

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Пение... Многие любят петь. Многие любят слушать, как поют другие. Многие хотят научиться петь. Но знаете ли вы, что такое «вокальный голос» с точки зрения науки? Где и как «рождается» голос? И почему голос может быть хриплым и вдруг исчезнуть вовсе, до шепота? Прочитайте книгу Эмиля Аветисяна. Там вы найдете ответы на все вопросы. Вы узнаете, как устроена гортань и какие анатомические структуры придают голосу силу и окраску индивидуального тембра. Какие разновидности дисфоний существуют и почему они возникают. Какими методами обследования пользуется фониатр, чтобы определиться с диагнозом. И какие методы лечения в настоящее время наиболее эффективны при заболеваниях гортани.

Книга читается легко, с интересом, рассчитана на широкую аудиторию, но тем не менее будет полезна и любому врачу, в практике которого встречаются случаи пациентов с дисфонией. Автор просто излагает правила, которые должен соблюдать каждый вокалист, чтобы сохранить голос красивым интонационно и сильным технически.

Почему вреден шепот, почему не следует пренебрегать вокальными разминками перед выступлением, почему нельзя много говорить в шумной обстановке и многое другое — все это уже не станет секретом, когда вы прочтете книгу. Вы скажете, что уже знакомы с правилами голосоведения и вокализации. Возможно. Однако в книге вы найдете научное обоснование уже известных доктрин и сможете передать их своим ученикам как педагог-вокалист.

А теперь самое главное, чего порой не хватает вокалисту, — знание правил гигиены голоса. Этому посвящена целая глава книги. Пусть она станет догмой для каждого, кто любит петь и чья профессия напрямую связана с работой голоса. Приятного прочтения!»

Виктория Шиленкова,

доктор медицинских наук, профессор, оториноларинголог-фониатр высшей категории, преподаватель кафедры оториноларингологии Ярославского государственного медицинского университета, национальный координатор от России в Европейском обществе фониатров, генеральный секретарь Российского общества ринологов

«Как джазовая певица, я всегда чувствовала, что голос — это не просто инструмент. Это эмоция, вибрация, часть души, которую нельзя заметить ничем.

Автор говорит о голосе с редким сочетанием науки и человечности, с уважением к голосу — как к живому существу, которому нужно внимание, забота и понимание.

Книга раскрывает: почему голос срывается, как он реагирует на стресс, где границы между техникой и телом.

Для певца это бесценно — знать, как звучать долго, свободно и честно, не теряя себя. Эта книга — как джазовая импровизация, где наука встречается с душой. И результат звучит удивительно гармонично».

Мариам Мерабова,

джазовая певица, композитор, актриса, радиоведущая

«Я много лет знаю автора этой книги не только как талантливого врача-фоноатра, но и как человека, искренне преданного делу сохранения и развития голоса. Его подход всегда отличался вниманием к деталям и стремлением научить певцов работать со своим голосовым аппаратом осознанно, бережно и профессионально.

Эта книга — результат практического опыта и научной работы. Она написана понятным языком, но особенно ценно то, что здесь соединяются медицина, педагогика и реальная практика вокалистов.

Я уверен, что это издание станет настольной книгой для студентов вокальных факультетов и отделений. Оно поможет им не только лучше понять устройство и возможности собственного голоса, но и научиться беречь его, избегая типичных ошибок, которые, к сожалению, часто встречаются в начале творческого пути.

Рекомендую эту книгу каждому, кто связывает свою жизнь с вокалом, и особенно — студентам. Она станет надежным проводником к здоровому, осознанному и долгому профессиональному звучанию».

Петр Скусниченко,

Народный артист России, профессор,

декан вокального факультета

Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского

«Как певица и педагог по вокалу, я читаю много о голосе — но редко встречаю книги, которые соединяют науку и жизнь так естественно.

Эта книга — именно из таких.

Автор говорит о сложных физиологических процессах простым, живым языком, без занудства и псевдонаучных терминов. Каждый раздел читается как разговор с врачом, который по-настоящему понимает, что такое голос — не только как орган, но как инструмент, эмоция, личность.

Особенно ценно, что здесь нет универсальных советов в духе “пейте теплое молоко и не кричите”. Вместо этого — реальные механизмы, приемы из практики, тонкие наблюдения, которые откликаются каждому, кто работает с голосом ежедневно.

После этой книги я еще раз убедилась: голос — это не просто связки, а часть личности, которую нужно бережно понимать, а не просто лечить.

Рекомендую всем коллегам — вокалистам, педагогам, дикторам, актерам. И, конечно, всем, кто хочет услышать свой голос по-настоящему».

Этери Бериашвили,

певица, композитор, актриса, педагог кафедры эстрадно-джазового искусства Московского государственного института культуры. Эксперт в телевизионном шоу «Ну-ка, все вместе»

«Спасибо автору за замечательную книгу, которая написана живо, свободно и с импровизацией. Просто, умно и с любовью — именно так должен звучать настоящий разговор о голосе!»

Армине Саркисян,

Заслуженная артистка России,

доцент Российского института театрального искусства — ГИТИС

ЭМИЛЬ АВЕТИСЯН

кандидат медицинских наук, врач-фониатр МГК им. П.И. Чайковского

ГОЛОС

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Анатомия, физиология и биомеханика
голоса для вокалистов,
педагогов и спикеров

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 612.78
ББК 28.707.3
А19

Во внутреннем оформлении использованы
фотографии и иллюстрации:
rob9000, daniid, Morphart Creation, Designua, Alexander_P,
Alila Medical Media, VectorMine, Pikovit, Nandalal Sarkar,
chocolat-10 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Аветисян, Эмиль Егишеевич.

А19 Голос : руководство пользователя : анатомия, физиология и биомеханика голоса для вокалистов, педагогов и спикеров / Эмиль Аветисян. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с.

ISBN 978-5-04-216677-8

Первая книга о здоровье и долголетию голоса в России!

Один из лучших специалистов страны, врач-фониатр Эмиль Аветисян, представляет комплексное руководство по сохранению красоты вашего тембра. Автор объясняет, как устроен наш голос, почему он может пропасть, откуда берутся узлы на связках и многое другое. Вы узнаете о различных патологиях голосового аппарата, возрастных особенностях развития голоса (как детского, так и взрослого) и о том, когда нужно срочно обращаться к врачу, а когда можно справиться с проблемами самостоятельно.

В книге доктора Аветисяна вы найдете практические рекомендации по гигиене голоса, описание типичных ошибок, которые могут ему навредить, а также простые упражнения для снятия напряжения с мышц голосового аппарата.

Настольная книга каждого, чей рабочий инструмент — голос.

УДК 612.78
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-216677-8

© Аветисян Э.Е., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	9
От автора	10
Глава 1. Анатомия и физиология гортани — как устроен голос?	13
Заметки об артикуляции	41
Резонаторы. Почему у каждого из нас свой уникальный голос?	45
Что такое резонаторы?	45
Архитектура звучания: как древние строители предвосхитили работу резонаторов	46
Анатомия звука: верхние резонаторы	47
Глотка и миндалины: скрытые участники фонации	50
Нижние резонаторы: сила изнутри	52
Почему мы слышим себя иначе?	54
Почему важно сохранять резонаторы здоровыми?	54
Как рождается голос: физиология фонации	55
Три функции гортани — и голос среди них	56
Эффект Бернулли — физика в голосе	57
Порог фонации: сколько воздуха нужно, чтобы «запустить» голос?	58

Как мышцы управляют звуком?	59
Шепот — голос или нет?	60
Глава 2. Голос и физика: почему мы звучим именно так?	63
Основные физические параметры голоса	66
Как физика объясняет физиологию?	69
Глава 3. Как мы исследуем голос: от эндоскопии до акустики	73
Глава 4. Когда голос «сдает»: патологии голосового аппарата у профессионалов.....	89
Патологии голоса: откуда они берутся?	91
Виды функциональных дисфоний	92
1. Гипотонусная дисфония.....	93
2. Гипертонусная дисфония	94
3. Гипо-гипертонусная дисфония	95
4. Функциональная афония.....	95
5. Фонастения	96
6. Дисфония мышечного напряжения	98
Органические дисфонии	99
1. Ларингиты — больше, чем просто простуда	99
2. Узелки голосовых складок.....	101
3. Сосудистая патология	103
Глава 5. Голос — зеркало тела: как болезни других органов влияют на звучание	107
ЛОР-органы: нос, пазухи и глотка — первые в цепочке	109
Эндокринная система: гормоны, управляющие голосом	112

СОДЕРЖАНИЕ

Голос и половые гормоны	112
Голос и щитовидная железа	115
ЖКТ и голос	116
Глава 6. Типичные ошибки профессионалов голоса: что подрывает звучание и здоровье.....	117
Глава 7. Голос под защитой: все о гигиене голосового аппарата.....	125
Что такое гигиена голоса?	127
Влияние среды: воздух, шум, климат	128
Медосмотры: не ждать хрипоты	129
Питьевой режим.....	130
Питание и голос	130
Вредные привычки	133
Гигиена голосовой работы.....	136
Разминка — основа здоровой голосовой работы.....	138
Гигиена речи: как говорить, чтобы не «переговорить»...	139
Молчание — активная терапия	139
Голосовой режим и распорядок дня	140
Обучение — не прихоть, а гигиена	141
Голос тоже спит. Зачем профессионалу голоса нужна гигиена сна.....	141
Советы по гигиене сна для профессионалов голоса.....	143
Глава 8. Детский голос: как звучит организм, который растет	145
Как развивается голос в детстве	147
Особенности вокальной педагогики с детьми	148
Анатомия детского голоса: в чем разница	148

ЭМИЛЬ АВЕТИСЯН

Что важно в обучении детей вокалу	149
Особенности подросткового периода: голос в переходе	150
Роль педагога: не только учить, но и наблюдать	151
Когда и как начинать вокальные занятия	152
Частые патологии у детей и как их распознать.....	153
Аденоиды: голос «сквозь вату».....	153
Узелки «крикунов».....	154
Ложный круп: ребенок на грани опасности.....	155
Детская афония: когда голос молчит от стресса	156
Глава 9. Голос зрелости: как меняется голос с возрастом.....	159
Что такое пресбифония?	160
Что происходит в голосовом аппарате с возрастом?	162
Как звучит голос пожилого человека?	163
Когда это не просто возраст?	163
Как сохранить голос в зрелом возрасте?	164
Приложение	167
УПРАЖНЕНИЕ 1: «Жевание с расслабленным звуком»	169
УПРАЖНЕНИЕ 2: «Сброс напряжения с шеи и плеч».....	170
УПРАЖНЕНИЕ 3: «Губная трель».....	170
УПРАЖНЕНИЕ 4: «Зевание с озвучкой»	171
Заключение.....	173

Благодарности

Выражаю огромную признательность моей жене Анне Борисовне Шебуниной-Аветисян за неоценимую поддержку и помощь в создании этой книги.

Книгу посвящаю памяти моих бабушек — заслуженного врача Ваганян Беллы Семеновны и заслуженного педагога Симонян Зары Гургеновны.

От автора

Дорогой читатель,

если эта книга оказалась в ваших руках, — значит, так или иначе ваша профессия или хобби связаны с голосом. Оперный певец и школьный учитель, студент вокального отделения и продавец-консультант, лектор и священнослужитель — для всех них голос является рабочим инструментом. Книг о том, как **правильно** петь, как поставить речевой голос, какие упражнения использовать для «тренировки» голосового аппарата, написано огромное количество. А вот книг о том, как же все-таки устроен наш голос, как сбросить его здоровье и сохранить работоспособность на долгие годы, на полках магазинов я не встречал.

Так появилась идея создания книги, сочетающей многолетнюю практику и актуальные исследования. Отличительной чертой этой работы является то, что она основана на научных данных, без мракобесия и недостоверной информации. Мы обсудим тонкости анатомии и физиологии голосового аппарата, затронем азы физики голоса, разберем все основные патологии голосового аппарата, а также особое внимание уделим гигиене голоса. В этой книге вы найдете

ОТ АВТОРА

объяснение многих абстрактных понятий, например, «дышать в матку» или «петь в маску», которые передаются вокальными и речевыми педагогами, как говорится, из поколения в поколение без развернутого понимания сути процесса. В то же время я постарался изложить информацию живым и нескучным языком, чтобы чтение было не только познавательным, но и интересным.

Надеюсь, что для начинающих и профессионалов голоса эта книга станет настольным руководством по работе с собственным голосовым аппаратом, а специалисты с опытом расширят свои знания и, возможно, изменят свои представления об устройстве и работе этого важного инструмента.

Если вы вокальный или речевой педагог, то эта книга станет надежным источником в поиске ответов на, возможно, «неудобные» вопросы от ваших учеников.

Желаю увлекательного чтения!

ГЛАВА 1

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ
ГОРТАНИ — КАК УСТРОЕН ГОЛОС?

С анатомии начинается все, поэтому и книгу о здоровье голоса я начинаю именно с этой главы. Как любой музыкант должен знать, как устроен его музыкальный инструмент, так и любой профессионал голоса должен понимать, как устроен его главный инструмент — голосовой аппарат. Увы, но в своей ежедневной практике я сталкиваюсь совершенно с обратным: многие профессиональные певцы порой удивляются, когда узнают, как выглядит их гортань. Конечно, это упущение со стороны вокальных вузов и педагогов, но сейчас не об этом. Знание анатомии убережет от работы вслепую, когда профессиональный певец или оратор в своей деятельности руководствуется образами и ощущениями, не имея представления о реальном анатомическом строении главного рабочего органа. К каким последствиям приводит такое мышление «образами», мы обязательно поговорим в отдельной главе. А пока давайте ликвидируем этот пробел и разберемся — как же устроен наш голосовой аппарат?

Голосовой аппарат — обширное понятие, включающее в себя те органы и системы, которые так или иначе задействованы в голосообразовании. Но начнем мы с главного звена этой системы — гортани.