

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Занятие 1. Гласные звуки. Скороговорки. Артикуляция. Речевой такт	6
Занятие 2. Дыхание	9
Занятие 3. Голос	13
Занятие 4. Диапазон голоса	18
Занятие 5. Мелодика и интонация	22
Занятие 6. Дикция	27
Занятие 7. Темп и ритм	32
Занятие 8. «Тянем-потянем...»: протяжённость голоса и речи	35
Занятие 9. Логическое ударение	38
Занятие 10. Тембр и тембрирование. Вопросительный? Восклицательный!	42
Хрестоматия текстов	50

ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие речевых способностей всегда сопровождается внешней выучкой и тренировкой — работой над техникой речи. Само понятие техники, происходящее от греческого «*τεχνη*» («искусство»), было заимствовано в русский язык через немецкий *Technik* из латинского *technica*. Если техника предполагает искусное владение речью, то ясно, что искусство требует тренировки навыка, постоянной и упорной отработки того или иного приёма, сосредоточения усилий в выполнении упражнений. Совершенная техника речи означает «техническое» владение речевым аппаратом, которое выражается в ясном и чётком произношении звуков, выразительной интонации, своеобразной эстетике произношения, которая должна соответствовать лучшим образцам русской речи. Хотя техника речи относится, скорее, к внешней стороне исполнения речи, она не может быть формальным инструментом, её необходимо одухотворить, вкладывая в каждое произносимое слово «душу живу». Поэтому для эффективного результата занятий требуются и воля, и вдохновение, и рациональное понимание смысла текста, умение передать его слушателям при взаимном удовольствии общения.

На занятиях техникой речи потребуется тренировать дыхание, ибо оно не только основа жизни, но и главное в искусстве произношения. Умение ценить слово должно сочетаться с «техническим» умением держать паузу, делить фразу на части. Одновременно ищется нужный темп речи, мысли передаются вдумчиво и целенаправленно.

Поскольку голос создаётся вполне определёнными «телесными» органами речи, необходима работа не только над собственно голосом, мышцами губ, языка, но и над теми частями тела, которые сопровождают речь. Требуется чувствовать и тренировать

свое тело, поскольку человек говорит всем телом. Наши глаза, лицо, руки, плечи, наклон спины, положение ног — все части тела участвуют в знаковом общении с нашими партнерами. Как сделать себя привлекательным и уместным, как правильно стоять или сидеть, куда девать руки, каким должен быть глазной контакт с аудиторией? Сотни вопросов встают перед человеком, сознательно задумывающимся над секретами своего речевого успеха, но они решаемы при постоянном размышлении, наблюдении и, главное, упражнениях и работе над речью.

Занятие 1. ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ. СКОРОГОВОРКИ. АРТИКУЛЯЦИЯ. РЕЧЕВОЙ ТАКТ

Упражнение 1. Произнесите ясно и чётко основные русские гласные звуки (4–5 раз):

Ы – Э – А – О – У

И – Е – Я – Ё – Ю

Хорошо открывайте рот (особенно на широкие звуки – как будто у вас во рту «арбуз» или «горячая картошка»).

Упражнение 2. Добавим к этому ряду гласных главный тренировочный звук «М». Звук «М» – волшебный звук, прочищающий носовые и грудные ходы; к нему обращались и индийские йоги, и К.С. Станиславский:

МЫ – МЭ – МА – МО – МУ

МИ – МЕ – МЯ – МЁ – МЮ

Упражнение 3. Произнесите каждый слог 3–5 раз, словно вы утверждаете свою мысль решительно и твёрдо:

МЫМЫМЫ – МЭМЭМЭ – МАМАМА – МОМОМО – МУМУМУ.

Упражнение 4. Произнесите ясно и выразительно следующие скороговорки, имеющие звуки [М] и [А]. Следите за выделением логически главных слов, на которые приходится основная выразительная интонация во фразе. Постарайтесь вложить свой смысл и отношение в эти фразы. Произнося, хорошо открывайте рот, чётко артикулируйте каждый звук:

– Не красна изба углами, / а красна пирогами.

– Сам алый сахарный, / а кафтан – зеленый, бархатный.

- На горе **Арарат** растёт крупный **виноград**.
- Маланья-болтуня молоко болтала, / выбалтывала, да не **выболтала**.

Советы

1. Речь начинается с деления на отрезки, или **речевые такты**. Не спешите, думайте о том, что вы говорите. Пауза — проявление мастерства говорящего, поэтому цените каждое произносимое слово: держите паузу, делающую смысл ваших слов значительным.

2. В каждом отрезке речи есть логический центр, главные слова. Обычно это слова, несущие основную, новую информацию. На этих словах делается логический акцент (ударение). В каждой фразе такое ударение определяется по смыслу, который вы хотите вложить в слова. Поэтому находите точно логический центр. Выделяем **главные** слова **полужирным** шрифтом.

3. Действие, которое вы совершаете, и смысл, который вкладываете в слова, должны подсказать вам и нужную интонацию (мелодический рисунок) вашей речи. Предлагаемый рисунок интонации показываем стрелками) и \, хотя вы, конечно, должны иметь в виду, что возможен и другой выбранный вами интонационный рисунок.

4. Старайтесь чётко произносить все звуки вашей речи, хорошо открывая рот. Есть ораторы, «жующие» слова или говорящие со стиснутыми зубами и «закрытым» ртом. Артикуляция — ясное и чёткое произношение — показывает культуру вашего звучания. Чёткость произношения не должна превращаться в нарочитую напряжённость каждого артикулируемого звука.

Занятия техникой речи чем-то похожи на хорошую спортивную гимнастику. Для того чтобы стать хорошим спортсменом, требуется тренировка тела, постоянные упражнения (бег, подтягивания на перекладине, махи руками и ногами и проч.), в работе над речью и речевым аппаратом происходит то же самое: если их не тренировать, мышцы рта становятся неподвижными, а вместе с ними неподвижными становятся и мысли, и чувства, и воля.

Совет мастера

Берите почаще книгу, карандаш и размечайте прочитанное по речевым тактам. Набейте себе на этом ухо, глаз и руку... Разметка речевых тактов и чтение по ним необходимы потому, что они заставляют анализировать и вникать в их сущность. Не вникнув в неё, не скажешь правильно фразы. Привычка говорить по тактам сделает вашу речь не только стройной по форме, понятной по передаче, но и глубокой по содержанию, так как заставит вас постоянно думать о том, что вы говорите... Работу по речи и слову надо начинать с деления на речевые такты или, иначе говоря, с расстановки пауз.

(К.С. Станиславский. Работа актёра над собой)

Занятие 2. ДЫХАНИЕ

Развитие хорошей речи требует постоянных упражнений, регулярной тренировки. Как занятия спортом (гимнастикой, спортивными играми) или искусством требуют регулярной тренировки и репетиций, так и подготовка речи нуждается в постоянной заботе и работе. Что же требуется для того, чтобы двигаться вперед?

- повторять пройденное;
- не останавливаться на достигнутом;
- каждый день или каждый урок получать **новые** сведения и задания;
- точно выполнять упражнения и регулярно тренироваться.

Поскольку повторенье — мать ученья, повторите то, что было пройдено на 1-м уроке по технике речи.

Звуки и скороговорки

Мы учились произносить выразительно гласные звуки и согласный М. Сегодня будем тренироваться в согласных Т — Д.

Упражнение 1. Произнесите несколько раз:

ТЫ — ТЭ — ТА — ТО — ТУ — ТЫ
ДЫ — ДЭ — ДА — ДО — ДУ — ДЫ
ТИ — ТЕ — ТЯ — ТЁ — ТЮ — ТИ
ДИ — ДЕ — ДЯ — ДЁ — ДЮ — ДИ

Напоминаем, что произношение звуков должно быть четким, напряженным, ясно звучащим, энергичным.

Упражнение 2. Произнесите несколько раз, следя за ясной и чёткой артикуляцией согласных звуков:

КПТЫ — КПТЭ — КПТА — КПТО — КПТУ

Поменяйте порядок согласных звуков, а затем — также несколько раз:

ПТКЫ — ПТКЭ — ПТКА — ПТКО — ПТКУ

Сначала произносите медленно, но чётко, а затем увеличивайте темп.

Упражнение 3. Произнесите следующие скороговорки, стремясь к тому, чтобы ясно звучали окончания слов и каждый согласный звук чётко отделялся от предыдущего:

От топота **копыт** пыль по полю **летит**.

У кого что **болит**, тот про то и **говорит**.

Гордость до добра не **доведёт**.

Все **бобры добры** для своих **бобрят**.

Тетерев на **дереве** — **тень** от **дерева**.

Дыхание

Ум — властелин чувств,
а дыхание — властелин ума.

Аристотель

Основа речи, правильного и красивого звучания — дыхание. У волнующегося человека дыхание прерывается, сбивается, а вместе с дыханием сбиваются и мысли. Дыхание необходимо тренировать, ибо каждая фраза должна укладываться в определенный ритм дыхания.

Предлагаем ряд упражнений для развития дыхания. Советуем выполнять их не только в аудитории (классе), но и самостоятельно, дома. Успех будет зависеть от степени вашего упорства и старания:

«**Лесенка**». Вы поднимаетесь по лестнице и считаете ступеньки: «*Раз — ступенька, два — ступенька, три — ступенька и т.д.*» Кто больше и дольше? Старайтесь увеличивать продолжи-

тельность одного дыхательного цикла, включающего как можно больше «ступенек». Тренируйтесь каждый день — и вы будете подниматься всё выше и выше.

«Старт!» По часам с секундной стрелкой ведите отсчет времени по секундам, словно даёте команду к запуску ракеты: «Десять! Девять! Восемь! Семь! Шесть! Пять! Четыре! Три! Два! Пуск!» Отсчёт ведите громко и энергично, без добора воздуха.

Постепенно увеличивайте начальную цифру, стараясь довести её до 15 или 20. Следите за тем, чтобы каждая ударная гласная получала одинаковую порцию воздуха, а команда «ПУСК!» звучала на полном и свободном, не затруднённом выдохе.

Работа над текстами

Конечно, главное в занятиях техникой речи — сама речь, работа над текстами, реальное звучание оратора. Если вы будете регулярно читать вслух тексты, размышлять над ними, заниматься их разбором, а главное, полюбите то, что вы читаете, то ваша душа непременно выразится в том, как вы это делаете. Чтение и работа над текстами — основное в тренировке выразительного чтения.

«Полтава». Прочитайте вслух отрывок из поэмы А.С. Пушкина «Полтава», наблюдая за тем, чтобы паузы для добора дыхания не разрывали течения мысли. К последней строке в описаниях картины боя достигается предельная кульминационная точка (голос поднимается вверх), а затем ставится столь же максимальная контрастная точка опусканием голоса вниз:

Швед, русский — колет, рубит, режет,
Бой барабанный, клики, скрежет, /
Гром пушек, топот, ржанье, стон,
И смерть и ад со всех сторон.

«Скакалка». Это стихотворение должно читаться так же искренне и увлечённо, как его автор прыгает с верёвочкой... Для правильного интонационного звучания неплохо как бы подкру-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru