Российской Федерации.

(...)

Правительство под председательством М. Фрадкова своим постановлением № 714 от 23.11.06. перепоручило решать вопрос

---

<sup>1</sup> Текст приказа и приложения к нему приводится в соответствии с публикацией в «Российской газете», официальном государственном издании.

«государственного языка» Министерству образования и науки Российской Федерации, а оно утвердило, что «подвернулось»... Как-то вдруг всё остальное (чему посвящена большая часть этой книги, заодно, и все, куда более заметные достижения национального языкознания) оказалось «вне Закона» (Федерального Закона «О государственном языке Российской Федерации»).

Рекомендуемые в освящённых таким образом МинобрАзом словарях языковые «нормы» приводить не будем — как-то пальцы не могут прикасаться к клавиатуре, чтоб набрать цитаты. Над особо безобразными изобретениями 1 сентября 2009 года потешались все, кто мог хоть что-нибудь воспринимать и как-нибудь на это реагировать. Примеры опубликованы в самых популярных средствах массовой информации (знаменательный подарок новому поколению в День знаний). Не приводим даже некоторые перлы ещё и для того, чтобы дать читателям возможность самим всё просмотреть и вдоволь повеселиться над тем, что и как можно совершать с родной речью.

Обратим внимание читателей только на то, что в утверждённый список попали лишь четыре словаря одного только издательства («АСТ-ПРЕСС»). Не автором этой книги название выделено заглавными буквами.

Книга — это только для нас с вами — источник знаний, способ постижения прекрасного или бесценный справочник. Для издателя — это бизнес, иногда чисто плотный; издательское дело — это всегда, в любые времена, в любой стране, в первую очередь — источник прибыли. И тут нельзя не принять во внимание, что если на обороте титула стоит гриф «Рекомендовано Минобразования», «Учебник» (сколько и каких «учебников» приходится изучать несчастным современным школьникам!) или «Учебное пособие», «Утверждено УМО Минобразования и науки» — это гарантированный сбыт любого, самого значительного тиража. Ведь именно Минобразования устанавливает правила лицензирования образовательной деятельности и выдаёт лицензии на право

заниматься таковой, как частным, так и всемирно признанным государственным учебным заведениям.

Не секрет, что и образовательная деятельность является коммерческой, не только в частных, но и в государственных организациях. Условием выдачи лицензии является наличие в библиотеках учреждения и в его программах изданий с одним из указанных грифов. Следовательно, преподаватели вынуждены требовать от учеников знания таких «источников». Посчитайте, каким может быть тираж подобных произведений, доход издательства, «книгопродавцев» и гонорары авторов. А чего может стоить такая услуга г-на МинобрАза?

Задумаемся и о том, почему в список «нормативных» словарей «великого и могучего» «государственного языка» не попали незабытые, но ныне неплатёжеспособные В. И. Даль, С. И. Ожегов, Д. Э. Розенталь, Д. Н. Ушаков, Р. И. Аванесов, разные прочие Брокгаузы и Ефроны, и другие корифеи языкознания. Национальное достояние любого цивилизованного народа — много томный академический словарь (в отечественной культуре «Словарь современного русского литературного языка»<sup>1</sup>, создаваемый Российской Академией наук с момента её основания в 1783 году — Г. Р. Державиным, Д. И. Фонвизиным, И. Ф. Богдановичем, Я. Б. Княжниным и другими под руководством её Президента, княгини Е. Р. Дашковой при покровительстве *немки* Императрицы Екатерины II), вероятно, не опорочен прикосновениями составителей приведённого нормоустанавливающего акта.

Внимательные слушатели, зрители, читатели не могли не заметить разительного контраста в публичных откликах на нововведение Минобраза в печатных и электронных средствах массовой информации, на форумах интернет-изданий. Все выражались в спектре — от возмущения до ехидства и гомерического хохота. В отличие от нормальных людей, титулованные великомудрые персоны отнеслись к событию с пониманием, утверждая, что

---

<sup>1</sup> Сначала он назывался иначе — «Словарь Академии Российской» в шести томах (СПб., — 1789–1794).

язык изменяется, и список, несомненно, будет дополнен тридцатью или даже пятьюдесятью изданиями. При этом без стеснения в качестве таковых приводили свои произведения.

Действительно, любой язык — не застывшая глыба, а развивающийся живой организм. Письменные свидетельства, созданные до XVIII века, можно читать только в переводе, сделанном специалистами в древнерусской литературе. В самых авторитетных современных источниках найдём не вполне привычные слова. Например, не «закутОк», а «закУток» (проверим родственными словами и успокоимся); «факсИмиле», не «факсимлЕ»; «обрУшение» (в некоторых смыслах и контекстах правильно именно так); «гренКИ», а не привычные многим «грЕнки» (ибо гренОк всё-таки он, а не она, грЕнка, не женского, а мужского рода). Но в этих непривычных словах есть логика, её можно легко понять и проверить. Некоторые утверждают, что В. И. Даль множество слов всем известного (некоторым, только по наслышке) «Толкового словаря живого великорусского языка» просто выдумал. Пусть кто-нибудь проверит, мотаясь, как он в течение сорока лет по самым дальним уголкам России. Пусть сам разберётся, в какой именно, Богом забытой деревне, какое слово как звучало в XIX веке, без малого два столетия назад. Так или иначе, всё, что составитель всем известного словаря приводит в своих трудах, понятно без особых пояснений. Даже, если некоторые слова и придуманы, — они придуманы в соответствии с русской языковой логикой. Быть может, они были таковыми в дальних селениях.

Г-н «МинобрАз» вряд ли утруждал себя столь детальным изучением предмета, просто утвердил то, что, как кажется, чаще звучит: то ли на улицах, то ли по «телеку», то ли в коридорах министерств, комитетов и ведомств, просто узаконив то, что в приличных семьях (не только в интеллигентных) всегда было принято считать вершиной безграмотности и невоспитанности. Следуя логике таких ревнителей «государственного языка», надо признать нормой довольно часто звучащее повсюду, в эфире, в сериалах, в некоторых кинофильмах и спектаклях междометие

«Блин!») (отнюдь не в гастрономическом контексте). Сноска не рекомендована лицам, не достигшим совершеннолетия<sup>1</sup>.

Об итогах реформы русского языка 1918 года, фактически подготовленной Орфографической комиссией Императорской Российской академии наук (она работала над реформой в течение восьми лет), вспомнили несколько позднее. В новейшие времена в 1963—1964 годах — после публикации в газете «Известия» статьи на тему о низком уровне грамотности в стране заговорили об упрощении русской орфографии. В мае 1963 года была создана Комиссия по усовершенствованию русской орфографии. «Настойчивое требование советской общественности», — как говорилось в постановлении, заключалось в требовании «внести усовершенствования и упрощения в систему правописания». Тогда впервые и возникли жаркие дискуссии на грани скандала в связи с радикальными предложениями комиссии: например, писать «ноч», «мыш», «заец», «платьеце», «огурци», «серца», «зоньтеки» и «афтамабили» и т. д. (приближенно к устной речи). Тогда вновь предлагалось «писать, как слышишь» — то есть «бульён», «парашут», «плащ», «файе» и так далее, и прочие филологические усовершенствования. Обсуждения прекратились сами собой в связи со снятием Хрущёва. Но такие изменения как-то могут быть оправданы идеей сближения письменной речи и устной.

Во времена царствования в эфире Президента М. С. Горбачёва, потом Б. Н. Ельцина многое из произносимых тогда аббрекадабр можно было «узаконить». Михаил Горбачёв, например, так и не осилил правильное произнесение слова «Азербаржан» (Азербайджан), также упорно говорил «диАлог», «углУбить» с ударением на втором слоге, «отсортИровать» — на третьем. Однако это не стало поводом для изменения всех словарей и переименования одной из республик СССР. К счастью, тогда тот Миноб-

---

<sup>1</sup> Созвучное слово имеется в уважаемых источниках, даже в царских указах, но всегда с уничижительным смыслом, — старорусское (XVI—XVII вв.), разговорное — обманщица. Ныне ругательство.

рАз не поспел. Странно, что до сих пор блатной жаргон не стал «государственным языком Российской Федерации», хоть самые высокопосаженные чиновники не первый год в своих публичных выступлениях вполне уверенно «ботают по фене». Так изъясняются и некоторые журналисты. Многие выражения уже стали общепотребимыми. Не случайно — ведь значительная часть наших сограждан прошла школу тех или иных лагерей. Впрочем, в перечне ещё есть свободное место, то ли для тридцати, то ли для пятидесяти следующих словарей. Будем с интересом наблюдать за тем, как создаются постулаты «государственного» языка!

Коллеги из Агентства журналистских расследований сразу заметили, что: ...«внезапный “отзыв” Министерством образования неправильного ударения в слове «дОговор» (договОр), а также поспешное обещание, что список «разрешённых» словарей скоро увеличится аж до пятидесяти единиц, вызвали в интернет-сообществе уже не возмущение, а безудержное веселье. Вдоволь поглумившись над профессионализмом министерских УМО, некоторые блогеры даже выразили мысль, что вся эта история была придумана кремлёвскими имиджмейкерами для развития «традиционного сценария», только теперь в филологии: мол, премьер или Президент, иной «добрый царь» «замочит в сортире» виновных и спасёт русский язык. «Чтобы не кошмарили отечественную словесность!» — добавит другой.

Поживем — увидим!..

Будем ждать следующего, очередного приказа какого-нибудь «МинобрАза», утверждающего ещё и некие правила поведения в общественных местах. Отчего бы не считать нормальным то, что происходит повсеместно: лакать на ходу напитки из «горлА» бутылки или пакета, смачно чавкать и хлюпать за едой в каком-либо кафе, шмыгать носом, пожалуй, даже сосредоточенно ковырять в носу и поедать полученную добычу.

Приходится выбирать, кому ты служишь, кому и чем платишь: «МинобрАзу», издателю, «книгопродавцу» или людям — читателям, слушателям и зрителям. Пожелаем друг другу успехов в решении этого вопроса.

## **Выводы**

1. Общепринятое, нормативное произношение опирается на языковую логику (то есть на психологию речи) и на физиологическую природу звукоизвлечения.

2. В русской нормативной речи ударение и произношение далеко не всегда установлены жёстко. Применение нормы часто зависит от речевых традиций, смысла произносимого, от конкретного мелодического и ритмического контекста.

3. Культура речи требует знания лексикографических источников. Их выбор определяется профессиональными задачами и условиями производственной деятельности.

## **Задания**

1. Заведите привычку фиксировать в вашем дневнике произносительные ошибки, допускаемые в публичной речи. Обязательно произносите записанные фразы правильно — только так можно освоить речевую культуру практически.

2. Воспроизведите вслух приведённые в этой части примеры произношения слов и словосочетаний. Если где-либо слышите неверное звучание тех или иных слов, мысленно произнесите правильно. Именно таким образом формируются разговорные стереотипы.

3. Сочините или подслушайте и запишите в дневнике примеры применения описанных норм и традиций, используйте эти записи в качестве тренировочных текстов.



# Часть IX

## Ритм и мелодия русской классической речи

### 1. Выбор тренировочных текстов

Для тренинга мы не будем использовать скороговорки, как это делают обычно. В качестве тренировочного материала применим стихотворный текст великого автора. Именно тут попробуем, интонационно выделяя ударные гласные, наполнить дыханием согласные и их сочетания. Это будет основой для воспитания в себе чувства ритма и мелодии речи, дорогой к точному и осмысленному произнесению любого текста.

Оптимальным будет какой-либо фрагмент классического стихотворного произведения, романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин». При этом желательно использовать не любовные или посмертные письма и лирические отступления, а описание происходящего. Как скажем сегодня, репортаж: «Такой-то идет туда-то, делает то-то, получается то-то».

Почему берём этот текст?

Во-первых, потому что здесь стиль общения с читателем близок к конференсу, то есть к наилучшему способу общения телеведущих с аудиторией.

Во-вторых, в отличие от многих других стихов, в романе применён стерильно чистый метр. Во многих поэтических произведениях встречаются пропущенные или лишние слоги, а в знаменитой «онегинской строфе» математически точно выстроенный стих — четырёхстопный ямб. Строка состоит из четырёх повторяемых элементов, так называемых «стоп». Ямбическая стопа двусложная, в каждой два слога, два гласных звука. Первый слог

безударный, звучащий без акцента, следующий — ударный, то есть произносимый на снижении тона и удлиняемый. В конце строк чередуются женская и мужская рифмы, завершаемые соответственно безударным или ударным слогом.

В-третьих, в предложенном тексте уже выделены ударения, то есть сделаны акценты, метр и ритм установлены. И это не осложняет, а, напротив, упрощает работу над материалом, помогает проявить смысл повествования. Здесь мы имеем дело с замечательным, устным по природе, языком (автор разговаривает с читателем), отнюдь, кстати, не архаичным, в чём можно убедиться, сравнив «Евгения Онегина» с журналистскими произведениями того времени.

Можно применять разнообразные тексты, не только стихотворные: сказки, поговорки, басни, всевозможные повествования, даже анекдоты. Важно, чтоб они содержали какие-либо события, действия. Но начинать целесообразно со стихов. Не случайно дети стремятся говорить стихами.

## Упражнение 1. Татирование стиха

Начнём с освоения многократно повторяемого ритмического рисунка, соблюдая следующие правила:

- в конце строки пауза обязательна, внутри строки недопустима, какой бы знак препинания там ни стоял;
- каждый ударный гласный подлежит выделению ранее освоенным способом;
- обязательно следить за снижением тона к концу строки. Независимо от знаков препинания, в конце строки следует ставить интонационную точку.

Итак, попробуйте воспроизвести простую конструкцию по указанным правилам:

«та-тА — та-тА — та-тА — та-тА-та

та-тА — та-тА — та-тА — та-тА»

И так далее.

Это и есть начало знаменитой «онегинской строфы».

Вспомните упражнение «Лесенка», «Взлетел, взмыл, вжился» (стр. 122–123) — там движение происходит по ступенькам вниз. Здесь мелодическая конструкция та же самая.

Помогайте себе рукой: на каждом ударном слоге направляйте руку вниз, в землю (именно руку, головой вертеть не нужно, лучше — жестикулируйте).

Таким же образом полезно татировать метр другого стиха, и даже ритм прозаической фразы.

Пусть не смущает однообразие, монотонность повторяемого мелодического и ритмического рисунка. Ведь это гамма, в которой всего лишь каждая нота должна звучать точно по высоте и длительности. И не более! Никаких чувств выражать нельзя. Монотонность этой гаммы, кстати, раздражает не более чем завышение окончаний каждой фразы, стихотворной или прозаической — привычный для многих стереотип, который как раз и потребно вытеснить.

## Упражнение 2. Скандирование стиха

Следующий шаг. Громко произносите выбранный вами фрагмент пушкинского текста, точно так же, как и в предыдущем упражнении, выделяя ударные слоги, расставляя паузы только в предусмотренных метром стиха местах. И опять без всяких чувств. Важна только техника: ритм и мелодия каждой строки, а также качество произнесения звуков, как в предыдущих упражнениях.

Проделайте первое и второе многократно, весьма медленно. Тренируйтесь так до момента, когда татирование стиха и произнесение, «скандирование» стихотворного текста станет лёгким и правильным, рефлекторным, не требующим вашего пристального внимания. По мере освоения можно увеличивать темп. Полезно сопровождать тренинг прослушиванием фонограммы 10 «Татирование и скандирование текста» аудиоприложения (первая и вторая части). Для записи фонограммы использована строфа из поэмы «Граф Нулин», в которой применён тот же метр. Слушая, проверяйте по тексту.

### Упражнение 3. Скелетирование текста

Зафиксируйте в выбранном фрагменте несколько главных объектов внимания. Наверное, их не будет много, вероятно, не более трёх. Это может быть слово или словосочетание. Отметьте, подчеркните их в тексте и произнесите только то, что выделено. Получается некая телеграмма. Это основа так называемого «скелетирования» текста. Если смысл в самом общем виде становится понятным, значит, акценты сделаны правильно.

Обозначив в тексте наиболее важное, полезно отметить и другие, менее значимые, но важные смысловые подробности. Степень детализации определяйте произвольно в зависимости от содержания фрагмента. Главные, ударные, слова обычно выделяют, подчёркивая их. Если требуется какое-то слово или словосочетание выделить особо — его подчёркивают дважды. Смысловые паузы обозначают галочкой. Ритм и, соответственно, смысл текста становится наглядным. Чтоб проверить, насколько точно сделаны акценты, произнесите только подчёркнутое, ранее отмеченные главные акценты выделяйте особо, а добавленные сейчас слова произносите спокойнее, легче. Главный общий смысл таким образом обрастает нужными вам подробностями.

Скандируйте стихотворный текст, соблюдая все прежние правила, вместе с тем особо выделяя известным вам способом подчёркнутые слова и словосочетания. Можно вернуться к его титрованию, но уже с удлинением всех отмеченных речевых элементов, с большим или меньшим, в зависимости от важности каждого.

Всё это монотонное, скучное действие необходимо повторить многократно, так, чтобы ритмическая и мелодическая конструкция стала заученной, воспроизводилась непринуждённо, машинально. Этот «скелет» наполнен смыслом, ведь вы осмысленно расставляли акценты. Такова ритмическая и смысловая структура текста, таковы мысли, которые и воспримет слушатель.

Подробно описанное «самоизнасилование»<sup>1</sup> не надо совершать всю жизнь, перед каждым выходом на публику, в эфир. Это техника. А технику необходимо освоить в начале пути, честно, затратив определённую энергию, с двумя-тремя специально подобранными тренировочными текстами. Если предложенное будет добросовестно проделано на первом этапе, то в дальнейшем, в вашей производственной деятельности не потребуется «играть эти гаммы» постоянно. Вы легко и непринуждённо, почти мгновенно сможете уловить смысл и ритм имеющегося в работе текста и воспроизводить его, не успевая даже задуматься о том, где и каков ритм, какова мелодия, где какая пауза.

Освоив это (но только освоив!), пробуем проявлять намеченный смысл следующим, иным способом.

#### Упражнение 4. Пересказ текста

Включите воображение, закройте глаза и представьте себе всё, что происходит и отображено в тексте. Мысленно нарисуйте людей, предметы, разместите их в пространстве, раскрасьте, постарайтесь воссоздать все отмеченные автором ощущения (вспомним всё об объектах внимания, *часть I, раздел 2, упр. 1, 2, стр. 26–31*).

Теперь попробуйте пересказать выбранный вами стихотворный фрагмент своими словами. Как будто именно вы были свидетелями или участниками описываемых событий. Только книгу при этом надо отложить или закрыть, убрать из поля зрения, — текст будет отвлекать ваше внимание. Мы ведь не доверяем себе, хочется краешком глаза подсмотреть слова, подчеркнём, не вспомнить элементы описанной действительности, а именно подглядеть и произнести слова. Так делать не надо. Пустите себя на волю, вы ведь уже зафиксировали наиболее важное. Произнесёте

---

<sup>1</sup> Тут не избежать короткого комментария. В описанных в книге упражнениях мы действительно, подобно пушкинскому А. Сальери, пытаемся «музыку развязать, как труп», то есть тренируем отдельные элементы целостной системы — речи человека. Отрабатывая каждый элемент отдельно, мы действительно поступаем попеременно природных механизмов. Но такое необходимо для их естественного освоения.

только то, что сохранилось в памяти. Вновь просмотрите текст, обратив внимание на моменты, упущенные при пересказе, но важные по сути, и повторите пересказ уже уточнённый.

Вполне освоив требования предыдущих этапов, выделив смысл фрагмента, произнесите авторский текст, как бы рассказывая кому-то о происходящем. Текст нужно не читать, а только слегка подглядывать в него. Впрочем, скорее всего, он вам уже не понадобится, наверняка запомнился сам собой.

Сравните получившееся у вас с третьей частью фонограммы 10 «Татирование и скандирование текста» аудиоприложения. То, что вы услышите, никто не репетировал, запись сделана «с первого дубля», как в прямом эфире. Вам также не надо что-либо разыгрывать, изображать переживания, настроения и прочее, нужно только рассказать о происходящем: кто, что и как делает или делал, и что в итоге произошло. Какое-либо внимание дыханию, голосу, дикции, ритму, мелодии и другим элементам техники уделять нельзя. Всё это уже должно лежать в подсознании и воспроизводиться произвольно (если тренинг проведён добросовестно!).

Попробуйте проделать то же самое с каким-нибудь журналистским информационным сообщением. Главное — прежде чем татировать и скандировать, расставлять ударения, акценты, потрудитесь подумать, о чём хотите рассказать, что должен *почувствовать, увидеть* ваш слушатель или зритель.

## 2. О темпе

Обычно в редакции любого средства массовой информации суетно, все торопятся, спешат: собрать материал, написать текст, отредактировать, что-то подготовить к очередному выпуску, быстренько-быстренько что-нибудь выдать в эфир. Времени всегда не хватает. Каждый существует в высочайшем темпе, неестественно высоком для нормального человека. Любой, оказавшись в этой атмосфере, невольно заражается общей напряжённостью. О том, как мы заражаем друг друга, сказано достаточно. Также

отмечено и волнение, возникающее у каждого, когда «Микрофон включён!»).

Естественно, общий темп существования всех сотрудников передаётся и ведущему, которому никак нельзя расслабиться, надо ведь ещё и в формат всё уложить. В таком состоянии он и выходит в эфир — не из вакуума, а из такой суетливой редакции и аппаратно-студийного блока. Неопытного человека, как говорят, «несёт», — не он устанавливает темп своего поведения, а сам становится запущенным с неведомой скоростью устройством, такой «быстроговорительной» машинкой.

Но зрители и слушатели, как правило, живут в ином темпе. Если кто-то и торопится, то всяко не за тем, чтобы вдоволь послушаться и насладиться журналистской трескотнёй.

Каждый из нас, несомненно, замечал, что утром, даже неспешно собираясь по делам, любой человек разговаривает коротко и довольно быстро. Поздним вечером или ночью мы склонны к неторопливому разговору, подробному обсуждению какого-то вопроса, события или проблемы. Следовательно, и тот, кто разговаривает с людьми по радио или телевидению, должен уметь изменять скорость в зависимости от содержания материала, его формы, жанра, условий и обстоятельств ведения передачи и, разумеется, от времени её трансляции в эфир, чтобы быть адекватно воспринятым.

## **Упражнение 5. «Метроном»**

Попробуйте «отхлопать» ладонями ранее освоенный ритм стиха и прозаического текста с разной скоростью: быстро, медленно, замедленно, ускоренно, очень быстро, очень медленно и так далее — вариантов много. На ударной гласной хлопок должен быть сильный, на безударной — слабый (но должен быть обязательно).

Если вы работаете в группе, то разбейтесь на пары и пусть один задаёт темп другому. Важно точно повторить отхлопанный ритм фразы и предложенную скорость. Можно упражняться не

парами, а в кругу, как будто играете в пляжный волейбол. Только бросаете любому партнёру не мяч, а отхлопанный ладонями ритм, тот, повторяя его, передаёт следующему игроку.

### **Упражнение 6. «Коробка скоростей»**

Теперь один и тот же ритмический рисунок воспроизведите, изменяя скорость. Начните медленно и постепенно ускоряйте. Потом наоборот, начните весьма быстро и замедляйте к концу (замедлять, между прочим, труднее, но необычайно важно — умеете притормаживать). Так же играйте друг с другом, как в предыдущем упражнении.

Натренируйте в себе способность воспроизводить разные ритмы, по ходу произвольно изменяя темп, переключая скорость в процессе движения.

### **Упражнение 7. «Поговорим в формате»**

В разном темпе, произносите освоенные в предыдущих упражнениях тренировочные тексты, стихотворные и прозаические, так же, переключая «коробку скоростей», замедляя или ускоряя, как в предыдущем упражнении.

Будем произвольно задавать общий хронометраж звучания фрагмента и хронометрировать варианты исполнения.

При произнесении текста обязательно нужно следить за тем, чтобы с изменением скорости не менялась высота тона. Как-то мы привыкли говорить чем быстрее, тем выше. Это вполне естественно, ведь в нижнем регистре наш аппарат менее подвижен. Не случайно басовые музыкальные инструменты крупнее по размерам, басовые партии никогда не предусматривают стремительных пассажей, — даже будучи виртуозно исполненными, на слух они воспринимаются как фальшь. Но давайте учиться не взлетать в верхний регистр с увеличением темпа и не замедлять со снижением тона.

Подобные упражнения надо проделывать многократно, до тех пор, когда заданные изменения скорости сможете осуществлять



легко, непринуждённо. Этот навык — важнейшее условие органичного существования в эфире, как и всякого естественного поведения на публике.

### 3. О формате и скорости восприятия речи

Многие наши коллеги убеждены, что надо отчаянно экономить эфирное время и произносить текст как можно скорее. Читатель, вероятно, замечал, что, особенно в информационных передачах, один и тот же текст в течение десяти—двадцати минут (распространённый формат информационных передач) звучит несколько раз, но необычайно быстро. Например, наскоро пробалтывается ведущим в анонсе новостей, потом — внутри передачи в «подводке» к видеосюжету, потом дословно воспроизводится корреспондентом в кадре, в так называемом «стендапе» или в закадровом тексте журналиста. И, наконец, ещё и в «закрышке» ведущего (слова ведущего, завершающие сюжет).

Таким образом, одно-два предложения при многократном повторении занимают 30–60 секунд эфирного времени. Это целое информационное сообщение или самостоятельный видеосюжет. Какая же тут экономия? Тут время транжируется!

Быть может, лучше произнести один раз, но так, чтоб аудитория всё поняла без повторов?..

Между прочим, в редакциях средств массовой информации всегда строго придерживались следующих правил оформления текста<sup>1</sup>: в каждой строке должно быть не более 60-ти знаков (или «символов», включая пробелы); стандартная страница должна содержать до 25-ти таких стандартных строк с двойным междустрочным интервалом (в компьютерном формате — с полуторным). Полиграфический стандарт предусматривает на странице 30 строк, но в редакциях средств массовой информации — 25 строк, потому что над текстом на каждой странице может раз-

---

<sup>1</sup> В телерадиовещании текст, звучащий в эфире или предназначенный для этого, называют «микрофонным материалом».

мещаться служебная информация, не предназначенная для печати или произнесения в эфире.

Подобное оформление микрофонного материала очень удобно для подсчёта хронометража эфирного продукта. Практика нескольких поколений показала, что такая страница при нормальной скорости произнесения звучит примерно две минуты (+/- 10%). Соответственно, одна стандартная строка звучит в среднем около пяти секунд. Верстая передачу, подсчитывая её хронометраж, таким образом считают страницы или строки. Каждый читатель уже может проверить, что такое ускорение или замедление на 10 процентов. Выигрыш или проигрыш во времени станет очевидным.

Можно соревноваться в том, кто больше наговорит за минуту. Действительно, тренированный человек может воспроизводить текст значительно быстрее, но нельзя забывать о том, что рекомендуемый нормальный темп удобен не столько для произнесения, а (что значительно важнее!) для восприятия слушателями. Разумеется, если вы хотите не сотрясать воздух, а быть услышанными и понятыми кем-либо.

## Выводы

1. Мы вместе смогли убедиться в том, что мелодия и ритм речи не просто неразрывно связаны с её смыслом, а сами — есть проявление смысла.

Для того чтобы тот или иной текст естественно звучал, он должен естественно рождаться. В процессе его публичного произнесения мысль должна совершать ту же работу, что и в процессе рождения слова.

2. То, что в обычных условиях человек совершает непроизвольно, не задумываясь о том, как это происходит, на публике требует владения некоторыми ремесленными навыками. В нашем случае это, с одной стороны, речевая техника, с другой — способность мысленно воссоздавать действительность, запечатлён-

ную в повествовании. Именно это мы попытались испытать практически.

3. Выбор того или иного темпа определяется не речевыми способностями говорящего (которые, конечно, должны быть натренированы), а содержанием и формой текста и, разумеется, способностью слушателя воспринять произносимое.

### **Задания**

1. Сделайте звукозапись любого произнесённого вами в любых обстоятельствах текста или фрагмента любой радио- или телевизионной передачи. Перенесите всё прозвучавшее на бумагу. Скелетируйте текст, фиксируя только звучавшие акценты и паузы.

2. Воспроизведите ритм и мелодию записанной речи (не текст!), применяя технику татирования.

3. Перескажите коротко содержание текста, выделяя прозвучавшие акценты. Только те, что звучат в фонограмме, придумывать и подправлять ничего не надо. Отметьте, где и почему допущены глупости.

4. Произнесите записанный текст, избегая отмеченных вами ошибок.

Если всё получается, старым умельцам остаётся только гордиться вами. Поздравим друг друга!

# POSTLUDIA

*Наступает пора завершать описание занятий и рассуждения о предмете. Прежде чем читатель закроет последнюю страницу, необходимо сделать несколько замечаний о том, что не было сказано, но представляется весьма важным.*

Многие, вероятно, замечали, как человек, обращаясь к собеседнику, водителю маршрутного такси, продавцу или ещё к кому-нибудь, смущаясь, говорит, будто бы сам себе. И приходится его переспрашивать. О таком говорят: «Он тишит», даже если его слышно, но понять нельзя. При этом через мгновение тот же человек разговаривает с кем-то из своих приятелей по мобильному телефону внятно, громко, даже так, что окружающие никого другого слышать не могут. Подобное может происходить из-за того, что просто не очень нужно быть услышанным. Но бывает иначе: сказать очень нужно. Человек очень чего-то хочет, как говорят, «хочет, но не может». Что в подобных ситуациях лишает его дара речи, затыкает ему рот или «наполняет его кашей»? А что заставляет кого-то другого, например телерадиожурналиста, без какой-либо причины тараторить подобно пулемёту так, что понять его невозможно, даже при напряжённом внимании?

То и другое — оцепенение, психологическая судорога, проявление панического страха. Как ни странно, мы часто боимся своих собственных проявлений, видимо полагая, что будем как-то не так поняты, оценены окружающими. Поэтому в одном случае тишим, в другом — торопимся как можно скорее отговорить и исчезнуть из поля зрения, спрятаться. Всем своим поведением говорим: «Не слушайте меня! Не обращайтесь на меня внимания, я ничего интересного не скажу!» Или: «Мне тут велено что-то наговорить, вы потерпите немножечко, я быстренько...»

Бывает так, что в ходе тренинга у ученика открывается прекрасный голос, заслушаешься, звучит всё тело, резонируют окружающие предметы, смачно звучат согласные, всем нравится. Но немедленно после занятия всё замолкает. Человек робеет: «Я же

не могу так всегда разговаривать, буду всех пугать...» Но, заметим, пугается, как ни странно, — он, — а совсем не окружающие. Страх — очень опасный наш спутник, он может проявлять себя не только в робости и застенчивости, но в развязности, в хамстве, даже в агрессии.

Органичное поведение на публике и публичная речь требуют от человека бесстрашия, уверенности в том, что его слово, информация, поступок очень важны каждому слушающему. Для этого необходимо, чтоб его слово, информация, поступок действительно не были случайными, ничего не значащими. И очень большое доверие к себе самому, а главное, к тем, для кого мы существуем — к зрителям и слушателям.

*Доверие и преданность долгу* — это и есть истинная уверенность в себе, то, без чего наше существование как профессионалов лишено всякого смысла. Без этого всякая техника, правила, приёмы и методики не нужны никому.

*В 1993 году на тогда ещё звёздном Ленинградском телевидении (потом преобразованном в ГТРК «Петербург», ныне — ТРК «Петербург 5-й канал») автору было поручено представить в прямом эфире телепередачу, которую иначе не хотели выпускать в эфир.*

*Её не выпускали отнюдь не по цензурным соображениям, в ней не было какой-либо порнографии или пропаганды, но условием трансляции было именно такое представление, с заменой титров в прямом эфире. Был выдан текст, который помнится до сих пор.*

*В нескольких строчках трижды упоминается наименование «Ленинградский областной Совет народных депутатов»: «Доброе утро, уважаемые телезрители! Я, Владимир Ульянов, депутат Ленинградского областного Совета народных депутатов, представляю сегодня не вполне обычную передачу. (...)*

*Автор сценария — член комиссии по гласности Ленинградского областного Совета народных депутатов Анна Забельская...» И прочее в таком же духе. Это тогда, когда от слова «депутат» всех уже воротило! И каждый, услышав это, должен был бы выключить телевизор или переключить на другую программу, коих тогда было ещё немного.*

*Зрителям передача понравилась. Но в связи со скандальностью ситуации мы просили отсмотреть эфир ещё и самых опытных мастеров телевидения. Расспрашивали: «А как прозвучало*

*представление передачи в эфире? Не стошнило ли от  
троекратного употребления  
полного наименования органа власти?»*  
Все в один голос утверждали: «Подобного никто не произносил!»  
Оказалось, этих слов никто не услышал! Притом, что всё было  
профессионально, внятно произнесено. Отступлений  
от утверждённого текста не могло быть, и не было.  
Но всеми было услышано другое: «Не совсем обычная передача...»  
Потому что говорящий хотел обратить внимание не на должности  
и звания, а именно на необычность этой передачи (впрочем, ничего  
особенно необычного в ней не было). Самые авторитетные,  
опытные профессионалы не услышали чётко и внятно  
произнесённого текста. Воспринято было только то,  
о чём думал, чем был обеспокоен ведущий. И только это.

*В результате освоения упражнений, описанных в этой книге,  
вы сможете поступать так же. Автор и множество его  
единомышленников глубоко убеждены в том, что у вас это легко  
получится. Вместе с тем появятся и некоторые проблемы,  
о которых нельзя не предупредить. Вашим слушателям будет  
легко вас слушать, а вам самим станет очень трудно слушать  
многих наших коллег. Придётся выбирать то, чем дорожите вы,  
друзья.*

*До скорых встреч в эфире! Скорых и, быть может,  
радостных! Впереди ещё несколько книжек, наверное,  
интересных читателю. Там и продолжим наше,  
надо надеяться, увлекательное общение.*

# Список рекомендуемой литературы

## Основная литература

1. Агеенко Ф. Л., Зарва М. В. Словарь ударений для работников радио и телевидения: ок. 75000 словарных единиц / Под. ред. Д. Э. Розенталя. — 6-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз., 1985.
2. *Вербицкая Л. А.* Давайте говорить правильно: Пособие по русскому языку. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Высш. шк., 2001.
3. *Говоров Н. С.* Театр рассказа. Опыт работы экспериментальной студии сценического рассказа Ленинградского Дома работников искусств им. К. С. Станиславского (1952–55) и студии театрализованного рассказа ДК им. С. М. Кирова. — Магадан: Кн. изд., 1959.
4. *Кнебель М. О.* Слово в творчестве актера. — 3-е изд., испр. — М.: ВТО, 1970.
5. *Козлянинова И. П., Чарели Э. М.* Тайны нашего голоса. Екатеринбург: Диамат, 1992.
6. *Комякова Г. В.* Слово в драматическом театре. Приемы, упражнения для работы над дикцией. — М.: Искусство, 1974.
7. *Куракина К. В.* Основы сценической речи в трудах К. С. Станиславского. — М.: ВТО, 1959.
8. *Моисеев Ч. Г.* Дыхание и голос драматического актёра. Учеб.-метод. пособие для студентов заоч. отд-ния актерского фак. театр. ин-та. Ч-1. — М.: ГИТИС, 1974.
9. Орфоэпический словарь русского языка: произношение, ударение, грамматические формы / С. Н. Борунова, В. Л. Воронцова, Н. А. Еськова / Под ред. Р. И. Аванесова. РАН. Ин-т рус. яз. — 7-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз., 1999.
10. *Савкова З. В.* Как сделать голос сценическим. — М.: Искусство, 1968.
11. *Савкова З. В.* Искусство оратора: Учебное пособие. — 2-е изд., доп. — СПб.: Знание, 2003.
12. *Савкова З. В.* О культуре современной сценической речи // Русское сценическое произношение. — М.: Наука, 1998.
13. *Савкова З. В.* Техника звучащего слова: Методическое пособие. — М.: ВНИИ и КИПР МК СССР, 1988.
14. *Сарычева Е. Ф.* Сценическая речь. — М.: Искусство, 1955.
15. *Станиславский К. С.* Работа актера над собой. Собр. соч. в 9 т. Т. 2–3. — М.: Искусство, 1989; 1990.
16. *Ульянов В. В.* Материалы к книге «Мастерство ведущего телевизионных и радиопрограмм». — ЦГАЛИ СПб. Фонд № 848.

## Дополнительная литература

1. *Гладков Б. В.* Сферодинамическая постановка голоса: Методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2002.
2. *Дмитриев Л. Б.* Основы вокальной педагогики. — М.: Музыка, 1968.
3. *Дранков В. Л.* Природа таланта Шаляпина. — Л.: Лен. отд. изд-ва «Музыка», 1973.
4. *Жинкин Н. И.* Механизмы речи. — М.: АПН, 1958.

5. *Заседателев Ф. Ф.* Научные основы постановки голоса. — М.: Госиздат, 1937.
6. *Козырев В. А., Черня В. Д.* Вселенная в алфавитном порядке: Очерки о словарях русского языка. — СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.
7. *Кочеткова И. Н.* Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. — М.: Сов. спорт, 1989.
8. *Кох И. Э.* Основы сценического движения. — Л.: Лен. отд. изд-ва «Искусство», 1970.
9. *Леонардо да Винчи.* Обучение живописца. Избр. произв.: В 2 т. Т. 2. — М.-Л.: Academia, 1935; М.: Ладомир, 1995.
10. *Ликлэйтер Кристин.* Освобождение голоса. [Перев. с англ.] — М.: ГИТИС, 1993.
11. *Морозов В. П.* Тайны вокальной речи. — Л.: Наука, 1967.
12. Проблемы сценической речи. Метод. пособие для преподавателей театр. учеб. заведений / Под ред. Козляниновой И. П. — М.: Просвещение, 1976.
13. Сеченов И. М. Избранные произведения. Т. 2. Физиология нервной системы. — М.: изд-во АН СССР, 1956.
14. Ульянов В. В. Материалы к книге «Уроки актёрского мастерства. По материалам Б. В. Зона и его учеников — П. П. Кадочникова, Н. Н. Трофимова, З. М. Шарко, А. Б. Фрейндлих, Э. Г. Виторгана, Л. П. Мозгового». — ЦГАЛИ СПб. Фонд № 848.
15. Щегинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. — М.: Метафора, 2001.
16. Юссон Рауль. Певческий голос. — М.: Музыка, 1974.

## Описание аудиоприложения

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. «Релаксация»                          | — хр. 6' 56" |
| 2. «Не тяни шею!»                        | — хр. 1' 00" |
| 3. «Улыбка»                              | — хр. 0' 26" |
| 4. «Скулёж»                              | — хр. 0' 44" |
| 5. «Команды»                             | — хр. 0' 33" |
| 6. «Мам, — а — мам!»                     | — хр. 0' 22" |
| 7. «Алле — гоп!»                         | — хр. 0' 26" |
| 8. «Лесенка»                             | — хр. 0' 56" |
| 9. «Ударные слова»                       | — хр. 0' 20" |
| 10. «Татирование и скандирование текста» | — хр. 1' 39" |

В фонограмме 1 использовано произведение А. Юсфина «Ночной хорал». Исп. М. Аптекман, звукорежиссёр С. Шугаль.  
Мастеринг диска — Алексей Дрозд.



**ВЛАДИМИР ВСЕВОЛОДОВИЧ УЛЬЯНОВ**

**БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ И ПОНЯТЫМ.  
ТЕХНИКА И КУЛЬТУРА РЕЧИ.  
ЛЕКЦИИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Группа подготовки издания:**

Главный редактор	<i>Екатерина Кондукова</i>
Зам. главного редактора	<i>Ирина Юрова</i>
Зав. редакцией	<i>Григорий Добин</i>
Редактор	<i>Юлиана Пиенисниова</i>
Редактор-консультант	<i>Игорь Шлябин</i>
Ответственный за обработку стенограмм	<i>Роман Боголюбов</i>
Компьютерная верстка	<i>Натальи Караваевой</i>
Корректор	<i>Виктория Пиотровская</i>
Дизайн серии и оформление обложки	<i>Марины Акининой</i>
Зав. производством	<i>Николай Тверских</i>

**Вы можете заказать эту книгу  
в интернет-магазине [www.internatura.ru](http://www.internatura.ru)**

Подписано в печать 30.04.13.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13.  
Доп. тираж 1000 экз. Заказ №  
"БХВ-Петербург", 190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.  
Первая Академическая типография "Наука"  
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12/28