

РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГОЛОСА



ГОЛОС  
и  
речь

№2 (2) 2010

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

# ГИМН РОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ГОЛОСА

Музыка и слова Константина Губина

1.

В миг рождения души  
Голос в дар  
Людям дан.  
Мы судьбу его вершим  
Сквозь года,  
Миру в дань.

Ref:

Знай, силы неба хорусом  
Нам восславление поют.  
Во имя голоса,  
Во имя голоса  
Мы дарим свой благословенный труд.

2.

Стань творцом своих наук,  
Ты пришёл  
Зреть в века...  
Дай России в каждый звук  
Чистый звон  
Родника.

Ref:

Знай, силы неба хорусом  
Нам восславление поют.  
Во имя голоса,  
Во имя голоса  
Мы дарим свой благословенный труд.



# ГОЛОС и РЕЧЬ VOICE and SPEECH

**Междисциплинарный  
научно-практический журнал**

**Учредитель:  
Общероссийская общественная организация  
«Российская общественная академия голоса»**

УДК 08  
ББК 95

Основан в 2010 году  
Выходит три раза в год  
Подписной индекс в объединённом каталоге «Пресса России» 42504

Журнал зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации  
ПИ № ФС77-38837 от 09.02.10

## **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

*Главный редактор*

**Рудин Лев Борисович –**

кандидат медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, врач-отоларинголог высшей квалификационной категории, Президент Российской общественной академии голоса, Председатель Всероссийской коллегии фониатров и фонопедов.

*Зам. главного редактора*

**Оссовская Мария Петровна –**

Заслуженный работник культуры РФ, кандидат филологических наук, доцент, профессор кафедры сценической речи и проректор по учебно-методической и научной работе Театрального института имени Бориса Щукина, Вице-президент Российской общественной академии голоса.

*Ответственный секретарь*

**Татарченко Елена Александровна –**

преподаватель кафедры сценической речи Высшего театрального училища (институт) имени М.С. Щепкина.

*Члены редколлегии*

**Агин Михаил Суменович –**

Заслуженный деятель искусств РФ, Заслуженный работник высшей школы РФ, кандидат педагогических наук, профессор, Председатель вокально-методической секции Российской общественной академии голоса.

**Бруссер Анна Марковна –**

Почётный работник образования г. Москвы, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, Председатель профессионально-речевой секции Российской общественной академии голоса.

**Орлова Ольга Святославна –**

доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой логопедии Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова, главный научный сотрудник Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, член Президиума Российской общественной академии голоса.

**Осипенко Екатерина Владимировна –**

кандидат медицинских наук, руководитель отдела научно-организационной и международной деятельности и лаборатории певческого и сценического голоса Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, член Президиума Российской общественной академии голоса.

**Силантьева Ирина Игоревна –**

доктор искусствоведения, доцент кафедры оперной подготовки и режиссёр оперного театра Московской государственной консерватории имени П.И. Чайковского, член Президиума Российской общественной академии голоса.

---

**Электронный адрес редакции:**

golos.journal@gmail.com

**Телефон редакции:** 8-967-087-97-02

**Ответственные редакторы**

**Михалевская Ирина Анатольевна, к.п.н.**

(практический блок)

**Поповицкая Наталья Владимировна**

(информационно-новостной блок)

natalprop@rambler.ru

8-903-593-37-17

Свёрстано и отпечатано

в ООО «Издательская группа «Граница»

Тираж 1500 экз. Формат 70x100/16

**Корректор** Никитюк Виктория Владимировна

**Вёрстка** Сафина Гульнара Замильевна

Горячев Александр Вячеславович

Сайт Академии: www.voiceacademy.ru

E-mail Академии: foncentr@mail.ru

Телефон Аппарата Президиума: (495) 726-97-60

Адрес для почтовых отправлений: 119002, Москва, а/я 23

© Бруссер А.М., Оссовская М.П., Рудин Л.Б., 2009

© Российская общественная академия голоса, 2010

© ООО «Издательская группа «Граница», 2010

## **РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

- Аникеева Зоя Ивановна** – доктор медицинских наук, врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории Московского детского центра диагностики и лечения им. Н.А. Семашко.
- Бачерикова Елена Александровна** – кандидат медицинских наук, врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории, зав. ЛОР отделением поликлиники Областной клинической больницы №1 г. Екатеринбурга.
- Дайхес Николай Аркадьевич** – доктор медицинских наук, профессор, директор Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, Член Общественной Палаты РФ, Почётный гражданин города Астрахани, Почётный член Президиума Российской общественной академии голоса.
- Лаврова Елена Викторовна** – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры дефектологии Московского социально-гуманитарного института.
- Морозов Владимир Петрович** – Лауреат Всероссийской национальной премии «За изучение голоса», доктор биологических наук, профессор, главный научный сотрудник института психологии РАН и Научно-учебного центра музыкально-компьютерных технологий Московской государственной консерватории им. П.И.Чайковского, Почётный член Президиума Российской общественной академии голоса.
- Панкова Вера Борисовна** – доктор медицинских наук, профессор, врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории, зав. отделением клинических исследований и профпатологии Всероссийского научно-исследовательского института железнодорожной гигиены Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
- Пьявко Владислав Иванович** – Народный артист СССР, кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени, Лауреат Премии города Москвы в области литературы и искусства, профессор кафедры сольного пения Московской государственной консерватории им. П.И.Чайковского, Почётный член Российской общественной академии голоса.
- Романенко Светлана Георгиевна** – кандидат медицинских наук, врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории, руководитель отделения фониатрии и микрохирургии гортани Московского научно-практического центра оториноларингологии ДЗ Москвы, член Президиума Российской общественной академии голоса.
- Сидорова Маргарита Борисовна** – Заслуженный работник культуры РФ, кавалер ордена Дружбы, кандидат педагогических наук, доцент, зав. вокальным отделением института музыки и кафедрой теории музыки Московского государственного университета культуры и искусств, член Президиума Российской общественной академии голоса.
- Смелянский Анатолий Миронович** – Заслуженный деятель искусств РФ, Лауреат Государственной премии РФ, кавалер орденов «За заслуги перед Отечеством» IV и III степени, доктор искусствоведения, профессор, ректор Школы-студии (вуз) им. Вл.И. Немировича-Данченко при МХАТ им. А.П. Чехова, Почётный член Российской общественной академии голоса.
- Сметанников Леонид Анатольевич** – Народный артист СССР, кавалер орденов Дружбы, «Знак Почёта», Преподобного Серафима Саровского III степени, профессор, зав. кафедрой сольного пения Саратовской государственной консерватории им. Л.В. Собинова, Почётный гражданин города Саратова, Почётный член Российской общественной академии голоса.
- Степанова Юлия Евгеньевна** – доктор медицинских наук, врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории, руководитель отдела патофизиологии голоса и речи Санкт-Петербургского научно-исследовательского института уха, горла, носа и речи, профессор кафедры высоких технологий в оториноларингологии и логопатологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования, член Президиума Российской общественной академии голоса.
- Чарели Эдуард Михайлович** – доцент, профессор кафедры сольного пения Уральской государственной консерватории им. М.П. Мусоргского, Почётный член Российской общественной академии голоса.

## **БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС**

**«В миг рождения души  
Голос в дар  
Людям дан.  
Мы судьбу его вершим  
Сквозь года,  
Миру в дань»**

Эти первые строки гимна Российской общественной академии голоса настраивают каждого из нас на особую судьбоносность наших профессий, от которых зависит в дальнейшем, какие певческие и речевые голоса будут звучать на сценических подмостках и в повседневной жизни. На нас с вами, членов Академии, ложится огромная ответственность за судьбы тех, для кого голос стал профессиональным инструментом.

Кого объединила Российская общественная академия голоса? Она объединила специалистов, у которых активная гражданская позиция, кто нацелен на профессиональное совершенствование, постоянно ведёт работу в области пропаганды научных достижений и желает сотрудничать как с российскими, так и с международными профессиональными сообществами. Это — лучшие представители своей профессии, преданные своему делу люди. Именно они составляют оплот не только Российской общественной академии голоса, но и всей науки и практики в этой сфере.

Нам хотелось бы обратиться к тем, у кого возникают вопросы по деятельности Академии, недопонимания её целей и задач. Убедительно просим Вас внимательно изучать сайт, отчёты, Устав Российской общественной академии голоса, чтобы в полной мере владеть информацией о тех преобразованиях, которые Академия инициирует в России. Недостаточная информированность специалистов во многом мешает осуществлению планов Академии, заставляет работников аппарата по несколько раз в году обращаться к председателям региональных отделений с просьбой проконтролировать своевременное распространение информации, заказ материалов, поступление членских взносов.

Что такое взносы для членов Академии? Это материализованная частица их профессионального труда, которую они вносят в Академию для расширения своих же профессиональных возможностей. Академия же в свою очередь предоставляет специалистам широкий спектр возможностей для их профессиональной реализации и совершенствования.

От председателей региональных отделений во многом зависит модель руководства отделением. В одном случае — это результативная модель, в другом — инертная и непродуктивная. Истинным звеном крупного коллектива уже за-

рекомендовали себя такие региональные отделения, как «Иркутское», «Кабардино-Балкарское», «Мордовское», «Оренбургское», «Самарское», «Свердловское», «Татарстанское», «Тульское» (Т.И. Позднякова, Э.К. Азаматова, Ю.М. Краснов, Р.М. Садретдинова, А.С. Бараненко, Е.А. Бачерикова, Л.В. Шатунова, И.П. Дьячкова). Активность специалистов поощряется Академией посредством внутренней системы наград.

Как единогласно отметили все участники III Пленума Координационного совета Российской общественной академии голоса, Академия должна стать истинным коллективом единомышленников, соратников и сподвижников. Мы призываем всех членов Академии с уважением относиться друг к другу, к деятельности самой Академии. С 2011 года в Академии будет действовать новый Устав, за который утверждённые Президиумом делегаты в октябре 2010 года будут голосовать. Его положения во многом изменят правила приёма в Академию и членства в ней.

Вся многогранная деятельность Академии, её региональных отделений освещается в междисциплинарном журнале «Голос и речь», созданном в 2010 году. Хотим призвать к активному участию и в жизнедеятельности нашего с вами журнала. Мы будем рады, если каждый член Академии будет публиковать в нём свои труды, выписывать и пропагандировать этот печатный орган, способствуя тем самым междисциплинарной консолидации, развитию науки и практики. Используйте журнал и для обмена опытом во благо общего дела.

**Президент  
Российской общественной академии голоса**

**Л.Б. Рудин**

**Специальный уполномоченный  
Аппарата Президиума  
Российской общественной академии голоса  
по работе с региональными отделениями,  
Представитель Президиума Академии  
в Сибирском федеральном округе,  
председатель регионального  
отделения «Иркутское»**

**Т.И. Позднякова**

## КРУПНЫМ ПЛАНОМ

УДК 616.2

### ВКЛАД ПРОФЕССОРА ЮРИЯ СТЕФАНОВИЧА ВАСИЛЕНКО В РАЗВИТИЕ ФОНИАТРИИ

© Орлова О.С., 2010

*д-р пед. наук, проф., зав. каф. логопедии Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова, гл. научн. сотр. ФГУ «Научно-клинический центр оториноларингологии ФМБА России» (директор – проф. Н.А. Дайхес)*

В статье освещены основные этапы жизни и профессиональной деятельности Заслуженного врача РФ, профессора, доктора медицинских наук Ю.С. Василенко, первого руководителя отделения патологии голоса и речи Московского научно-исследовательского института уха, горла и носа МЗ РСФСР. Ю.С. Василенко – создатель фониатрической школы в России, нового направления микрохирургии гортани, под его руководством защищено 3 докторские и 19 кандидатских диссертаций.

**Ключевые слова:** Ю.С. Василенко, история фониатрии, Московский научно-исследовательский институт уха, горла и носа РСФСР, Всероссийский научно-методический центр по фониатрии, Союз Европейских Фониатров (УЕР), Ассоциация фониатров и фонопедов.

**Библиография:** 2 источника.

### PROFESSOR YURIY STEFANOVICH VASILENKO'S CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF PHONIASTRICS

© Orlova O.S., 2010

*Doctor of Education, professor, chief research worker of Federal State Institution «Scientific Clinical Center of Otorhinolaryngology of Federal Medical and Biology Agency of Russia» (Director – Professor N.A. Daykhes), chairman of the logopedics department of Moscow State Human Sciences University named after M.A. Sholokhov*



The article overlooks the main stages of life and professional activities of the honored doctor of the Russian Federation, professor, Doctor of Medical Science Yu.S. Vasilenko, the first senior officer of voice and speech pathologies department of Moscow Scientific Research Institute of Otorhinolaryngology of Health department of the Russian Soviet Federative Socialist Republic. Yu.S. Vasilenko is the founder of Russian phoniatics school – the new trend of larynx microsurgery, 3 doctoral and 19 candidate's dissertations were defended under his guidance.

**Key words:** Yu.S. Vasilenko, phoniatics history, Moscow Scientific Research Institute of Otorhinolaryngology of the Russian Soviet Federative Socialist Republic, Russian national scientific methodical center of phoniatics, Union of European Phoniatrists (UEP), Phoniatrists and phonopedists association.

**Bibliography:** 2 sources.



Профессор Юрий Стефанович Василенко родился 5 мая 1930 г. в Краснодаре.

После окончания в 1954 году Кубанского медицинского института три года работал врачом-оториноларингологом в г. Гергиевске Ставропольского края. С 1957 по 1959 гг. обучался в ординатуре Кубанского медицинского института, а с 1960 по 1963 гг. в аспирантуре в ЦОЛИУ врачей в Москве на кафедре ЛОР болезней. В 1963 г. защитил кандидатскую диссертацию «Некоторые защитно-приспособительные реакции слизистой оболочки носа в возрастном аспекте и их изменения у больных хроническим ринитом в процессе лечения».

С 1963 по 1966 гг. – младший научный сотрудник МНИИ уха, горла и носа МЗ РФ, с 1966 по 1968 гг. – главный специалист Учёного совета Минздрава СССР.

В 1968 г. Ю.С. Василенко возвращается в МНИИ уха, горла и носа и начинает работать в фониатрическом кабинете вместе с кандидатом медицинских наук А.Т. Рябченко, до 1977 г. старшим научным сотрудником. Активно изучает проблемы нарушений голоса у лиц речевых и вокальных профессий, используя для того современные акустические методы исследования, применяет микроларингоскопию, микроларингостробоскопию, разрабатывает хирургические и консервативные методы лечения.

В 1975 г. защитил докторскую диссертацию «Профессиональные нарушения голоса у лиц речевых профессий, их лечение и профилактика».

С 1977 по 2000 гг. – руководитель первого в СССР отделения патологии голоса и речи, название которого в последующие годы менялось неоднократно.



Слева направо: Г.Ф. Иванченко, А.Т. Рябченко, Ю.С. Василенко



Справа налево: Ю.С. Василенко, О.С. Орлова, Е.В. Орехова, В.И. Макаров, Л.Е. Гончарук, Г.Ф. Иванченко

но на отделение фониатрии с группой восстановительной ЛОР-хирургии, восстановительной ЛОР-хирургии с группой фониатрии, хотя суть оставалась та же. Создание первого отделения было определено приказом №190 Министерства здравоохранения РСФСР от 09.04.1976 и реорганизовано из логопедического отделения для подростков и взрослых. Штатное расписание его предусматривало ставку руководителя, пять ставок младших научных сотрудников и 2 ставки лаборантов.

В течение первого десятилетия научные исследования проводились по следующим основным направлениям:

- разработка новых и совершенствование существующих методов диагностики заболеваний голосового аппарата;
- разработка и усовершенствование консервативных и щадящих хирургических методов реабилитации больных с патологией голоса;
- разработка системы мероприятий по профилактике профессиональных нарушений голоса.

Этот этап в развитии фониатрии в России можно образно назвать «василенковским периодом», так как именно под его руководством проводятся научные исследования его учеников, ведутся консультации больных, разрабатываются нормативные документы.

Большую роль в развитии фониатрии и подготовке кадров сыграли Всесоюзный и Всероссийский научно-методический центры по фониатрии, организованные в 1987 г., которые стали координировать развитие фониатрической науки и практики в



Ю.С. Василенко проводит микроларингоскопию

СССР и Российской Федерации. Исследования в эти годы были направлены на изучение распространенности голосовых нарушений и причин их возникновения, совершенствование фониатрической помощи, разработку новых методов диагностики и системы профилактики профессиональных нарушений голоса, лечению стойких функциональных и органических заболеваний. В отделении разрабатывались, апробировались и внедрялись в различных регионах страны щадящие фонохирургические методы лечения и биологическая обратная связь, эндоларингеальный фонофорез, аутогенная тренировка и наркопсихорастормаживание, поиск новых технологий реабилитации безгортанных больных. Под руководством Ю.С. Василенко подготовлено 3 докторских и 19 кандидатских диссертаций специалистами, работающими в Москве, Казани, Уфе, Хабаровске, Элисте, Пензе, Екатеринбурге и других городах России. В 1986 г. ему присвоено звание профессора.

Ю.С. Василенко автор более 250 работ, в том числе 20 методических рекомендаций, 5 изобретений. Наиболее значимым является его фундаментальная монография «Голос. Фониатрические аспекты».

С целью подготовки кадров, повышения их квалификации Центр регулярно организовывал, начиная с 1987 г., различные школы-семинары, международные, всесоюзные, всероссийские научно-практические конференции, которые проходили в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Екатеринбурге, Владимире, особо памятными были поездки на теплоходе в Углич и Тверь.

Благодаря организаторским способностям Ю.С. Василенко в 1988 году был проведен семинар по видеоларингостробоскопии, что именно тогда впервые оториноларингологи и фониатры узнали и апробировали этот диагностический метод на практике, отделение получило первую аппаратуру.

Ю.С. Василенко внёс большой вклад в укрепление международных связей. В течение более 25 лет он был членом правления Союза Европейских фониатров (UEP), а с 1988 по 1991 гг. его Президентом. В 1991 г. совместно с сотрудниками Киевского НИИ оториноларингологии им. Коломийченко и его директором профессором Д.И. Заболотным успешно был организован и проведён XVII UEP конгресс в Киеве.

Ю.С. Василенко неоднократно был участником и делегатом конгрессов IALP в Праге, Ганновере, Каире, Амстердаме, принимал участие в различных конгрессах в Афинах, Киото, Будапеште, Познани, Лейпциге, Берлине, Дрездене, Гамбурге, Кельне и др.

5 ноября 1991 г. в Министерстве юстиции



Первая школа-семинар по фониатрии, ВДНХ, 1987 г.



Семинар по видеостробоскопии, Москва, 1988 г.

Советского Союза была зарегистрирована Ассоциация фониатров и фонопедов, председателем которой он являлся все годы её существования.

За плодотворную врачебную и организаторскую деятельность Ю.С. Василенко награждён в 1968 г. значком «Отличник здравоохранения», в 1976 г. орденом «Знак Почёта», в 1996 г. присвоено почётное звание Заслуженный врач РФ.

В связи с преобразованием МНИИ уха, горла и носа с 2000 по 2001 гг. Ю.С. Василенко — руководитель отделения фониатрии Федерального научно-клинического центра оториноларингологии, а затем с 2001 по 2005 гг. — руководитель отделения фониатрии и микрохирургии гортани Московского научно-практического центра оториноларингологии.

Ю.С. Василенко скоропостижно скончался 30 сентября 2005 года во время проведения заседания, посвященного 70-летию МНИИ уха, горла и носа МЗ РФ, в котором он проработал большую часть своей жизни.

Деловое и чисто дружеское общение с Юрием Стефановичем памятно тем, кто с ним работал, у него лечился, у кого он был наставником и учителем. Его пациентами были многие известные партийные и государственные деятели, народные и заслуженные артисты, огромная армия педагогов — преподавателей высшей школы, учителей, воспитателей дошкольных



Участники XVII UEP конгресса в Киеве

учреждений. Он умел общаться и любил свою профессию, всегда стремился и помогал людям вернуть бесценный дар — голос.

Хочется привести стихи, написанные верной ученицей Людмилой Михайловной Дорониной и Народным артистом РФ Егором Котовым в связи с 80-летием со дня рождения Ю.С. Василенко.

Хоть Юрия Стефановича нет —  
Пять лет уже со дня его кончины —  
Ему бы было восемьдесят лет  
И Юбилей! — вот этих слов причина.  
Когда от нас уходит Человек,  
Увы! — Один для всех закон природы,  
Он остаётся в памяти навек  
Хотя всё дальше убегают годы!  
Ни мыслей не жалел своих, ни сил —  
Он всей душой (всем существом)  
служил фониатрии,  
Учеников лелеял и растил  
Их собирал со всех концов России!  
Регалий удостоен и чинов,  
Был прост, великодушен и сердечен  
И в памяти своих учеников,  
И у больных в сердцах увековечен!

В Европе он известен, именит,  
У Василенко и друзей хватало,  
Деяньями своими знаменит,  
И славы у него не убывало!  
А сколько им написано трудов?!  
И сколько внедрено изобретений?!  
Всё перечислить — не хватает слов!  
Он в микрохирургии — просто гений!  
Ему бы было восемьдесят лет!  
Мы были вместе!  
Есть нам чем гордиться!  
Пускай Его сегодня с нами нет,  
Но есть ученики и ученицы!

Для многих смерть Юрия Стефановича Василенко явилась неожиданностью, так как он был полон творческих планов. Он ушёл из жизни в день «Веры, Надежды и Любви», что тоже символично, так как навсегда остался в памяти тех, кто с ним общался, ему верил, надеялся и любил.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Василенко Ю.С.* Голос. Фониатрические аспекты. М.: Энергоиздат, 2002. 480 с.
2. *Василенко Ю.С., Орлова О.С., Романенко С.Г., Бойкова Н.Э.* К 10-летию создания ассоциации фониатров и фонопедов. Заболевания голосового аппарата и верхних дыхательных путей: Сб. тр. / Ассоциация фониатров и фонопедов России. Владимир-М., 2001. С. 40 — 46.

**Связь с автором:**  
Орлова Ольга Святославна, os\_orlova@mail.ru

## ФОНИАТРИЯ И ФОНОПЕДИЯ

УДК 616.2(331)

### АНАЛИЗ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОКАЛИСТОВ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

© Рудин Л.Б., 2010

*канд. мед. наук, доц., вед. науч. сотр. ФГУ «Научно-клинический центр оториноларингологии ФМБА России» (директор — проф. Н.А. Дайхес),  
врач-оториноларинголог ФГУК «Академический ансамбль песни и пляски Российской Армии им. А.В. Александрова»  
Министерства обороны Российской Федерации  
(директор — Заслуженный работник культуры РФ Л.И. Малев)*

В данной статье приводятся результаты анализа трудовой деятельности вокалистов в современных социально-экономических условиях в зависимости от производственной специфики (вокалисты-солисты, артисты хора, студенты вокальных факультетов вузов). Необходимость данной работы продиктована необходимостью определения основных специфических производственных факторов, способствующих возникновению дисфоний у данного контингента, с целью обоснования комплекса соответствующих профилактических мероприятий. Анализ выявил значительную интенсификацию трудовой деятельности вокалистов-солистов, бессистемность голосовых нагрузок у них, нерациональность режимов труда и отдыха. Все опрошенные продемонстрировали низкий уровень знаний по проблемам гигиены голоса.

**Ключевые слова:** вокалисты, голосовой аппарат, голосовые нагрузки, профилактика дисфоний, режим труда и отдыха, трудовая деятельность.

**Библиография:** 23 источника.

## ANALYSIS OF VOCALISTS' WORKING CAREER IN MODERN SOCIAL AND ECONOMICAL CIRCUMSTANCES

© Rudin L.B., 2010

*Medical science candidate, docent, leading research worker of Federal Scientific Institution «Scientific Clinical Center of Otorhinolaryngology of Federal Medical and Biology Agency of Russia» (Director – Professor N.A. Daykhes), otolaryngologist of Federal State Cultural Institution «Academic ensemble of singing and dancing of the Russian Army named after A.V. Aleksandrov» of the Ministry of Defence of the Russian Federation (Director – Honored arts worker of the Russian Federation L.I. Malev)*

The given article contains the results of the analysis of vocalists' working career in modern social and economical circumstances depending on the professional specifics (vocalists-soloists, chorus singers, students of vocal faculties of HEI). The necessity of the present work is imposed by the necessity of determining the main specific professional factors, contributing to the appearance of dysphonias among the current contingent with the purpose of grounding the complex of the relevant prevention measures. The analysis revealed the valuable intensification of professional activity of vocalists-soloists, non-system of their vocal capacities, irrationality of work and rest regimes. All the interviewed demonstrated low levels of knowledge of vocal hygiene problems.

**Key words:** vocalists, voice apparatus, vocal capacity, dysphonia prevention, work and rest regime, professional activity.

**Bibliography:** 23 sources.

Голосовой аппарат был и остаётся источником материального благосостояния для лиц, использующих его в качестве основного орудия труда. Знание особенностей профессиональной деятельности вокалистов в современных социально-экономических условиях, во многом отличающихся от таковых у представителей других голосо-речевых профессий [12, 15, 16], является важным условием для понимания причин возникновения заболеваний голосового аппарата у данного контингента, а соответственно и для поиска путей их профилактики.

Наши исследования [17] показали, что до 70% артистов хора имели работу по совместительству. Вторую работу по певческой специальности имели не менее 50% вокалистов. Подавляющее большинство солистов оперы имело дополнительную голосовую нагрузку в виде работы по совместительству и (или) разовых контрактов как в России, так и за рубежом. Длительность голосовых нагрузок варьировала суммарно от 1 до 4, иногда 5 часов в день с

различным количеством выходных дней, а порой и их отсутствием. У работающих студентов отмечалась нерегулярность занятий по специальности, что пагубно отражалось на формировании у них вокально-технических навыков. Подобное положение подтверждается данными других авторов [2]. Значительная интенсификация труда у вокалистов чаще всего не позволяет им прерывать трудовую деятельность при начинающихся голосовых расстройствах или острых заболеваниях верхних дыхательных путей, что неизбежно ведёт к росту органической патологии гортани и увеличению сроков реабилитации [2, 7, 15, 20].

Важными производственными факторами трудовой деятельности вокалистов являются такие, как суммарная голосовая нагрузка в день, неделю; степень равномерности в её распределении на протяжении недели, месяца; репертуарная политика театра; правильность выбора репертуара певцом; система проката спектаклей; задействованность солиста в репертуаре; разноплановость исполняемых партий, которые во многом способствуют развитию дисфоний у данного контингента [1, 2, 5, 6, 12, 13, 15, 16, 19, 22]. Актуальными остаются проблемы ранней диагностики начинающихся голосовых расстройств и максимально быстрой их коррекции для предотвращения формирования стойких функциональных, органических и профессиональных заболеваний гортани с ограничением или потерей профессиональной пригодности; до сих пор отсутствуют утверждённые нормы дифференцированных голосовых нагрузок в зависимости от специфики производственной деятельности [13].

Большое значение в возникновении соматических и заболеваний ЛОР-органов вокалистов имеют санитарно-гигиенические условия труда в театре. Исследования гигиенических характеристик помещений оперного театра показали нарушение санитарно-гигиенических норм состояния воздуха производственной среды за счёт неэффективности вентиляции в репетиционных залах, наличия сквозняков в закулисной части и гримуборных, большой бактериальной загрязнённости воздуха, костюмов, гримировальных принадлежностей [3, 8, 9]. Другой микроклиматической особенностью состояния помещений театра является наличие осветительного оборудования сцены, которое выделяет в окружающую среду значительное количество тепла. При нарушении гигиенических требований по воздухообмену и вентиляции возможно повышение верхней границы зоны комфорта на сцене, что усугубляется в тёплое время года и костюмами с низкой теплоотдачей, в которые одеты артисты [4]. Эти вредные производственные факторы могут влиять на процессы терморегуляции. По мнению многих авторов, только с учётом времени года и особенностей костюмов, декораций, мизансцен следует брать спектакли в прокат. Например, спектакли, в которых артисты одеты в тёплые костюмы, с использованием меха и т.п., целесообразно прокатывать в холодное время года и наоборот [1, 4, 5, 6, 10, 14, 16].

Сочетание исполнительской деятельности с педагогической является дополнительным неблагоприятным фактором и повышает риск возникновения патологии голосового аппарата. Во многом это связано с опосредованным воздействием через ЦНС на голосовой аппарат педагога несовершенных певческих навыков ученика [2].



Профессиональная деятельность студентов вокальных факультетов имеет свои специфические особенности. Как известно, вокальное образование, особенно на первых курсах обучения, есть выработка ряда условных рефлексов, формирующих индивидуальный стереотип фонации, а также иных профессиональных качеств. Именно поэтому пение «на стороне» не рекомендуется как минимум первые три года обучения, т.к. способствует разрушению рефлексов, вырабатываемых на занятиях с педагогом [6, 17]. Особое внимание уделяется подбору репертуара, который должен соответствовать начинающему исполнителю не только технически, но психологически [2, 5, 6, 12]. У студентов вокальных факультетов в течение учебного года отмечается ряд пиков обращаемости к врачу-фоониатру. Так после каникулярного периода отмечается рост числа заболеваний гортани из-за несоблюдения принципа постепенности начала голосовых нагрузок [18].

Оценивая факторы риска трудовой деятельности, сопряжённой с теми или иными производственными вредностями, следует уделять особое внимание вопросам рационализации отдыха работников, занятых на подобных производствах [4, 10]. Физиология и гигиена труда достаточно детально касаются этой проблемы. Однако в фоониатрической литературе и публикациях по гигиене голоса этому вопросу уделяется недостаточное внимание, а взгляды на проблему мало соответствуют современным представлениям и больше имеют историческое значение [5, 6].

**Целью нашего исследования** явилось изучение особенностей труда и отдыха различных категорий вокалистов в современных социально-экономических условиях.

**Задачи исследования:** изучить особенности режима труда и отдыха у вокалистов-солистов, артистов хора и студентов вокальных факультетов; определить основные факторы, определяющие формирование режима труда и отдыха вокалистов.

**Объект и методы исследования.** Объектом исследования явились вокалисты с различным видом профессиональной деятельности (солисты, артисты хора, студенты вокального факультета). Для выявления особенностей их режима труда, отдыха, характера голосовых нагрузок применялся метод интервьюирования по заранее составленному опроснику и изучение рабочего расписания по месту работы или учёбы. В период с 2006 по 2010 гг. нами был опрошен 381 человек из 7 учреждений культуры. Все опрошенные были разделены на 3 группы.

Первую группу составили 120 солистов следующих театров: Большого, Геликон-оперы, Новой оперы имени Е.В. Колобова, Московской оперетты, Камерного музыкального театра имени Б.А. Покровского.

Вторую группу составили 110 артистов хора Новой оперы имени Е.В. Колобова и 47 Академического ансамбля песни и пляски Российской армии имени А.В. Александрова (всего 157).

Третью группу составили 104 студента второго и третьего курсов вокального факультета Московского государственного университета культуры и искусств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Среди опрошенных **первой группы** работу по совместительству имели всего лишь 16 человек (13,3%). Из них 6 солистов с работой в театре совмещали педагогическую деятель-

ность, 5 — с работой в другом театре, при этом не всегда в одном городе, 5 — в другом творческом коллективе. В целом о наличии дополнительной занятости нам сообщили 100% опрошенных солистов. Их работа складывается из участия в определённых спектаклях других театров нашей страны по контракту, разовые участия в спектаклях, проектах, концертах, работа за рубежом и пр. Сотрудничество с оперными театрами мира приобретают всё большее значение для отечественных певцов. В одних случаях это контракты на исполнение определённой партии в спектакле. В других — контракт на исполнение нескольких партий, как первого, так и второго плана. Количество спектаклей варьирует в широких пределах, в связи с чем и длительность самих контрактов различна. Многие солисты за рубежом часто имеют большую занятость, чем по основному месту работы на Родине. Этому способствует блоковая система проката спектаклей в зарубежных театрах, более гибкая репертуарная политика, большая популярность классической музыки в странах Европы, и, соответственно, большее число реализуемых проектов.

По результатам опроса выявлены следующие особенности организации творческой деятельности вокалистов-солистов.

Занятость солистов в театре по основному месту работы во многом зависит от репертуарной политики театра, количества спектаклей в месяц, системы проката спектаклей, занятости солиста в репертуаре, а также от принципов составления рабочего расписания в театре.

У солистов старшей возрастной подгруппы (50 — 60 лет) или солистов второго плана вне зависимости от возраста отмечается участие в 1 — 3-х спектаклях в месяц, имеет место текущая репетиционная работа, работа с концертмейстером, разовые дополнительные выступления. Выходных дней не менее 2-х в неделю. Участие в спектаклях может быть не регулярное. Например, солист поёт два спектакля за одну неделю, а остальное время месяца он в спектаклях не занят; или участие в одном спектакле за 2 месяца и т.п.

У солистов первого плана возрастной группы 23 — 50 лет определяется ещё большая вариабельность их профессиональной деятельности. Она зависит от стремлений вокалиста, его востребованности, типа голоса, профессиональных данных, знания определённых партий, наличия импресарио, контактов за рубежом и пр.

Объём и режим их занятости по основному месту работы также зависит от тех же вышеописанных факторов. Участие в спектаклях от 1 до 4 — 5 раз в месяц, но также неравномерное. В одном месяце солист может быть занят в одном спектакле, в другом месяце в четырёх, иногда ни в одном и пр. При этом могут исполняться разнохарактерные и разножанровые роли. Сюда добавляются страховки других исполнителей, что означает непременно участие в оркестровых репетициях вне зависимости от личной занятости в спектаклях. В связи с этим, например, накануне собственного выступления, солист может оказаться в страхующем составе, а на следующий день после спектакля его ставят в расписание на оркестровую репетицию уже другого спектакля в качестве страхующего. Или солиста, занятого в вечернем спектакле, могут поставить в расписание для занятий с концертмейстером в этот же день или на оркестровую репетицию другого спектакля и т.д. и т.п. Таких примеров можно привести много.

Занятость солиста во многом определяется рабочим расписанием. Изучение технологии составления расписания в музыкальном театре показало её абсолютную бессистемность и подчинённость исключительно внутритеатральным интересам. На сегодняшний день не существует физиологически обоснованных и утверждённых нормативов или методических рекомендаций по оптимизации режима труда солистов оперных и музыкальных театров, а значит и принципов составления расписания как основы этого режима.

К подобному графику у солистов добавляется работа в других театрах. Всё чаще входит практика работы в театре другого города. Нами выявлены курьёзные случаи, когда солистка улетела из Москвы в Новосибирск участвовать в качестве главной героини в спектакле, на следующий день ей пришлось вернуться в Москву на страховку, а утром вновь улететь, чтобы вечером повторно спеть ту же главную партию. У другой солистки за 9 дней работы в Германии было 11 перелётов между двумя городами. Это показательные, но далеко не единичные случаи, которые описываются и другими авторами [2]. Перелёты и переезды связаны не только с участием в спектаклях, но и в концертах, мастер-классах, конкурсах и пр.

Участие во всевозможных всероссийских и международных конкурсах является неотъемлемой частью творческой жизни вокалистов (в основном до 30 лет). Подготовка к ним отнимает большое количество времени и энергии, идёт без отрыва от основной деятельности, а само участие сопряжено с выраженными психоэмоциональными затратами. В период подготовки и участия в конкурсах наблюдается активная обращаемость конкурсантов, рост заболеваемости голосового аппарата. Во многом это связано с тем, что количество выходных дней сводится не просто к минимуму, а к их отсутствию, интенсифицируется работа с вокальным педагогом и концертмейстером, наслаиваясь на текущую работу.

Оплата труда «по факту» приводит всё к большему отказу от больничных листов. Этому способствует и ограничение социальных выплат по случаю нетрудоспособности, что при относительно высокой заработной плате ведёт к значительным финансовым потерям. Различные острые заболевания верхних дыхательных путей редко являются препятствием для продолжения творческой деятельности. Даже на фоне возникающих осложнений со стороны голосовых складок (вазомоторный монохордит, узелки, краевой хордит, острый ларингит) трудовая деятельность часто продолжается. Полученные нами данные полностью согласуются с данными других авторов [2, 7, 15, 20].

Вокалисты, занимающиеся педагогической деятельностью, зачастую предъявляют жалобы на общую и голосовую усталость, подавленность настроения, неприятные ощущения о области шеи. В связи с этим накануне и в день выступления солисты стараются исключить педагогическую деятельность.

Многообразии форм вокальной деятельности суммарно даёт высокую голосовую нагрузку в день, неделю, месяц [2, 17]. У одних исполнителей она оказывается постоянно высокой, у других может распределяться чрезвычайно неравномерно. Неравномерность голосовых нагрузок следует учитывать не только по суммарному показателю, но и по качественному их содержанию. Солисту оперного театра, в отличие от камерных певцов, необходимо регулярно выходить на сцену именно в качестве оперного персонажа. 100%

опрошенных отметили, что не регулярные и редкие выходы на оперную сцену влекут за собой выраженные переживания накануне спектакля, повышенную нервно-психическую нагрузку во время исполнения. Это пагубно сказывается на качестве исполнения — как в вокальном, так и в актёрском плане. После таких спектаклей время для отдыха требуется больше на 1–2 дня, чем при регулярных выходах на сцену. Как отметили все опрошенные, восстановления требует прежде всего нервная система. По мнению опрошенных вокалистов, певец оперы должен быть занят в спектаклях не менее 1 раза в две недели. Полученные нами данные согласуются с мнением других авторов о том, что в оперном (музыкальном) театре следует говорить не только о перегрузках, но и о недогрузках [5].

Рациональный режим отдыха является важнейшим и неотъемлемым компонентом трудовой деятельности. Соответственно суммарно высокому уровню голосовых нагрузок страдает и режим отдыха. У вокалистов-солистов выходные дни, как правило, имеют случайный характер. Не стоит забывать о том, что официальный выходной день далеко не всегда можно считать временем отдыха, т.к. свободное время многими солистами используется для разучивания нового вокального материала, повторения «старого», прослушивания исполнителей в записи. При этом важно отметить, что порядка 85% опрошенных считают это отдыхом.

Порядка 40% вокалистов посещают фитнес, бассейн, тренажёрные залы, занимаются бегом, что благотворно сказывается на их физическом состоянии, способствует переключению нервной системы с основного вида деятельности, адаптации к различным неблагоприятным факторам. Однако 100% опрошенных затруднялись разъяснить принципы рационального использования физических нагрузок в сочетании с голосовыми. Это приводит к тому, что физические нагрузки в дни выступления, в период острых заболеваний верхних дыхательных путей превращаются для организма в дополнительный стресс. На основании анализа наших данных, несоблюдение вокалистами-солистами принципов рационального использования физических нагрузок способствует развитию и усугублению утомления нервной системы, астеновегетативного синдрома. Это согласуется с литературными данными [5].

Во время отпускного периода большинство опрошенных вокалистов старались исключать пение. Однако мнения по этому поводу разнятся. Одни считают, что пение должно прекращаться на неделю, другие считают, что на две, третьи, что на весь период, четвёртые продолжают петь и т.п. Более 50% опрошенных отметили, что как такового отпуска у них не бывает. У одних на отпускной период запланирована работа по контракту, другие отпуск использовали для разучивания необходимых новых партий, третьи начинали готовиться к конкурсу и т.д.

После более или менее длительного периода вокального отдыха голосовые нагрузки, как правило, начинались резко, без предварительной подготовки голосового аппарата. Большинство опрошенных не предавало значения принципу постепенности начала голосовых нагрузок в подобных ситуациях. По данным обрабатываемости солистов отмечался рост заболеваемости гортани у них после отпускного периода из-за несоблюдения данного гигиенического принципа.

**Во второй группе опрошенных** голосовые нагрузки распределены относительно равномерно на протяжении рабочего дня, недели, месяца. Артисты хора заняты в зависимости от специфики организации.

Хор театра Новая опера ежедневно, в основном по 4, реже по 3 часа, заняты в репетициях. После каждого академического часа работы следует 15-минутный перерыв. Рабочая неделя шестидневная. В день спектакля хор вызывается за 2 часа до спектакля. В течение часа проходит сверка хора, затем грим и собственно спектакль. На некоторых спектаклях участвует не весь состав хора. 25% артистов хора театра поют в храмах.

Хор Ансамбля Александрова репетирует в основном по 3, реже по 4 часа в день. После каждого академического часа работы следует 15-минутный перерыв. Рабочая неделя пятидневная. Лишь в процессе подготовки к гастролем, ответственным выступлениям хор работает в режиме шестидневной рабочей недели. В дни выступлений хор не репетирует. Ансамбль активно гастролирует как по России, так и за рубежом. За год насчитывается до 30 – 40 гастрольных поездок длительностью от 3 до 45 дней. Это приводит к напряжению адаптивных реакций, росту соматической и ЛОР-заболеваемости во время гастролей. На основании архивов, гастрольная активность ансамбля мало отличается, а по абсолютному количеству дней уступает таковой в СССР. У 100% артистов хора Ансамбля отсутствует какая-либо дополнительная работа.

**В третьей группе** целесообразно выделять две подгруппы: студенты-вокалисты академического жанра (36 человек) и студенты-вокалисты эстрадно-джазового и народного жанров (68 человек).

Среди студентов первой подгруппы дневного отделения работающих 9 человек (25%). При этом число работающих на втором и третьем курсе примерно одинаковое – 4 и 5 человек соответственно. Только у трёх из них работа связана с вокальной деятельностью.

Во второй подгруппе среди студентов второго курса работающие составляют 61,5%, среди студентов третьего курса работающих 85%. Это различные эстрадно-джазовые (в том числе ресторанные) и народные коллективы, ведение банкетов, свадеб, корпоративных мероприятий, участие во всевозможных концертных программах, активная гастрольная деятельность. Таким образом, более 90% работающих студентов данных специализаций имеют работу по специальности.

Дополнительная занятость студентов является усреднённой за 2007 – 2008, 2008 – 2009 учебные годы, в которых полученные данные существенно не отличались друг от друга.

Специфика работы студентов, безусловно, отражается на качестве обучения. Так, например, ресторанный коллектив предполагает вечернюю занятость, чаще с одним выходным и исполнением иногда до сорока песен за смену. В первую половину дня студент занят в учебном заведении. Работа в коллективах может предполагать гастрольную деятельность. В таких случаях студент вообще периодически не посещает занятия, а учёба превращается в заочно-очную форму или экстернат.

Особенности режима отдыха мало отличаются от таковых в первой группе (нерегулярность выходных дней, не дозированные физические нагрузки и пр.).

**Выводы:**

1. В современных социально-экономических условиях наиболее интенсифицированной и наименее оптимизированной оказывается трудовая деятельность солистов оперных и музыкальных театров за счёт высокого уровня голосовых нагрузок, нерационального их распределения и несоответствия режима отдыха физиологическим и гигиеническим нормативам.
2. Среди студентов вокальных факультетов наиболее высокий уровень голосовых нагрузок характерен для обучающихся в эстрадно-джазовом и народном жанрах за счёт наличия у подавляющего их большинства дополнительной занятости по специальности.
3. У артистов хоровых коллективов режим трудовой деятельности организован наиболее оптимально.
4. Важную роль в сложившейся ситуации играет отсутствие утверждённых методических рекомендаций по оптимизации режима труда и отдыха вокалистов и санитарно-гигиенического просвещения вокалистов по проблемам охраны голоса.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Анিকেева З.И., Аникеев Ф.М., Плешков И.В. Клиника и лечение нарушений голоса у вокалистов. М.: ПК «Акцидент». 1995. 192 с.
2. Василенко Ю.С., Павлихин О.Г., Изгарышева З.А. Анализ причин возникновения заболеваний голосового аппарата у певцов. // Вестник оториноларингологии. — 2000. — № 5 — С. 13 — 17.
3. Воцинская В.П. Гигиеническая характеристика условий труда работников сцены стационарных театров. Тезисы докладов I съезда гигиенистов 11 — 13 октября 1956 г. Тбилиси.: Грузмедгиз. С. 86.
4. Гигиена труда: учебник / Под. ред. Н.Ф. Измерова, В.Ф. Кириллова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 592 с.: илл.
5. Егоров А.М. Гигиена голоса и его физиологические основы. М.: Музгиз, 1962. 174 с.
6. Ермолаев В.Г., Лебедева Н.Ф., Морозов В.П. Руководство по фонологии. М.: Медицина, 1970. 272 с.
7. Золотых А.О. Лечение голосовых нарушений у драматических актёров и вокалистов. Заболевания голосового аппарата и верхних дыхательных путей: Сб. трудов / Ассоциация фонологов и фонетиков России. М. 2001. С. 108 — 109.
8. Иоарганишвили Г.А. Гигиена театров и театральных работников. Тезисы докладов I съезда гигиенистов 11 — 13 октября 1956 г. Тбилиси.: Грузмедгиз. С. 96 — 98.
9. Китаева Н.Н. Опыт гигиенической характеристики микроклимата в воздушной среде театра (по данным обследования ГАБТ) / Гигиена и санитария. — 1957. — №1. — С. 68 — 69.
10. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений, в 2-х томах / под редакцией акад. РАМН Б.И. Ткаченко. СПб., 1994. Т.1 — 567 с., Т.2 — 413 с.

11. Павлихин О.Г., Изгарышева З.А. Профессиональные нарушения голоса по данным обращаемости. Вопросы практической фониатрии (материалы международного симпозиума 27 – 29 мая 1997 г.). М., 1997. С. 158 – 159.
12. Павлихин О.Г., Изгарышева З.А. Профилактика заболеваний голосового аппарата у оперных певцов. Актуальные проблемы фониатрии и сурдологии (материалы научно-практической конференции 21 – 24 мая 1998 г.). М., 1998. С. 60 – 62.
13. Панкова В.Б. Профессиональные заболевания голосового аппарата у профессионалов голоса. Первый международный междисциплинарный конгресс «Голос»: Сб. тр. М., 2007. С. 90 – 93.
14. Патологическая физиология. Учебник для студентов медицинских институтов / Н.Н. Зайко, Г.М. Бутенко, Ю.В. Быць и др. – Элиста: АОЗТ «Эс-сен», 1994. 576 с.
15. Плешков И.В. Влияние профессиональных факторов на формирование заболеваемости у вокалистов. Актуальные вопросы фониатрии и реконструктивной хирургии гортани: Мат. конф. М. 2002. С. 51.
16. Плешков И.В., Аникеева З.И. Заболевания голосового аппарата у вокалистов и представителей речевых профессий. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003. 168 с.
17. Рудин Л.Б., Чернявская Г.В. Анализ профессиональной деятельности вокалистов в современных социально-экономических условиях, как показатель необходимости дальнейшего совершенствования фониатрической помощи в России. Заболевания голосового аппарата и верхних дыхательных путей: Сб. трудов / Ассоциация фониатров и фонопедов России. М., 2001. С. 187 – 189.
18. Рудин Л.Б. Целесообразность оптимизации вокально-педагогического процесса в периоды высокого уровня заболеваемости студентов. Вокальное образование XXI века: Материалы научно-практической конференции вокального факультета МГУКИ. Вып. 4. М.: Издательский Дом МГУКИ. 2007. С. 110 – 116.
19. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда. Руководство Р 2.2.2006-05.
20. Степанова Ю.Е. Заболевания голосового аппарата у профессионалов голоса. Заболевания голосового аппарата и верхних дыхательных путей: Сб. тр. / Ассоциация фониатров и фонопедов России. Владимир-М. 2001. С. 170 – 173.
21. Behlau M., Oliveira G. Vocal hygiene for the voice professional. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg., 2009. Vol. 17 (3). P. 149 – 54.
22. Broaddus-Lawrence P.L., Treole K., McCabe R.B. et al. The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers. // J Voice. – 2000. – Vol. 14 (1). – P. 58 – 71.
23. Timmermans B. Outcome of vocal hygiene in singers/ B. Timmermans, J. Vanderwegen, M.S. De Bodt // Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg. – 2005. – Vol. 13 (3). – P. 138 – 42.

**Связь с автором:**  
**Рудин Лев Борисович**, foncentr@mail.ru  
**Телефон:** (495) 726-97-60

УДК 616.2

## КЛИНИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ПРЕПАРАТА ИНФЛЮЦИД ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОРВИ У ДЕТЕЙ

© Ситников И.Г.<sup>1</sup>, Морякова Н.В.<sup>2</sup>, 2010

<sup>1</sup> *г-р мед. наук, проф., зав. каф. детских инфекционных болезней*

<sup>2</sup> *аспирант каф. детских инфекционных болезней*

*ГОУ ВПО «Ярославская государственная медицинская академия»*

В статье приводятся данные обследования 86 детей от 3 до 6 лет с острыми респираторными вирусными инфекциями в разгар заболевания и период ранней реконвалесценции. Основную группу составили 50 больных, получавших препарат Инфлюцид, в группу сравнения вошли 36 пациентов с традиционными подходами к терапии ОРВИ. Оценивалась клиническая эффективность и состояние гормонально-медиаторного баланса при применении гомеопатического препарата Инфлюцид.

**Ключевые слова:** острые респираторные вирусные инфекции, нейрогенные и биогенные амины, Инфлюцид.

**Библиография:** 9 источников.

## CLINICAL EFFICIENCY AND PATHOGENETIC MECHANISMS OF THE ACTION OF THE DRUG INFLUCID IN ACUTE RESPIRATORY VIRAL INFECTIONS IN CHILDREN

© Sitnikov I.G.<sup>1</sup>, Moryakova N.V.<sup>2</sup>, 2010

<sup>1</sup> *doctor of Medical Science, professor, infant infectious diseases department chairman*

<sup>2</sup> *infant infectious diseases department postgraduate*

*State Educational Institution of Higher Professional Education  
«Yaroslavl State Medical Academy»*

The article contains the examination data of 86 children aged from 3 to 6, suffering from acute respiratory viral infections at the height of disease and the peri-



od of early convalescence. The main group contained 50 patients, receiving the preparation Influcid, the control group contained 36 patients with traditional approaches to ARVI treatment. Clinical efficiency and hormonal mediator balance while taking homeopathic preparation Influcid were evaluated.

**Key words:** acute respiratory viral infections, neurogenic and biogenic amines, Influcid.

**Bibliography:** 9 sources.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) представляют приоритетную социально-экономическую проблему здравоохранения, поскольку занимают лидирующее положение в структуре заболеваемости как среди взрослого населения, так и у детей, даже в неэпидемические годы составляя до 90% всей регистрируемой инфекционной патологии [7]. В организованных детских коллективах практически ежемесячно происходит смена циркулирующего респираторного патогена. Массовость распространения острых респираторных вирусных заболеваний при широком спектре возбудителей затрудняет осуществление эффективных мер лечения и профилактики [3]. Применяемые для этой цели средства классической медицины не дают должного эффекта, имеют недостатки и различные противопоказания, особенно в уязвимых группах. Это определяет необходимость совершенствования существующих методов лечения этой категории больных. Одним из перспективных направлений в поиске средств, пригодных для широкого применения во всех возрастных группах, является использование гомеопатических препаратов.

В педиатрической практике до настоящего времени врачи ещё недостаточно информированы об использовании гомеопатии как базисного средства лечения острых респираторных вирусных инфекций. Между тем, гомеопатический метод имеет ряд преимуществ. К ним относится выраженный терапевтический и профилактический эффект; чёткие принципы и правила применения, исключение побочных эффектов и осложнений, отсутствие привыкания, действие на уровне целостного организма [3].

Комплексный гомеопатический препарат Инфлюцид ("Дойче Хомеопати-Унион", Германия) создан на основе шести натуральных компонентов, симптоматически направленных на лечение воспалительных заболеваний верхних и нижних отделов органов дыхания, и произведен в соответствии с требованиями GMP. В состав Инфлюцида входят растительные компоненты — аконит, жасмин, переступень, ипекакуана и посконник, а также минеральное вещество — фосфор гомеопатический (Aconitum D3, Gelsemium D3, Bryonia D2, Phosphorus D5, Ipecacuanha D3, Eupatorium perfoliatum D1). Компоненты препарата обладают противовоспалительным, иммуномодулирующим, жаропонижающим и муколитическим действием, оказывают патогенетическое влияние на организм.

**Цель исследования:** оценка клинической эффективности и состояния гормонально-медиаторного баланса у детей с ОРВИ при применении гомеопатического препарата Инфлюцид.

**Пациенты и методы.** Под наблюдением находились 86 детей с ОРВИ в возрасте от 3 до 6 лет. 50 человек составили основную группу (из них у 36 была среднетяжелая, у 14 — тяжелая степень заболевания), которые в дополнение к базисной терапии с первого дня пребывания в стационаре получали Инфлюцид по 1/2 — 1 таблетке каждые 2 часа 8 раз в сутки. В последующие дни при

выраженной положительной динамике клинической симптоматики продолжали лечение по 1/2 – 1 таблетке 3 раза в день. Курс лечения составлял 7 дней.

Группу сравнения составили 36 детей (у 26 из них была среднетяжелая инфекция, у 10 – тяжелая форма) с традиционными подходами к терапии ОРВИ (жаропонижающие, антигистаминные средства, бронхо- и муколитические препараты, симптоматические средства). В качестве нормативных использовались показатели здоровых детей. Оценку клинической эффективности Инфлюцида проводили в динамике заболевания в течение 7–10 дней пребывания в клинике с использованием карты наблюдения, включающей основные симптомы ОРВИ и позволяющей учитывать действие препарата и фиксировать возможные побочные явления.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Этиологическими факторами развития респираторной инфекции у обследованных больных явились грипп (25,6%), аденовирусная инфекция (42%), парагрипп (32,4%), которые с одинаковой частотой регистрировались в обеих группах, обуславливая сходную клиническую картину у всех детей в остром периоде заболевания.

У наблюдавшихся детей грипп характеризовался типичным для данной болезни интоксикационным синдромом и симптомами поражения респираторного тракта, аденовирусная инфекция протекала в форме ринофарингита, аденофарингита и ринофаринготонзиллита.

Оценка клинического течения ОРВИ у детей основной группы показала выраженную положительную динамику симптомов со стабильным эффектом и более гладкое течение заболевания; при этом не было отмечено ни одного случая осложненного течения болезни. В группе сравнения отмечено развитие бронхита у 3 детей (8,3%).

Инфлюцид оказывал выраженный гипотермический эффект: нормализация температуры тела в основной группе происходила на  $2,3 \pm 0,3$  день, в группе сравнения – на  $3,8 \pm 1,2$  день ( $p < 0,05$ ). У детей, получавших Инфлюцид, также отмечалось снижение психомоторного возбуждения, достоверно раньше ( $p < 0,05$ ) улучшались самочувствие и аппетит. У 14 детей основной группы отмечено быстрое прерывание (в течение 1–1,5 суток) интоксикационного и катарального синдромов – в тех случаях, когда лечение Инфлюцидом было начато при первых признаках недомогания. Уменьшение выраженности всех клинических симптомов ОРВИ у больных, принимавших Инфлюцид, произошло в среднем на  $2,5 \pm 0,3$  день от начала лечения, в группе сравнения – через  $3,7 \pm 0,2$  дня ( $p < 0,05$ ). Ни одного случая нежелательных явлений при применении препарата не выявлено, также как и при традиционном лечении в группе сравнения.

Таким образом, клиническое наблюдение за больными детьми показало высокую эффективность препарата Инфлюцид при гриппе и других ОРВИ.

Изучение динамики биохимических показателей у всех обследованных детей в остром периоде заболевания обнаружило достоверное увеличение содержания в крови катехоламинов, что, как известно, является показателем повышения функциональной активности симпатико-адреналовой системы [4, 5, 6]. Уровень адреналина увеличивался по сравнению с контрольными цифрами в 4 раза ( $p < 0,01$ ), норадреналина – в 2,3 раза ( $p < 0,05$ ).

На фоне лечения в основной группе пациентов произошло снижение уровня катехоламинов до нормальных значений, соотношение А/НА составило 0,88. В группе сравнения показатели также уменьшились, однако отмечался достоверный дисбаланс: уровень адреналина упал ниже значений здо-

ровых детей ( $p < 0,05$ ), а содержание норадреналина сохранялось на более высоких цифрах ( $p < 0,05$ ), при этом отношение А/НА составило 0,47, указывая на преобладание медиаторного звена и подтверждая неполное биохимическое восстановление на фоне лечения.

При изучении содержания в крови биогенных аминов в период разгара было установлено увеличение концентрации серотонина крови, уровень которого превышал норму в 1,6 раза ( $p < 0,01$ ). В период ранней реконвалесценции показатели серотонина крови снижались, но достигали величин здоровых детей только в основной группе, в группе сравнения оставаясь достоверно повышенными ( $p < 0,05$ ).

Параллельно с гиперсеротонинемией у больных ОРВИ в разгар заболевания повышался уровень гистамина. Восстановление концентрации ГТ крови в период ранней реконвалесценции в группе сравнения не произошло. Учитывая способность этого амина увеличивать проницаемость капилляров с формированием капилляростаза [1, 9], можно думать об активном участии гистамина в патогенезе затяжного течения заболевания.

Показатель соотношения СТ/ГТ, составляющий у здоровых детей 0,82 [8], увеличивался в разгар заболевания у всех больных (0,88), что является свидетельством преобладания влияния серотонинергической системы над гистаминергической. В период реконвалесценции коэффициент плавно снижался в основной группе (0,86), а в группе сравнения уменьшался значительно (0,79), указывая на гипергистаминемиию.

Содержание основного гормона коркового слоя надпочечников 11-оксикортикостероидов в период разгара у всех больных было достоверно снижено. Увеличение концентрации глюкокортикоидов может иметь двойное значение. Положительная роль заключается в активизации глюконеогенеза, увеличении транспорта аминокислот через мембрану клеток. Глюкокортикоиды регулируют функции митохондрий, повышая активность дегидрогеназ цикла трикарбоновых кислот. Вместе с тем, глюкокортикоиды угнетают активность пентозного цикла, играющего важную роль в клеточной биоэнергетике. При этом частота и выраженность нежелательных эффектов напрямую связаны с величиной концентрации глюкокортикоидов в организме и длительностью воздействия [2].

В период ранней реконвалесценции уровень 11-ОКС повысился только у больных детей основной группы (т.е. не выявлялось гипофункции коры надпочечников). В группе сравнения суммарное содержание основного гормона коркового слоя надпочечников оставалось сниженным ( $p < 0,05$ ), в том числе — активной фракции ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, у больных детей, в лечении которых использовался гомеопатический препарат, наблюдалось более раннее и полное восстановление функции коры надпочечников, которое констатировалось по показателю общего содержания глюкокортикоидов и по количеству неассоциированных с белком биологически активных форм.

Инфлюцид эффективно воздействует на патофизиологические процессы, обусловленные респираторными инфекциями. Обладая антимедиаторным действием, нормализует гормонально-медиаторный баланс организма, способствует восстановлению функциональной активности коры надпочечников, обеспечивает процессы адаптации. Включение препарата в комплексную программу лечения респираторных вирусных инфекций является патогенетически обоснованным. Замедленная нормализация гормонально-

медиаторного баланса у детей 2-й группы свидетельствует о незавершенности воспалительного процесса при ОРВИ, что обуславливает в ряде случаев развитие осложнений и затяжного течения заболевания.

**Выводы:**

1. Проведённые исследования показали высокую эффективность препарата Инфлюцид при гриппе и других ОРВИ у детей. Клинический эффект характеризовался существенным уменьшением степени выраженности интоксикации, катарального синдрома, значительным сокращением сроков лечения. Препарат прекрасно переносится детьми, имеет хорошие органолептические характеристики. Приём лекарственного средства ни в одном случае не вызывал каких-либо нежелательных реакций.

2. Препарат Инфлюцид нормализует гормонально-медиаторный баланс организма, в частности, соотношение адреналин/норадреналин, серотонин/гистамин, а также оказывает нормализующее влияние на содержание 11-ОКС.

3. Традиционная терапия респираторных вирусных инфекций не приводит к быстрой и полной нормализации обмена нейрогенных и биогенных аминов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Кертис Д. Аминокислотные нейромедиаторы. // Фармакол. и токсикол. — 1989. — №6. — С. 4–18.
2. Крыжановский Г.Н. Дисрегуляционная патология. // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. — 2002. — №3. — С. 2–19.
3. Новые возможности повышения качества здоровья часто болеющих детей. / Ильенко Л.И. [и др.] // РМЖ. — 2008. — Т. 16. — №18. — С. 1166–1169.
4. Осинская В.О. Исследования обмена адреналина и норадреналина в тканях животного организма. // Биохимия. — 1977. — №3. — С. 537–539.
5. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. Новосибирск, 1983. 233 с.
6. Панков Ю.А., Усватова И.Я., Меньшиков В.В. Методы клинической биохимии гормонов и медиаторов. М., 1973. Ч.1. С. 66–70.
7. Проблема гриппа сегодня и завтра. / Кладова О.В. [и др.] // Детские инфекции. — 2007. — №3. — С. 54–57;
8. Прошина Л.Я. Исследования серотонина и гистамина в одной пробе крови. // Лабораторное дело. — 1981. — №2. — С. 90–93.
9. Хайдарлиу С.Х. Функциональная биохимия адаптации. Кишинев., 1984. 272 с.

**Связь с авторами:**

**Ситников Иван Германович**

150000, г. Ярославль, ул. Революционная, 5

Тел./факс 8 (4852) 73-67-69

e-mail: sitnikov@yua.ac.ru

## ВОКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 37(792)

### РАЗВИТИЕ ВОКАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

© Агин М.С., 2010

*Заслуженный деятель искусств РФ,  
Заслуженный работник высшей школы РФ, канд. пед. наук,  
проф. ФГОУ ВПО «Российская академия музыки имени Гнесиных»  
(ректор — Заслуженный работник культуры РФ, проф. Г.В. Маяровская)*

Статья посвящена проблемам, связанным с работой над техникой голоса певца академического профиля. В ней, на основе большого педагогического опыта автора и обзора литературы, раскрыты специфические особенности певческого голоса, вся сложность его обработки и дальнейшего развития. Акцентируется внимание на то, что вокальная техника остаётся областью необъяснимых парадоксов. Приведены практические примеры, дающие возможность активизировать подготовку певца-профессионала, улучшить его вокальную технику, а в целом, и весь процесс профессионального образования.

**Ключевые слова:** академическое пение, атака звука, вокально-технические навыки, голос, голосовой аппарат, подскладочное давление, регистры, тембр голоса, фальцетно-микстовая манера пения.

**Библиография:** 19 источников.

## VOCAL TECHNIQS DEVELOPMENT

© Agin M.S., 2010

*Honored arts worker of The Russian Federation, Honorary figure of Russian Higher Education, Candidate of Pedagogic Science, professor of Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Russian Music Academy named after the Gnesinys» (rector — Honored arts worker of The Russian Federation, professor G.V. Mayarovskaya)*

The article is devoted to the problems, connected with working on voice technics of an academics profile singer. Specific peculiarities of singer's voice, all the difficulties of its processing and further development are disclosed in it basing on the great pedagogical experience and literature review. The attention is drawn to the fact, that the vocal technics is still the area of unexplainable paradoxes. There are examples, which give opportunity to activate the preparation of a professional singer, to improve his or her technical preparation, and the whole process of vocal education in general.

**Key words:** academic singing, sound attack, vocal technics skills, voice, voice apparatus, subglottic pressure, register, voice timbre, falsetto mixte singing manner.

**Bibliography:** 19 sources.

Голосовой аппарат представляет собой музыкальный инструмент, но инструмент достаточно необычный. Его необычность заключается в том, что, являясь частью исполнителя, он невидим, и контролировать его можно, в основном, косвенно. К тому же, в отличие от других музыкальных специальностей, молодой певец выстраивает свой инструмент сам, создаёт своего рода целостное материальное образование, на котором в дальнейшем и будет играть всю свою творческую жизнь [3].

Работа музыкального инструмента певца и его вокальная техника остаются областью необъяснимых парадоксов, которые в силу привычки не всегда замечаются самими певцами. Например, для того, чтобы быть слышимым в зале оперного театра, голос должен быть не просто громким (иногда интенсивностью до 110 ДБ), но и полётным. Он должен быть не крикливым, а ярким, и вместе с тем — мягким, тембрально наполненным. Его тембральная однородность не должна быть тембральным однообразием и т.д.

Певец с первых шагов овладения техникой оказывается в лабиринте парадоксов и трудно разрешимых противоречий. Он должен научиться регулировать певческий выдох, но не петь «на выдохе», «опираться» дыхание, но не «запирать» его; уметь использовать певческий «зевок», но не зевать при пении; для достижения тембральной окраски во время пения посылать звук в нос, но не допускать «носа в звуке» (гнусавости). Вопреки всем законам акустики и здравого смысла, певец должен посылать звук и воздух (!) в голову, в заранее подготовленное «пустое место», где находятся лобные доли его головного мозга; уметь петь легко и свободно, но не забывать, что такое пение нередко требует от певца тех же физических усилий, как пение на форте и т.д. и т.п.

Связано это с тем, что пение и освоение вокальной техники являются **психически регулируемыми актами**, относящимися к тем волевым действиям певца, которые им осознаются и могут быть изменены по его усмотрению [6], а техническая работа певца, прежде всего, зависит от знания устройства инструмента, особенностей его работы, а также специфики и возможностей волевого управления фонационным процессом.

Согласно традиционным представлениям, голосовым аппаратом певца является система органов, служащих для образования звуков голоса и речи.

Однако мы разделяем мнение, высказанное В.И. Юшмановым и Л.Б. Рудиным, что в процессе реализации вокальной функции организм поющего всецело становится живым музыкальным инструментом, так как все его органы и системы тем или иным образом вовлечены в этот процесс, влияют на него или подчинены ему [15, 19].

Уникальность певческого инструмента определяется ещё и тем, что для певца пение не является жизненной необходимостью в физиологическом плане, в его организме нет органа, системы органов или части тела, специально предназначенных для певческой деятельности. Поэтому самое подробное изучение анатомического устройства тела человека и его внутренних органов не может дать представления о певческом инструменте. Организм певца становится (или не становится) инструментом по воле поющего **во время пения**, и только во время певческой деятельности происходит превращение организма певца в певческий музыкальный инструмент.

Принципиальным отличием «игры» на певческом инструменте является то обстоятельство, что пение является **осмысленной живой речью**, в силу чего звучание голоса поющего не только должно соответствовать определённой музыкальной эстетике, но и быть фонетически оформленным. К тому же, профессиональный певец помимо определённого комплекса психологических свойств, которые определяют успех в вокальном искусстве, должен иметь развитую возрастную физиологию, хорошую музыкальную память, разбираться в вопросах акустики, хорошо овладеть певческим дыханием, смешанным голосообразованием, определённой силой звука и его полётностью [6, 7, 9, 14, 15, 16].

Владение академическим звукообразованием предполагает понимание регистровой природы голосов и знание методов смешения звука. А стремление к свободному и полётному звуку должно быть исходной точкой любого вида вокального образования. Это возможно осуществить при замене определённых мышечных ощущений (часто применяемых как естественные), тормозящих свободную эмиссию голоса, на благоприятные, основанные в первую очередь, как показывают исследования В.П. Морозова, на резонансные [14].

Существуют две основные манеры пения (звукообразования): народная (естественная в регистровом отношении) и академическая (искусственно вырабатываемая, но универсальная в жанровом отношении). Эстрадные манеры — производные. Они пестры и в той или иной степени приближаются к академической или народной.

Рациональное использование головного и грудного резонирования у академических певцов увеличивает их исполнительские возможности и представляет доступность для исполнения разножанровых произведений любой сложности. Но здесь же кроются основные трудности и главные издержки обучения. Например, баритон с ярким грудным звучанием зачастую утрирует его и поёт басом, то же самое делает сопрано, когда не может сформировать верхний регистр и становится исполняющей обязанности меццо-сопрано. К сожалению, искажение природы голоса ведёт ко многим дефектам голосообразования и возникновению патологии голосового аппарата [1, 9, 12, 15].

Чтобы научиться управлять соотношением грудного и головного резонирования, которое меняется в связи с высотой звучания, соблюсти степень смешения звука, её индивидуальную пропорцию, необходимо выработать автоматизм в плавном изменении этого баланса. Иначе это существенно отразится на диапазоне звучания певческого голоса. В своё время один из специалистов в области исследования регистровой приспособляемости певческого голоса В.Л. Чаплин писал: «...если повышение голоса сопровождается пересмыканием голосовых складок, то регуляция регистровой перестройки должна проводиться с учётом снижения динамики звучания, т.е. уменьшением подвязочного давления, что облегчает расширение певческого диапазона» [17]. Все эти тонкости преодолемы, если есть сознательный подход к решению изложенной проблемы.

В певческом звукообразовании принимают участие многочисленные группы мышц, в частности, дыхательные, артикуляционные, гортанные и ряд других. Педагог должен помнить, что в процессе овладения академическим пением работа мышц перестраивается, уточняется, шлифуется в нужном направлении под влиянием обучения. «...Как говорят физиологи, работа мышц становится очень тонко дифференцированной, то есть расчленённой и упорядоченной. Образуются, вырабатываются нужные связи, рефлексy, ненужные тормозятся, лишние движения и напряжение исчезают, формируются стойкие вокальные навыки, в результате которых голос должен звучать энергично, чисто и свободно» [10].

Этой свободе во многом помогает правильная работа всей резонаторно-артикуляционной системы. Подтверждение этому мы находим в различных трудах. «Носовая полость является важным составным компонентом резонаторно-артикуляционной системы... Слизистая оболочка полости носа и околоносовых пазух является обширной рефлексогенной зоной. Расположенные здесь рецепторы реагируют на движение воздуха при вдохе и выдохе, давление, температуру, химические раздражители и т.д., а также на вибрацию во время пения и разговора... Рецепторы придаточных пазух, раздражаемые звуковыми волнами, по принципу обратной связи посылают импульсы к голосовым складкам, повышая их тонус. Звук становится ярче, а сил для этого тратится меньше, чем при форсированном пении» [9, 14].

Можно сказать, что голос певца в какой-то степени самонастраивающийся инструмент. Вопросы интонирования не должны мешать работе этого инструмента, поэтому развитый вокальный слух здесь играет очень большую роль. Слуховые и мышечные навыки должны развиваться одновременно и взаимосвязано, в этом и заключается один из важнейших компонентов постановки голоса [13].

До развития оперного жанра соблюдалось такое правило в церковном пении: чем выше звук, тем тише поёт певец, переходя в фальцет. Естественность такого приёма очевидна с позиции натуральных регистров. Оперная практика заменила слабый фальцет на звучный микст. Это открыло новые возможности для мужских голосов, так как микст — это не облегчённое формирование верхнего регистра, а принцип построения всего диапазона. В книге Л.Б. Дмитриева «Основы вокальной методики» мы читаем: «При вер-



ном микстовом построении, голос не имеет переходных нот (нечего менять, так как оба механизма работы голосовых связок всегда присутствуют) и полноценно развивается в смысле диапазона» [7]. Сложность в том, что с продвижением вверх голос по инерции сохраняет механизм грудного звучания, который не годится для «верхов», голос «запирается». Голосовые складки не могут смыкаться в головном регистре по грудному типу. Высокие звуки требуют большей частоты вибрации складок, и не всей массой, а лишь своими краями — по фальцетному механизму. Тем более, что после исследования по формированию мужских и женских голосов в верхнем регистре у В.Л. Чаплина, мы читаем: «...На спектрограммах нетрудно отметить меньшее количество гармоник в женских голосах по сравнению с мужскими. Предельно высокие звуки женского глосса имеют наименьшее количество гармонических составляющих в спектре, который напоминает мужской фальцет. Однако, они не воспринимаются как фальцетное звучание, т.к. отличаются значительной интенсивностью и отсутствием резкого тембрального контраста от среднего участка диапазона голоса. Кроме того, диапазон женского голоса, особенно его верхний участок, располагается на высоких частотах, к которым слуховой анализатор имеет низкий порог чувствительности, и поэтому они воспринимаются как более громкие» [17].

Как показали многие исследования, в случае форсировки голосоведения появляется качание звука, «заваливание» его, затруднённость «верхов» [7, 9, 12, 14].

Каков же выход? Один из них заключается в том, что с продвижением вверх необходимо настраивать голос на фальцетно-микстовое звучание (данным термином, применяемым нами с 1995 г., мы обозначаем такую манеру пения, при которой работа голосовых складок в головном регистре осуществляется по фальцетному механизму с одновременным рациональным микстованием звука) [2]. Это и есть учёт природы голоса, поскольку фальцет — это натуральное звучание в верхнем регистре. Делая голос прозрачнее, светлее, «головнее», певец должен учиться сознательно управлять подскладочным давлением, несколько уменьшая его. Нароботав такую закономерность на всём диапазоне, в дальнейшем верхний регистр на правильной основе не трудно укрепить. Для этого необходимо, чтобы в работу постепенно всё активнее включалось певческое дыхание, т.е. увеличивалось подскладочное давление.

Если с продвижением вверх уменьшается доля грудного звучания и голосовые складки плавно перестраиваются на фальцетный механизм смыкания, то звучание становится однорегистровым. Регистр проявляется тогда, когда один способ звукообразования физиологически исчерпал себя, работает на пределе своих возможностей, после чего происходит перестройка механизма звукообразования. Если не силиться петь «грудью» там, где должна включаться дополнительная доля головного звучания, то никакого «шва» (по И. Максиму — «тембрового рубца» [12]) не будет. Регистры не проявятся вовсе (даже у низких голосов).

«... Другой подход к воспитанию однорегистрового звучания голоса на всём диапазоне — это непосредственное нахождение смешанного голосооб-

разования уже на низких звуках диапазона и распространение этого звучания постепенно по всему диапазону», — писал в 1968 году Л.Б. Дмитриев. «На звуках, взятых piano, на нижнем участке диапазона голоса, обычно имеющего ярко выраженное мощное грудное звучание, он [имеется в виду профессор Г. Аден] добивается нахождения фальцетного характера смыкания голосовых связок. Называя это «флажолетной» или «флейтовой» атакой, он развивает это движение связок, возможное на этом участке диапазона только piano или mezzo-forte, и постепенно этот элемент фальцета включается в естественное для этих нот грудное звучание, образуя микст. Этот принцип смешанного голосообразования основан на сознательном владении грудным и фальцетным механизмом работы голосовых связок на любом участке диапазона» [7].

Итак, главная техническая задача вокалиста заключается в том, чтобы с продвижением голоса вверх плавно перестраиваться, увеличивая долю головного звучания и сокращая грудное. Работа с голосом при этом упрощается: отпадает надобность в противоречивых приёмах округления предпереходных звуков, прикрытию переходных звуков и в других многочисленных премудростях, в искусственном усилении звука и т.д. В данном случае не надо делать ничего лишнего в попытке увеличить силу голоса и преодолеть сопротивление, происходящее от неправильной координации. Чтобы пояснить эту мысль, приведём высказывание одного из лучших итальянских преподавателей вокальной техники Антонио Юварра [18], который по этому поводу образно сказал: «...Если мы хотим улучшить качество радиоприемника, нужно не прибавлять громкость, а избавиться от помех, более точно настроившись на нужную волну».

Последующее усиление звука выполняется путём постепенного увеличения воздушного потока и мышечного напряжения. При этом необходимо помнить, что чрезмерный добор дыхания в фазе вдоха может негативно отразиться на фонации. Об этом же говорит и выдающийся певец нашего времени Вернд Вайкль в своей книге «О пении и прочем умении»: «...оптимальные условия для модуляции голоса возникают при постоянстве минимального потока воздуха на выдохе. Вдох же можно делать в любой момент, но прежде, чем этот поток начнёт ослабевать. Однако не следует вдыхать слишком глубоко: лёгкие, переполненные воздухом, лишают диафрагму контролируемой подвижности» [4].

Работа над техникой голоса должна быть продумана до мелочей, вплоть до того, какие упражнения давать ученику. На основании наших многолетних наблюдений можно утверждать, что упражнения для расширения диапазона могут быть достаточно разнообразными, но их эффективность проявится только в том случае, если они будут применяться на всём (!) диапазоне голоса (от самых низких до предельно высоких звуков). С более «продвинутыми» учениками в ходе упражнений целесообразно иногда применять чередование микстового звучания голоса и грудного.

Сама конфигурация упражнений не должна быть сложной, чтобы не вызывать трудности у студента. Упражнения могут быть построены на опевание одной ноты (до-ре-до-си-до), в виде ступенек вверх (до-ми-ре-фа-ми-

соль-фа-ре-до) и вниз (соль-ми-фа-ре-до), в нисходящем порядке (соль-ля-соль-ля-соль-фа-ми-ре-до), на чередовании поступательных движений вверх и арпеджио вниз (соль-ля-си-до-соль-ми-до) и, наконец, обязательно в виде гаммообразных движений вверх и вниз (до-ре-ми-фа-соль-ля-до-ре-до-си-ля-соль-фа-ми-ре-до). Все упражнения должны транспонироваться по полутону наверх и вниз с чередованием медленных и быстрых темпов, но, главное, исполняться ритмически организовано! Наши многолетние наблюдения показали, что ученики, соблюдающие ритмическую точность (чёткость долей, ритм певческого вдоха, выдерживание пауз между звеньями модуляционной секвенции и т.д.), быстрее приобретают необходимые вокально-технические навыки и оказываются более подготовленными к исполнению художественных произведений.

Первые упражнения (одно, два или три) целесообразно исполнять на гласную У в нюансе *riano*. Это поможет найти нужное ощущение резонирования (грудного и головного), создаст удобства для сглаживания регистров, а в целом, «разогреет» голосовой аппарат. Затем полезно применять чередование гласных И и Я вместе с согласными Л, М, Н. Например, МИ-Я, МИ-МА и т.д. Но если прослеживается зажатость нижней челюсти или её малая активность, очень полезно применять согласный звук Р в сочетании с гласной А (РА). Чёткое произнесение слога РА моментально активизирует певческое произношение и сделает сам звук ярким и полетным. Но здесь необходимо учитывать и те указания, которые мы читаем у К.В. Васениной: «...При образовании же согласной Р — кончик языка должен находиться наверху и вибрировать от сильного тока воздуха у корней верхних передних зубов. Другой артикуляции для правильного произношения Р в русском языке не существует» [5]. От применения слога РА можно отказаться, когда артикуляционный аппарат будет работать в оптимальном режиме, активизируется передняя часть языка, отвечающая за ясность и отчетливость произношения.

Нельзя забывать, что в любом случае главным условием правильного звуковедения остается оптимальная (активная) свобода мышц голосового аппарата. Твёрдая атака звука неизбежно будет провоцировать появление ненужных мышечных зажимов и нарушать гармоничность колебаний голосовых складок на протяжении всего фонационного выдоха.

Однако необходимо помнить и то, что мягкая атака звука — это не расслабленное и вялое звукообразование, а, напротив, активное, интонационно точное и осторожное прикосновение к звуку, которое затем сразу же наполняется энергией, как при быстром усилении звука. М.И. Егорычева утверждала: «Наилучшей, по мнению большинства педагогов, является мягкая, но точная атака звука, т.е. такое начало пения, при котором звук рождается без толчков и придыхания, без жесткого удара по голосовым связкам. Это обеспечивает плавное голосоведение, наиболее красивый тембр голоса, охраняет связки от переутомления» [8].

Работа над развитием вокальной техники должна проходить постепенно и последовательно. Главное, чтобы она не наносила вред процессу обучения и дала возможность певцу твёрдо стать на ноги. Предлагаемая нами фальцетно-микстовая манера пения (ФММП) прошла уже многолетнюю апробацию

и дала положительные результаты. На наш взгляд, она является одним из эффективных способов развития вокальной техники [2].

Чтобы понять, какие преимущества достигаются при фальцетно-микстовой манере пения, назовём десять основных:

1 — при ФММП полностью исключается форсировка звука, что даёт возможность голосовым складкам работать в оптимальном режиме;

2 — мышцы голосового аппарата привыкают к комфортной работе, исключаящей какие-либо зажимы (если в начале обучения пению ученик ощущает свой голос в области гортани, ФММП позволяет ему ощутить голос как феномен, затрагивающий и охватывающий всё тело);

3 — певец привыкает работать над экономной подачей дыхательной струи, управлять ровностью создаваемого воздушного потока;

4 — певец получает возможность ощутить грудное и особенно, что очень важно, головное резонирование;

5 — исключается звуковая агрессия на слуховой аппарат певца (он получает возможность слушать себя как бы со стороны), что даёт ему возможность услышать все имеющиеся недостатки голосообразования и звуковедения и работать над их исправлением;

6 — работа над расширением диапазона голоса проходит легко и незаметно за счёт естественного сглаживания регистров (переходных тонов). С физиологической точки зрения мышцы голосового аппарата на переходных нотах не испытывают напряжения, с психологической — голос певца находится как-бы на одном уровне диапазона; певцу не надо думать о том, как брать высокие (или низкие) ноты, это происходит автоматически;

7 — при ФММП крайние высокие ноты представляются ученику на том же уровне, что и предыдущие, или даже ниже (однако звучат они в высокой позиции); если ученик будет представлять высокую ноту наверху, он обязательно попытается «достать» её, гортань «подскачет», а мышцы гортани, глотки и шеи будут излишне напряжены;

8 — певец, применяя гласную У, которая даёт возможность естественным путём достигнуть нужного рото-глоточного объёма, получает возможность «разогреть» свой певческий аппарат без большой энергетической затраты и сформировать верную вокальную чувствительность;

9 — певец привыкает на уровне сознания контролировать весь процесс звуковедения при помощи слуховых, мышечных и резонаторных ощущений, (зарождение звука, эмиссия звука в пространство, пение на дыхательной опоре в режиме чистого интонирования);

10 — певец через физиологическое удобство, достигнутое при ФММП, раскрепощается и психологически; его волнение носит естественный эмоциональный характер, он комфортнее чувствует себя на сцене, перед ним открывается возможность творческого поиска.

В заключение хотелось бы напомнить, что «...не все ученики в одинаковой степени воспринимают и выполняют указания, объяснения и показ педагога, не все одинаково оценивают свои достижения и замечают недостатки. Одни быстро усваивают певческие навыки, другие медленно. Одни внимательны, сосредоточены, другие рассеяны, не собраны. Одни схватывают

«на лету», другие долго не могут понять, что от них хотят. Всё это, безусловно, сказывается на результате обучения» [9]. Однако в подготовке певца-профессионала огромную роль играют не только личные качества певца, но и опыт педагога, которому он доверил своё певческое будущее. Педагог, в свою очередь, должен очень бережно подходить к вопросу воспитания молодого певца, быть для него во всём примером — обладать широкой эрудицией, педагогическими умениями и навыками, творческой интуицией (уметь предвидеть будущие возможности своего ученика), знаниями в области вокальной методики; быть в курсе последних исследований в области певческого голоса и т.д. Только в этом случае ученик доверится своему учителю, и их совместная работа принесёт долгожданный успех.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агин М.С. Недостатки голоса и пути их преодоления. Перспективы развития вокального образования. Сб. тр. М., 1986. С. 28 — 35.
2. Агин М.С. О роли фальцетно-микстовой манеры пения при формировании смешанного голосообразования. Вопросы вокального образования. Сб. тр. М., 2007. С. 17 — 25.
3. Агин М.С. Перспективы развития вокального образования на современном этапе // Голос и речь. — 2010. — № 1 (1). — С. 58 — 67.
4. Бернд Вайкль. О пении и прочем умении. М.: Агриф, 2000. 223 с.
5. Васенина К.В. Проблема слова в пении. Вопросы вокальной педагогики. Сб. тр. Вып. 4. М.: Музыка, 1969. С. 145 — 163.
6. Герсамия И.Е. К проблеме психологии творчества певца. Тбилиси: Мецниереба, 1985. 162 с.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 1968. 536 с.
8. Егорычева М.И. Упражнения для развития вокальной техники. Киев: Музична Украина, 1980. 111 с.
9. Ермолаев В.Г., Лебедева Н.Ф., Морозов В.П. Руководство по фониатрии. М.: Медицина, 1970. 272 с.
10. Зданович А.П. Некоторые вопросы вокальной методики. М.: Музыка, 1965. 147 с.
11. Малышева Н.М. О пении: Из опыта работы с певцами. М., 1988. 134 с.
12. Максимов И. Фониатрия. М.: Медицина, 1987. 288 с.
13. Морозов В.П. Вокальный слух и голос. М., 1965. 108 с.
14. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. М., 2002. 590 с.
15. Рудин Л.Б. Основы голосообразования. М.: Граница, 2009. 100 с.
16. Стулова Г.П. Теория и практика работы с детским хором. М., 2002.
17. Чаплин В.А. Регистровая приспособляемость певческого голоса: Автореф. ... канд. искусств. Тбилиси, 1977.
18. Юварра Антонио. Голос и его техника. Н. Новгород, 2010. 84 с.
19. Юшманов В.И. Вокальная техника и её парадоксы. СПб., 2007. 127 с.

**Связь с автором:**  
Агин Михаил Суменович, 1948.90@list.ru

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

УДК 616.2(613.2)

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛИЦ ГОЛОСО-РЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ

© Рудин Л.Б.<sup>1</sup>, Щетинина Е.В.<sup>2</sup>, 2010

<sup>1</sup> канд. мед. наук, доц., вед. науч. сотр. ФГУ «Научно-клинический центр оториноларингологии ФМБА России» (директор – проф. Н.А. Дайхес), врач-отоларинголог ФГУК «Академический ансамбль песни и пляски Российской Армии им. А.В. Александрова» Министерства обороны Российской Федерации (директор – Заслуженный работник культуры РФ Л.И. Малев)

<sup>2</sup> врач-эндокринолог ООО «Premier Medica» (генеральный директор – А.А. Лобанов)

Данная статья посвящена современным принципам рационального питания человека, которые сопоставлены с особенностями трудовой деятельности лиц голосо-речевых профессий и физиологией фонации. Таким образом впервые сделана попытка дать относительно развернутые рекомендации по гигиене питания профессионалам голоса. В статье приводятся конкретные формулы для расчётов, таблицы энергозатрат, примеры рационов и пр., что позволяет каждому заинтересованному читателю самостоятельно оптимизировать своё питание.

**Ключевые слова:** голос, голосовой аппарат, основной обмен, питание, пища, пищеварение, принципы диетологии, рацион, энергозатраты.

**Библиография:** 23 источника.

### NUTRITION PECULIARITIES OF THE PEOPLE OF VOICE AND SPEECH PROFESSIONS

© Rudin L.B.<sup>1</sup>, Shetinina E.V.<sup>2</sup>, 2010

<sup>1</sup> Federal State Cultural Institution «Academic ensemble of singing and dancing of the Russian Army named after A.V. Aleksandrov» of the Ministry of Defence of the Russian Federation (Director – Honored arts worker of the Russian Federation L.I.Malev), Federal State Institution «Scientific Clinical Center of Otorhinolaryngology of Federal Medical and Biology Agency of Russia» (Director – Professor N.A. Daykhes)

<sup>2</sup> LLC «Premier Medica» (Director General – A.A. Lobanov)

The given article is devoted to the modern principles of rational human nutrition, which are compared to the peculiarities of professional activities of the people of voice and speech professions and phonation physiology. There through, the attempt to give detailed recommendations on nutrition hygiene to the vocal professionals is made for the first time. The article contains concrete formulae for computations, energy consumption tables, ration examples etc, which give every interested reader to optimize his or her nutrition.

**Key words:** voice, voice apparatus, basal metabolism, nutrition, food, digestion, sitology principles, ration, energy consumption.

**Bibliography:** 23 sources.

Гигиена питания является одним из важнейших разделов профилактической медицины. Рациональное питание способствует сохранению здоровья и достижению активного долголетия.

Для различных категорий людей, наряду с общими принципами гигиены питания, имеются определённые особенности в зависимости от специфики осуществляемой ими деятельности, возраста и пр. Одной из таких категорий является группа лиц, чья трудовая деятельность связана с активным, и что не маловажно, профессиональным использованием голосового аппарата.

В повседневной фониатрической практике постоянно приходится сталкиваться с отсутствием знаний в этой области у профессионалов голоса. Доказательством тому служит обилие вопросов, задаваемых вокалистами и актёрами драмы врачу-фониатру на тему питания. Немало их возникает и у студентов соответствующих вузов. Вот только некоторые из них: какие продукты полезны, а какие вредны для работы голосового аппарата; какие напитки наиболее предпочтительны; режим питания, особенно в день спектакля; примеры сбалансированного рациона; влияние спиртных напитков на голосовой аппарат; суточная калорийность рациона и многие другие.

Самостоятельно реализуя на практике некоторые диетические программы, изнуряя себя ограничениями в пищи, профессионалы с трудом начинают справляться с голосовыми нагрузками, возрастает риск возникновения дисфоний.

В специализированной фониатрической литературе [7], руководствах по гигиене голоса и вокальному искусству [6, 8, 21], отдельных статьях [23, 10] можно встретить рекомендации по особенностям питания вокалистов и актёров. Однако они имеют обобщающий характер и лишены конкретики. В доступных отечественных и зарубежных источниках мы не нашли примеров конкретных рационов питания, конкретных списков рекомендуемых или нежелательных продуктов и напитков и пр.

Сопоставляя физиологию питания с физиологией фонации мы попытались обосновать некоторые особенности питания лиц голосо-речевых профессий, конкретизируя их.

## **ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ И ПАТОФИЗИОЛОГИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

Пищеварение — совокупность процессов, обеспечивающих механическое измельчение и химическое расщепление пищевых веществ на компоненты, лишённые видовой специфичности и пригодные к всасыванию и участию в обмене веществ организма человека.

Существование человека невозможно без постоянного поступления в организм пищевых веществ, воды, минеральных солей и витаминов.

Необходимые для жизнедеятельности организма питательные вещества находятся в окружающей природе в виде сложных высокомолекулярных соединений — белков, жиров и углеводов, которые для всасывания и последующего усвоения их клетками нуждаются в предварительной механической и химической обработке.

Пищеварение у человека состоит из трёх взаимосвязанных физиологических процессов:

- секреции пищеварительных соков и их воздействия на пищевые вещества;
- моторики желудочно-кишечного тракта;
- всасывания продуктов переваривания.

Пищеварение начинается в полости рта. Здесь происходит её измельчение, смачивание слюной, анализ вкусовых свойств, начальное расщепление некоторых пищевых веществ и формирование пищевого комка.

Химическая переработка пищи в ротовой полости обеспечивается за счёт ферментов слюны. За сутки тремя парами крупных слюнных желез (околоушными, подчелюстными и подъязычными) выделяется в ротовую полость от 0,5 до 2 л слюны.

Слюна человека активно расщепляет углеводы ещё в ротовой полости. Расщепление углеводов ферментами слюны продолжается в желудке, пока в глубокие слои пищевого комка не проникнет кислый желудочный сок.

Процесс выделения слюны у человека носит постоянный характер. Количество и качество отделяемой слюны у человека находится в зависимости от сорта пищи (кислая, сладкая, горькая, солёная). Значительное отделение слюны происходит лишь на кислые вещества. Употребление воды вызывает отделение вязкой слюны. Жевание усиливает слюноотделение, причём, чем больше измельчается пища, тем значительнее отделение слюны. Умственная и физическая работа уменьшает слюноотделение. Раздражение чувствительных нервов может рефлекторным путём вызывать слюноотделение.

Уменьшение слюноотделения (гипосаливация) — один из наиболее частых видов расстройств пищеварения в полости рта. Недостаток слюны вызывает сухость в полости рта и глотке, что затрудняет жевание и глотание пищи, способствует образованию микротравм, слущиванию эпителия слизистой оболочки и языка. Гипосаливация способствует развитию субатрофических изменений в слизистой оболочке глотки. Сухость слизистой, першение могут затруднять процесс голосообразования, приводить к возникновению дисфоний функционального или органического характера.

Центральное торможение секреции слюнных желез может происходить при сильных эмоциях (страх, волнение), нередко сопровождающих артистов перед выходом на сцену. Для уменьшения волнения не надо применять психотропные средства, которые также оказывают тормозящее влияние на секреторный нервный аппарат. Такое же действие оказывают некоторые лекарственные препараты и ряд токсических веществ.

Гипосаливация может быть обусловлена повреждением слюнных желез (паротиты, опухоль, наличие камней в слюнных протоках). Она может нередко развиваться при обезвоживании организма. Причинами обезвоживания могут быть как климатические факторы, так и тяжелые инфекции, многократная рвота и жидкий стул, обильное мочеиспускание (при декомпенса-



ции сахарного и несахарного диабета или неразумном применении мочегонных препаратов).

Увеличенное слюноотделение — гиперсаливация — возникает при непосредственной или рефлекторной стимуляции центра слюноотделения в продолговатом мозге или секреторных нервов слюнных желез. Такая стимуляция возможна при поражениях центральной нервной системы, воспалительных процессах в полости рта или желудка, заболеваниях пищевода, тошноте и рвоте, глистных инвазиях, токсикозах беременности, при действии некоторых вегетативных ядов.

При гиперсаливации за сутки может выделяться до 5–14 л слюны. Если слюна полностью не заглатывается, то она вызывает мацерацию и воспалительные изменения кожи в области губ. Возможно попадание слюны в дыхательные пути, что может негативно сказываться на функции гортани, вызывать значительные неудобства в процессе голосообразования.

Расширение желудка, как состояние его резервуарной функции, может возникнуть при переедании, при стенозе привратника, при раке выходного отдела желудка. При этом желудок расширяется, в нем задерживается пища, жидкость и газы. Это способствует увеличению давления в брюшной полости, подъёму купола диафрагмы, уменьшению объема грудной клетки, изменению фонационного дыхания.

Длительная задержка пищевых масс в желудке ослабляет его перистальтику, способствует уменьшению секреции желудочного сока. В результате пищевые массы в желудке подвергаются брожению и гниению, что способствует отрыжке воздухом и съеденной пищей, а иногда и рвоте [2, 9, 13].

## **БАЗОВЫЕ ЗАКОНЫ ДИЕТОЛОГИИ**

Поступление пищи в желудочно-кишечный тракт следует рассматривать как способ восполнения энергетических и пластических материалов.

**Правила рационального питания здорового человека базируются на определённых принципах:**

1. *Принцип энергетического баланса, т.е. соответствие энергетической ценности, калорийности рациона, энерготратам.* Изокалорийным, или нормокалорийным, считается рацион от 1500–1700 до 2000–2500 ккал в сутки. Его количество, конечно, зависит от пола, возраста, массы, физической активности, температуры внешней среды. Отклонение в ту или иную сторону вызывает дисбаланс. Так, избыток поступивших калорий над энерготратами обернется избытком веса, а дефицит поступления калорий — его снижением.

2. *Принцип химического баланса.* Химический баланс должен соответствовать формуле: белки — 15%, жиры — 30%, углеводы — 55% от суточной калорийности. При этом белки животного происхождения (мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца) должны составлять 2/3, а растительные (блюда из круп и муки, бобовые, орехи, грибы) — 1/3 от общего количества. Соотношение животных (мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, масло сливочное) и растительных жиров (масло растительное, орехи, семечки) меняется в зависимости от возраста и наличия избытка массы тела и поэтому может соотноситься как 1:2, 1:1 или 2:1 соответственно. Рекомендуемое соотношение углеводов должно быть таким: простые (высокосортная мука, сахар и изделия из них) — 15%, сложные (овощи, фрукты, крупы, мука грубого помола, отруби) — 85% от суточного рациона.

3. *Принцип микроэлементного и витаминного баланса.* Достаточное количество микроэлементов и витаминов должно поступать при сбалансиро-

ванном питании по основным ингредиентам. Но некоторые особенности окружающей среды, агрохимии, условий заготовки и хранения продуктов в настоящее время не могут, к сожалению, восполнить потребности организма в витаминах и микроэлементах.

4. *Принцип диверсификации* — разнообразный ассортимент продуктов из перечисленных химических групп. Идеальный ассортимент — 10–15 различных продуктов в течение дня.

Некоторые химические ингредиенты (аминокислоты, жиры, витамины и минералы) не синтезируются человеческим организмом и поступают только с пищевыми продуктами. Ингредиенты пищи, которые не синтезируются в организме, называются незаменимыми. Поэтому продукты, содержащие эти незаменимые элементы, должны включаться в рацион обязательно и ежедневно. Дефицит хотя бы одного из них может привести к нарушению обмена веществ и к развитию целого ряда болезней. Избыток поступления некоторых компонентов пищи также может неблагоприятно сказаться на обмене веществ. Иногда допускается применение пищевых добавок, созданных на основе дефицитного вещества (омега-3-ПНЖК, лецитин, витаминно-минеральные комплексы или отдельные витамины, провитамины и минералы и др.).

5. *Принцип грубого питания* — кратности приемов пищи. Очень важно, чтобы питательные вещества поступали в организм равномерно в течение дня. Необходимо учитывать при этом характер выполняемой работы и время суток, когда она выполняется.

Должно быть как минимум три основных приема пищи: завтрак, обед и ужин. Допускаются 1–2 перекуса в течение дня. Именно перекусы. Перекус отличается от основного приёма пищи количеством принятых калорий. Так, перекусом считается приём пищи, не превышающий 10% от общей энергоценности суточного рациона (т.е. это может быть блюдо соответствующее приблизительно 150–200 ккал — стакан молочного напитка или сока, или фрукты-овощи, или 20–25 г орешков и т.д.).

6. *Принцип эффективного усвоения питательных веществ*. Этот принцип реализуется при наличии сбалансированного рациона питания и хорошо функционирующих систем организма — пищеварения, мочевыделения, эндокринной, нервной [2, 3, 4, 11].

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

### Потребность в энергии.

Энергия, поступающая в организм с пищей, измеряется в калориях. Энергии с пищей должно поступить столько, сколько соответствует её расходу у конкретного индивида.

В среднем нормальным считается потребление 2400 ккал в день для мужчин и 2000 ккал в день для женщин. Но, как узнать: сколько калорий необходимо конкретному человеку?

Существует несколько способов расчёта суточной энергопотребности [2, 3, 5, 15]. В любом случае сначала определяется основной обмен (ОО), а затем эта цифра умножается на коэффициент физической активности. Это будет то количество энергии, которое необходимо индивиду (мужчине или женщине) определенного возраста и роста для сохранения стабильной (имеющейся в настоящее время) массы тела.

**1 этап: определение основного обмена (ОО).**

Сначала рассчитывается основной обмен (ОО) – энергозатраты, направленные на поддержание основных функций организма в условиях состояния покоя при нейтральной температуре окружающей среды.

При исследовании ОО наиболее точным считается метод прямой калориметрии. Но этот способ применяется только в научных целях, т.к. для него требуется специализированное дорогостоящее оборудование.

В практической деятельности более распространена непрямая калориметрия. Это достаточно точный метод исследования, связанный с определением объёмов вдыхаемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа и основанный на известных значениях количества энергии, выделяемой при сгорании белков, жиров и углеводов. Но и этот метод исследования применяется в специализированных медицинских учреждениях и пока ещё не нашёл широкого распространения в нашей стране.

Более распространёнными и доступными в общей практике для определения ОО являются специальные весы или анализаторы массы тела профессионального уровня [3, 12]. В них заложена математическая формула подсчёта ОО. Индивидуальные параметры (пол, рост, масса тела) вводятся в программу, и в течение нескольких секунд на дисплее высвечивается результат.

Можно и самостоятельно рассчитывать ОО также исходя из реальной массы тела с учетом пола, возраста. Для этого используется **формула Харриса-Бенедикта** [15].

**Таблица 1.** Расчёт основного обмена по формуле Харрисона-Бенедикта.

Женщины	$ОО = 65,5 + (9,6 \times \text{вес в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$
Мужчины	$ОО = 66,5 + (13,7 \times \text{вес в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - 6,8 \times \text{возраст в годах}$

Полученный результат умножается на 240 (перевод из мДж в ккал).

Несмотря на давность создания, это уравнение до сих пор используется при составлении математической модели в различных диагностических системах и диетологами-нутрициологами. Эта формула рекомендована для использования в ЛПУ приказом №330 МЗ РФ.

Также можно определить величину ОО по специальным таблицам по методике ВОЗ [3, 11, 17].

**Таблица 2.** Расчёт величины ОО по методике ВОЗ.

Мужчины

Масса тела	18–29 лет	30–39 лет	40–59 лет	60–74 года
50	1450	1370	1280	1180
55	1520	1430	1350	1240
60	1590	1500	1410	1300
65	1670	1570	1480	1360
70	1750	1650	1550	1430
75	1830	1720	1620	1500
80	1920	1810	1700	1570
85	2010	1900	1780	1640
90	2110	1990	1870	1720

Женщины

Масса тела	18–29 лет	30–39 лет	40–59 лет	60–74 года
40	1080	1050	1020	960
45	1150	1120	1080	1030
50	1230	1190	1160	1100
55	1300	1260	1220	1160
60	1380	1340	1300	1230
65	1450	1410	1370	1290
70	1530	1490	1440	1360
75	1600	1550	1510	1430
80	1680	1630	1580	1500

**2-й этап: расчёт суммарного расхода энергии.**

Полученный на 1-м этапе результат – показатель ОО, умножается на соответствующий коэффициент физической активности (КФА):

**Таблица 3.** Коэффициенты физической активности (КФА) для взрослых лиц в зависимости от классификации их профессиональной деятельности (легкая, средняя, тяжелая) ФАО/ВОЗ, 1985.

Вид профессиональной деятельности	легкая	умеренная	тяжелая
женщины	1,55	1,78	2,10
мужчины	1,56	1,64	1,82

Актёры, особенно певцы, по своей профессии, с одной стороны, относятся к лицам умственного труда, т.к. несут высокую интеллектуально-эмоциональную нагрузку, а с другой – к людям физического труда, т.к. при пении происходит довольно интенсивная мышечная работа, в которой задействованы разные группы мышц одновременно [1, 14, 21].

Поэтому для актёров-певцов коэффициент для суммарного подсчёта расхода энергии составляет 1,64 – 1,78. В периоды частых выступлений расходуется большее количество калорий, поэтому суточная норма калорий может быть увеличена (коэффициент = 1,82 – 2,10). Этот коэффициент энерготрат распространяется только на время репетиции или выступления. Энерготраты остального времени суток будут рассчитываться в соответствии с персональным расходом энергии в зависимости от вида деятельности [2, 16, 20].

Более индивидуально суточные энерготраты можно рассчитать по такой схеме:

Определение суточного расхода энергии.

1. Определение времени (t), расходуемого на:
  - сон и отдых в постели (t1);
  - физическая активность (t2, t3, t4 и т.д.) – профессиональная, домашняя работа, физические нагрузки, прогулочное время.
2. Определение коэффициентов расхода энергии (по таблице коэффициентов физической активности – КФА):
  - сон и отдых в постели (K1 = КФА = 1,0);
  - прогулочное время (K2 = КФА = 1,3 – 1,4);

– физическая активность ( $K3 = K\Phi A$  в зависимости от степени активности).

3. Определение суточного расхода энергии (СРЭ):

$$СРЭ = K1 \times t1 + K2 \times t2 + K3 \times t3$$

( $K1 \times t1$ ) – соответствует величине основного обмена (ОО)

Можно ещё более точно подсчитать энергозатраты. Для этого в течение недели необходимо фиксировать в дневнике все ежедневные энергозатраты, а затем суммировать их и найти среднее значение.

**Индивидуальные энергозатраты при физических нагрузках (ЭФН)** можно рассчитать по формуле:

$$ЭФН = 0,014 \times G \times t \times (0,12 \times f - 7), \text{ где}$$

**ЭФН** – энергозатраты в килокалориях,

**G** – масса тела в килограммах,

**T** – время в минутах,

**f** – число сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

\* Число сердечных сокращений (ЧСС) можно определять с помощью специальных кардиодатчиков.

Существуют и таблицы различных видов работ для вычисления суточных энергозатрат [2, 16, 18].

**Таблица 4.** Энергозатраты при различных видах физической активности человека.

Деятельность	Расход энергии (ккал в час)		
	на 1 кг веса	на 55 кг веса	на 70 кг веса
Сон	0,93	51	65
Лежание без сна	1,1	61	77
Сидение	1,43	79	100
Стояние	1,5	83	110
Умывание, одевание	2,0		
Утренняя зарядка	4,0		
Стирка, уборка, глажение	3,4		
Приготовление еды	2		
Мытьё посуды	2,06	110	140
Вязание	1,66	91	120
Ручное шитьё	1,59	87	110
Просмотр ТВ	0,93	51	65
Игра на музыкальных инструментах	1,1	61	77
<b>Пение</b>	1,43	79	100
<b>Чтение вслух</b>	1,5	83	110
Набор текста на клавиатуре в быстром темпе	2,0		

Деятельность	Расход энергии (ккал в час)		
	на 1 кг веса	на 55 кг веса	на 70 кг веса
Прогулка (медленная ходьба)	4,0		
Ходьба, 4 км/ч	3,4		
Ходьба, 6 км/ч	2		
Медленный бег, 8 км/ч	2,06	110	140
Плавание в медленном темпе	1,66	91	120
Коньки	1,59	87	110
Игра в футбол	8,5		
Теннис	6,1		
Волейбол	3,0		
Езда на велосипеде	9,0		
Езда на машине	2,4		
Ходьба на лыжах	9,28	510	650
Прослушивание лекций	1,5		
Выполнение лабораторных работ	2,4		
Устная подготовка к занятиям	1,4		
Письменная подготовка к занятиям	1,5		

Рассчитав энерготраты, можно приступить к составлению рациона питания [2, 16, 18, 19].

При этом необходимо руководствоваться базовым законом диетологии №2 – **принципом химического баланса**.

#### **Химический состав пищевых веществ и их переваривание.**

Пища, принимаемая человеком, может быть растительного и животного происхождения. В её состав входят различные питательные вещества: белки, жиры и углеводы, которые, поступая в организм, идут на построение клеток и тканей и служат энергетическими источниками жизнедеятельности организма. Кроме белков, жиров и углеводов пища содержит витамины, макро- и микроэлементы, воду. Составная часть пищи – растительная клетчатка, которая под влиянием ферментов пищеварительных соков не переваривается. Однако это балластное вещество имеет определенное значение в ходе самого пищеварительного процесса, так как оказывает возбуждающее влияние на секрецию и моторику желудочно-кишечного тракта, влияет на скорость всасывания питательных веществ, а также выступает в роли сорбента для продуктов распада.

Питательные вещества выполняют в организме не только энергетическую, но и пластическую функцию, то есть используются для синтеза структурных компонентов организма. Поэтому пищевой рацион должен обязательно включать определённое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

Потребности организма в жирах, белках и углеводах зависят от его потребностей в энергии. Эти потребности увеличиваются при тяжелой мышечной работе, беременности, при дефиците массы тела и некоторых заболеваниях.

При избыточной массе тела, наоборот, необходимо проводить редукцию рациона питания по калорийности, как правило, за счёт уменьшения потребления жиров и/или углеводов, являющихся основными поставщиками энергии. Величина редукции рациона и её продолжительность зависит от степени выраженности избытка массы тела, состояния желудочно-кишечного тракта, выраженности метаболических нарушений и целевых установок, направленных на снижение веса [3, 19].

В обменные процессы организма включатся только компоненты пищи, всосавшиеся в пищеварительном тракте. Большая их часть должна предварительно подвергнуться перевариванию. Но даже при нормальном пищеварении всосаться могут не все вещества. И это — нормально, так как усвояемость смешанной пищи составляет примерно 90–95%. Следует учитывать, что усвоение пищи снижается при кишечных заболеваниях или при резекции кишечника [9].

Для построения сбалансированного рациона питания можно воспользоваться таблицей рекомендуемого суточного потребления энергии, белков, жиров и углеводов [2, 16].

**Таблица 5.** Рекомендуемое суточное потребление энергии, белков, жиров и углеводов для взрослого трудоспособного населения различных групп интенсивности труда.

Группы труда	Возрастные группы, годы	мужчины					женщины				
		Энергия, ккал	Белки, г		Жиры	Углеводы	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры	Углеводы
			всего	животные				всего	животные		
1	8–29	2450	72	40	81	358	2000	61	34	67	289
	30–39	2300	68	37	77	335	1900	59	33	63	274
	40–59	2100	65	36	70	303	1800	58	32	60	257
2	18–29	2800	80	44	93	411	2200	66	36	73	318
	30–39	2650	77	42	88	387	2150	65	36	72	311
	40–59	2500	72	40	83	366	2100	63	35	70	305
3	18–29	3300	94	52	110	484	2600	76	42	87	378
	30–39	3150	89	49	105	462	2550	74	41	85	372
	40–59	2950	84	46	98	432	2500	72	40	83	366
4	18–29	3850	108	59	128	566	3050	87	48	102	452
	30–39	3600	102	56	120	528	2950	84	46	98	432
	40–59	3400	96	53	113	499	2850	82	45	95	417
5	18–29	4200	117	64	154	586	—	—	—	—	—
	30–39	3950	111	61	144	550	—	—	—	—	—
	40–59	3750	104	57	137	524	—	—	—	—	—

Для этого в соответствии с половой принадлежностью и возрастом нужно выбрать энергоёмкость рациона, близкую к расчётным значениям энергозатрат и посмотреть в горизонтальной строке потребность в белках, жирах и углеводах.

Например, для женщины 25 лет подсчёты энерготрат (см. выше) составили 2200 ккал/сут. Этой энергоценности рациона соответствует рекомендация по потреблению белка в количестве 66 г/сут (в т.ч. животного — 36 г/сут), жиров 73 г/сут (в т.ч. животных — 50 г), углеводов — 318 г/сут (в т.ч. простых — 48 г/сут).

Рекомендованное количество животного белка содержится в 3-х порциях белковых блюд. В одной порции мяса, рыбы, птицы, творога (100 г в готовом виде) содержится 14–16 г белка. Одна порция этих продуктов по белковому эквиваленту соответствует 500 мл молочного напитка (молоко, кефир, йогурт) или 1 куриному яйцу. Указанное количество белка обязательно должно входить в суточный рацион лиц голосо-речевых профессий, т.к. он выполняет в организме не только энергетическую, но и пластическую функцию, то есть используется для синтеза структурных компонентов организма — мышечной ткани, а также коллагена и эластина, являющихся основой хрящевой ткани, связок, кожи. Кроме того, белок животного происхождения необходим для синтеза ряда ферментов и гормонов, клеток крови (лейкоцитов, эритроцитов, лимфоцитов), гемоглобина. Поэтому отказ от продуктов животного происхождения (веганство, посты) для лиц голосо-речевых профессий не рекомендован. Съесть белковые продукты животного происхождения нужно в каждый приём пищи, равномерно в течение дня (по 1 порции — 100–120 г в готовом виде — на завтрак, обед и ужин). Одно белковое блюдо животного происхождения должно быть молочным. Тогда рацион будет уравновешен по кальцию и фосфору. Для восполнения витамина D достаточно съесть по 1 куриному яйцу через день.

Присутствие белковых блюд животного происхождения обеспечивает более длительное ощущение сытости между приёмами пищи. Они влияют на динамическое действие пищи, стимулируя обмен веществ (на их переваривание организм тратит больше энергии, чем на переваривание жиров и углеводов).

Рекомендованное количество растительного белка приблизительно соответствует 150 г крахмалистого блюда в готовом виде (каша — овсяная, гречневая, рис; картофель; макаронные изделия; бобовые), 25–30 г орехов, 50–70 г хлеба, 400 г овощей. В этих же продуктах присутствуют углеводы. Если ещё добавить в рацион 400–500 г фруктов и сладости (2–3 ч.л. сахара или мёда, или 2–3 сухофрукта, или 2 конфеты), то это будет соответствовать рекомендованному суточному количеству углеводов.

Рекомендованное количество животных жиров для этого рациона содержится в уже упомянутых 3-х порциях белковых блюд животного происхождения. А вот 1/3 рекомендованного количества растительных жиров уже приходится на орешки и кашу. Поэтому на растительное масло остается всего 1 ст.л. (!!!) на целый день. Лучше его использовать для заправки салатов или добавить в готовое овощное блюдо.

Для приготовления пищи лучше жиры вообще не использовать. Рекомендованные способы приготовления — отваривание, припускание, на пару, запекание в фольге или в пергаменте, на гриле, либо в специальной посуде, не требующей жиров.

Расширение перечня используемых продуктов в рационе питания позволит не только разнообразить его, но и восполнять потребности организма в витаминах и минералах.



Обязательно в рационе должны присутствовать продукты, богатые витаминами и минералами, участвующими в работе органов и систем, ответственных за голосообразование, восстановление нервно-эмоциональной сферы.

Продукты богатые кальцием (основные источники — молочные продукты) способствуют улучшению сократительной способности мышц, предотвращают развитие остеопороза.

При стрессах и нервном напряжении усиливается расход магния и йода. Основные поставщики магния — крупы, зерновой хлеб, орехи. Основные поставщики йода — морепродукты, морская капуста.

При дефиците железа отмечается мышечная и общая слабость, гипотония, анемия, сухость и бледность кожи и слизистых. Основными источниками железа являются продукты, содержащие белок животного происхождения — мясо и печень животных, молочные продукты. Для улучшения усвоения железа необходимо достаточное количество витамина С в рационе питания. Важно помнить, что некоторые продукты растительного происхождения содержат большое количество железа, но оно из них почти не усваивается.

К сожалению, в последние десятилетия наблюдается тенденция сокращения содержания витаминов, макро- и микроэлементов в продуктах питания. При этом потребность организма в них остается на прежнем уровне. Поэтому рекомендуется систематически применять витаминно-минеральные комплексы в профилактических дозах. При этом лучше применять витаминно-минеральные комплексы отечественного производства или произведенные в странах Евросоюза. Эти производители выпускают препараты, содержащие витамины и минералы в профилактических дозах. Витаминно-минеральные комплексы, производимые в Англии и в Америке, нередко содержат активные вещества в дозировках, превышающих суточную потребность в десятки раз [2, 4, 5, 16].

### РЕЖИМ ПРИЁМА ПИЩИ ДЛЯ ЛИЦ ГОЛОСО-РЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ

Как уже упоминалось выше, рекомендованы 3 основных приёма пищи в течение дня — завтрак, обед и ужин и 1–2 перекуса. Питаться желательно всегда в одни и те же часы для формирования условно-рефлекторного выделения желудочного сока. Тогда выделение желудочного сока будет начинаться до начала приёма пищи, что ускорит эвакуацию пищи из желудка.

Артисты, как правило, заняты в спектаклях и в выступлениях в вечерние часы. Обычно спектакли или концерты планируются на 19.00. Частой особенностью распорядка дня является позднее пробуждение и поздний завтрак. При таком режиме дня рекомендуется завтракать около 10–11 часов утра. Завтрак рекомендован более энергонаполненный, чем обед и ужин. За завтраком рекомендуется каша, салат овощной или фруктовый, яйцо (отварное или омлет).

Другие варианты завтраков:

- паста с мясом / птицей / рыбой или морепродуктами, салат из свежих овощей;
- салат из свежих овощей, бутерброд с рыбой / птицей / мясом / ветчиной;

- ветчина, салат овощной, тост;
- каша молочная или на воде, салат из свежих овощей с добавлением мяса, рыбы или птицы;

— омлет или яйцо отварное, овощи, тост с ветчиной, мясом или рыбой.

Допускаются и более плотные завтраки (суп, блюдо из мяса / рыбы, птицы с гарниром / салатом).

Напитки для завтрака — чай, кофе, какао, сок.

Любители сладкого могут съесть 1–2 конфеты или тост с 1–2 ч.л. мёда / варенья, или 1–2 шт. печенья / вафли. Но лучше, если это будет перекус — через 2–3 часа после завтрака. В качестве перекуса можно использовать или фрукт, или 1 порцию (125 г) творога с вареньем или без него, или стакан молочного напитка (йогурт, кефир, ряженка, молоко).

Основные приёмы пищи (завтрак, обед, ужин) должны на 2 часа предшествовать голосовой нагрузке. В случае пения, а особенно выступления в концерте или спектакле, перерыв после основного приёма пищи должен быть не менее 3–4-х часов. В этом случае обед должен быть съеден около 15–16 часов. При этом нежелательно употребление жирной и жареной пищи, способствующей сухости во рту [6, 7, 8]. В качестве белкового блюда могут быть съедены постные мясо / куриная / утиная грудка / кролик / рыба (1 порция = 100–120 г). Гарнир — порция овощей (150–200 г). Способы приготовления блюд — отваривание, припускание, на пару, на гриле, запекание в фольге или в пергаменте. Перед выступлением необходимо избегать овощей, способствующих повышенному газообразованию — капуста, бобовые. Также нежелательно присутствие специй, большого количества соли, продуктов с кислым и горьким вкусом. Из напитков следует избегать кофе и содержащих газ. Допускаются некрепкий чай, некислый сок, вода [6, 7, 8, 21].

За 1,5–2 часа до выступления допускается перекус. Это может быть 125–150 г нежирного кефира, или йогурта, или творога. В качестве перекуса могут быть рекомендована 1 порция специализированного диетического продукта на основе натурального белка молочной сыворотки (напитки, пудинги, муссы, супчики, батончики, вафли, печенье). Белки молочной сыворотки (лактальбумин, лактоглобулин и иммуноглобулин) имеют наивысшую скорость расщепления среди цельных белков. Концентрация аминокислот и пептидов в крови резко возрастает уже в течение первого часа после приёма питания на основе белков молочной сыворотки. При этом не меняется кислотообразующая функция желудка, что исключает нарушение его работы и образование газов. Усваиваемость белков молочной сыворотки исключительно высока [16, 19]. В одной порции этих продуктов содержится 14–18 г белка молочной сыворотки, эквивалентное 100–150 г мяса, рыбы, птицы, морепродуктов или 100 г творога. При употреблении этих продуктов обязательно нужно выпить 1 стакан жидкости (чай, вода).

За 1 час до выступления можно выпить стакан теплого некрепкого чая, или отвара шиповника, или гидрокарбонатно-натриевой минеральной воды без газа («Боржоми»).

Перед выступлением не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как мелкие частицы этих продуктов, оседаясь в складках слизистой, могут вызывать чувство щекотания, першения и желание откашляться, что мешает процессу голосообразования [6, 7, 8, 21].

Непосредственно перед выступлением лучше прополоскать рот и глотку.

Ужин при таком распорядке дня поздний. Лучше, если он будет малокалорийный (1 порция нежирной рыбы с гарниром из овощей) и сразу после спектакля (около 21 – 22 часов). Желательно, чтобы между ужином и сном был промежуток 3 – 4 часа. При подборе блюд после голосовой нагрузки необходимо учитывать то, что в течение 2-х часов не рекомендуются раздражающие продукты и напитки: кислые, острые, холодные и горячие блюда, а также спиртные напитки.

Очень важна и скорость приёма пищи. При поспешной еде или на ходу не формируется чувство насыщения. Это способствует перееданию, следствием которого в последующем будет избыточная масса тела, влияющая на повышение внутрибрюшного давления и высоту стояния диафрагмы, участвующие, в свою очередь, в голосообразовании.

Кроме того, при поспешном приёме пищи происходит заглатывание воздуха. Результатом этого может быть отрыжка воздухом в неподходящий момент [2, 4, 9, 18].

## **АЛКОГОЛЬ И ГОЛОС**

Алкоголь более 20 градусов создаёт ожог слизистой глотки, нарушает выработку защитной слизи железами, вызывая местное снижение защиты и лёгкость присоединения инфекции. Кроме того, алкоголь замедляет быстроту нервных реакций и при частом употреблении может благоприятствовать развитию дисфонии (нарушению голоса). Расхожее мнение среди артистов, что немного коньяка перед выступлением не помешает – обманчиво. Он даёт результат только перед выходом на сцену у лиц с повышенной тревожностью, снимая общемышечные зажимы торможением нервной системы. Однако общая концентрация внимания и тонус голосовых складок снижается. Поэтому бездумно следовать этому совету не стоит, лучше поискать иные способы и обратиться к другому виду сценической настройки на действие (например, аутотренинг, йога и т.д.).

Кроме того, после голосовой нагрузки также не допускается приём алкоголя. От его приёма следует воздержаться в течение 2-х часов после выступления. При этом воздержание на этот период касается не только крепких спиртных напитков, но и вина, охлаждённого пива.

Важно знать и о допустимой дозе алкоголя. Допустимая дозировка для ежедневного приёма крепкого спиртного напитка (водка, коньяк, джин, виски, текила) считается 30 мл для женщин и 50 мл для мужчин. Или это может быть сухое вино в количестве 150 мл для женщин и 200 мл для мужчин. Или пиво – 220 мл для женщин и 330 мл для мужчин. Если имеется патология печени, поджелудочной железы, то дозировка должна быть уменьшена в 2 раза [2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 18, 23].

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Аникеева З.И., Аникеев Ф.М.* Как развить певческий голос (под ред. Тарасова Д.И.). Кишинёв: Штиинца, 1981.
2. *Барановский А.Ю.* Диетология (руководство). СПб.: «Питер», 2008.

3. *Белякова Н.А., Мазурова В.И.* Ожирение (руководство для врачей). СПб.: Издательский Дом СПб МАПО, 2003.
4. *Ван Вэй Ш Ч.В., Айертон-Джонс К.* Секреты питания / Пер. с англ. М.-СПб.: «Издательство БИНОМ» – «Издательство «Диалект», 2006. 320 с., ил.
5. *Доценко В.А., Мосийчук Л.В.* Болезни избыточного и недостаточного питания (учебное пособие). СПб.: «Фолиант», 2004
6. *Егоров А.М.* Гигиена голоса и его физиологические основы. М.: Музгиз, 1962. 174 с.
7. *Ермолаев В.Г., Лебедева Н.Ф., Морозов В.П.* Руководство по фониатрии. М.: Медицина, 1970. 272 с.
8. *Кантарович В.С.* Гигиена голоса. М., 1955. 156 с.
9. *Комаров Ф.И.* Руководство по гастроэнтерологии. М: МИА, 2010.
10. *Кэстонгэй Д.О.* Поддержание голосового аппарата. [www.Revimed.do.am](http://www.Revimed.do.am), 2008.
11. *Маколкин В.И.* Метаболический синдром. М., 2010.
12. *Николаев А.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г.* Бодимпендансний анализ состава тела человека. М.: «Наука», 2009.
13. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений, в 2-х томах / под редакцией акад. РАМН Б.И. Ткаченко. СПб., 1994. Т.1 – 567 с., Т.2 – 413 с.
14. *Плешков И.В., Анিকেева З.И.* Заболевания голосового аппарата у вокалистов и представителей речевых профессий. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003. 168 с.
15. *Харрис и Бенедикт.* Биометрическое исследование базального метаболизма у человека. Вашингтон, Институт Карнеги, 1919.
16. *Хорошилов И.Е.* Клиническая нутрициология. СПб.: «Элби-СПб», 2009.
17. *Чазова И.Е, Мычка В.Б.* Метаболический синдром. М.: «Медиа Медика», 2008.
18. *Шевченко В.П.* Клиническая диетология. М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2009.
19. *Щетинина Е.В.* Какую выбрать диету. М.: Les Nouvelles Esthetiques (Нувель Эстетик), – №4, – 2007.
20. *Щетинина Е.В.* Протеины и физические нагрузки. М.: Cabines, – №2, – 2007.
21. *Bickel J.* Vocal Technique. A Physiologic Approach for Voice Class and Studio, 2008, 184 p., Illustrated (B/W).
22. *Bohme G.* Stimmdiagnostik aus phoniaticcher Sicht. Ther. Umsch. – 1980. – Bd 37, №12. – S. 1037–1042.
23. *Sataloff R.T.* Professional singers: the science and art of clinical care // Am J Otolaryngol. 1981 Aug; 2 (3): pp. 251 – 66.

Связь с авторами:

Рудин Лев Борисович, [foncentr@mail.ru](mailto:foncentr@mail.ru)

Щетинина Елена Витальевна, [elenapost@freemail.ru](mailto:elenapost@freemail.ru)

## КНИЖНАЯ ПОЛКА

Валентин Львович ЧАПЛИН

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА В АСПЕКТЕ РЕГИСТРОВОЙ ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТИ

Настоящая книга — это результат наблюдений, изучения и экспериментальных исследований в области вокального искусства, включая практическую педагогику и фонологию, проводимых автором на протяжении нескольких десятилетий. В ней рассматриваются некоторые физиологические закономерности взаимодействия систем голосообразования.

Автор, обладая большим стажем фонологической деятельности, имел возможность собрать интересный материал, изучить и систематизировать его. При этом особое внимание было направлено на причины профессиональных заболеваний голосового аппарата у певцов и лиц голосовых профессий. Побудительной задачей стало желание выяснить физиологический механизм нарушений, приводящих к заболеванию голосового аппарата, а также предложить пути их предотвращения и реабилитации. Для педагогической и исполнительской практики это представляет определённый интерес. С этой целью было решено всесторонне изучить все аспекты процесса голосообразования, особенно при формировании певческого голоса.

В монографии представлены результаты длительных и многочисленных объективных аппаратных исследований деятельности голосообразующей системы и практических наблюдений. Особое внимание обращается на работу голосовых складок как самого уязвимого участка профессиональных заболеваний голоса. Разбирается наиболее целесообразная щадящая манера голосообразования при формировании певческого голоса, развитии диапазона и его высокого участка.

Автор отмечает, что опубликованные в последнее время несколько исследовательских работ, с использованием более совершенной компьютерной техники, подтверждают как эти данные, так и данные отечественных и зарубежных авторов прошлых лет, актуальные и в настоящее время. Вероятно, в дальнейшем возможны некоторые дополнения и изменения. Но изложенная концепция физиологических закономерностей остаётся незыблемой.

Осмысление этих физиологических закономерностей должно быть интересным и полезным не только вокалистам и вокальным педагогам, но и педагогам по речи, фонологам, физиологам голоса всем, кто интересуется вокальным искусством.

Книга адресована певцам, педагогам-вокалистам, педагогам речевого голоса, работникам голосовых профессий, фонологам, фонопедам, физиологам голосообразования и всем, кому интересны вопросы вокального искусства.

## ЮБИЛЕИ

*Президиум Российской общественной академии голоса  
сердечно поздравляет членов Академии,  
отметивших свои юбилеи  
в период с января по июль 2010 г.:*

**Гасташеву Наталию Казбулатовну (3 января),  
Башинскую Любовь Александровну (18 января),  
Бандман Елену Георгиевну (17 февраля),  
Пташкину Светлану Борисовну (18 марта),  
Степанову Юлию Евгеньевну (6 марта),  
Ланкину Елену Евгеньевну (25 марта),  
Оссовскую Марию Петровну (26 апреля),  
Тимофееву Людмилу Владимировну (3 июня),  
Долинина Валерия Евстафьевича (11 июня),  
Шойдагбаеву Татьяну Бадмажаповну (3 июля).**

*Всем юбилярам желаем здоровья, добра,  
благополучия и успехов!*

## БЕСПОКОЙНЫЙ ЮБИЛЯР

© Раздольский А.В., 2010

*научн. сотр. Театрального института имени Бориса Щукина,  
член Союза журналистов РФ, член Союза литераторов РФ (секция поэзии),  
советник государственной гражданской службы 2 класса*

– Учитель, где искать тебя после  
того, как мы расстанемся?  
– В самом себе. Ты же был хорошим  
учеником...

*(Китайская мудрость)*

Юбилей – событие, рубеж, тонкая, невидимая грань между прошлым, настоящим и будущим. В такой день человек обычно как бы оборачивается назад, всматриваясь в прожитое, минувшее, ради единственно существенного – оценки сбывшегося и не состоявшегося. Счастлив тот, кому дано увидеть две эти составляющие уравновешенными! Как бы не относиться к этому празднику: не пренебрегать им или, наоборот, делать его одним из самых крупных событий жизни, он обязательно будет и особым, и особенным... По-разному, но любой из нас хорошо понимает всю значимость состоявшегося или ещё предстоящего юбилея.

Это относится и к дате Марии Петровны Оссовской. 26 апреля 2010 года ей исполнилось 50 лет.

Кто она?.. В чём талантлива, успешна?.. В чём её загадка?..

Конечно словами трудно выразить, может быть, главное – её человеческое обаяние, красоту души, высоту творческих поисков и замыслов. Не будем претендовать на полноту портрета, но и набросок иногда может быть ин-



тересным и содержательным. А без биографической составляющей тут никак не обойтись.

Итак, знакомимся...

Начнём с официального, чтобы не возвращаться к нему потом, нарушая избранную линию повествования.

М.П. Оссовская — Заслуженный работник культуры РФ, кандидат филологических наук, доктор акмеологии, проректор по учебной и научной работе, декан актёрского факультета, профессор кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, Вице-президент Российской общественной академии голоса.

Но только ли анкета определяет человека? Конечно нет. Утверждение сколь банальное, столь и верное. Она, прежде всего, мастер. Это хорошо знают её ученики, друзья, товарищи по творческому цеху. Такое утверждение бесценно. Его надо заслужить, получить и... удержать. А раз так, то наверняка были тому весомые и достойные причины, среди которых особое значение имела та среда, в которой формировалась личность М.П. Оссовской.

Она родилась в талантливой московской творческой семье, где определяющими принципами жизни и воспитания являлись благородство, порядочность, честность, широта взглядов, умение видеть мир во всей его красоте и многообразии проявлений, гостеприимство и открытость, бескорыстие и безусловное уважение к чужому мнению. Вот те путеводные вехи, что были оставлены ей как самое дорогое наследство, переданные через поколения, от прадеда и отца, которые обозначили её путь от первых неудач, проб и ошибок к победам и радостям подлинного творчества. Она достойно распорядилась наследством.

Расти в семье с глубокими культурными корнями не только счастье, но и огромная ответственность. Происхождение обязывает. Следует соответствовать ему вне зависимости от времени и событий.

Отец Марии Петровны — Пётр Павлович Оссовский — народный художник СССР, Лауреат Государственной премии СССР, действительный член Российской Академии художеств — личность в русском изобразительном искусстве выдающаяся; его произведения представлены в художественных музеях России, ближнего и дальнего зарубежья. Человек во всех отношениях незаурядный, обладающий своим, особенным взглядом на людей и весь окружающий мир.

Мать, Вера Степановна, была яркая, эмоциональная, импульсивная, тонко воспринимающая красоту женщина, человек широкой души. Занимая в Суриковском институте скромную должность, она отличалась тонким художественным вкусом, чутким отношением к замыслу художника, уважением к творчеству, считала его понятием вечным и безусловным, отпущенным человеку свыше. Для неё были очевидными, само собой разумеющимися такие понятия, как благородство, самопожертвование в сочетании со страстным желанием быть нужной, полезной всем, кто оказывался с ней рядом. Всё это было и в её отношениях к мужу, которому были необходимы, как воздух, эти особые, любящие импульсы, без которых любое творчество мертво и бездушно.



Для их дочери Марии, поступившей в 1978 году в Высшее театральное училище им. Бориса Щукина, удивительный, сложный, но притягательный мир театральной Москвы тех лет сразу стал своим. Ещё были живы ученики великого Е.Б. Вахтангова — В.К. Львова, А.И. Ремизова, И.М. Толчанов... Ещё преподавали А.А. Казанская и Е.Р. Симонов, А.Г. Буров и Ю.В. Катин-Ярцев, В.Г. Шлезингер... Ещё существовал в своей первозданности театральный парадокс вахтанговской школы. Ещё впереди были взлёты и разочарования, годы учёбы, радости удач, изломы биографии... Всё, казалось, сбудется. И ничего другого, помимо того самого семейного наследия — хранить своё предназначение — стать и быть творцом.

Художественным руководителем курса, на котором училась М.П. Оссовская, была Людмила Владимировна Ставская — человек непростой судьбы, сложный, противоречивый, но без сомнения блистательный педагог, знавший, а главное, умевший воплотить в своих учениках принципы вахтанговской школы. К слову сказать, тот курс Л.В. Ставской, на который была зачислена Мария Петровна, был удивительным и удивляющим как по составу, так и по подбору педагогов. Режиссёрской группой руководил Евгений Рубенович Симонов — главный режиссёр театра им. Е. Вахтангова, сын Рубена Симонова, отличавшийся удивительной эрудицией, музыкальностью, поэтической одарённостью, любовью к искусству в любых его формах.

Вообще 80-е годы в Щукинском училище были особенными — сильный коллектив единомышленников-преподавателей, одарённый студенческий состав. Все, включая рядовых сотрудников института, были словно одержимы главной целью — сохранить уникальное единство училища, его историю, принципы, методы, которые так отличали его от других театральных школ. Всё, происшедшее в нём — от неудач и успехов, бытовых неурядиц до праздников и традиционных капустников — воспринималось как семейное событие. И это при всей строгости соблюдения этикета, который был не самоцелью, а естественной потребностью для создания особой атмосферы творчества. Он прорастал в сердца и души тех, кто выбрал для себя трудную профессию — театр.

Авторитет педагогов Щукинского училища был беспрецедентным в служении театру. Этого же требовали и от своих учеников. Этой традицией Щукинская школа живёт и сегодня, храня всё лучшее, что было выстрадано её основателями. Без высокой культуры нет искусства. Эта очевидность до сих пор остаётся краеугольным камнем, на котором строится здание настоящего театра. И это, как ни кто лучше, понимает декан М.П. Оссовская.

Тогда, в теперь уже далёком 1978 году, однокурсниками Марии Петровны были Евгений Князев, Евгений Дворжецкий, Андрей Житинкин, Елена Сотникова, Михаил Борисов, Юрий Попов... Все они стали заметными, яркими актёрами, интересными, многоплановыми деятелями искусства, с гордостью нося звание «щукинца».

В 1982 году Мария Оссовская заканчивает институт. Очередная глава жизни прочитана, страница перевёрнута, впереди — новое. Что в нём?.. Ответ опередил вопрос. Оссовская в числе многих выпускников московских театральных вузов оказалась невостребованной на столичных подмостках. В те годы переполненные труппы столичных и провинциальных театров прак-

тически были закрыты для молодых дарований. Но то, что на первый взгляд кажется поражением, часто оборачивается удачей, счастливым зигзагом судьбы. Отгоревав положенное, Мария принимает предложение своего однокурника Михаила Борисова, приглашённого в Томский драматический театр режиссёром, ехать в провинцию. Проявлена твёрдость характера и уверенность в себе — благоустроенный московский быт сменяется на общежитие далёкого сибирского города.

...И открывается следующая глава жизни молодой актрисы.

Она попадает в один из старейших театров Сибири, со знаменитой историей и обширным интересным репертуаром. В то успешное для театра время, в его прекрасный коллектив и приходит Мария Оссовская. Три театральных сезона — восемь серьёзных удач на подмостках: Вероника (Ж. Сартр «Только правда»), Берта (Ч. Диккенс «Сверчок на печи»), принцесса (сказка Ш. Перро «Кот в сапогах»), Варенька (сказка К. Паустовского «Перстенёк»), Нинуча (Э. Де Филиппо «Рождество в доме сеньора Купьелло»), Тоня-комиссар (В. Раздольский «Вьюга»), Тамара (М. Рошин «Эшелон»), Димка («Димка-неведимка» М.Г. Львовского и В.Н. Коростылёва). Казалось бы, каких ещё больше свершений можно было бы желать?

Вот как вспоминает о М.П. Оссовской-актрисе режиссёр А.Г. Кигель, работавшая в театре в 1980-е годы: «В моей памяти удержалось впечатление от Машиного пребывания на сцене, и я помню его отчётливо. Я помню девчужку-ромашку, смешную, солнечную; её неопытная искренность покоряла. Чувствовалась такая безоглядная открытость, такое безграничное доверие к партнёрам и зрителям, что обмануть его было невозможно».

Атмосфера жадного, всепоглощающего творчества, художественного поиска, полного доверия к режиссёру, делали работы М.П. Оссовской на сцене исполненными глубокого смысла и содержания. Именно в Томском драматическом театре произошло одно из самых важных событий в жизни М.П. Оссовской — она стала замечательной драматической актрисой, утвердилась в профессии. А ради этого стоило поступиться многим. Что она и сделала. Так постепенно формировался её беспокойный и неутомимый характер. С тех пор прошло 30 лет. И сейчас Мария Петровна не жалеет о своём решении.

В 1986 году М.П. Оссовская возвращается в Москву. Теперь уже уверенная в себе, состоявшаяся актриса, продолжает карьеру: Театр-студия «Драматург», Московский театр-студия «Наш театр» под руководством М.Г. Цитриняка, Московский театр-студия «Буфф», Московский концертно-театральный филармонический коллектив «Фигаро»... Это её высшая практическая школа.

Кто посоветовал М.П. Оссовской посвятить свою дальнейшую жизнь театральной педагогике не тайна. Этим человеком была Галина Михайловна Пасс, поныне остающаяся её добрым другом. Но, так или иначе, в 1995 году очередное волевое решение принято. Оссовская поступает в ассистентуру-стажировку по кафедре сценической речи родного института. Судьба открывает новую главу, в которой события будут сколь стремительны, столь и логичны.

Научным руководителем М.П. Оссовской становится прекрасный чтец, Народный артист Российской Федерации, профессор, заведующий кафедрой сценической речи Яков Михайлович Смоленский, человек, который во

многим определял высочайший уровень преподавания культуры сценической речи, воспитал не одно поколение выдающихся актёров и мастеров слова. «В лице Марии Петровны кафедра приобрела прекрасное пополнение», — так определил он первые скромные работы М.П. Оссовской со студентами, как бы благословив её на благородное служение слову. Знала ли тогда молодой педагог, что именно это станет её судьбой, призванием, смыслом жизни?

В 1996 г. М.П. Оссовская получает возможность самостоятельной работы со студентами. Ей отпущены новые возможности, открыты новые перспективы для формирования педагогической индивидуальности. Казалось бы, смена творческого ракурса должна была, как это обычно случается, повлиять на характер. Нет! Стремительная, беспокойная, увлечённая постоянным творческим поиском, она смело и отчаянно берётся за дело, шаг за шагом преодолевает крутизну на пути к вершинам профессии. Проходят годы, сменяются поколения учеников, остаются позади годы педагогической работы. Но дело, которому она служит, — непреходяще.

Можно смело сказать, что во многом благодаря её неустанной работе, такой необходимый для актёра предмет, как сценическая речь, обрёл новые формы преподавания, оформился в интересные результативные методики, получил современные научные обоснования при бережном сохранении вахтанговских традиций. Используя в своей педагогической работе обязательные элементы учебной программы, принятые на кафедре сценической речи, она легко определила круг своих педагогических и научных интересов, возможностей и обязанностей. Необходимость глубоко мотивированного научного подхода к избранному предмету стала для М.П. Оссовской побуждением к его дальнейшему исследованию. Со свойственной ей увлечённостью и энергией, она погружается в подробное, неравнодушное изучение опыта мастеров сценической речи. Русское литературное произношение, законы орфоэпии, методы и способы исправления речевых дефектов стали отправной точкой в создании своего уникального метода по исправлению диалектно-произносительных ошибок.

Жажда эксперимента, желание искать, находить, обретать и аккумулировать знания ради приобретения серьёзного опыта приводят её к пониманию необходимости конкретного применения накопленных профессиональных знаний. В 1997 г. М.П. Оссовская начинает преподавать в Институте повышения квалификации работников радио и телевидения. Практика общения с журналистами, радио- и телекомментаторами из разных регионов страны, со своими непохожими одна на другую речевыми проблемами, позволили ей собрать богатейший фактический материал. Использование авторских разработок, упражнений, выстроенных по особой схеме, дали эффективный, положительный и, что главное, реальный результат. Окрылённая успехом Мария Оссовская суммирует опыт в диссертационном исследовании «Проблемы орфоэпии в современной речи на радио и телевидении», публикует ряд научных статей по орфоэпии и русским диалектам. Отдельного упоминания заслуживает книга «Московский говор», которая вышла в серии «Природное и культурное наследие Москвы». Её отличают лёгкий, доступный язык, богатые информативно-образовательные элементы. Она и сегодня является достойной книгой по этой интереснейшей и актуальной теме.

Продолжением научных успехов М.П. Оссовской стала защита в 2003 году кандидатской диссертации, где со всей очевидностью проявились глубокие, всесторонние знания истинного мастера сценической речи. За этим последовали многочисленные участия в международных конференциях, симпозиумах, встречах, мастер-классы в России и за рубежом, конкурсы чтецов им. Я.М. Смоленского, руководство магистрантами, оппонирование на кандидатских защитах, постоянные публикации научных статей, которые лишь подтверждают высокий уровень Оссовской-учёного.

Трудно представить себе человека такого склада и темперамента, почивающим на лаврах достижений и успехов. Талант всегда неутомим, разнообразен и многолик. Его нельзя скрыть, утаить или удержать. Рано или поздно он проявляется, начинает влиять на характер и поступки личности. Это — закон.

Итак... В 2005-м М.П. Оссовская работает на телеканале РЕНТВ педагогом по технике речи. Каждодневная работа с учётом разноформатности передач, их спецификой, жёсткостью хронометражных рамок, определёнными лексическими и стилистическими нюансами, — всё это сильно отличается от работы в театральной Школе, но тем более обогащает её мастерство, добавляет слабые стороны уникального педагогического метода.

Широта возможностей личности такого масштаба сама по себе удивляет и вызывает особое уважение, а когда это касается популяризации достижений отечественной речевой школы за рубежом, тем более.

В 2007-м совместно с Л.Б. Рудиным М.П. Оссовская становится одним из инициаторов проведения Первого международного междисциплинарного конгресса «Голос». При её активном участии создаётся Российская общественная академия голоса, цели и задачи которой выходят далеко за рамки узко профессиональных интересов. Идея междисциплинарной интеграции, преодолевающей противоречия, возникшие в силу разных обстоятельств — от исторических до методологических, требует сегодня своего воплощения. Ей, идущей путём открытий, проб и ошибок, было не впервой начинать с чистого листа, преодолевая его белоснежное равнодушие росчерком пера. Как Вице-президент Мария Петровна Оссовская вносит неоценимый вклад в развитие Академии. За свою поистине подвижническую общественную деятельность М.П. Оссовская награждена Знаком почёта Российской общественной академии голоса и орденом Российской Геральдической палаты «Профессионал России». Крупным достижением на пути междисциплинарной интеграции стало (совместно с А.М. Бруссер) обоснование науки об улучшении качественных характеристик звучащей речи — технологии устной речи. М.П. Оссовская явилась одним из инициаторов проведения Всероссийского конкурса вокальных и речевых педагогов, принимала активное участие в организации первого конкурса, была председателем жюри в номинации «Профессиональное речевое образование». Общественная деятельность Марии Петровны распространяется и на регионы России, куда она регулярно выезжает с мастер-классами, представляя Академию.

Можно много ещё сказать добрых слов о нашем юбиляре. Но, так или иначе, главным в портрете М.П. Оссовской останется её постоянная работа в Театральном институте имени Бориса Щукина. В тех самых стенах, кото-

рые когда-то были немymi свидетелями её первых актёрских работ, сомнений и удач. Теперь она — заслуженный и уважаемый мастер, незаурядный педагог, строго и любовно опекающий студентов, делится с ними тем, что смогла сделать частью своей души.

Каким маловыразительным, почти чужим кажется иногда слово «педагог» и насколько по-особенному тепло звучит слово «учитель». С этим утверждением можно спорить. Но ведь учить — это отдавать знания, бескорыстно, даром... Педагог — нечто иное. Не так ли?.. Не потому ли студенты М.П. Оссовской называют её «Учителем», вкладывая в это слово особенный смысл. Стоит ли напоминать, что учитель живёт в своих учениках, что в этом его самое большое счастье и в известной степени бессмертие? Стоит. Потому, что ученики Марии Петровны, давно или недавно окончившие институт, возвращаются к ней и в праздничные, и будние дни, чтобы сказать простое «спасибо», получить нужный совет, просто поговорить по душам, рассказать о себе. Она выслушает, подскажет, посоветует... и завершит разговор мягкой улыбкой, сказав на прощанье: «Всё будет хорошо!»

# ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОТЧЁТЫ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ГОЛОСА

## ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГОЛОСА» ЗА 2009 ГОД

Общероссийская общественная организация «Российская общественная академия голоса» осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и собственным Уставом.

**В соответствии с требованиями Устава в 2009 году Российская общественная академия голоса провела в г. Москве:**

1. 20 января и 15 ноября — заседания Президиума Академии.
2. 15 мая — Пленум Расширенного президиума Академии.
3. 14 апреля и 18 июня — Заседание Комитета по культуре Академии.

**За истекший период выполнены следующие работы и проведены мероприятия:**

1. Открыто 2 региональных отделения Академии: «Алтайское краевое» и «Самарское» (реализовано в январе).
2. Принято в состав Академии 79 человек.
3. Исключено из состава Академии 11 человек.
4. Мастер-классы А.М. Бруссер, О.С. Орловой и М.П. Оссовской на I Всероссийской мультидисциплинарной научно-практической конференции «Когнитивные нарушения у детей. Современные подходы к диагностике, коррекции и развитию речи» (реализовано 26 – 28 февраля, г. Пермь).
5. Подготовлено и направлено письмо о поддержке деятельности Академии Председателю Правительства РФ В.В. Путину (реализовано в феврале).
6. В качестве коллективного члена Академия вступила в Международную ассоциацию логопедов и фониастров (IALP) (реализовано в марте).
7. Мастер-класс М.Б. Сидоровой «Основы методики вокала» в рамках VI международного фестиваля молодых исполнителей «Союз талантов России» (реализовано 17 марта, г. Сочи).
8. Участие Академии в проведении XII Всероссийского конкурса чтецов имени Я.М. Смоленского (реализовано в апреле).
9. Повышение квалификации совместно с Театральным институтом имени Бориса Щукина «Принципы междисциплинарного подхода в работе с голосовым аппаратом» с выдачей удостоверения государственного образца в объёме 72 часа (реализовано 11 – 16 мая).

10. II междисциплинарный конгресс «ГОЛОС» (реализовано 14 – 15 мая, г. Москва).
11. Участие А.М. Бруссер, Е.В. Осипенко, М.П. Оссовской и Л.Б. Рудина во Всеевропейской голосовой конференции – РЕVOC 8 (реализовано 26 – 29 августа, г. Дрезден).
12. Семинар Л.Б. Рудина «Охрана голоса детей и подростков» в рамках VII международного фестиваля «Союз талантов России» (реализовано 16 октября, п. Дагомыс).
13. Мастер-класс М.Б. Сидоровой «Сценическое мышление вокалиста» в рамках VII международного фестиваля молодых исполнителей «Союз талантов России» (реализовано 16 октября, п. Дагомыс).
14. Мастер-классы Ю.Г. Клименко и И.И. Силантьевой «Искусство музыкальной пантомимы» и «Искусство оперного монолога» в рамках IX фестиваля-конкурса хоровой и вокальной музыки им. Ф.И. Шаляпина (реализовано 2 ноября, г. Ялта).
15. Первый (заочный) тур Первого Всероссийского фестиваля-конкурса вокальных и речевых педагогов (реализация в течение года).
16. Регулярно проводились рассылки информации членам Академии по электронным адресам.
17. Проводились почтовые рассылки информационных писем как членам Академии, так и в организации.
18. Предновогодняя поздравительная рассылка членам Академии (при поддержке фирмы «Санта» и «Никомед») (реализовано в декабре).

### Академией издано:

19. Учебное пособие – Л.Б. Рудин: «Основы голосоведения».
20. Сборник трудов II междисциплинарного конгресса «ГОЛОС».
21. Начата работа по изданию единого голосоведческого терминологического словаря.

### Академией проведены награждения:

22. В.П. Морозова Всероссийской национальной премией «За изучение голоса» №1.
23. 18-ти членов Академии общественными и собственными наградами.

Отчёт доложен на III Пленуме Координационного совета Академии 19 мая 2010 года. Замечаний не было, предложения учтены, отчёт одобрен единогласно.

Постановили: отчёт разместить на сайте Академии, во 2-м номере журнала «Голос и речь», распространить по электронным адресам членам Академии.

**В 2010 году Российская общественная академия голоса активно включилась в общероссийский список мероприятий, посвящённых международному Дню голоса, который отмечается в мировом сообществе 16 апреля. Доля участия Академии была значительной. Праздничная эстафета в России началась 13 марта, когда в Москве стартовал второй тур I Всероссийского фестиваля-конкурса вокальных и речевых педагогов Российской общественной академии голоса.**

## ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ О ПРОВЕДЕНИИ ПЕРВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ-КОНКУРСА ВОКАЛЬНЫХ И РЕЧЕВЫХ ПЕДАГОГОВ

© Агин М.С., Бруссер А.М., Рудин Л.Б., 2010

13–14 марта для Российской науки, культуры и образования произошло знаменательное событие – состоялся второй (очный) тур Первого всероссийского фестиваля-конкурса вокальных и речевых педагогов.

Напомним, что в контексте просветительской и реформистской деятельности, проводимой Российской общественной академией голоса, по инициативе Президента Академии Л.Б. Рудина было предложено проводить конкурс педагогов, работающих с голосом. Инициатива была поддержана ведущими специалистами в данных областях знаний, был сформирован авторский коллектив, который разработал Положение о данном фестивале-конкурсе. В его состав вошли: М.С. Агин, А.М. Бруссер, К.О. Губин, М.П. Оссовская, Л.Б. Рудин, И.И. Силантьева. Авторское право Академии на Всероссийский фестиваль-конкурс вокальных и речевых педагогов было засвидетельствовано нотариально.

Данное инновационное мероприятие по своей значимости в образовательном, социальном, общекультурном и научном плане является беспрецедентным за всю историю конкурсной практики в России.

Авторским коллективом было решено проводить фестиваль-конкурс циклично по два года. В нечётном году анонсировать мероприятие, принимать конкурсные пакеты, производить их экспертизу и по её результатам определять участников второго тура. В марте чётного года проводить второй (очный) тур, на котором прошедшие на него конкурсанты должны дать открытый урок. По итогам конкурса проводить круглый стол, фиксируя как положительные, так и отрицательные тенденции вокального и речевого образования.

В 2009 г. Академия разослала порядка 1800 информационных писем о проведении фестиваля-конкурса по различным учреждениям и организациям России.

Приём конкурсных документов продолжался до 1 ноября 2009 г. В третьей декаде ноября приступили к работе экспертные комиссии.

В работе комиссии по экспертизе пакетов участников в номинации «Профессиональное речевое образование (техника речи)» принимали участие:

- **Бруссер Анна Марковна** – Председатель комиссии – Почётный работник образования г. Москвы, Председатель профессионально-речевой секции Российской общественной академии голоса, Председатель научно-методического совета по проблемам речевого образования, кандидат педагогических наук, профессор кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина;



- **Жжёнова Юлия Георгиевна** — доцент кафедр сценической речи ВГИК и Школы-студии (вуз) им. Вл.И. Немировича-Данченко при МХАТ им. А.П. Чехова;
- **Штода Наталья Николаевна** — кандидат искусствоведения, профессор кафедры сценической речи Высшего театрального училища (институт) имени М.С. Щепкина.

I (заочный) тур в данной номинации прошёл на базе Театрального института имени Бориса Щукина.

В процессе экспертизы члены комиссии обратили внимание на видеозапись Шиловой Н.С. В положении о конкурсе ясно сказано: «К участию в конкурсе допускаются вокальные и речевые педагоги, работающие в образовательных учреждениях среднего, высшего и дополнительного профессионального образования, а также в музыкальных школах, детско-юношеских творческих центрах, студиях, профессиональных народных и эстрадных коллективах, чей педагогический стаж на момент подачи документов составляет не менее 5 лет». Стаж Шиловой Н.С. составлял 1,5 года. Однако члены комиссии, принимая во внимание наличие яркой педагогической индивидуальности конкурсантки и методическую обоснованность показанных упражнений, посчитали возможным её участие во II туре конкурса.

Кроме этого члены комиссии высказались по поводу создания специальной подноминации «Логопедия и фонопедия» и включения в Жюри II тура соответствующего специалиста.

После обсуждения комиссия вынесла следующие решения:

1. Ходатайствовать о создании подноминации «Логопедия и фонопедия».
2. Ходатайствовать об участии во II туре конкурса Шиловой Н.С.
3. Допустить к участию во II туре конкурса следующих номинантов: Шилкову Наталью Сергеевну (Тверь); Борзову Елену Николаевну (Москва); Комарову Ольгу Алексеевну (Москва); Бычкову Ирину Анатольевну (Тверь); Кожару Беллу Семёновну (Саранск); Мухаметову Венеру Тимерхановну (Казань).

В работе комиссии по экспертизе пакетов участников в номинации «Профессиональное вокальное образование» принимали участие:

1. **Агин Михаил Суменович** — Председатель комиссии — Заслуженный деятель искусств РФ, Заслуженный работник высшей школы РФ, Председатель вокально-методической секции Российской общественной академии голоса, Председатель научно-методического совета по проблемам вокального образования, кандидат педагогических наук, профессор кафедры сольного пения РАМ им. Гнесиных, ответственный секретарь Совета по вокальному искусству при Министерстве культуры РФ;
2. **Олейниченко Галина Васильевна** — Народная артистка РФ, профессор кафедры сольного пения РАМ им. Гнесиных;
3. **Сидорова Маргарита Борисовна** — Заслуженный работник культуры РФ, кавалер ордена Дружбы, член Президиума Российской общественной академии голоса, заведующая вокальным отделением института музыки и кафедрой теории музыки Московского государственного университета культуры и искусств, кандидат педагогических наук, профессор РАН (отдел теоретических проблем) по специальности «Теоретическое музыковедение».

Номинация имела три подноминации: «академический вокальный жанр»; «народный вокальный жанр»; «детско-юношеское вокальное образование». Участников в подноминации «эстрадно-джазовый вокальный жанр» не было. I (заочный) тур в данной номинации прошёл на базе Российской академии музыки имени Гнесиных.

По итогам изучения личных дел и просмотра видеоматериалов, к выступлению во втором (очном) туре фестиваля-конкурса было допущено 12 педагогов из разных регионов нашей страны: Позднякова Татьяна Ивановна (Иркутск); Дьячкова Ирина Петровна (Тула); Беликова Зинаида Евгеньевна (Талдом); Хламова Татьяна Олеговна (Северонежск); Тюрина Татьяна Владимировна (Саранск); Курченко Вера Александровна (Москва); Демидова Нина Матвеевна (Архангельск); Митракова Елена Владимировна (Москва); Шатунова Людмила Вячеславовна (Альметьевск); Кашапова Раиса Равиловна (Альметьевск); Румянцева Любовь Олеговна (Великие Луки); Жданова Екатерина Александровна (Саратов).

Члены комиссий внимательно ознакомились с личными делами участников, а также просмотрели видео записи уроков, сделанные номинантами. Во время обсуждения результатов экспертного заключения было отмечено безусловное единство всех членов комиссий по вопросам организационного и методического характера. Подробно обсуждалась каждая кандидатура в соответствии с заранее выработанными критериями (были опубликованы на сайте Академии).

Обязательные требования: работа в учебном учреждении; стаж работы по специальности от 5 лет; педагогический стаж от 5 лет; видеозапись урока на CD/DVD. Отсутствие одного или более из данных критериев является основанием для отказа конкурсанту в участии во II (очном) туре.

Оценка профессионального уровня, заслуг и методики преподавания: стаж работы по специальности; педагогический стаж; образование; последипломное образование; учёная степень; учёное звание; занимаемая должность; почётное звание; награды; наличие научных и учебно-методических работ; участие в конгрессах, семинарах, мастер-классах, конференциях и в прочих профессионально направленных научно-практических мероприятиях, в том числе работа в жюри конкурсов, проведение мастер-классов и открытых уроков; достижения учеников; психолого-физиологическая обоснованность методики преподавания; корректное применение общепринятой терминологии; умение поставить задачу и определить способы её достижения.

13 и 14 марта на базе Театрального института имени Бориса Щукина прошёл II (очный) тур Первого Всероссийского конкурса вокальных и речевых педагогов, который открыл в России список мероприятий, посвящённых международному Дню голоса, отмечаемого 16 апреля во многих странах мира.

13 марта с 08.30 до 09.30 проходила регистрация и жеребьёвка конкурсантов. По её итогам была отмечена 100% явка конкурсантов (18 человек).

В 10.00, по уже сложившейся традиции на мероприятиях Российской общественной академии голоса, прозвучал гимн Академии, с которого нача-

лась церемония открытия. В приветственном слове Президент Академии Л.Б. Рудин отметил, что, как и любая инновация, фестиваль-конкурс вызвал неоднозначную реакцию среди специалистов. Но, несмотря ни на что, для его проведения собралось достаточное количество



Регистрация и жеребьёвка конкурсантов

участников. Они — конкурсанты Первого конкурса — уже вошли в историю отечественного вокального и речевого образования, как истинные новаторы и первопроходцы.

От экспертных комиссий выступила Председатель профессионально-речевой секции Академии А.М. Бруссер, которая поблагодарила всех участников за активную педагогическую позицию и доверие, оказанное Академии.

Затем Л.Б. Рудин представил членов Жюри обеих номинаций и пожелал удачи всем конкурсантам.

С 10.30 начались прослушивания конкурсантов в номинации «Профессиональное вокальное образование».

В работе Жюри принимали участие:

1. **Агин Михаил Суренович** — Председатель Жюри — Заслуженный деятель искусств РФ, Заслуженный работник высшей школы РФ, Председатель вокально-методической секции Российской общественной академии голоса, кандидат педагогических наук, профессор кафедры сольного пения



Церемония открытия — звучит гимн Российской общественной академии голоса



Выступление Рудина Л.Б. на церемонии открытия



Выступление Бруссер А.М.  
на церемонии открытия



Церемония открытия

РАМ им. Гнесиных, ответственный секретарь Совета по вокальному искусству при Министерстве культуры РФ.

2. **Киселёва Леонора Леопольдовна** — член Жюри — зав. кафедрой эстрадно-джазового пения Московского государственного университета культуры и искусств, профессор.



Агин М.С.

3. **Медведева Марина Васильевна** — член Жюри — Заслуженный работник высшей школы РФ, зав. кафедрой хорового и сольного народного пения РАМ им. Гнесиных, кандидат педагогических наук, профессор.



Киселёва Л.А.

4. **Силантьева Ирина Игоревна** — член Жюри — член Президиума и Координатор вокально-методической секции Российской общественной академии голоса, доктор искусствоведения, доцент кафедры оперной подготовки Московской государственной консерватории.



Медведева М.В.

5. **Сметанников Леонид Анатольевич** — Почётный член Жюри — Народный артист СССР, Лауреат Государственной Премии имени Глинки, Почётный член Российской общественной академии голоса, зав. кафедрой сольного пения Саратовской государственной консерватории, профессор.



Сметанников Л.А., Силантьева И.И.

В подноминации «детско-юношеское образование» выступили: Беликова З.Е., Дьячкова И.П., Позднякова Т.И., Тюрина Т.В., Хламова Т.О.

В подноминации «народный вокальный жанр» выступила Курченко В.А.

## Официальные отчёты

В подноминации «академический вокальный жанр» выступили: Демидова Н.М., Жданова Е.А., Кашапова Р.Р., Митракова Е.В., Румянцева Л.О., Шатунова Л.В.



Открытый урок Поздняковой Т.И.



Открытый урок Тюриной Т.В.



Открытый урок Хламовой Т.О.



Открытый урок Демидовой Н.М.

В целом все педагоги номинации продемонстрировали высокий профессиональный уровень в области вокальной педагогики. Каждый из них в ходе урока постарался найти контакт с учеником; через исполнение упражнений и произведений старался раскрыть лучшие качества голоса своего подопечного. Почти все конкурсанты старались эмоционально поддержать ученика и создать атмосферу доброжелательности. Большинство педагогов применяли педагогический показ, который положительно влиял на решение той или иной задачи. В целом наблюдалось корректное применение общепринятой вокальной терминологии и грамотное отношение к проведению урока.

Однако, наряду с положительными моментами, членами Жюри были замечены и некоторые недостатки в работе педагогов:

- нечёткая постановка задач и определение способов их достижения;
- неточная оценка индивидуальных возможностей ученика;
- неадекватная сложность упражнений;
- отсутствие соотношения между педагогическим показом и результатом, достигнутым учеником;

- недостаточное внимание интонационной стороне произведения, исполненного учеником, что ставило под сомнение степень развитости вокального слуха педагога.

Указанные замечания, в целом, не повлияли на общую оценку педагогического мастерства, так как в процессе урока каждый конкурсант продемонстрировал свои профессиональные качества и педагогическую индивидуальность.

По окончании прослушивания конкурсантов Жюри провело предварительное обсуждение, а в 19.30 начался мастер-класс Народного артиста СССР, Почётного члена Российской общественной академии голоса, профессора, зав. кафедрой сольного пения Саратовской государственной консерватории Сметанникова Леонида Анатольевича.

Мастер-класс был проведён с двумя студентками РАМ им. Гнесиных — Аретовой Зарой (лирико-драматическое сопрано) и Микаиловой Кристиной (лирико-колоратурное сопрано), который вызвал большой интерес аудитории. В ходе урока были затронуты актуальные вопросы, связанные с вокально-технической и исполнительской стороной подготовки певца-профессионала. Педагог мастерски продемонстрировал приёмы, способствующие достижению ровности голосоведения и формирования верхнего участка диапазона. Работа над образом помогла лучше раскрыть отношение певца к исполняемому произведению и достичь хороших результатов. В ходе урока было показано умение быстро наладить творческий контакт с учеником и добиться решения поставленных задач.



14 марта проходили прослушивания конкурсантов в номинации «Профессиональное речевое образование». Подноминации: «техника речи»; «логопедия и фонопедия».

В работе Жюри приняли участие:

1. **Оссовская Мария Петровна** — Председатель Жюри — Вице-президент Российской общественной академии голоса, кандидат филологических наук, доцент, профессор кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина;

2. **Алфёрова Любовь Дмитриевна** — член Жюри — кандидат искусствоведения, профессор кафедры сценической речи С.-Петербургской государственной академии театрального искусства;

3. **Орлова Ольга Святославна** — член Жюри — член Президиума Российской общественной академии голоса, зав. кафедрой логопедии Московского государственного гуманитарного университета имени М.А. Шолохова, доктор педагогических наук, профессор, главный научный сотрудник Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России.

В подноминации «логопедия и фонопедия» выступили: Кожара Б.С. и Мухаметова В.Т.

В подноминации «техника речи» выступили: Борзова Е.Н., Бычкова И.А., Комарова О.А., Шилова Н.С.

Конкурсные прослушивания вызвали большой интерес у аудитории.

Члены Жюри высказали свои соображения по поводу того, что большинство конкурсантов в начале своего выступления не обозначили цель урока, а так же этап обучения, на котором представленный урок мог бы проходить. Результатом этого явилось наличие методических неточностей, а также нару-



Состав Жюри:  
Орлова О.С., Оссовская М.П., Алфёрова Л.Д.



Открытый урок  
Комаровой О.А.



Открытый урок  
Мухаметовой В.Т.



шение темпо-ритмической структуры урока.

По завершению конкурсных прослушиваний Жюри провело предварительное обсуждение.

Важно отметить, что конкурсные прослушивания в обеих номинациях (13 и 14 марта) проходили в равных условиях: хронометраж — 30 минут; работа с незнакомыми студентами.

Все участники фестиваля-конкурса были заранее ознакомлены с критериями, по которым оценивались их выступления (были опубликованы на сайте Академии). В десятку вошли следующие параметры: психолого-физиологическая обоснованность методики преподавания; корректное применение общепринятой терминологии; умение поставить задачу и определить способы её достижения; качество упражнений и их индивидуальная направленность; работа над вокально-речевой техникой; работа над выразительностью и (или) художественным образом; работа по преодолению исполнительских трудностей в произведении (только для номинации «Профессиональное вокальное образование»); педагогический показ; уровень владения музыкальным инструментом (только для номинации «Академический вокальный жанр», «Эстрадно-джазовый вокальный жанр»); подведение итогов занятий.

Все критерии оценивались по шкале от — 10 до + 10 баллов.

Далее был проведён круглый стол, на котором члены Жюри высказали свои замечания и пожелания, что было с пониманием воспринято всеми участниками форума. Например, для лучшего качества воспроизведения голоса записывать аудио-материалы с учётом акустики помещения (для I тура); большее внимание обращать на разработанные критерии оценки качества урока и, поставив определённую задачу, стараться достигнуть её.

Участникам II тура конкурса в дальнейшем более чётко выстраивать свои выступления (представление, постановка цели урока, определение этапа обучения, расчёт хронометража и т.д.).



Круглый стол





Круглый стол



Со стороны конкурсантов также были высказаны объективные замечания и пожелания к организаторам фестиваля-конкурса, которые будут учтены в будущем и войдут в Положение о II Всероссийском фестивале-конкурсе вокальных и речевых педагогов (например, предоставлять нотный материал в двух экземплярах; давать заранее краткую информацию об ученике — сроках его обучения, возрасте и т.д.).

По окончании круглого стола оба состава Жюри удалились на своё объединённое заседание для подведения окончательных итогов Конкурса.

С 17.00 до 18.00 проходил мастер-класс профессора кафедры сценической речи С.-Петербургской государственной академии театрального искусства, кандидата искусствоведения Л.Д. Алфёровой.

В своём мастер-классе Любовь Дмитриевна продемонстрировала обоснованность и методическую точность представленных упражнений; высочайший уровень педагогического мастерства; умение молниеносно налаживать контакт со студентами и создавать творческую, рабочую атмосферу урока; необыкновенное человеческое и профессиональное обаяние. Всё это вызвало огромный интерес членов Жюри, участников и гостей конкурса.



Мастер-класс Алфёровой Л.Д.





Мастер-класс Алфёровой Л.Д.



В 18.15 начался Мастер-класс Президента Российской общественной академии голоса, Председателя Всероссийской коллегии фониатров и фonoпедов Л.Б. Рудина, который продолжался до 19.15.

Мастер-классы и семинары Льва Борисовича всегда вызывают большой интерес аудитории, так как в них затрагиваются актуальные вопросы профилактики расстройств голосовой функции. В этот раз Л.Б. Рудин предложил формат «вопрос — ответ». За отведённое время была рассмотрена проблема режима дня вокалиста перед исполнением оперной партии или сольного концерта; статистические данные о распространении заболеваний голосового аппарата среди детей; проблема охраны детского голоса; особенности проявления дисфоний у детей; особенности течения заболеваний гортани у солистов оперного театра.

В 20.00 началась церемония награждения конкурсантов и закрытия Первого Всероссийского фестиваля-конкурса вокальных и речевых педагогов.

Слово было предоставлено Вице-президенту Российской общественной академии голоса Марии Петровне Оссовской. Она от всего



Мастер-класс Рудина Л.Б.



«В добрый путь!»

сердца ещё раз поблагодарила всех участников первого фестиваля-конкурса, выразила уверенность в том, что он будет жить, окончив своё выступление словами: «В добрый путь!»

Затем с приветственным словом ко всем присутствующим обратилась представитель Министерства культуры РФ Анастасия Александровна Ахмадулина. Она отметила, что конкурсно-фестивальная практика имеет огромное значение для культуры России, а конкурс педагогов — ещё и для развития системы художественного образования, воспроизводства высококвалифицированных педагогических кадров. Анастасия Александровна поблагодарила организаторов и участников и пожелала данной инновации дальнейшего развития и процветания.



Участников фестиваля-конкурса приветствует А.А. Ахмадулина

После этого началась процедура награждения. Президент Российской общественной академии доложил, что по решению организаторов фестиваля-конкурса вокальных и речевых педагогов, символом победы на нём станет золотой или серебряный камертон, который является одним из составных компонентов эмблемы Академии. Камертон водружён на постаменте из природного камня, на котором прикреплена, соответственно, золотая или серебряная табличка с памятной надписью.



Л.Б. Рудин демонстрирует главный приз конкурса



Главный приз конкурса

В номинации «Профессиональное речевое образование»:

- Дипломом Лауреата I степени и золотым камертоном награждена старший преподаватель кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина Комарова Ольга Алексеевна;
- Дипломом Лауреата II степени и серебряным камертоном награждена преподаватель Образовательного холдинга «Останкино» Борзова Елена Николаевна;
- Дипломом Лауреата III степени награждена логопед Центральной городской клинической больницы №18 г. Казани Мухаметова Венера Тимерхановна;
- Диплом участника «За верность профессии» вручён методисту-логопеду детской поликлиники №1 г. Саранска Кожаре Белле Семёновне;
- Диплом участника «Профессиональный дебют» вручён преподавателю театральных дисциплин Тверского училища культуры имени Н.А. Львова Шиловой Наталье Сергеевне.
- Диплом участника вручён преподавателю театральных дисциплин Тверского училища культуры имени Н.А. Львова Бычковой Ирине Анатольевне.



В номинации «Профессиональное вокальное образование»:

- Дипломом Лауреата Гран-при с присвоением почётного звания «Хранитель традиций детского вокального образования» и золотым камертоном награждена зав. кафедрой пения факультета музыкального и художественного образования Восточно-сибирской государственной академии образования Позднякова Татьяна Ивановна.



Награждение Поздняковой Т.И.

Л.Б. Рудин пояснил, что, предложенное одним из соавторов данного проекта Силантьевой И.И. почётное звание «Хранитель традиций» присваивается как Гран-при педагогам, особо отмеченных Жюри, чей стаж на момент участия в конкурсе составляет не менее 15 лет.

Также Татьяна Ивановна за большой вклад в дело междисциплинарной интеграции специалистов голосоведческих дисциплин, активное участие в работе Российской общественной академии голоса, подготовку высококвалифицированных кадров награждена Знаком Почёта Российской общественной академии голоса.

Очень символично, что именно Татьяне Ивановне по результатам жеребьёвки выпала ответственная роль — первой открывать Первый Всероссийский фестиваль-конкурс вокальных и речевых педагогов. Она же его и закрыла, последней получив высшие общественные награды от Академии.

В своём ответном слове Позднякова Т.И. пожелала конкурсу приобрести статус международного.

- Дипломом Лауреата Гран-при с присвоением почётного звания «Хранитель традиций русской вокальной школы» и золотым камертоном награждена преподаватель Архангельского музыкального колледжа Демидова Нина Матвеевна.

Со слезами на глазах Нина Матвеевна благодарила организаторов конкурса за то, что впервые за многолетнюю историю вокального образования внимания удостоились именно педагоги, а не их ученики.

- Дипломом Лауреата Гран-при с присвоением почётного звания «Хранитель традиций детского вокального образования» и золотым камертоном награждена доцент кафедры народной музыки института национальной культуры Мордовского государственного университета имени Н.П. Огарёва Тюрина Татьяна Владимировна.



Награждение Демидовой Н.М.



Награждение Тюриной Т.В.

- Дипломом Лауреата I степени и золотым камертоном награждена преподаватель Государственного музыкального колледжа им. Гнесиных и детского музыкального театра юного актёра Митракова Елена Владимировна.

Елена Владимировна принимает активное участие в работе Российской общественной академии голоса в качестве специалиста Аппарата Президиума Академии. За добросовестность и ответственность при выполнении общественных заданий Митракова Е.В. награждена Благодарностью Академии.

- Дипломом Лауреата I степени и золотым камертоном награждена зав. вокальным отделением Тульской школы искусств Дьячкова Ирина Петровна.

За вклад в дело междисциплинарной интеграции специалистов голосоведческих дисциплин, активное участие в работе Российской общественной академии голоса, подготовку высококвалифицированных кадров Ирина Петровна награждена Почётной грамотой Академии.

- Дипломом Лауреата II степени и серебряным камертоном награждена старший преподаватель кафедры вокального искусства Московского государственного университета культуры и искусств Курченко Вера Александровна;
- Дипломом Лауреата II степени и серебряным камертоном награждена преподаватель детской музыкальной школы №1 имени М.П. Мусоргского г. Великие Луки Румянцева Любовь Олеговна;

Награждение Митраковой Е.В.



Лауреат II степени Курченко В.А.  
(во время открытого урока)



Награждение Дьячковой И.П.



Награждение Румянцевой Л.О.



- Дипломом Лауреата III степени и малым серебряным камертоном награждена преподаватель детской музыкальной школы №64 п. Северонежск Хламова Татьяна Олеговна;
- Дипломом Лауреата III степени и малым серебряным камертоном награждена преподаватель Альметьевского колледжа искусств имени Ф.З. Яруллина Шатунова Людмила Вячеславовна.

Людмила Вячеславовна с первых дней существования Академии принимает активное участие в её работе. Она возглавляет региональное отделение «Татарстанское», которое является одним из показательных в Академии. Она повторно награждена Почётной грамотой Академии.



Награждение Хламовой Т.О.



Награждение Шатуновой Л.В.

Важно отметить, что большое содействие в участии специалистов в различных инновационных мероприятиях оказывает директор колледжа Еремеева Гузьял Вилсоровна, за что Постановлением Президента Российской общественной академии голоса она награждена Благодарностью Академии, которая Гузьял Вилсоровне была вручена 10 апреля в г. Альметьевске.



Награждение Г.В. Еремеевой  
Благодарностью Академии



Ответное слово  
Г.В. Еремеевой

Дипломы участника вручены:

- преподавателю МОУ лицея «Школа искусств» Беликовой Зинаиде Евгеньевне;
- преподавателю саратовского городского Дворца творчества детей и молодёжи, руководителю объединения «Орфей» Ждановой Екатерине Александровне;
- преподавателю Альметьевского колледжа искусств имени Ф.З. Ярулина Кашаповой Раисе Равиловне.



Вручение диплома Беликовой З.Е.



Дипломант  
Жданова Е.А. (во время  
открытого урока)



Дипломант  
Кашапова Р.Р.  
(во время  
открытого  
урока)

Всем участникам в наградном комплекте вручены книги: Я.М. Смоленского «Чудо живого слова» и М.С. Агина «Мастера вокального искусства».

После награждения участников Л.Б. Рудин сообщил, что решением объединённого Жюри фестиваля-конкурса почётное звание «Хранитель традиций русского речевого образования» присвоено выдающемуся педагогу, профессору, члену Жюри в номинации «Профессиональное речевое образование» Алфёровой Любове Дмитриевне.

Далее Л.Б. Рудин вручил Благодарности организаторам фестиваля-конкурса: Агину М.С., Бруссер А.М., Губину К.О., Ефановой М.В., Оссовской М.П.



Вручение Благодарностей Академии  
организаторам фестиваля-конкурса





За активное участие в работе Российской общественной академии голоса Почётной грамотой награждены: Управляющая делами Академии Наумова Е.С. и Председатель регионального отделения «Мордовское» Краснов Юрий Михайлович.

Все награждённые пользуются теми или иными внутренними льготами, предусмотренными Положениями о наградах Академии.

Церемонию награждения завершил концерт участников фестиваля-конкурса. В нём приняли участие: Кашапова Р.Р., Митракова Е.В., Хламова Т.О., а также член Жюри в номинации «Профессиональное вокальное образова-



Выступление Митраковой Е.В. и Кашаповой Р.Р.  
на заключительном концерте

Выступление Сметанникова Л.А.  
на заключительном  
концерте



Выступление Хламовой Т.О.  
на заключительном  
концерте



На фуршете



ние», Почётный член Российской общественной академии голоса, Народный артист СССР Леонид Сметанников.

В честь проведения фестиваля-конкурса был организован праздничный фуршет. Участники и организаторы мероприятия имели возможность в неформальной обстановке выразить слова благодарности друг другу, пожелать дальнейших профессиональных успехов. На основании Положения о фестивале-конкурсе победители имели возможность без дополнительных процедур вступить в состав специалистов Российской общественной академии голоса. Этой возможностью воспользовались: Демидова Н.М., Румянцева Л.О., Тюрина Т.В. Румянцевой Л.О. было предложено организовать и возглавить региональное отделение Академии «Псковское».

Оценивая большую значимость фестиваля-конкурса, Министерство культуры РФ поддержало идею его проведения, включив в Федеральную целевую программу «Культура России (2006 – 2011 годы)». Это позволило широко проанонсировать фестиваль-конкурс, на высоком уровне организовать ход мероприятия, возместить транспортные расходы членам Жюри из других городов, обеспечить проведение мастер-классов ведущим специалистам, наградить конкурсантов и пр. От имени всех организаторов и участников фестиваля-конкурса мы благодарим Министерство культуры РФ за содействие.

Театральный институт имени Бориса Щукина вновь принял самое активное участие в поддержке мероприятий Академии, предоставив помещения для проведения Конкурса. Большую организационно-методическую помощь в проведении Конкурса Академии оказали: Школа-студия (вуз) им. Вл.И. Немировича-Данченко при МХАТ им. А.П. Чехова; Московская государственная консерватория им. П.И. Чайковского; Российская академия музыки имени Гнесиных. Проведение Конкурса было рекомендовано УМО вузов РФ по образованию в области музыкального и театрального искусств.

Президиум Российской общественной академии голоса выражает глубокую признательность и благодарность за помощь в организации и проведении Первого Всероссийского конкурса вокальных и речевых педагогов Аракеловой А.О., Ахмадуллиной А.А., Князеву Е.В., Маярской Г.В., Неретину О.П., Никулиной Н.Б., Смелянскому А.М., Соколову А.С.

С 1 января 2011 г. Российская общественная академия голоса начинает приём конкурсных пакетов для участия во втором Всероссийском фестивале-конкурсе вокальных и речевых педагогов.

## **ВСТРЕЧА В МОСКОВСКОЙ КОНСЕРВАТОРИИ**

30 марта 2010 г. в Московской государственной консерватории имени П.И. Чайковского прошла встреча Президента Российской общественной академии голоса Льва Борисовича Рудина со студентами вокального факультета и педагогами консерватории, а также презентация его книги «Основы голосоведения». Встреча была организована членом Президиума Академии Ириной Игоревной Силантьевой.

Студенты проявили живой интерес к предмету, знания которого являются насущной необходимостью каждого, кто профессионально связан с вокалом. Интерактивная беседа прошла оживлённо и плодотворно, — многие студенты брали на заметку тонкости, имеющие место в практической области, многочисленные наблюдения и заключения, которыми поделился с ними Л.Б. Рудин. Лучшим показателем заинтересованности участников встречи было «нарушение» регламента: и гостю и слушателям показалось, что она прошла быстро, а вопросы и ответы не прекращались и по истечению отведённого времени. У студентов есть особенность: то, что им понравилось, обсуждается в студенческой столовой в среднем неделю. Примерно неделю и не смолкало эхо полезной и приятной беседы с Л.Б. Рудиным, который сразу нашёл верную, артистически заманчивую интонацию общения со своими молодыми слушателями.

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ  
О ПРОВЕДЕНИИ КРАТКОСРОЧНЫХ КУРСОВ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
В г. АЛЬМЕТЬЕВСКЕ 9–10 АПРЕЛЯ 2010 г.**

© Рудин Л.Б., Шатунова Л.В., 2010

9–10 апреля 2010 года Российская общественная академия голоса совместно с Альметьевским музыкальным колледжем им. Ф.З. Яруллина провела краткосрочное повышение квалификации для специалистов голосоведческих дисциплин в объёме 16 часов, приуроченного к Международному Дню голоса.

Идея Л.Б. Рудина о проведении подобного мероприятия была с воодушевлением поддержана представителями регионального отделения Академии «Татарстанское» и руководством Альметьевского музыкального колледжа.

Все организационные заботы взяли на себя Председатель отделения Людмила Вячеславовна Шатунова и Раиса Равиловна Кашапова.

На курсы приехало 32 слушателя из таких городов Татарстана, как Казань, Нурлат, Актюба, Азнакаево, Аксубаево, Чистополь, Набережные Челны, Альметьевск.

Курсы повышения квалификации провели ведущие специалисты в области фониатрии, вокальной и речевой педагогики.



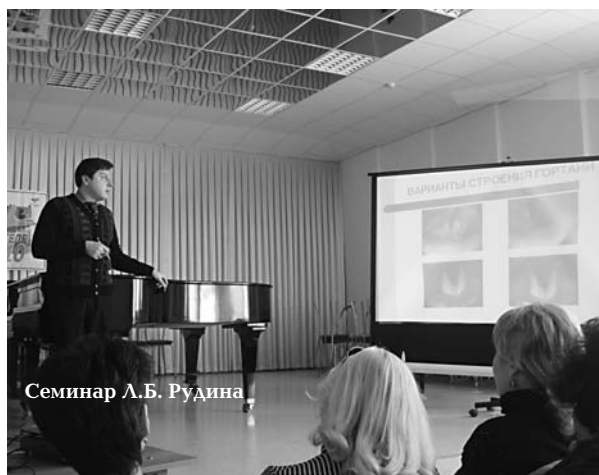
Л.Б. Рудин приветствует собравшихся



Кашапова Р.Р. оформляет документы

**Лев Борисович Рудин** – Президент Российской общественной академии голоса, Председатель Всероссийской коллегии фониатров и фонопедов, кандидат медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России – прочитал лекции по анатомно-функциональной организации голосового аппарата и физиологии фонации, провёл семинар по избранным вопросам профилактики дисфоний.

**Мария Петровна Оссовская** – Вице-президент Российской общественной академии голоса, Заслу-



Семинар Л.Б. Рудина



Мастер-класс М.П. Оссовской



Мастер-класс М.П. Оссовской



Мастер-класс Р.П. Лисициан



Мастер-класс Р.П. Лисициан



Книжная ярмарка



Р.П. Лисициан, Л.Б. Рудин,  
М.П. Оссовская

женный работник культуры РФ, кандидат филологических наук, профессор кафедры сценической речи и проректор Театрального института им. Б. Щукина — провела тренинги по технике речи.

**Рузанна Павловна Лисициан** — Заслуженная артистка РФ, Народная артистка Армении, профессор кафедры сольного академического пения РАМ им. Гнесиных — провела мастер-классы по работе над вокальной техникой.

Участники повышения квалификации имели возможность приобрести литературу, имеющуюся в распоряжении Академии в настоящее время.

Закрытие курсов прошло в торжественной обстановке, где на Гала-концерте выступили представители Нижнекамска, Нурлата и Альметьевска.

По окончании концерта концертмейстерам Кайенкуловой Резеде Фахерттиновне и Самойленко Ольге Владимировне за помощь в проведении мастер-классов были вручены благодарности.

Затем Л.Б. Рудин сердечно поблагодарил принимающую сторону. **Еремеева Гузья Вилсоровна** — директор Альметьевского музыкального колледжа им. Ф.З. Яруллина, депутат Государственного совета Республики Татарстан, была награждена Благодарностью Российской общественной академии голоса за вклад в области междисциплинарной интеграции специалистов голосоведческих дисциплин, поддержку инноваций и передового опыта.

Гузья Вилсоровна в ответном слове поблагодарила руководство Академии за организацию и проведение курсов. Было отмечено, что истинный профессионализм может быть достигнут только за счёт взаимо-



Награждение Г.В. Еремеевой Благодарностью Академии



Рабочий момент

обогащения опытом и взаимопроникновения культур. Альметьевский музыкальный колледж в этом процессе продемонстрировал свои интегративные возможности во имя интересов Татарстана и всей России.

Затем слушателям курсов были вручены

памятные сертификаты от Российской общественной академии голоса и справки о повышении квалификации (16 часов), а в качестве подарка — первый номер междисциплинарного научно-практического журнала «Голос и речь».



Вручение памятных сертификатов



Участники и организаторы курсов

## КОНЦЕРТ В ЧЕСТЬ ДНЯ ГОЛОСА

Весна для студенчества Московской консерватории — время прекрасное и трудное, пора первых зачётов и отчётных концертов. Для студентов вокального факультета апрель — месяц ежегодного творческого отчёта на кафедре оперной подготовки. Но в этом году второй концерт цикла «Антология оперы на студенческой сцене» был исполнен особого смысла: отныне и впредь в планах кафедры вокально-сценический вечер 16 апреля будет посвящен международному Дню голоса. Осознание причастности к огромному числу певцов и актёров, чей голос стал или будет достоянием национальной культуры, необычайно стимулирует и молодых исполнителей, и педагогов, которые стремятся наилучшим образом реализовать творческий потенциал. А это — залог обновления и расширения учебного репертуара, создания методик индивидуального подхода, интересных режиссёрских решений.

В исполнении студентов 2 и 3 курсов вокального факультета, которые совершенствуют актёрское мастерство в оперном классе под руководством проф. В.Ф. Жданова, доц. И.И. Силантьевой, прозвучали фрагменты опер В. Шебалина, В. Беллини, В.А. Моцарта, Ш. Гуно, П.И. Чайковского, Г. Доницетти.

Интересным для публики и самих исполнителей стал драматургический подход к известным романсам, — они предстали мини-операми, в которых сценическое решение порой интерпретировало известное содержание, раскрывалась внутренняя театральность произведений, доносилась образность слова. Первокурсники выступили в жанре мелодекламации. Это были романсы М. Глинки, С. Рахманинова, П. Чайковского, Р. Штрауса.

Празднование международного Дня голоса в вузе прекрасно тем, что каждый год к этому событию привлекаются новые молодые творческие силы, а выпускники уносят с собой впечатления о событии во взрослую профессиональную жизнь.

## СЕМИНАР В АНСАМБЛЕ АЛЕКСАНДРОВА

16 апреля 2010 г. для солистов и артистов хора Академического ансамбля песни и пляски Российской Армии имени А.В. Александрова Л.Б. Рудин провёл семинар «Профилактика дисфоний у вокалистов в условиях насыщенного концертно-гастрольного графика».

Всех собравшихся Л.Б. Рудин поздравил с международным Днём голоса. На семинаре присутствовал весь состав Ансамбля, включая оркестр и администрацию. В связи с этим основное внимание было уделено профилактике острых заболеваний верхних дыхательных путей.

Собравшиеся с большим интересом восприняли практические советы специалиста.



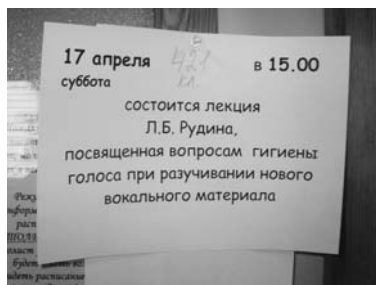
## **КОНФЕРЕНЦИЯ В АЛТАЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МУЗЫКАЛЬНОМ КОЛЛЕДЖЕ**

16 апреля 2010 г. в Алтайском государственном музыкальном колледже проведена конференция, посвящённая международному Дню голоса.

На ней присутствовали преподаватели и студенты Государственной академии искусств, Государственного музыкального колледжа, фониатр и фонопед ГУЗ «Алтайская Краевая клиническая больница». Открыла конференцию врач-фониатр, председатель регионального отделения «Алтайское краевое» Российской общественной академии голоса Акарачкина Любовь Александровна. В своём выступлении она доложила о значении голоса в жизни человека, подчеркнула связь фониатрии с вокальной педагогикой, напомнила о необходимости междисциплинарной консолидации специалистов в области голоса, ознакомила с Уставом Российской общественной академии голоса. Сообщила присутствующим о том, каким современным оборудованием располагает фониатрический кабинет при ГУЗ АККБ. Напомнила об основных гигиенических требованиях к голосоведению. Далее с докладом на тему «Профессиональные нарушения голоса» выступила фонопед ГУЗ АККБ, член Академии Дерябина Татьяна Владимировна. Она сообщила о причинах и распространённости голосовых нарушений, а также предложила профилактические и превентивные мероприятия предупреждения расстройств голоса.

После официальной части были предложены фрагменты уроков по вокалу преподавателя АГМК, члена Академии Скурыгиной Ларисы Борисовны, а также выступление студентов пятого курса Кафедры режиссуры и актёрского мастерства АлтГАКИ под руководством преподавателя Тумашовой Г.А.

## СЕМИНАР В НОВОЙ ОПЕРЕ



17 апреля 2010 г. в московском музыкальном театре Новая опера имени Е.В. Колобова Л.Б. Рудин провёл семинар «Гигиенические принципы разучивания нового вокального материала».

Семинар вызвал большой интерес и вышел за рамки означенной темы. Много вопросов участники задавали по проблемам физиологии и

постановки голоса, нормированию голосовых нагрузок.

Специально для солистов и артистов хора театра в честь Дня голоса фирма «Санта» подготовила и раздала подарочные наборы с препаратами Кармолис.

Участники семинара высказали пожелание о традиционности подобных встреч.



## О ПРОВЕДЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ВОКАЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

19 – 20 апреля 2010 года на базе Казанской государственной консерватории им. Н.Г. Жиганова в рамках XXXVIII смотра-фестиваля вокалистов – выпускников музыкальных вузов России была проведена Всероссийская научно-методическая конференция по вокальному образованию, приуроченная к международному Дню голоса.

На конференции были заслушаны 19 докладов и сообщений из Москвы, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Казани, Нижнекамска, Краснодара.

В докладах затронуты вопросы подготовки начинающих певцов, профилактики расстройств голосового аппарата, компьютерных исследований в области голоса, обобщения опыта педагогов-вокалистов и т.д.

Подавляющее большинство докладов было сделано членами Российской общественной академии голоса:

- Агин М.С. «Великий русский певец – Фёдор Иванович Шаляпин»
- Морозов В.П. «Речевой голос Шаляпина. Компьютерные исследования»
- Рудин Л.Б. «Профилактика расстройств голосовой функции у вокалистов на современном этапе»
- Седов А.М. «О работе кафедры сольного пения Нижегородской государственной консерватории за 30 лет»
- Морозов В.П., Морозов П.В., Эдельман Ю.Б. «Интонационная точность в пении. Сопоставление объективных компьютерных и субъективных оценок»
- Клименко Ю.Г. «Чувственное самопознание как основа обретения сценического самочувствия (опыт работы с вокалистами подготовительного курса)»
- Силантьева И.И. «Значение психологической цезуры в вокальном произведении»
- Сметанников Л.А. «О работе над образом Онегина в опере «Евгений Онегин» П.И.Чайковского»
- Кириченко Н.Н. «Rubato в ранней вокальной музыке»

На заседании Совета по вокальному искусству председатель вокально-методической секции Российской общественной академии голоса профессор М.С. Агин вручил Народной артистке СССР, профессору, зав. каф. сольного пения С.-Петербургской государственной консерватории Ирине Петровне Богачевой Знак почёта Российской общественной академии голоса за её вклад в отечественное вокальное образование.

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ О ПРОВЕДЕНИИ СЕМИНАРА  
«ПРОФИЛАКТИКА ДИСФОНИЙ У АРТИСТОВ  
ОПЕРНОГО ТЕАТРА» ДЛЯ СОЛИСТОВ И АРТИСТОВ  
ХОРА МАРИИНСКОГО ТЕАТРА**

© Рудин Л.Б., Швалёв Н.В., 2010

20 апреля 2010 года региональное отделение «Санкт-Петербургское» Российской общественной академии голоса для солистов и артистов хора Государственного академического Мариинского театра согласно плану мероприятий Академии, посвящённых международному Дню голоса, организовало семинар «Профилактика дисфоний у артистов оперного театра». Он прошёл в одной из аудиторий театра. Семинар вызвал большой интерес, в связи с чем на нём также присутствовали концертмейстеры и сотрудники оперной труппы Мариинского театра, преподаватели, студенты консерватории и музыкального колледжа имени Н.А. Римского-Корсакова. Семинар проводили Президент Российской общественной академии голоса к.м.н., доц. Лев Борисович Рудин и Председатель регионального отделения «Санкт-Петербургское», представитель Президиума Академии в Северо-Западном федеральном округе, врач-фонологист Мариинского театра, к.м.н. Николай Вадимович Швалёв.

Швалёв Н.В. представил насыщенный доклад по вопросам анатомии и физиологии голосового аппарата, профилактики и лечения некоторых его забо-





леваний. Выступление сопровождалось большим количеством интересных фотографий, таблицами и схемами.

Для формирования более полного представления о процессе фонации на добровольцах из числа аудитории были наглядно продемонстрированы возможности видеоэндоскопии с применением жёсткого и фибро эндоскопов. Изображение транслировалось на экран с помощью мультимедийного видеопроектора, что позволило аудитории вживую наблюдать процесс голосообразования и «изнутри» взглянуть на части голосового аппарата, задействованные в звукообразовании. Демонстрация видеоэндостробоскопического исследования дала аудитории возможность проследить процесс работы голосовых складок во время фонации звуков различной высоты. Далее речь в докладе шла о наиболее распространённых заболеваниях голосового аппарата и различных его состояниях, возникающих вследствие «злоупотребления голосом» — гипотонусной дисфонии, узелках голосовых складок, кровоизлиянии в голосовую складку и др. На серии фотоснимков был показан процесс возникновения и развития узелков голосовых складок в динамике. В выступлении была описана и проиллюстрирована на схемах и фотографиях техника оперативного лечения образований голосовых складок. Продемонстрировано состояние голосового аппарата до и после операции на слайдах и фонограммах, а также путём сравнения данных спектраль-



ного анализа голоса, что подтверждает его качественные изменения после оперативного вмешательства.

В заключении Николай Вадимович дал рекомендации по профилактике заболеваний голосового аппарата, вызванных перенапряжением голоса.



В выступлении Рудина Л.Б. освещались вопросы голосовой нагрузки и её оценки у вокалистов оперного театра. В докладе было подчеркнуто, что эта нагрузка является исключительной и не может измеряться только временем звучания партии певца на сцене. Профессиональную нагрузку многократно усиливают психоэмоциональные затраты, определяющиеся сложностью партии, её новизной и частотой исполнения конкретным исполнителем,

ответственностью спектакля, физическими затратами, связанными с решением задач, поставленных режиссёром. Поэтому механическое сравнение голосовой нагрузки вокалистов оперного театра с подобной у других представителей голосо-речевых профессий является не совсем верным. В докладе с сожалением было отмечено отсутствие утверждённых на официальном уровне нормативов максимально разрешённых нагрузок на данный вид деятельности, а также сложность в оценке таких нагрузок.

В завершении участникам были даны рекомендации по рациональному использованию голоса, оптимизации нагрузок артистом-вокалистом в условиях современного оперного театра.

Выступления Швалёва Н.В. и Рудина Л.Б. вызвали большой интерес у аудитории, и докладчикам были заданы многочисленные вопросы по механизмам голосообразования, методам лечения заболеваний и их профилактике, различным аспектам гигиены голоса.

После завершения семинара участникам были вручены памятные сертификаты, первый номер научно-практического журнала «Голос и речь», информационные буклеты о Российской общественной академии голоса, образцы препаратов Кармолис, специально предоставленные фирмой «Санта» для участников семинара.

Большой интерес был проявлен к литературе, изданной Академией, — сборнику научных трудов, посвящённого 10-летию вокального факультета Московского государственного университета культуры и искусств, сборнику научных трудов II междисциплинарного конгресса «Голос», учебному пособию «Основы голосообразования».

Участники семинара высказали необходимость в развитии подобной практики проведения семинаров на местах. Региональному отделению «Санкт-Петербургское» предложено провести мониторинг предложений и по его итогам сформировать план дальнейшей работы.

## ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ О ПРОВЕДЕНИИ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО ФОНИАТРИИ И ФОНОПЕДИИ

© Рудин Л.Б., 2010

17 – 18 мая 2010 г. в Москве прошли мастер-классы по фониатрии и фонопедии, организованные Российской общественной академией голоса. Они были приурочены 80-летию со дня рождения основоположника отечественной фониатрической школы Юрия Стефановича Василенко. Для их проведения «Теноровый» зал и всю необходимую аппаратуру предоставил Академический ансамбль песни и пляски Российской Армии имени А.В. Александрова. Президиум Академии благодарит руководство Ансамбля за плодотворное взаимосоотрудничество.

В мастер-классах приняло участие 24 человека из Москвы и регионов. Из них 19 отоларингологов, 2 вокальных педагога, 1 речевой педагог, 2 фонопеда.

Участники имели возможность ознакомиться с ассортиментом инструментария НПП «Элмет» и оборудованием фирмы STORZ.

Данное мероприятие впервые проходило в подобном формате. Лекции и мастер-классы ведущих специалистов чередовались с 10-минутными презентациями лекарственных средств, применяемых в фониатрической практике. Каждая фирма-участник преподнесла слушателям подарочные наборы с презентуемыми препаратами (Кармолис, Флогэнзим, Инфлюцид и др. препараты DNU, Тантум Верде). Собравшиеся специалисты имели уникальную возможность получить за 2 дня большой объём интереснейшего теоретического материала.

Презентация инструментария и оборудования





Мастер-класс Ю.Е. Степановой



Мастер-класс Е.В. Осипенко



Мастер-класс В.П. Морозова

Перед началом мастер-классов Президент Российской общественной академии голоса Л.Б. Рудин вручил Юлии Евгеньевне Степановой высокую награду Академии — Знак почёта — за её вклад в дело создания, становления и развития Академии.

Открыла мастер-классы д.м.н. Ю.Е. Степанова, которая осветила проблемы детской фониатрии. В своей презентации Юлия Евгеньевна представила уникальные видео и фото материалы, которые позволяют визуализировать практическим врачам редкие и даже единичные случаи из практики.

К.м.н. Е.В. Осипенко сделала обзор современных методов исследования голосового аппарата, применяемых в мире. Екатерина Владимировна охарактеризовала сегодняшние диагностические возможности в России и уникальный вклад в решение данной проблемы Научно-



Мастер-класс  
Е.В. Лавровой



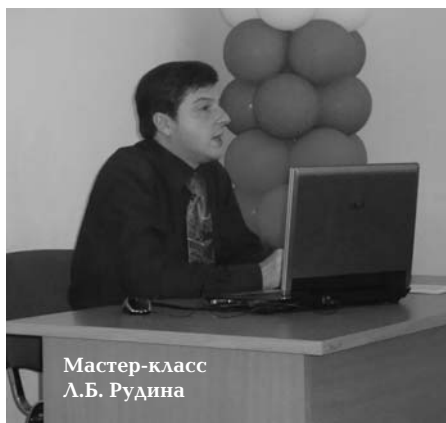
клинического центра ФМБА России под руководством проф. Н.А. Дайхеса.

Беспрецедентным событием стал мастер-класс выдающегося отечественного учёного, автора более 500 научных трудов, которые стали научно-теоретической и практической базой для многих поколений фоониатров и вокальных педагогов, Лауреата Всероссийской национальной премии «За изучение голоса» №1, д.б.н., проф., Почётного члена Президиума Российской общественной академии голоса Владимира Петровича Морозова, посвящённый невербальной коммуникации. Все слушатели были целиком вовлечены мощной энергетикой и невообразимой эрудицией учёного в интереснейшую тему.

Первый день завершился мастер-классом к.п.н., доц. Е.В. Лавровой. Имя этого учёного широко известно фоониатрам и логопедам нашей страны. Своим громадным опытом, теоретическими знаниями Елена Викторовна всегда щедро делится с аудиторией.

Во второй день было дано три мастер-класса. К.м.н., доц. Л.Б. Рудин представил принципы лечения функ-

Мастер-класс  
Л.Б. Рудина



циональных заболеваний гортани. Большой опыт работы Льва Борисовича в музыкальных театрах и оживлённый интерес аудитории к данным проблемам вывели мастер-класс за рамки обозначенной темы. Было задано большое количество вопросов.

К.п.н. Ирина Анатольевна Михалевская продемонстрировала различные фонopedические приёмы, которые специалисты

Мастер-класс И.А. Михалевской



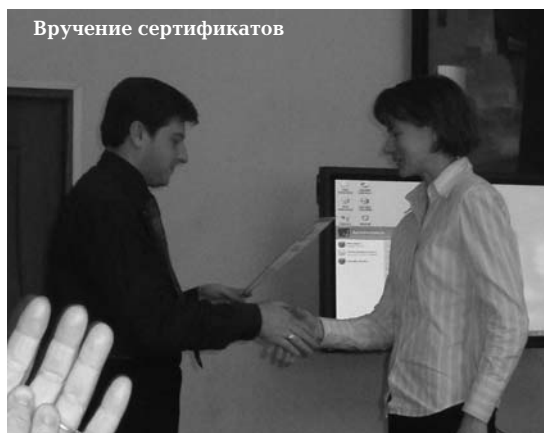


могут взять на вооружение в своей повседневной деятельности.

Завершила учебный цикл д.м.н., проф. В.Б. Панкова мастер-классом «Профпатология в фониатрии». Вера Борисовна известна как видный деятель в области профпатологии. Её доклады, наполненные спецификой данной отрасли, сложностью поднимаемых проблем, юридическими нюансами, всегда вызывают громадный интерес.

В конце собравшиеся поблагодарили Л.Б. Рудина за организацию столь полезного мероприятия и пожелали мастер-классам стать традиционными. Были высказаны предложения и замечания.

Далее Лев Борисович вручил участникам курсов сертификаты о краткосрочном повышении квалификации в объёме 18 часов.



## ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТЧЁТ О ПРОВЕДЕНИИ III ПЛЕНУМА КООРДИНАЦИОННОГО СОВЕТА РОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ГОЛОСА

19 мая 2010 г. в г. Москве состоялся III пленум Координационного совета Российской общественной академии голоса. Заседание проходило в Зелёной гостиной Академического ансамбля песни и пляски Российской армии имени А.В. Александрова. Ансамбль Александрова с момента создания Академии осуществляет с ней тесное взаимодействие. Президиум Академии выражает искреннюю благодарность руководству Ансамбля за поддержку деятельности Академии.

Повестка дня была насыщенной.

Заседание открылось докладом О.С. Орловой, посвящённым Юрию Стефановичу Василенко, которому 5 мая исполнилось бы 80 лет. Участники пленума почтили память основоположника отечественной фониатрической школы минутой молчания.



Далее Н.Н. Штода огласила отчёт Ревизионной комиссии об итогах проверки уставной и финансово-экономической деятельности Академии за 2009 г. Ревизионная комиссия признала деятельность Академии в 2009 г. соответствующей её Уставу;





отражение бухгалтерской отчётности достоверным; расходование средств Академии обоснованным и соответствующим требованиям её Устава.

М.П. Оссовская зачитала проект отчёта о деятельности Академии за 2009 г. После обсуждения и внесения дополнений отчёт утверждён единогласно.

Далее заслушали отчёты Е.А. Бачериковой, Т.И. Поздняковой и А.В. Филипова. В целом деятельность данных региональных отделений признана удовлетворительной.

Затем Л.Б. Рудин огласил постановление о награждении выдающегося специалиста и общественного деятеля, отметившего 26 апреля свой юби-



лей, Вице-президента Российской общественной академии голоса М.П. Оссовской Знаком почёта Академии. В торжественной обстановке награда была вручена Марии Петровне. Собравшиеся поздравили юбиляра с вручением высокой общественной награды.





После перерыва Совет продолжил свою работу. Слово было предоставлено председателю регионального отделения «Иркутское», представителю Президиума в Сибирском федеральном округе, специальному уполномоченному Президиума по работе с региональными отделениями Т.И. Поздняковой. Татьяна Ивановна выступила с большим пленарным докладом по проблемам взаимодействия с региональными отделениями.

Она отметила, что Российская общественная академия голоса является уникальным общественным институтом, членство в котором является для специалиста почётным и накладывает на него определённые профессиональные обязательства. В дальнейшем необходимо приложить все усилия для роста статуса Академии, чтобы уже само по себе членство в ней говорило о профессиональном уровне специалиста. Своим вкладом — интеллектуальным, гражданским,

профессиональным, материальным — члены Академии создают и поддерживают ту базу, на которую опираются лучшие традиции науки и практики голосоведческой сферы, выступают их хранителями. Для этого необходимо шире перенимать опыт передовых региональных отделений, вести активную работу на местах, в том числе посредством системы региональных мероприятий.

Одним из механизмов повышения статуса Академии в целом и каждого из её членов, безусловно, является повсеместная подписка на журнал «Голос и речь».

Для контроля качества работы в регионах следует ввести ежегодную форму отчётности для председателей региональных отделений.

Л.Б. Рудин отметил: «... Действительно, необходимо шире освещать работу тех региональных отделений, которые в своей работе демонстрируют слаженность, сплочённость, инициативность и ответственность. На сегодняшний день это такие как «Иркутское», «Кабардино-Балкарское», «Мордовское», «Новосибирское», «Оренбургское», «Самарское», «Свердловское», «Татарстанское», «Хабаровское». Эти отделения всегда обеспечивают участие своих представителей в мероприятиях Академии, осуществляют заказы литературы, издаваемой Академией, пропагандируют деятельность Академии в своём регионе, привлекают к сотрудничеству с Академией новых специалистов, организуют от Академии региональные мероприятия, своевременно уплачивают членские взносы. Этот список может увеличиться как минимум вдвое, если соответствующие регионы будут несколько организованнее вести свою деятельность, а при необходимости пересмотрят свой кадровый состав.

Кадровый вопрос является сколько принципиальным, столько и непротым. С одной стороны, Академия болеет за всех своих специалистов, старается сохранить каждого в своих рядах. С другой же стороны, мы никого не будем уговаривать принять активную гражданскую позицию, переубеждать изменить свои взгляды, просить внести вклад в развитие своей специальности. В голосоведческой сфере и так слишком много проблем, чтобы ещё позволять тянуть Академию назад, делать её неповоротливой и никому не нужной, уподоблять её иным общественным организациям, которые своей целью имеют сборы членских взносов! Академия должна стать истинным коллективом единомышленников, соратников и сподвижников. И пусть мы понесём сейчас потери, но идеи и принципы превыше всего. Мы никого не гоним, но и не будем мириться с взаимным неуважением, непониманием наших целей и задач».

Члены Координационного совета согласились с подобной позицией и предложили в срок до 1 октября 2010 года завершить первый этап ревизии кадрового состава Академии.

Слово взял председатель регионального отделения «Санкт-Петербургское» Н.В. Швалёв. Он предложил ввести в практику кандидатство в члены Академии, тем самым ужесточив критерии отбора в члены Академии.

Присутствовавшие целиком поддержали данную инициативу, признав её своевременной и целесообразной.

Далее Л.Б. Рудин выступил по проблеме членских взносов. Он привёл данные о том, каков должен быть их размер в соответствии только лишь с теми расходами, которые делают возможным существование Академии. Эта сумма несоизмеримо больше той, которая уплачивается членами Академии в настоящее время. Помимо этого существует проблема долгов по уплате взносов, которые приводят к нарушению взаиморасчётов между Академией и сторонними организациями.

Е.А. Бачерикова отметила, что необходимо привести сумму ежегодных членских взносов в относительное соответствие и включить в него годовую подписку на журнал «Голос и речь».

Е.В. Осипенко подчеркнула, что практика зарубежных общественных организаций такова, что членский взнос, как правило, включает подписку на периодическое издание. Такая форма является цивилизованной и повышает статус организации.

Журнал «Голос и речь» является не только научным, но и информационным изданием. Члены Академии в первую очередь должны быть в курсе тех событий в сфере голоса, которые произошли в Академии, стране, мире, какие предстоят мероприятия. Тем более что 2/3 сегодняшних членов Академии не имеют электронной почты, а председатели отделений далеко не всегда доносят информацию в надлежащем объёме и установленные сроки.

Все участники Пленума единогласно согласились с высказанными предложениями. В дискуссии ещё раз была подчеркнута необходимость дифференцированного подхода в вопросе приёма в члены Академии и в необходимости контроля за реализацией в региональных отделениях научных и методических материалов, издаваемых Академией.

После дискуссии Координационный совет вынес следующие решения.

1. Признать деятельность Российской общественной академии голоса в 2009 г. удовлетворительной.
2. Отчёт о деятельности Академии в 2009 г. разместить на сайте Академии, опубликовать во 2-м номере журнала «Голос и речь», разослать членам Академии по электронным адресам.
3. Ввести в практику Российской общественной академии голоса кандидатуру в члены Академии минимум на один год, максимум на два года.
4. Разработать систему прав и обязанностей кандидатов в члены Академии.
5. Развивать систему региональных мероприятий Академии, проанализировать опыт регионального отделения «Татарстанское».
6. Развивать систему проведения семинаров и мастер-классов на конкурсах, фестивалях, смотрах и других мероприятиях в рамках двусторонних партнёрских программ.
7. Мониторировать приобретение специалистами — членами Академии — научно-методических материалов, издаваемых или рекомендуемых Академией.
8. Мониторировать степень участия членов Академии в её мероприятиях.
9. В дальнейшем повсеместно применять опыт региональных отделений «Бурятское», «Иркутское», «Свердловское», «Хабаровское» по перечислению членских взносов председателем отделения единой суммой от отделения.
10. За несвоевременное перечисление взносов лишать финансовых льгот, предусмотренных уставом Академии, всех членов регионального отделения.
11. Штрафные санкции накладывать на общую сумму взносов от регионального отделения.
12. Отчёт о Пленуме опубликовать на сайте Академии и во 2-м номере журнала «Голос и речь».

## **НАГРАЖДЕНИЯ**

*Президиум Российской общественной академии голоса  
поздравляет:*

**Доронину Людмилу Михайловну,  
Оссовскую Марию Петровну,  
Позднякову Татьяну Ивановну  
и Степанову Юлию Евгеньевну**  
*с награждением Знаком поёта  
Российской общественной академии голоса;*

**Дьячкову Ирину Петровну,  
Краснова Юрия Михайловича,  
Ланкину Елену Евгеньевну,  
Наумову Евгению Сергеевну,  
Пташкину Светлану Борисовну  
и Шатунову Людмилу Вячеславовну**  
*с награждением Почётной грамотой  
Российской общественной академии голоса;*

**Акарачкину Любовь Александровну,  
Бараненко Алину Сергеевну,  
Еремееву Гузьял Вилсоровну  
и Ильвес Надежду Эдуардовну**  
*с награждением Благодарностью  
Российской общественной академии голоса*

*и предоставлением льгот согласно Уставу Академии.*



# Кармолис®

– целительная сила трав





## Инфлюцид

Профилактика и лечение гриппа и ОРВИ

## Тонзилотрен

Лечение и профилактика хронического тонзиллита и ангины

## Циннабсин

Лечение острых и хронических синуситов

## Климактоплан Н

Лечение климактерического синдрома

## Дисменорм

Лечение предменструального синдрома и функциональных нарушений менструального цикла

## Менальгин

Терапия первичной дисменореи

## Пассидорм

Лечение нарушений сна

## Псориатен

Лечение псориаза и заболеваний кожи, сопровождающихся сухостью и шелушением

## Ревма-Гель

Лечение воспалительных заболеваний суставов, болей в мышцах, растяжений мышц, люмбаго

## Ирикар

Лечение кожных заболеваний, сопровождающихся зудом

## Ринитал

Лечение аллергических заболеваний верхних дыхательных путей

# ТАНТУМ® ВЕРДЕ

бензидамин

## БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ

при заболеваниях  
полости рта  
и горла



**Эффективен при лечении:**

- тонзилита
- фарингита
- афтозных язв и стоматита
- травм полости рта и горла
- после оперативных вмешательств
- воспалений слизистой оболочки,  
в том числе в результате радиотерапии



**Регистрационный номер:**

П №014279/01 - спрей для местного применения дозированный;  
П №014279/02 - таблетки для рассасывания;  
П №014279/03 - раствор для местного применения.



ANGELINI

115478, г. Москва, Каширское шоссе, д.23  
гостиница "Дом Ученых" ОНЦ РАМН, 2 этаж, к.А.  
Тел.: (495) 324-9640, 324-9230.  
Факс: (495) 324-55-08, 324-9140.

[www.cscrussia.ru](http://www.cscrussia.ru)

**CSC LTD**  
"Си Эс Си Лтд."

# MUZKLONDIKE.RU

Информационный портал:

Музыкальный  
Клондайк

Сайт ●

Газета ●

Нотный архив ●

Фоторепортажи ●

Музыкальный магазин ●

Путеводитель по фестивалям ●

**Читайте в газете и на сайте:**

- Полную и систематизированную информацию о российских и международных фестивалях и конкурсах, мастер-классах и курсах повышения квалификации, летних школах (сроки проведения, условия участия)
- Методические материалы по вокалу и музыке
- События в области классической, хоровой, народной музыки, джаза, вокального искусства, хореографии и театральной жизни

**Издатель - компания «Арт-Центр» -  
Ваш надежный партнер:**

- Организатор фестивалей, конкурсов, мастер-классов
- Туроператор

*С нами удобно работать:*

*Исq: 430 943 753*

*Skype: Art-Center Muzklondike*

*E-mail: info@muzklondike.ru, info@art-center.ru*

*Тел.: +7 (926) 777-32-48, +7 (925) 642-36-56*

*Факс: +7 (499) 785-13-87*

*По вопросам размещения рекламы звоните:*

*+7 (925) 642 36 56*



Президиум Российской общественной академии голоса сообщает,  
что III междисциплинарный конгресс «ГОЛОС»  
будет проводиться в период  
с 28 сентября по 1 октября 2011 г. в г. Казани.

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В 2010 ГОДУ

**С 26 по 29 сентября 2010 г.** Ежегодное совещание ОТО&ЕХРО 2010. Совещание ОТО&ЕХРО является крупнейшим собранием в мире отоларингологов. Ежегодное совещание ОТО&ЕХРО 2010 будет проходить в выставочном и конференц-центре в Бостоне, Массачусетс. Ожидается более 9000 участников и более 300 экспонатов.

Вся информация на сайте: [www.entnet.org](http://www.entnet.org)

**С 27 по 28 сентября 2010 г.** Британская голосовая ассоциация проведет голосовой форум совместно с научно-исследовательским центром госпиталя Саут-Манчестер, на котором будут представлены новые исследования и диагностика голосовых заболеваний.

Вся информация на сайте: [www.british-voice-association.com](http://www.british-voice-association.com)

**С 22 сентября по 25 сентября 2010 г.** в Куритибе – Парана, пройдет XVIII Бразильский конгресс слова. Девиз этого мероприятия: «Профессиональная практика – Теоретические основы, достижения и реальность».

Вся информация на сайте: [www.sbfa.org.br](http://www.sbfa.org.br)

**С 12 октября по 13 октября 2010 г. плюс 8 февраля 2011 г.** Британская голосовая ассоциация проведет трехдневный семинар «THE ACCENT METHOD». Целью курса является познакомить слушателей с методикой, дать практические навыки для использования в собственной сфере деятельности.

Вся информация на сайте: [www.british-voice-association.com](http://www.british-voice-association.com)

## РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГОЛОСА

*сообщает о проведении краткосрочных курсов повышения квалификации  
в виде семинаров и мастер-классов объёмом 24 часа в рамках  
X Международного фестиваля-конкурса  
хорового и вокального искусства имени Ф.И. Шаляпина  
в г. Ялта 3–7 ноября 2010 г.*

### **Программа мероприятий:**

**3 ноября – семинар «Основы голосоведения и некоторые проблемы гигиены голоса»** кандидата медицинских наук, доцента, ведущего научного сотрудника Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, Президента Российской общественной академии голоса Рудина Льва Борисовича;

**6 ноября – мастер-класс «Вокально-сценическое мастерство исполнителей»** доктора искусствоведения, доцента кафедры оперной подготовки и режиссёра учебного театра Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского, члена Президиума Российской общественной академии голоса Силантьевой Ирины Игоревны;

**6 ноября – мастер-класс «Мастерство академического вокала»** Народной артистки Украины, профессора Луганского университета им. Т.Г. Шевченко, члена Российской общественной академии голоса Якубович Джульетты Антоновны;

**7 ноября – мастер-класс «Искусство музыкального этюда»** кандидата искусствоведения, доцента кафедры оперной подготовки Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского, члена Российской общественной академии голоса Клименко Юрия Григорьевича.

**Заявки принимаются до 20 октября.**

**По всем вопросам, в том числе финансовым условиям, обращаться в  
Центр поддержки творчества, образования и культуры «Арт-Центр»**

111397, Россия, Москва, ул. Новогиреевская, 28 Б, офис 39.,  
info@art-center.ru, тел/факс +495-730-01-75, тел 8-925-642-36-56,  
www.art-center.ru , www.muzklondike.ru

## РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГОЛОСА

*13–14 ноября 2010 г. в г. Оренбурге в рамках научно-практической конференции молодых учёных и аспирантов Оренбургского государственного института искусств имени Л. и М. Ростроповичей, представители Всероссийской коллегии фониатров и фонопедов Российской общественной академии голоса доц. Рудин Л.Б., проф. Шульга И.А. и Садретдинова Р.М. проведут семинары по проблемам фониатрической помощи в России, международного сотрудничества в сфере голоса, профилактики дисфоний у лиц голосо-речевых профессий, преподавания основ голосоведения;*

*общее собрание регионального отделения «Оренбургское»  
Российской общественной академии голоса.*

**Подробная информация по телефону:** 8-922-553-10-18 (Садретдинова Рима Бариевна).

## РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГОЛОСА

*и региональное отделение «Свердловское» сообщают о проведении краткосрочных курсов повышения квалификации в виде разовых лекций и мастер-классов ведущих специалистов по проблемам технологии устной речи и гигиены голоса в объёме 16 часов*

*общего собрания регионального отделения «Свердловское»  
Российской общественной академии голоса*

**Время проведения:** 20 – 21 ноября 2010 г.

**Место проведения:** г. Екатеринбург.

**20 ноября:**

10.00 – 11.00 – Российская общественная академия голоса: цели, задачи, деятельность;

11.30 – 13.30 – лекция канд. мед. наук, доцента, врача-отоларинголога, фониатра Академического ансамбля песни и пляски Российской Армии им. А.В. Александрова, ведущего научного сотрудника Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, Президента Российской общественной академии голоса, Председателя Всероссийской коллегии фониатров и фонопедов Рудина Льва Борисовича «Основы голосоведения»;

14.30 – 16.00 – тренинг Заслуженного работника культуры РФ, канд. филол. наук, проректора по научной и учебно-методической работе и профессора кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, Вице-президента Российской общественной академии голоса Оссовской Марии Петровны по технике речи;

16.15 – 18.00 – лекция-семинар Почётного работника образования г. Москвы, канд. пед. наук, профессора кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, Председателя профессионально-речевой секции Российской общественной академии голоса Бруссер Анны Марковны;

15.00 – 18.00 – консультативный приём Рудина Л.Б.

**21 ноября:**

10.00 – 11.00 – общее собрание регионального отделения «Свердловское» Российской общественной академии голоса;

11.30 – 13.30 – семинары Рудина Л.Б. по проблемам гигиены голоса;

14.30 – 16.00 – тренинг Оссовской М.П. по технике речи;

16.15 – 18.00 – лекция-семинар Бруссер А.М.;

15.00 – 18.00 – консультативный приём Рудина Л.Б.

Участникам курсов будет предоставлена возможность приобретения ценной литературы, изданной Российской общественной академией голоса, в том числе научно-практического журнала «Голос и речь» (2010, подписка 2011).

**По окончании курсов** участникам будут вручены сертификаты от Российской общественной академии голоса о краткосрочном повышении квалификации в объёме 16 часов.

**Финансовые условия:** будут уточнены позднее.

**За дополнительной информацией** обращаться к председателю отделения «Свердловское» Бачериковой Елене Александровне (8-912-243-26-33).



## РОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГОЛОСА

*и региональное отделение «Рязанское» сообщают о проведении краткосрочных курсов повышения квалификации в виде разовых лекций ведущих специалистов по проблемам психологии перевоплощения актёра, техники речи и гигиены голоса в объёме 16 часов*

*тренингов по технике речи*

*общего собрания регионального отделения «Рязанское»  
Российской общественной академии голоса*

**Время проведения:** 27 – 28 ноября 2010 г.

**Место проведения:** 390005, г. Рязань, ул. Дзержинского, д. 42 (Рязанский музыкальный колледж им. Г. и А. Пироговых).

**Программа мероприятий:**

**27 ноября:**

10.00 – 11.30 – Российская общественная академия голоса: цели, задачи, деятельность;

12.00 – 14.00 – лекция канд. мед. наук, доцента, врача-оториноларинголога, фониатра Академического ансамбля песни и пляски Российской Армии им. А.В. Александрова, ведущего научного сотрудника научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России, Президента Российской общественной академии голоса, Председателя Всероссийской коллегии фониатров и фонопедов Рудина Льва Борисовича «Основы голосоведения»;

15.00 – 16.00; 16.30 – 17.30 – лекция Заслуженного работника культуры, канд. филол. наук, проректора по учебной и научной работе и профессора кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, Вице-президента Российской общественной Академии голоса Оссовской Марии Петровны «Технология устной речи».

18.30 – 20.00 – тренинг Оссовской М.П. по технике речи (первая группа, не более 25 чел.).

18.30 – 20.00 – мастер-класс Силантьевой И.И. «Театральность в вокальном искусстве» (первая группа, не более 25 чел., для желающих необходимо наличие нот романса, арии).

15.00 – 18.00 – консультативный приём Рудина Л.Б.

**28 ноября:**

10.00 – 11.00 – общее собрание регионального отделения «Рязанское» Российской общественной академии голоса;

11.30 – 13.30 – семинары Рудина Л.Б. по проблемам гигиены голоса;

14.30 – 16.00; 16.30 – 18.00 – мастер-классы по проблемам актёрского мастерства и психологии перевоплощения доктора искусствоведения, доцента кафедры оперной подготовки Московской государственной консерватории имени П.И. Чайковского, члена Президиума Российской общественной академии голоса Силантьевой Ирины Игоревны.

18.30 – 20.00 – тренинг Оссовской М.П. по технике речи (вторая группа, не более 25 чел.).

18.30 – 20.00 – мастер-класс Силантьевой И.И. «Театральность в вокальном искусстве» (вторая группа, не более 25 чел., для желающих необходимо наличие нот романса, арии).

15.00 – 18.00 – консультативный приём Рудина Л.Б.

Участникам курсов будет предоставлена возможность приобретения ценной литературы, изданной Российской общественной академией голоса, в том числе научно-практического журнала «Голос и речь» (2010, подписка 2011).

**По окончании курсов** участникам будут вручены сертификаты от Российской общественной академии голоса о краткосрочном повышении квалификации в объёме 16 часов.

Дополнительно справки участникам тренингов и мастер-классов.

**Финансовые условия:**

- организационный взнос участника курсов составляет 900 руб.;
- стоимость тренинга по технике речи 500 руб.;
- стоимость мастер-класса по актёрскому мастерству 500 руб.;
- консультативный приём Рудина Л.Б. 600 руб.;
- члены Российской общественной академии голоса пользуются скидкой 25%.

**За дополнительной информацией** обращаться к председателю отделения «Рязанское» Торхову Андрею Николаевичу (8-915-609-39-44).

## **ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ МАТЕРИАЛОВ К ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ГОЛОС И РЕЧЬ»**

- Автор должен указать рубрику, для которой готовился представляемый материал.
- Материалы к публикации подаются в печатном (1 экземпляр на абонентский ящик Академии) и электронном виде (по электронной почте редакции). Печатный вариант должен быть подписан автором и руководителем (научным или организации), (фамилия, имя, отчество, подпись).
- К печатному варианту рукописи прикладывается подписанный автором лицензионный договор с редакцией.
- В печатном варианте авторы обязательно указывают почтовый адрес с индексом, контактный телефон, факс, электронный адрес, а также выделяют ту контактную информацию, которую редакция может указать при размещении публикации в Internet.
- Представляемые к публикации научные статьи, интервью, мастер-классы, круглые столы должны быть объёмом примерно 9000 – 18000 печатных знаков с пробелами; случаи из практики, советы специалиста, тезисы, аннотации – 3600 – 9000 знаков; обзоры, обобщающие статьи – 9000 – 27000 знаков.
- Интервал полуторный, между словами строго один пробел, 12 кегль, шрифт Times, на одной стороне листа А4 с полями 2,5 см.
- Материалы должны быть представлены в виде одного файла (Microsoft Word).
- Теоретические научные статьи должны содержать в себе результаты исследований, выполненных с помощью таких методов познания, как абстрагирование, синтез, анализ, индукция, дедукция, формализация, идеализация, моделирование. Главенствующее значение имеют логические законы и правила.
- Статьи эмпирического характера хотя и используют ряд теоретических методов, но больше опираются на методы измерения, наблюдения, эксперимента и т.п. В заголовках этих статей часто употребляются слова «методика», «оценка», «определение».
- Интервью (профессионально ориентированная беседа) содержит вопросы и ответы напрямую соотносимые с темой научного труда.
- В титульной части рукописи указываются: название (заглавными буквами), фамилия и инициалы автора (авторов), полное наименование учреждения (по Уставу) с указанием звания, инициалов, фамилии

руководителя, резюме до 200 слов, ключевые слова, количество литературных источников. Резюме должно содержать данные о характере работы, методике её проведения и основных результатах. Авторы могут сопроводить титульную часть качественным переводом на английский язык. В этом случае оплата за перевод не взимается.

- Научные статьи теоретического и эмпирического характера должны содержать введение, цели, задачи, объект (материалы) и методы, результаты и их обсуждение, выводы и рекомендации, список литературы.
- В интервью указывается его цель и задачи, основная часть, заключение.
- В научных обзорах, исторических и обобщающих сообщениях отражается состояние определённой проблемы. Состояние проблемы освещается в основном на основании литературных источников за последние 5–10 лет.
- В тексте можно использовать стандартные термины и сокращения (аббревиатуры). Вводимые сокращения могут применяться только после упоминания полного термина.
- Устаревшие термины не должны употребляться (напр. «голосовые связки», «подсвязочное давление» и т.п.).
- В соответствующих словах должна использоваться гласная «ё».
- Века пишутся римскими цифрами.
- При упоминании в тексте имён инициалы без пробела ставятся впереди фамилии, идущая далее фамилия отделяется пробелом от инициалов (И.И. Петров). В случае ссылки на автора в круглых скобках сначала пишется фамилия, затем через пробел инициалы, после запятой и пробела год публикации (Петров И.И., 2005).
- Кавычки выполняются только в виде двойных скобок-уголков: «...».
- В тексте статьи приводятся лишь ссылки на источники арабскими цифрами в квадратных скобках [1] в соответствии с порядковым номером в пристатейном библиографическом списке.
- Используемые иллюстрации обязательно должны быть приложены в виде файлов оригинального формата (BMP, TIF, EPS, PSD, PCX).
- Таблицы должны содержать только необходимые данные и представлять собой обобщённые и статистически обработанные материалы. Каждая таблица снабжается заголовком; все цифры, итоги и проценты должны соответствовать приводимым в тексте.
- Каждая таблица должна иметь точный краткий заголовок, каждая графа должна быть кратко озаглавлена, сокращения слов не допускаются. Рекомендуется не более 3 таблиц (фото таблиц не принимаются).
- В конце статьи в алфавитном порядке помещаются библиографические списки в соответствии с действующим ГОСТом. Вначале перечисляются русские, а затем иностранные авторы. Фамилии иностранных авторов даются в оригинальной транскрипции. Автор может указать не более 3-х своих предыдущих работ. Ссылки на неопубликованные работы не

допускаются. За точность приведенных литературных источников и правильность их оформления ответственность несёт автор.

- В обзорах должны быть даны ссылки не менее чем на 20 источников.
- Материалы не должны быть ранее опубликованы или направлены на публикацию в другие издания.
- Работу следует тщательно отредактировать как научно, так и стилистически, отразить цели, задачи, материалы и методы, полученные результаты и выводы.
- Реферативные сообщения не принимаются.
- В одном номере журнала может быть опубликовано не более 2-х работ одного автора (авторов).
- Вопрос о публикации статьи, носящей рекламный характер, решается после согласования с соответствующей фирмой.
- Все материалы, поступающие для публикации, подвергаются рецензированию.
- Рецензенты работают со статьей как с конфиденциальным материалом, строго соблюдая право автора на неразглашение до публикации содержащихся в статье сведений. Дополнительные эксперты могут привлекаться рецензентом к работе только с разрешения редакции и также на условиях конфиденциальности. Замечания рецензентов направляются автору без указания имен рецензентов. Решение о публикации (или отклонении) статьи принимается редколлегией после получения рецензий и ответов автора. В отдельных случаях редколлегия может направить статью на дополнительное рецензирование, в том числе на статистическое и методологическое.
- При представлении материалов в редакцию автором оплачиваются технические затраты (рецензирование, технические расходы) в размере 500 руб. При отрицательной рецензии деньги не возвращаются. После доработки статьи и необходимости повторного рецензирования оплата технических затрат производится повторно.
- Стоимость опубликования материалов, получивших положительную рецензию и принятых редколлегией, составляет 1000 руб. Оплата производится после уведомления автора о принятии его рукописи к публикации.
- Опубликование рукописей аспирантов и членов Российской общественной академии голоса бесплатное.
- Стоимость срочной публикации 3000 руб. (для всех).
- Стоимость редакторских затрат 200 руб. за каждые 1800 знаков (перевод титульной части статьи на английский язык, техническая обработка для системы Российского индекса научного цитирования, вёрстка, корректура и пр.).
- Авторы, являющиеся членами Российской общественной академии голоса, пользуются внеочередным правом опубликования своих рукописей.

## **ПОРЯДОК ПРИНЯТИЯ, РЕЦЕНЗИРОВАНИЯ И ОТКЛОНЕНИЯ СТАТЕЙ**

Редакция принимает материалы к рассмотрению только при условии выполнения правил их оформления.

Редакция журнала обязана в 2-недельный срок известить автора о получении статьи и направить её рецензенту.

Рецензентом не может быть сотрудник кафедры (клиники, отдела, отделения, лаборатории), в которой выполнена данная работа.

В задачу рецензента входит:

- представить не более чем в месячный срок в редакционную коллегию рецензию на рукопись (в 2 экземплярах);

- оценить основные достоинства и недостатки рукописи, руководствуясь при этом следующими критериями: соответствие содержания профилю журнала, актуальность избранной темы, научный и методический уровень, использование современных методик, новизна и оригинальность основных положений и выводов, практическая полезность;

- высказать в рецензии чёткое суждение о целесообразности публикации рукописи (в полном или сокращённом виде), её отклонения или переработке;

- при рекомендации сокращения или переработки рукописи статьи конкретно указать в рецензии, за счёт чего должна быть сокращена рукопись, что в ней должно быть исправлено, чтобы помочь автору в дальнейшей работе над рукописью;

- в случае отрицательной рецензии чётко аргументировать мотивы отклонения рукописи.

Исправленный автором вариант рукописи при существенных изменениях направляется редакционной коллегией на повторную рецензию. Право окончательного решения вопроса об отклонении, переработке или принятии рукописи статьи остаётся за редакционной коллегией. Редакционная коллегия обязана известить автора о своём решении в течение не более 1 месяца со дня последнего получения от автора рукописи, приложив при этом копию рецензии, если она отрицательного характера или содержит критические замечания.

При публикации статьи указывается дата поступления исправленного варианта рукописи статьи.

Рецензирование анонимное и разглашению не подлежит. При необходимости автор или учреждение имеют право потребовать независимое рецензирование рукописи.

## ПРИМЕРЫ ОФОРМЛЕНИЯ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ГОСТОМ Р 7.0.5 - 2008

### **Диссертация**

**Агапова Т.Н.** Состояние голосового аппарата у больных с заболеваниями полости носа и околоносовых пазух (клиника, диагностика, лечение): Дисс. ...канд. мед. наук. М., 1997. 130 с.

### **Статья из сборника**

Багирова Л.Г. О некоторых вопросах вокальной педагогики. Вокальное образование начала XXI века: Сб. тр. Вып. 3. М.: МГУКИ, 2006. С. 48–57.

### **Книги**

#### **До 3-х авторов**

Василенко Ю.С. Голос. Фонологические аспекты. М.: Энергоиздат, 2002. 480 с.

#### **От 4-х авторов и более**

Нестационарная аэродинамика баллистического полета / Ю.М. Липницкий [и др.]. М., 2003. 176 с.

### **Статья из журнала**

#### **До 3-х авторов**

Фельдман-Загорянская В.А. О тонзилэктомии у певцов. // Вестник оториноларингологии. — 1948. — №5. — с. 64.

#### **От 4-х авторов и более**

Новые возможности повышения качества здоровья часто болеющих детей. / Ильенко Л.И. [и др.] // РМЖ. — 2008. — Т. 16. — №18. — С. 1166–1169.

**НАШИ КОНТАКТЫ:**

Сайт Академии: [www.voiceacademy.ru](http://www.voiceacademy.ru)

Электронный адрес: [foncentr@mail.ru](mailto:foncentr@mail.ru)

**Секретарь-референт**

Толокольниковна Галина Николаевна

Телефон Академии: (495) 726-97-60

**Специалист по работе с регионами**

Курченко Вера Александровна

Моб. тел.: 8-926-698-26-68

**Специальный уполномоченный Президиума  
по работе с региональными отделениями**

Позднякова Татьяна Ивановна

Моб. тел.: 8-914-903-07-08

**По всем вопросам представления материалов к публикации  
обращаться к ответственному секретарю редакции**

**Татарченко Елене Александровне**

Электронный адрес редакции: [golos.journal@gmail.com](mailto:golos.journal@gmail.com)

Телефон редакции: **8-967-087-97-02**



## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Введение</b> .....	6
<b>Крупным планом</b>	
Орлова О.С. «Вклад профессора Юрия Стефановича Василенко в развитие фониатрии» .....	8
<b>Фониатрия и фонопедия</b>	
Рудин Л.Б. «Анализ трудовой деятельности вокалистов в современных социально-экономических условиях» .....	14
Ситников И.Г., Морякова Н.В. «Клиническая эффективность и патогенетические механизмы действия препарата Инфлюцид при лечении ОРВИ у детей» .....	24
<b>Вокальное образование</b>	
Агин М.С. «Развитие вокальной техники» .....	29
<b>Советы специалиста</b>	
Рудин Л.Б., Щетинина Е.В. «Особенности питания лиц голосо-речевых профессий» .....	38
<b>Книжная полка</b>	
Чаплин В.Л. «Физиологические основы формирования певческого голоса в аспекте регистровой приспособляемости» .....	53
<b>Юбилеи</b> .....	54
Раздольский А.В. «Беспокойный юбиляр» .....	55
<b>Официальные отчёты о деятельности Российской общественной академии голоса</b>	
Отчёт за 2009 год .....	62
Первый Всероссийский фестиваль-конкурс вокальных и речевых педагогов .....	64
Встреча в Московской консерватории .....	83
Краткосрочные курсы повышения квалификации в г. Альметьевске .....	84
Концерт в честь Дня голоса .....	88
Семинар в ансамбле Александрова .....	88
Конференция в Алтайском государственном музыкальном колледже .....	89
Семинар в Новой опере .....	90

Всероссийская научно-методическая конференция по вокальному образованию .....	91
Семинар «Профилактика дисфоний у артистов оперного театра» для солистов и артистов хора Мариинского театра .....	92
Мастер-классы по фониатрии и фонопедии .....	95
III пленум Координационного совета Российской общественной академии голоса .....	99
<b>Награждения .....</b>	<b>104</b>
<b>Информация</b>	
Международные мероприятия в 2010 году .....	109
Мастер-классы по фониатрии и фонопедии .....	110
Правила предоставления материалов к публикации в журнале «ГОЛОС И РЕЧЬ» .....	115
Порядок принятия, рецензирования и отклонения статей .....	118
Примеры оформления библиографических ссылок .....	119
Контакты .....	120