



Областной координационно-методический
центр культуры и творчества

Пеплова Н.Ю.

КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ

Методическое пособие

Иваново
2015

УДК 792.028.3
ББК 85.334
П23

Автор
Н.Ю. Пеплова

Компьютерный набор, верстка
Н.З. Башарова

Художник
А.В. Пеплов

Пеплова Наталья Юрьевна – преподаватель Ивановского колледжа культуры, член Союза театральных деятелей РФ, награждена знаком «За достижения в культуре» Министерства культуры РФ, лауреат V Международного фестиваля молодежных фольклорных коллективов «Красная горка» в номинации «Возрождение традиционного народного театра»

© Пеплова Н.Ю.
© АГУ ИО «ОКМЦКТ»

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	4
Введение. Культура устной речи и ее значение	5-8
Раздел 1. Техника речи и ее значение	8-13
Раздел 2. Дыхание	13-22
Раздел 3. Голос	22-31
Раздел 4. Дикция	31-51
Раздел V. Приложение.	
Схемы	52-55
Литература	56
Видеоматериалы	56

От автора

Настоящее методическое пособие «Культура и техника речи» является третьим, исправленным и дополненным изданием.

Со времени издания первого методического пособия «Культура и техника речи» 1993 г. многое в методике предмета уточнилось, конкретизировалось, получило свое развитие.

Учтено и состояние современной науки, и уровень современного преподавания предмета «Сценическая речь», «Словесное действие», поиск новых путей совершенствования выразительных речевых средств будущих работников культуры.

Развивая методику предметно-цикловой комиссии режиссерских дисциплин, отстаивая то лучшее, что выработано за более чем тридцатилетний период работы автора в Ивановском колледже культуры, стремясь использовать все наиболее эффективное, плодотворное, методическое пособие «Культура и техника речи» не может включить всего, чем владеет предметно-цикловая комиссия режиссерских дисциплин. Практика всегда несоизмеримо шире, богаче, разнообразней.

Вместе с тем, в методическое пособие вошли основы «школы», это «взлетная полоса», фундамент, без которого нет пути к профессии.

Основная задача курса «Сценическая речь», «Словесное действие» – подготовка личности работника культуры, воспитания умения логично, образно, эмоционально действовать словом, «заражать» им своих партнеров, зрительный зал.

Любям «речевых» профессий необходимо владеть хорошо тренированным дыханием и гибким, звучным, большим по диапазону голосом.

На первых же занятиях по дикции требуется правильное использование дыхания и голоса.

А в первых упражнениях по дыханию и голосу проверяются и закрепляются правильно и четко произнесенные звукосочетания, слова, тексты.

Особенным вниманием хочется отметить скороговорки и скороговорочно-тренировочные тексты (термин автора), сочиненные студентами колледжа в творческом соавторстве с педагогом.

Автор приносит свою глубокую благодарность коллегам по колледжу культуры.

К. С. Станиславский считал сценическую речь наиболее сложным участком нашего искусства.

Он подчеркивал, что для абсолютного подчинения речевого аппарата воле актера необходимо воспитать в себе «обостренную сознательность» по отношению к работе речевого аппарата и овладеть сложнейшим навыком – способностью анализировать «тонкость внутренних ощущений», сопровождающих эту работу.

Введение. КУЛЬТУРА УСТНОЙ РЕЧИ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА

Задачи: познакомить обучающихся с сущностью понятия «культура речи», особенностями ее проявления в профессиональной педагогической деятельности; научить обучающихся ориентироваться в понятийном аппарате темы, анализировать фрагменты речи; пробудить желание совершенствовать культуру своей речи.

Занятие может быть проведено в форме беседы или диспута с устными зарисовками речевых характеристик, анализом педагогических ситуаций на основе предварительного наблюдения или чтения художественной педагогической прозы. Интересной может оказаться форма устного журнала с элементами обсуждения.

Примерный план учителя:

1. Культура речи – отражение уровня общей культуры человека.
2. Ведущие деятели культуры разных эпох о значении культуры речи в жизни человека, общества, в профессиональной деятельности, о сохранении и обогащении русской речи.
3. Слово – главное средство педагогического воздействия.
4. Основные требования к устной речи педагога.
5. Необходимые условия культуры речевого общения.

Если учитель выберет беседу, то обучающимся можно предложить следующие вопросы:

1. Что вы включаете в понятие «культура речи»?
2. Какую роль, на ваш взгляд, она играет в развитии личности?
3. Почему сохранение чистоты родного языка, культуры устной и письменной речи является патриотическим долгом каждого русского человека?
4. Каким образом слово учителя можно связывать с результативностью обучения и воспитания?
5. Как влияет интонационная выразительность речи педагога на организацию внимания обучающихся и их познавательную деятельность?

6. Какие средства позволяют раскрыть на занятии духовный мир педагога и обогатить им обучающихся?

При обсуждении первого вопроса необходимо обратить внимание обучающихся на узкое (лингвистическое) и широкое толкование понятия «культура речи». Во-первых, это умение правильно говорить и писать¹. Правильной признается речь, которая соответствует нормам литературного языка – орфоэпическим (произносительным), грамматическим, лексическим. Во-вторых, это «умение употреблять языковые средства в соответствии с целями и условиями общения»². Можно говорить (или писать) правильно, но однообразно, бесцветно. Такой речи недостает выразительности. Важно показать, что выразительность достигается умелым и уместным употреблением лексики разных стилей, разнообразием синтаксических конструкций, а в устной речи – богатством интонаций. Так, книжные слова уместны в жанрах официально-делового стиля (научной статье, докладе, статье закона) и мало употребляются в бытовых ситуациях общения. В разговорной речи неуместны слова «идентичный» вместо «одинаковый», «таковой» вместо «такой», «ибо» вместо «потому что». А в деловом документе или научном сочинении не употребляются просторечия (остолбенеть, ахнуть, разинуть рот, аж).

В размышлениях по второму и третьему вопросам важно подвести обучающихся к выводу о том, что культура речи – часть общей культуры человека. По тому, как человек говорит, можно судить об уровне его духовного развития, о его внутренней культуре. А так как норма литературного языка и традиции речевого общения складывались веками, культуру речи можно рассматривать и как часть национальной культуры. Поэтому сохранение чистоты родного языка, совершенствование и обогащение культуры речи является патриотическим долгом русского человека.

Два последующих (4 и 5) вопроса посвящаются определению и раскрытию основных требований к устной речи педагога (ее содержательности, логической стройности, доступности, лексическому богатству, стилистическому совершенству, грамматической правильности, эмоциональности, выразительности, интонационному многообразию). Здесь же рассматриваются необходимые условия культуры речевого общения учителя и обучающихся (эмоциональная расположенность к беседе и собеседнику, то есть желание общаться на данную тему с данным человеком; внимательное и терпеливое отношение к собеседнику; логичность и

¹ Энциклопедический словарь юного филолога. -М.: Педагогика, 1984. – С. 139.

² Там же.

аргументированность суждений и оценок; краткость, смысловая точность, простота и чистота речи).

В заключение занятия проводится анализ речи разных учителей (по материалам художественных текстов или по наблюдениям обучающихся). Его цель – показать, как через общение педагога с детьми приобщение к культуре речи идет быстрее, эмоциональнее, более осознанно. Для анализа можно предложить следующие фрагменты¹: Макаренко А.С. Преподаватель словесности, Паустовский К.Г. Золотая латынь (повесть «Далекие годы»), Полонский Г.И. Пятнадцать строчек (киноповесть «Доживем до понедельника»). В анализе речи педагогов внимание ребят следует обратить на точность и краткость выражения мысли, эмоциональную выразительность в разных речевых ситуациях, своеобразии лексики, разнообразии стилевой окрашенности речи, проявление в ней чувства юмора.

Осмысление личного опыта слушателя и опыта речевого общения можно провести в форме непринужденного обсуждения следующих вопросов и заданий:

1. Ваше представление о культуре человека?
2. Как общая культура человека выражается в его речи? Прочитайте киноповесть Полонского «Доживем до понедельника» и подготовьте анализ речевого общения и речи учителя истории Мельникова с учениками и коллегами.
3. Воссоздайте в своем воображении речевой портрет учителя. Какие его черты Вы считаете главными, определяющими Ваше отношение к учителю?

Уместно использовать прием моделирования различных ситуаций речевого общения (диалоги «Опять двойка!» с преподавателем, однокурсниками, членами семьи; диалоги «Не хочу» с родителями, однокурсниками). Эти приемы помогут практическому усвоению понятия «культура речевого общения».

Целесообразной может оказаться форма устного журнала со следующими «страницами» (их обучающиеся готовят творческими группами):

1. «Актуальная тема». Эта группа готовит проблемный материал о снижении уровня культуры речи и культуры общения современников, причинах этого процесса и путях его преодоления.
2. «Толковый словарь приходит на помощь». Обучающиеся этой группы готовят небольшие лингвистические справки о толковании понятия темы, работая со словарями разных типов.

¹ Все фрагменты можно взять из книги: Все начинается с учителя. Под ред. З.И. Равкина. - М.: Просвещение. 1983.

3. «Как слово наше отзовется...». Темы выступлений этой группы: значение слова учителя в обучении и воспитании обучающихся, основные требования к устной речи педагога.
4. «Я этим хочу сказать...» (юмористическая страница). Члены этой группы готовят дружеские речевые шаржи однокурсников. Они в доброжелательной форме отражают типичные ошибки в речи и речевом общении.

В итоге важно оценить результаты занятия и познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 1. ТЕХНИКА РЕЧИ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Цель: дать обучающимся представление о технике речи, как об одном из важнейших разделов культуры и мастерства использования звучащего слова, показать ее роль в профессиональной деятельности.

Занятие проводится методом рассказа или беседы в сочетании с демонстрацией и тренингом. Начать занятие можно с высказывания Б.А. Сухомлинского о слове учителя: «Слово – тончайшее прикосновение к сердцу, словом можно убить или оживить, ранить... посеять смутнение и безнадежность. Рассеять сомнения и повергнуть в уныние, сотворить улыбку и вызвать слезы, породить веру в человека и заронить неверие. Вдохновить на труд и привести в оцепенение силы души».

Далее необходимо сформировать у обучающихся установку на занятие и пробудить желание включиться в работу по освоению приемов техники речи. Следует объяснить, что сделать свой голос пригодным для профессиональной деятельности можно лишь в процессе ежедневной активной работы по формированию профессиональных навыков техники речи. Сказанное подкрепляется демонстрацией: проводится прослушивание в аудиозаписи фрагментов художественных произведений в исполнении выдающихся мастеров театра и эстрады. Перед прослушиванием важно акцентировать внимание на то, как слушать художественную речь, в чем особенности чтения данного исполнителя. Ребята должны сосредоточиться, настроиться на восприятие эмоционально выразительной речи мастеров художественного слова. После прослушивания идет обмен впечатлениями. Важно побудить обучающихся к выделению приемов, которые использует артист для достижения четкости, ясности смысла и выразительности речи.

Целесообразно также получить от обучающихся ответ на вопрос: «Какова, на ваш взгляд, главная функция речи? Зачем речь нужна, для чего она существует?». И в ходе обсуждения поставленного вопроса подвести обучающихся к выводу о коммуникативной функции речи, как о средстве общения. Объяснить, что профессиональное общение усиливает взаимодействие учителя с учениками и позволяет достигать высокого результата в решении учебно-воспитательных задач. Яркую, убедительную и

эмоционально-выразительную речь, которая должна быть у каждого специалиста, необходимо формировать.

Следует также рассказать обучающимся о том, что свободное звучание рождается только в результате верно поставленного дыхания. Большую роль играет озвучивание гласных и согласных (дикция), настрой голосового аппарата и подготовка к голосоведению (массаж, тренинг), диапазон голоса, его полетность, звучность, оттенки, обертоны. Обучение технике речи является первым и необходимым этапом в овладении искусством звучащего слова. Звучание – это самый сложный комплекс условных рефлексов, который образуется путем повторения сочетания определенных сигналов с ответными реакциями организма. Вот почему для освоения техники речи важна система упражнений, тренинг. Предлагаемый комплекс упражнений рассчитан на то, что выполняться он должен систематически. Это является необходимым условием для поддержания в форме речевого аппарата. Первый этап обучения технике речи требует терпения и воли для кропотливой работы над собой, в овладении искусством звучащего слова.

Следует отметить, что любая публичная речь, прежде всего, должна быть достаточно слышимой, а это зависит от хорошо поставленного голоса и умения пользоваться им в различных условиях выступления. Далее следует познакомить обучающихся с правилами «самомассажа» (см. тему «Голос»). После того, как будет освоена техника выполнения «самомассажа» и «незнакомое станет привычным», – следует перейти ко второму виду массажа.

ТРЕНИНГ.

Вибрационно-постукивающий самомассаж со звуком

Техника исполнения: энергичное постукивание пальцами обеих рук.

1. По лбу с произнесением звука «м»;
2. По крыльям носа с произнесением звука «м»;
3. По верхней губе с произнесением звука «в»;
4. По нижней губе с произнесением звука «з»;
5. По верхней части грудной клетки (район ключиц) с произнесением звука «ж»;
6. По нижним частям грудной клетки справа и слева с произнесением звука «м»;
7. По спине справа и слева с произнесением звука «м».

После выполнения вибрационного массажа необходимо сделать 5-10 медленных и спокойных вдохов и выдохов.

Роль речевого аппарата в качестве произношения чрезвычайно высока. Для того, чтобы правильно владеть своим речеголосовым аппаратом, необходимо иметь представление о его строении и механизмах управления им. Обращаясь к *схеме №1*, нужно вместе с обучающимися рассмотреть

строение речевого аппарата. Речевой аппарат состоит из двух отделов: центрального и периферического. В центральный отдел входит головной и спинной мозг. В периферический отдел – гортань, голосовые связки и так называемая звукопроводящая или артикуляционная система. Это полость рта, носа, глотки, мягкое небо, губы, нижняя челюсть. А также дыхательная система, состоящая из трахеи, бронхов, бронхиол, легочной ткани, диафрагмы, брюшного пресса и гладких мышц (см. Приложение. Схема №4, 5).

К физиологическим свойствам голоса относятся:

1. Сила, которая регулируется произвольно и зависит от напряжения выдыхаемого воздуха и полноты смыкания голосовых связок;
2. Высота голоса – регулируемая не только напряжением голосовых связок, но и частотой импульсов головного мозга;
3. Тембр голоса – зависящий от строения речевого аппарата и умения пользоваться резонирующими полостями;
4. Диапазон – объем речевого голоса, который зависит от работы всего речевого аппарата.

Речевой голос обеспечивает слышимость речи на большом расстоянии. Можно также обратиться к классификации голосов. Высокий голос – это голос, в котором преимущественно развито головное звучание (основная нагрузка на головные резонаторы) со слабо выраженным грудным звучанием, грудные и спинные резонаторы включаются не полностью. Низкий голос – в котором преимущественно развито грудное звучание, со слабо выраженным головным. Средний голос – с хорошо развитым головным и грудным звучанием (включаются все резонаторы).

Как разновидность речевого голоса встречается шепотный голос, который образуется без участия голосовых связок и получается вследствие трения выдыхательной и вдыхательной струй воздуха о стенки полостей гортани, глотки, рта и носа.

Внимание должно быть сосредоточено на недостатках речевого голоса, с которыми часто приходится встречаться на практике: инфантильный речевой голос – голос взрослого человека, который возникает в результате дурной привычки говорить фальцетом (при фальцете происходит неполное смыкание голосовых связок); искусственно-заниженный голос – глухой и хриплый. Чаще всего все эти недостатки являются результатом неправильного воспитания голоса. Кроме того, в практической работе приходится встречаться с отсутствием звучности голоса, при сохранении так называемой шептательной речи, которая напоминает речь при заболевании гортани. Потеря звучности, как правило, также является результатом неправильного воспитания или частичного расстройства голоса или его заболевания. В этом случае речевой голос сохраняется, но звучит слабо, хрипло, дрожит и срывается. Достаточно распространенным явлением в деятельности работников культуры является утомляемость речевого голоса, возникают неприятные ощущения в речевом

аппарате во время произнесения. У многих людей, не обладающих навыками техники речи, в качестве недостатка мы встречаемся с прерывистым голосом, возникающим от волнения. Систематические занятия (тренинг) успешно снимают этот недостаток. Но бывает и тяжелый недостаток речи, порождаемый несмыканием голосовых связок, при отеке гортани в результате простуды и неверного режима звучания. Кроме того, в работе с речевым голосом часто встречаются отклонения от нормального звучания (гнусавость – носовой оттенок в речевом голосе, происходящий иногда из-за полипов и аденоидов в носовой полости или из-за дурной привычки говорить «в нос»). Встречается визгливая, монотонная, лающая, форсированная речь. Следует сказать, что эти недостатки могут происходить от разных причин и часто встречаются у учителей, актеров, лекторов.

Выше названные недостатки голоса могут возникать от раннего курения, злоупотребления алкоголем, постоянного пребывания в загрязненной атмосфере, а также при перегрузке речевого аппарата или нарушении слуха. Следует отметить, что неправильное воспитание навыков речевого голосообразования может привести голос к одному или нескольким из перечисленных недостатков, и его речь не даст нужного результата в профессиональной работе. Важно понять, что роль органов слуха очень велика для процесса речи, ибо слуховой анализатор осуществляет управление, ведение и регулирование речи, так как произнесение слов постоянно контролируется слухом и передается в ЦНС. Поэтому необходимым условием развития голоса является достаточная острота слуха.

Всекие отклонения слухового анализатора от нормы сказываются на звучности, выразительности и четкости речи. Очень часто человек, потерявший слух в младенчестве, теряет возможность нормально говорить. Связь между слухом и речью устанавливается посредством речевых центров, которые имеют сложное строение и находятся в коре головного мозга и ЦНС. Необходимо различать музыкальный и речевой слух, как вокальный и речевой голос. Несмотря на то, что в развитии речевого голоса музыкальный слух играет определенную роль, формирование профессиональных качеств учителя требует совершенствования именно речевого слуха. Особое значение при этом имеют навыки профессионального внутреннего слуха – умение мысленно считать, читать, получая представление о хорошем речевом звучании. Восприятие и совершенствование речи с помощью слуха, возможно благодаря органической связи между звуковым анализатором и речедвигательным аппаратом. Далее важно привлечь внимание обучающихся к так называемым неречевым средствам общения. К ним относятся: жест и мимика, ритм и характер, дыхание человека. Именно эти выразительные средства определяют, уточняют и концентрируют задачи общения, а также помогают создавать однозначность сказанного. Неречевые средства общения не заменяют слово, но являются естественной, необходимой составной частью речевого общения. Ведь важно не только то, что сказано, но и как

сказано. Выдающийся русский ученый Н.И. Жинкин (автор работы «Механизмы речи») определяет «...существо речевого общения как совместное воздействие двух потоков информации: дискретный поток – слова, и непрерывный, изобразительный поток – интонация, мимика, движение».

Большое значение придается осанке, умению держать мышцы брюшного пресса, т.е. движению, необходимому для опоры и регулированию дыхания в процессе фонации (звучания). Хорошо подтянутый низ живота способствует освобождению зажимов в плечах. Правильная осанка уже сама по себе создает верные условия для оформления звука. Постоянная проверка свободы мышц благоприятно действует на качество звучания.

Любой речевой контакт сопровождается зрительным восприятием и поэтому необходимо сделать так, чтобы они не противоречили друг другу.

Соответствующая моменту поза, вовремя примененный исполнителем жест помогают правильному восприятию. Затем целесообразно обратить внимание обучающихся на невербальные средства общения, состоящие из следующих элементов:

1. Мимики – т.е. выразительной изменчивости мышц лица.
2. Пантомимики – т.е. общей выразительности тела, которая не сопровождается перемещением в пространстве. При этом следует различать «позу», как статическую выразительность тела, и «жест», как выразительное движение какой-либо части тела (руки, головы, корпуса).
3. Движения – т.е. перемещения в пространстве.

Заканчивая рассмотрение темы «Техника речи», следует сделать вывод о том, что круг вопросов, связанных с проблемой речи, широк и многообразен, однако, в первую очередь, следует позаботиться о речевой технике, которая должна обеспечить говорящему простоту и благородство формы, «... музыкальность, выдержанный и разнообразный ритм, хороший, спокойно передаваемый внутренний рисунок мысли и чувства» (К.С. Станиславский). Этот вывод может быть первоначально сделан по частям с помощью обучающихся, а затем обобщен преподавателем. Подводя итог проведенных занятий, учитель может задать обучающимся несколько вопросов:

1. Чем отличается профессиональная речь от бытовой?
2. Как поведение учителя, особенности его взаимодействия с учениками могут быть связаны с его искусством профессионального речевого общения?
3. Какие же уроки для себя вы извлекли из предложенной вам информации по развитию и совершенствованию вашей речи?

Занятие можно закончить прослушиванием фрагментов нескольких аудиозаписей из следующего списка:

1. Ахмадулина Б. «Потом я вспомню». (Стихотворение читает автор).
 2. Ахмадулина Б. «Все сказано – и все сокрыто». (Стихотворения читает автор).
 3. Горький М. «Мещане». (Спектакль БДТ им. Горького, режиссер Г.А. Товстоногов).
 4. Искусство чтеца. (Комплект из пяти бесед).
 5. Киплинг Р. «Кошка, гулявшая сама по себе». (Читают В. Марецкая, Р. Плятт).
 6. Козаков М. «Гамлет». Темы и вариации. Литературно-музыкальная композиция по произведению В. Шекспира. Автор сценария, режиссер и исполнитель М. Козаков.
 7. Куприн А. «Скрипка Паганини». Рассказ. Читает А. Кторов.
 8. Куприн А. «Гоголь-моголь». Рассказ. Читает В. Ливанов.
 9. Михоэлс С. «Фрагменты спектаклей и выступлений».
 10. Мандельштам О. «Стихотворения». Читают М. Козаков, С. Юрский.
 11. Русская басня XVIII века. Читают О. Табаков, П. Цитринель.
 12. Распутин В. «Василий и Василиса». Рассказ. Читают Т. Макарова, М. Ульянов.
 13. Товстоногов Г. «Творческий портрет».
 14. Фрейдлих А. «Творческий портрет».
 15. Цветаева М. «Мой Пушкин». Стихотворения читают А. Кузнецова, Н. Журавлева.
 16. Юрский С. Читает рассказы В. Шукшина «Сапожки», «Обида».
- В ходе прослушивания даются краткие комментарии преподавателя обучающихся.

Раздел 2. ДЫХАНИЕ

Цель: дать обучающимся представление о роли дыхания в речи, о строении и функционировании органов дыхания. Научить обучающихся различать типы дыхания и дать основы навыков использования наиболее целесообразных типов дыхания. Занятия проводятся методом беседы, возможен рассказ учителя в сочетании с демонстрацией и тренингом.

Рассмотрим варианты занятия методом беседы. Учитель предлагает несколько вопросов, в результате обсуждения которых обучающиеся придут к мысли о взаимосвязи процессов движения и голоса, о необходимости постановки дыхания, как важнейшего процесса глубокого, гибкого, звучного голоса.

Примерные вопросы:

1. Какова, на ваш взгляд, роль дыхания в профессиональной деятельности учителя?
2. Какая связь существует между дыханием и речевой деятельностью педагога, работника культуры?

3. Попробуйте определить главную физиологическую функцию дыхания, и каким образом она реализуется? (Рефлекторный это процесс или управляемый?).
4. Проанализируйте, какие действия в обыденной жизни городского и сельского жителя обеспечивают управление мышц, участвующих в дыхательном процессе?
5. Как вы считаете, каким образом можно приспособить физиологию к большим речевым нагрузкам?
6. Физиологическую функцию организма можно развить, но это требует специальной тренировки. Попробуйте разложить дыхание на составляющие фазы. Какие фазы в дыхательном процессе вы знаете?

В ходе обсуждения первого вопроса обучающихся необходимо подвести к выводу, что в организме человека много жизненно важных систем, однако, особую роль при осуществлении профессиональной деятельности играет нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы. В работе работника культуры правильно поставленное дыхание играет большую роль. От дыхания зависят полетность, звучность голоса, его сила, эмоциональность, диапазон, так необходимые при контакте с обучающимися.

Раскрывая второй вопрос, обучающиеся должны понять, что особенно важно правильно поставленное дыхание. Без глубокого полноценного дыхания голос «садится», речь становится невыразительной. В этом случае она не может быть средством воздействия и воспитания. Обучающимся предлагается осмыслить процессы, происходящие в организме при фонации (речи). Основываясь на актуализации знаний в области анатомии, важно акцентировать внимание на процессы физиологического (газообменного) дыхания, которые осуществляются рефлекторно. Но во время речи (при фонации) дыхание становится процессом управляемым, т.к. говорящий ставит задачу, мобилизует себя, осуществляет самоконтроль.

Отвечая на четвертый и пятый вопрос, обучающиеся постараются сравнить особенности образа жизни городского и сельского жителя. Важно учитывать большие физические нагрузки в быту, которые естественным путем тренируют мышцы, участвующие в дыхательном процессе. В городе таких условий нет, поэтому необходимо создавать специальные нагрузки через комплекс упражнений (тренинг).

Затем обучающимся предлагается осмыслить процесс дыхания, как фазовое явление «вдох-выдох», и проанализировать свои ощущения. При этом необходимо перейти к схеме. (*См. Приложение. Схема № 1, 2*).

Обучающиеся должны представлять, что начало дыхательного действия состоит из сокращения мышц. Происходит это благодаря возбуждению нервных окончаний в дыхательных органах. Этот сигнал идет в мозговые центры, а оттуда по нервным волокнам к рабочим исполнительным органам: мышцам, грудной клетке, диафрагме. Рассматривая процесс вдоха, следует подчеркнуть, что под влиянием импульсов из ЦНС (центральной

нервной системы) диафрагма начинает сокращаться и опускаться. В результате этого увеличивается продольный объем и в конечном результате общий объем грудной клетки, а давление в ней падает. Атмосферный воздух поступает в легкие и расправляет их. Брюшные мышцы удерживают диафрагму в состоянии напряжения и подтягивают нижние стенки живота. Так происходит «вдох».

При «выдохе» диафрагма расслабляется под влиянием импульсов из коры головного мозга, поднимаясь, вдается в грудную полость, уменьшается продольный объем легких, ребра опускаются, и в итоге уменьшается поперечный объем грудной клетки. Естественно, что общий объем грудной клетки уменьшается, давление извне увеличивается и наружу выходит избыток воздуха. Так происходит «выдох».

Здесь обучающимся целесообразно предложить упражнения на «вдох» и «выдох».

Упражнение №1 «Насос».

Задача: научиться формировать максимальный выдох. Воспитание особого ритма дыхания.

Исполнение: исходное положение – основная стойка. Вдох глубокий, полный на счет «раз», выдох активный, максимальный на счет от «одного до десяти». Соотношение вдоха и выдоха 1:10, 1:15, и т.д. Упражнение можно усложнить, включая динамическое действие (ходьба на месте, медленный бег).

Следующий этап: И.П. то же, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони собраны в кулаки. На счет «раз» – вдох, на счет «от одного до десяти» – выдох через сближенные губы, одновременно руки опускаются вниз до полного выпрямления. Исполняя упражнение, необходимо помнить, что при обычном физиологическом (газообменном) дыхании соотношение «вдох» и «выдох» 1:1, а при фоноционном (речевом дыхании) мы сознательно изменяем соотношение вдоха и выдоха, как 1:10, 1:15...

Упражнение №2 «Самолет».

Задача: активизация дыхательной функции в нижней части грудной клетки и диафрагме. Регуляция движения межреберных мышц при «вдохе» и «выдохе».

Исполнение: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе наклонить корпус вперед до горизонтального положения, руки разводим в стороны до ощущения сближения лопаток, спина прямая. Выдох фиксируем, при этом мысленно считаем до 10, 15...

По мере освоения упражнения усложняем его следующими деталями:

1. Счет ведем вслух.
2. Увеличиваем количество просчетов до возможного максимума, в соответствии с природными данными.

О типах дыхания необходимо сказать, что изолированных типов дыхания практически нет, но есть разделения по факту преобладания работы одной группы мышц над другой. На этом принципе и рассматриваются типы дыхания.

Верхнее, иначе называемое ключичное дыхание – это поверхностное, слабое дыхание. Активно работают только верхушки легких. Вдох и выдох осуществляются только за счет группы мышц, поднимающих и опускающих верх грудной клетки.

Среднее, иначе называемое грудное дыхание. При этом типе дыхания диафрагма – главная дыхательная мышца, малоподвижна, это препятствует длительному и ровному выдоху, а процесс дыхания осуществляется за счет изменения поперечного объема грудной клетки. При грудном типе дыхания голос быстро утомляется.

Нижнее, или брюшное дыхание. При брюшном дыхании во время вдоха диафрагма сильно опускается. Весь процесс совершается в нижнем отделе грудной клетки. Положительным фактором является быстрый и легкий выдох, но при этом верхний и средний отделы грудной клетки пассивны.

Полное (смешанно-диафрагматическое дыхание) лежит в основе постановки речевого голоса. Только при этом типе дыхания работают все отделы дыхательной мускулатуры, активно и синхронно функционируют мышцы грудной клетки и брюшного пресса. «Вдох» и «выдох» происходят за счет дыхательной мускулатуры. Как известно легкие имеют форму конуса, широкой своей частью конусы легкого (правого и левого) опираются на диафрагму. (См. Приложение. Схема №2, 3).

Диафрагма – это сильная мышца куполообразной формы, разделяющая собой грудную клетку и полость живота. Диафрагму можно представить в виде насоса, который то поднимается – при вдохе, то опускается, сжимая собой внутренние органы (печень, желудок, кишечник) – при выдохе. В результате работы диафрагмы происходит изменение объема легких, грудной клетки, межреберных брюшных мышц и гладкой мускулатуры бронхов. (См. Приложение. Схема № 2).

Смешанно-диафрагматический тип дыхания выгодно отличается от других типов дыхания активной работой всех дыхательных органов и поэтому является профессиональным, обеспечивающим голосовое звучание во всем богатстве оттенков и полутонов. Для тренинга предлагаются следующие упражнения.

Упражнение №3 «Диафрагма».

Задача: выявить активность диафрагмы и на уровне мышечной памяти зафиксировать ее работу.

Исполнение: И.П. лежа. Ладонь левой руки на границе между грудной клеткой и животом. Выдох. Вдох, при вдохе рука слегка приподнимается, диафрагма в этот момент опускается. Это движение необходимо зафиксировать, мышечно запомнить. Повторить упражнение многократно 10-20 раз, наблюдая за движением руки. Довести ощущения движения диафрагмы до автоматизма. Это будет хорошей базой для дальнейшей деятельности по выработке полного дыхания.

Упражнение № 4 «Лучина».

Задача: тренировка медленного ровного выдоха.

Исполнение: представьте, что в руках у вас «тлеющая лучинка», необходимо поддержать ее тление. Сильным выдохом можно заставить ее вспыхнуть, слабым – «погасить». Лучинка должна «тлеть». И.П. – основная стойка. Левая ладонь на диафрагме, в правой руке – воображаемая «лучинка». Вдох через нос, выдох через сближенные губы. Выдох ровный, медленный, полный. Левая ладонь, находящаяся на диафрагме, должна погружаться, «вдаваться» вместе с движением мышцы. Повторить упражнение 4-6 раз.

Упражнение № 5 «Шар».

Задача: тренировка сильного выдоха.

Исполнение: представьте, что вам необходимо надуть воздушный шар. И.П. – основная стойка. Левую ладонь положить на диафрагму. Правую ладонь собрать в кулак. Это и будет воображаемый шар. Сделайте вдох. Задержите на минутку дыхание. А теперь выдыхайте интенсивно и мощно. Еще вдох, и снова – выдох. Левая ладонь должна чувствовать движение диафрагмы и мышц живота. Повторить 4-6 раз.

Упражнение № 6 «Ванька-встанька».

Задача: тренировка брюшных мышц и диафрагмы. Упражнение выполняется в движении.

Исполнение: И.П. – основная стойка. Руки на поясице, большими пальцами вперед. Спина прямая. Следим за осанкой. Упражнение выполняется с произнесением звукосочетаний на выдохе. Представьте, что вы игрушка, деревянный человечек, которого наклоняют, а он вновь возвращается в первоначальное положение. «Вдох» через нос. Наклон вперед, под углом 45°. При этом делаем выдох с произнесением звукосочетания «у-ффф», в этот момент произойдет рефлекторно втягивание живота. При возвращении в исходное положение опять же рефлекторно происходит вдох, при котором живот выдвигается вперед. Сначала

упражнение выполняется медленно, потом активнее, энергичнее. Когда освоена техника исполнения, упражнение усложняете. Вместо звукосочетания «у-ффф» можно считать от «одного» до «десяти» и т.д., в зависимости от индивидуальных физиологических данных.

Если же учитель за основу занятий взял рассказ с демонстрацией и элементами тренинга, целесообразно после постановки цели занятий предложить обучающимся в парах выполнить следующие упражнения: «Вдох-выдох», «Диафрагма», «Насос», «Самолет», «Лучинка», «Ванька-встанька».

Ребята не только выполняют упражнения и наблюдают за действиями друг друга, но также контролируют правильность исполнения, помогают советами в случае неудачи, отрабатывают мышечные и физиологические ощущения, доводя их до рефлекторных.

В ряду технических условий культуры чтения дыхание занимает одно из важнейших мест, т.е. от правильного и искусного дыхания в прямой зависимости находятся чистота и правильность, красота и сила, полетность и мелодичность речи – качества, так необходимые работнику культуры. Дыхание является физиологической основой речеголосового звучания. Современные исследования дают нам информацию о влиянии коры головного мозга на основные процессы, происходящие в организме, и в значительной мере относятся к деятельности дыхательного аппарата. В этом случае дыхание – процесс, сознательно управляемый.

Рассмотрим дыхание в двух его видах – физиологическое дыхание, иначе называемое газообменным, и речевое дыхание, иначе именуемое фонационным.

Физиологическое дыхание обеспечивает организм кислородом, который при вдохе поступает в легкие и освобождает их от углекислого газа, при выдохе выделяющегося в окружающую среду. Во время физиологического дыхания человек дышит произвольно, автоматически. Как правило, вдох по продолжительности равен выдоху, а элементы дыхательного процесса следуют в таком порядке: «вдох-выдох». Физиологическое дыхание существует в зонах молчания жизни человека.

Фонационное дыхание – это процесс дыхания, связанный с речевым потоком. От силы подвязочного давления, которое образуется при выдохе, зависит амплитуда колебаний голосовых связок.

Выдыхаемый воздух – это та среда, в которой и происходит колебания голосовых связок. При фонационном дыхании вдох короткий и быстрый, а выдох замедленный. Человек дышит произвольно, но при этом сознательно регулирует процесс дыхания. Последовательность элементов при фонационном дыхании следующая: «вдох-выдох» (на выдохе произношение или речь).

Работу над дыханием необходимо начинать с отработки правильной осанки. При этом важно помнить, что профессиональное дыхание всегда

носовое, а выдох осуществляется через рот, причем выдох во много раз длиннее вдоха. (См. Приложение. Схема № 4).

Упражнение № 7 «Гордая красавица».

Задача: формирование правильной осанки.

Исполнение: голова прямо, подбородок приподнят. Поза естественная, ненапряженная. Упражнение выполняется в положении стоя, при этом отрабатывается статическое дыхание. Контроль за осанкой, как первый этап, для выполнения последующих упражнений, т.к. неправильная осанка приводит к неверному дыханию и быстрому утомлению голосового аппарата.

Упражнение № 8 «Вдох-выдох».

Задача: воспитание навыков, необходимых для правильного голосоведения.

Исполнение: И.П. – основная стойка. Вдох через нос, глубокий и полный; выдох через рот. Контролируем длину выдоха. Выдох должен увеличиваться по мере тренировки в 2-4-6 и т.д. раз, в зависимости от индивидуальных данных. Следим за осанкой.

Упражнение № 9 «Проколотый мяч».

Задача: отработка, воспитание и закрепление правильной осанки и фонационного дыхания.

Исполнение: И.П. – основная стойка. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, плечи слегка опущены и развернуты, низ живота подтянут. Одновременно с выдохом через рот втягиваем живот, после чего рефлекторно следует вдох, и живот при этом выдвинется вперед. Начинаем выдох с произнесением звука «с». Выдох медленный и к концу его активным мускульным усилием добиваемся полноты выдоха. Упражнение выполняется в замедленном ритме, что дает нам возможность следить за положением мышц живота и диафрагмы на вдохе и выдохе. В первое занятие повторить упражнение не более 3-х раз, с каждым занятием увеличивая количество выполнений до 10-12. (См. Приложение. Схема №3).

Упражнение №10 «Уставшая балерина».

Задача: формирование продолжительного выдоха. Исполнение: упражнение выполняется сидя на стуле. Спина прямая, руки на коленях, колени слегка разведены, стопы опираются о пол. Вдох, положить руки на бедра, а ноги, одновременно с действием рук, поставить на носки. Выдох фиксированный. Медленно считаем «про себя» до пяти-десяти, при этом ноги медленно опускаются на всю ступню, а руки ложатся на колени. На первом занятии упражнение выполняется не более 4-х раз, по мере освоения доводим количество исполнения до 10-12 раз.

В конце цикла занятий по разделу «Дыхание» обучающиеся осваивают некоторые практические навыки полного типа дыхания, и в соединении со знаниями и умениями по разделу «Голос» убеждаются во взаимосвязи этих процессов и необходимости совершенствования их для формирования и обретения качеств дыхания, голоса и дикции, необходимых для профессиональной деятельности.

Педагог сам избирает методику ведения занятия, и как способ привлечения внимания к изучаемому материалу можно использовать упражнения в любой последовательности. Но в период, когда педагог приступает к формированию правильного дыхания, лучше использовать их в следующем порядке:

1. «Гордая красавица».
2. «Вдох-выдох».
3. «Насос».
4. «Самолет».
5. «Проколотый мяч».
6. «Диафрагма».
7. «Лучина».
8. «Шар».
9. «Уставшая балерина».
10. «Ванька-встанька».

Завершаются занятия по теме «Дыхание» самоанализом проделанной работы, определением своего типа дыхания и повторением перспективы для совершенствования и освоения полного типа дыхания.

Тексты, написанные гекзаметром, наиболее удобны в работе над формированием процесса дыхания

Тексты по теме «Дыхание».

Гомер. «Одиссея»

Тою порою в высоком покое своем Пенелопа
Грустно лежала одна, ни еды, ни питья не вкушавши,

Мыслью о том, лишь тревожась, спасется ли сын беспорочный
Или погибнет, сраженный рукою убийц вероломных? (*добор*)

Словно как лев, окружаемый мало-помалу стрелками,
С трепетом видит, что скоро их цепью он будет обхвачен,

Так от своих размышлений она трепетала. Но мирный
Сон прилетел и ее улелеял, и все в ней утихло. (*добор*)

Вышла из мрака младая с перстами пурпурными Эос,
Встал Одиссей и поспешно облегся в хитон и хламиду.
Светло-серебрянной ризой из тонковоздушныя ткани
Плечи одела богиня свои, золотым драгоценным

Поясом стан обвила и покров с головы опустила.
Кончив, она собирать начала Одиссея в дорогу; *(добор)*

Выбрала прежде топор, по руке ему сделанной, крепкий,
Медный, с обеих сторон изошренный, насаженный плотно,

С ловкой, красиво из твердой оливы сработанный ручкой.
Острую скобель потом принесла и пошла с Одиссеем

Вместе во внутренность острова; множество там находилась
Тополей черных и ольх, и высоких до облачных сосен,

Старых, иссохших на солнечном зное, для плаванья легких.
Место ему показав, где была та великая роща,
В грот свой глубокий Калипсо, Богиня Богинь, возвратилась.

Третьяковский В.К. «Тилемахида».

Книга первая.

Древня размера стихом пою отцелюбного сына,
Кой, от природных берегов поплыв и странствуя долго,
Был провождаем везде Палладою Ментора в виде:
Много ж коль ни страдал от гневныя он Афродиты,
За любострастных сея утех презор с омерзеньми; *(добор)*

Но прикровенна премудрость с ним от всех бед избавляла,
И возвратишуся в дом даровала рождшего видеть.
Странно ль, быть добродетели так увенчанной успехом? *(добор)*

Муса! повеждь и вину, и конец путешествий сыновских,
Купно, в премене царств и людей, приключения разны;
Рцы, коль без кротости юноша пыщ, без скромности дерзок;
Без направлений стремглав, чужд искусства без навыков дельных;
Вне постоянства превратен, и твердости вне легкомыслен; *(добор)*

Коль есть медлен ко благу, творить зло, игрушцу пристрастен;
Чаять всего от себя, но без помощи реяться в бездны:
Всё ж и сие и то украси примышлений убранством. *(добор)*

А воскресия сама, утверди парить за Омиром,
Слог "Одиссии" веди стопой в Фенелонове слоге:
Я не сравниться хошу прославленным толь стихопевцам:
Слуху российскому тень подобия токмо представлю,
Да громогласных в нас изощрю достигать совершенства.

Раздел 3. ГОЛОС

Цель: дать обучающимся представление о голосе, как инструменте педагогического труда, об органах голосообразования и о качестве профессионального голоса. Формирование первоначальных навыков голосоведения.

Занятие проводится методом рассказа или фронтальной беседы учителя с обучающимися в сочетании с демонстрацией возможностей голоса и тренингом. Можно начать занятие с демонстрации голосовых возможностей, в ходе которой дается объяснение понятий: диапазон, полетность, тембр, сила и интонационное богатство – с последующим переходом к тренингу.

Педагогу, ведущему занятие, необходимо создать у обучающихся установку и пробудить желание включиться в работу над своим голосом. Поэтому, после объяснения темы, обучающихся нужно убедить в том, что в профессиональной деятельности голос – важный инструмент работы работника культуры, которым он может достигать высокого результата. Что же необходимо знать о своем голосе и как его сделать таким инструментом – цель сегодняшнего занятия.

В качестве стимулирования мотивов включиться в работу учитель может предложить обучающимся чтение фрагментов из научно-популярной и художественной литературы, раскрывающих возможности человеческого голоса. Вот несколько из них на выбор учителя.

И. Тургенев «Певцы».

«Первый звук его голоса был слаб и неровен и, казалось, не выходил из его груди, но принесся откуда-то издалека. Странно подействовал этот трепещущий, звенящий голос на всех нас. За этим звуком последовал другой, более твердый и протяжный, но все еще видимо дрожащий, как струна, которую внезапно задели. Я, признаюсь, редко слыхивал подобный голос, он был слегка разбит и звенел, как надтреснутый, он даже сначала отзывался чем-то болезненным, но в нем была и неподдельная глубокая страсть, и молодость, и сила, и сладость, и какая-то увлекательно-беспечная грустная скорбь».

А. Островский «Доходное место».

«Она прекрасно говорила. У всех, видевших Полину, оставался в памяти серебряный, прозрачный чистоты, детский мелодический голос, тонкая нюансировка фраз, особая ритмичность речи».

Н. Гоголь «Как поспорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем».

«Иван Иванович имеет необыкновенный дар говорить чрезвычайно приятно. Господи, как он говорит! Это ощущение можно сравнить с тем, когда у вас ищут в голове или потихоньку проводят пальцем по вашей пятке».

М. Горький «Дело Артамоновых».

«...ее слова звучали враждебно, и мягкий голос был насыщен ядом... Она часто говорила странно, слова исходили из какой-то непонятной ему боли в душе ее, они напоминали стон раненого. Речь ее была пламенной, слова так и врзались в душу человека».

Великий реформатор театра К.С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой» писал о необходимости внимательно изучать речь, «...научиться «слышать себя», дело это весьма непростое». И начинать приучаться необходимо на материале чужой речи, то есть сравнивать на слух голоса одноклассников, учителей, актеров. В качестве домашнего задания обучающимся может быть предложено отыскать в художественной литературе описание голоса и манеры персонажа. Как один из этапов постижения голоса можно рекомендовать написать речевой портрет какого-либо из одноклассников или знакомых, обращая внимание на следующее:

1. Индивидуальные особенности голоса (тембр, оттенки, диапазон).
2. Дыхание.
3. Характеристика произнесения звуков (дефекты, дикционные недостатки, орфоэпические ошибки, акценты, диалектизмы).

В результате проделанной работы, обучающиеся должны прийти к выводу, что сила и выразительность голоса действительно являются средствами профессионального самоутверждения. Далее учитель в форме рассказа или беседы пытается актуализировать знания обучающихся по анатомии и физиологии человека с целью выявить физиологическую основу речи в деятельности второй сигнальной системы. На таблице обучающиеся находят речевые зоны коры головного мозга, которые представлены несколькими анализаторами. Так как речевое центр находится в левом полушарии, то наиболее творческие, эмоциональные активные люди называются левополушарными. Важно отметить, что речевые зоны коры головного мозга тесно взаимодействуют друг с другом и координационно связаны со всей работой центральной нервной системы. Если рассмотреть

речевой анализатор более подробно, то мы узнаем, что наука выделяет слуховой анализатор речи (Центр Вернике). Если он не функционирует, человек не понимает смысла слов, хотя и слышит их. Нужно показать двигательный анализатор (Центр Брока). Если он не функционирует, то человек понимает речь, но не может говорить, хотя речевой аппарат в периферической его части может быть нормальным. Сходной по системе сигналов является реакция животных кошки или собаки на кличку. Звуковой состав и интонационное выражение клички является рефлекторным на словесный раздражитель.

Далее необходимо перейти к знакомству с системой органов, которые обеспечивают речь человека. Обучающиеся, работая *со схемой №1*, должны убедиться в том, что звуки речи образуются при выдохе, когда поток выдыхаемого воздуха через дыхательное горло (трахею) попадает из легких в гортань и оттуда в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки. На *схеме №4* обучающиеся находят расположенные поперек гортани голосовые связки, которые разделены между собой голосовой щелью.

При спокойном дыхании голосовая щель имеет вид треугольника. Получившие импульс из коры головного мозга, голосовые мышцы приводят в движение связки, связки в свою очередь колеблют проходящий через них воздушный поток, что и создает звуковые колебания. Под действием импульсов из головного мозга начинают сокращаться артикуляционные мышцы (губы, язык, лицевые мускулы), звуковые колебания превращаются в звуки речи. Образование звука в гортани, т.е. колебание звуковых связок происходит не вследствие напора воздуха, а благодаря импульсам, идущим из левого полушария головного мозга, где находятся центры, управляющие дыханием, звуком и речью. Эту теорию называют клонической или нейро-хроноксической, т.е. нервно-мышечной. Нейро-хроноксическая теория голосообразования доказывает то, что развитие голоса должно происходить под контролем сознания в гармоническом единстве дыхания, артикуляции, резонирования, слуха и работы ЦНС. Автор теории – певец и ученый Сорбонского университета Р. Юссон.

Далее обучающимся предлагается выполнить несколько упражнений.

Упражнение №1.

Задача: тренировка мышц мягкого неба.

Исполнение: упражнение выполняется сидя на стуле. Спина прямая. Осанка правильная. Мышцы шеи и плечевого пояса расслаблены. Произносим медленно 10-12 раз согласные «К» и «Г». Воспроизводим мышцами глотки без звука также 10-12 раз гласные «Э» и «О».

Упражнение №2.

Задача: тренировка мышц глотки.

Исполнение: И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. Произнести мысленно, без подключения звука гласные «А», «О», «Э», четко артикулируя и стараясь широко раскрыть зев.

1. Наклонить голову влево, а потом вправо, продолжая повторять гласные, не подключая звука.
2. То же с наклоном головы вниз.
3. Те же действия с наклоном головы назад, как бы запрокидывая ее.

Упражнение №3 «Полоскание».

Задача: тренировка мышц мягкого неба и глотки.

Исполнение: упражнение выполняется сидя на стуле. Вспомните, как полощется горло при ангине. Постарайтесь точно воспроизвести эти мышечные движения, полоща горло воздухом на выдохе. Усложняя упражнение, подключая впоследствии звуки «А», «М», «МЬ».

После практической работы необходимо предложить обучающимся информацию об отделах и системах речевого аппарата. Важно усвоить, что речевой аппарат делится на два основных отдела: нейтральный (это головной мозг и его проводящие пути) и периферический (состоящий из трех систем: генераторная, резонаторная, энергетическая). Следует обратить внимание, что генераторная система – это все, что образует голос: голосовые связки, щели, затворы в полости рта. Резонаторная система – это место, относящееся непосредственно к звукопроизводящему аппарату, т.е. артикуляционные и носоглоточные резонаторы. Обучающиеся должны усвоить, что голосообразование обеспечивается энергетической системой, т.е. мышцами грудной клетки, диафрагмы, трахеи, бронхами – т.е. аппаратом дыхания. Необходимо заострить внимание на том, что огромное значение в голосообразовании и речевой деятельности имеют двигательный и слуховой анализаторы, ибо именно они регулируют и управляют речевым потоком. Получив теоретические сведения о голосовом аппарате человека, обучающимся необходимо включить в работу над своим голосом через тренинг. Основной задачей при этом является развитие качеств устойчивости голоса на звуках средней силы звучания. Материалом для тренинга могут быть стихотворные тексты с длинными строками (александрийский стих или гекзаметр).

Упражнение №4.

Задача: развитие качеств устойчивости голоса. Контроль за полным вдохом и глубоким продолжительным выдохом.

Исполнение:

Прянишников А. «Правила чтения».

Твердо запомни, что прежде чем слово начать в упражнении
Следует клетку грудную расширить слегка и при этом
Низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку (*добор*)

Плечи во время дыхания должны быть в покое недвижны
Каждую строчку стихов говори на одном выдыхании
И проследи, чтобы грудь не сжималась в течение речи
Так как при выдохе движется только одна диафрагма (*добор*)

Чтение окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей
Выдержав паузу краткую в темпе стиха, в тоже время
Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним дыханием (*добор*)

Воздух сдержи на мгновение, затем уже чтение продолжи
Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было;
Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных (*добор*)

Рот не ленись открывать, чтобы для голоса путь был свободен;
Голоса звук не глуши придыхательным, тусклым оттенком –
Голос и в тихом звучании должен хранить металличность. (*добор*)

Прежде чем брать упражнение на темп, высоту и на громкость
Нужно внимание направить на ровность, устойчивость звука:
Пристально слушать, чтобы голос нигде не дрожал, не качался
Выдох веди экономно с расчетом на целую строчку (*добор*)

Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, медленность, плавность.
Вот что внимательным слухом сначала ищи в упражнении.

Перед началом чтения необходимо проверить осанку, сделать вдох, начать читать спокойно, ровно, не форсируя звук. Текст произносить отчетливо и внятно. В конце 3-ей строки сделать добор воздуха. На одном выдохе читается три строки, при этом диафрагма подтягивается, нижние стенки живота дают опору звуку. (*См. Приложение. Схема № 3*).

Коль скоро мы рассмотрели организацию речевого процесса, пришла пора поговорить об органах голосообразования. Но нельзя рассматривать голос отдельно от дыхательного процесса. Поэтому целесообразно говорить об органах дыхания и голосообразования во взаимодействии. Сначала обучающимся можно предложить следующие вопросы на актуализацию знаний и умений по теме «Дыхание».

1. Перечислите органы, связанные с дыхательным процессом.
2. Какое место в дыхательном и голосообразовательном процессе занимает диафрагма?
3. Какое название еще имеет диафрагма? (Второе венозное сердце).

Вопросы могут быть усложнены самим учителем в зависимости от подготовленности обучающихся. Старшеклассникам предлагается схема строения легких, бронхов, гортани и верхних резонаторов. Рассмотрев внимательно схему, учитель дает пояснения о работе органов дыхания и голосообразования.

Легкие (правое и левое) – орган пассивный в дыхательном процессе. Легкие состоят из огромного количества крошечных альвеол – пузырьков и целой сети бронхов и бронхиол. Плевра покрывает легкие в качестве эластичной оболочки. Альвеолы пронизаны капиллярами кровеносных сосудов. В них-то и осуществляется жизненно важный процесс, идет газообмен. Бока легких прилегают к грудной клетке. При помощи дыхательных мышц (диафрагмы, грудных и межреберных мышц, гладкой мускулатуры бронхов) грудная клетка обладает способностью изменять объем, т.е. расширяться и сжиматься. Ребра так же играют немаловажную роль в дыхательном процессе. Спереди ребра прикрепляются к грудной кости, а сзади к позвонкам спинного хребта. Более короткие нижние ребра не доходят до грудной кости и прикреплены хрящами, каждая к расположенному выше. Это делает их подвижными, что позволяет изменять объем грудной клетки в дыхательном процессе. Кроме того, ребра связаны между собой мышцами, которые называются межреберными. Вследствие сокращения межреберных мышц изменяется объем грудной клетки, и в средней части легких происходит газообмен. Легкие связаны хрящевидной трубкой с трахеей, недалеко от трахеи расположена аорта, а в верхней части трахеи находится щитовидная железа. Трахея движется во время вдоха и выдоха, так как состоит из рыхлой соединительной ткани и хрящевых колец.

Следует обратить внимание обучающихся на то, что гортань – орган, где образуется звук. Она представляет собой трубку, состоящую из хрящей, выстланную изнутри слизистой оболочкой. Гортань осуществляет три функции: защитную, дыхательную и голосообразовательную. Именно в гортани находятся истинные голосовые связки, которые и являются источником голосообразования. Голосовые связки расположены поперек гортани – они ограничивают собой голосовую щель, это так называемые истинные голосовые связки. Мышечные волокна голосовых связок идут в разные и противоположные стороны, именно поэтому голосовые связки могут колебаться всей массой либо частью (краями или половиной). Ложные голосовые связки – это две складки слизистой оболочки, находятся они выше истинных голосовых связок, и в случае поражения истинных голосовых связок, ложные связки становятся голосообразовательными. Голос в этом случае идет «тусклый», «неподвижный», «хриплый».

Глотка осуществляет несколько функций, жизненно важных для организма. Она находится в начальной части дыхательного и пищевого пути, верхняя стенка глотки (или мягкое небо) подвижно.

Функции глотки: вкусовая, голосо-речевая. Все, что находится выше гортани – «надставная труба», начинается она от истинных голосовых связок и кончается крыльями носа и губами. Нижняя часть надставной трубы состоит из мягкого неба (надгортанника), языка, небных дужек, миндалин (гланд). Именно миндалины играют большую роль в здоровье человека, так как их воспаления (ангина) затрудняют дыхание. Носовая полость несет на себе чрезвычайно важную роль в речевом звучании. По бокам носовой полости находятся гайморовы пазухи, а в верхнем отделе – лобные пазухи. Ротовая полость, язык, губы, зубы, щеки – играют в организации звучания чрезвычайно большую и важную роль. (См. Приложение. Схема №5). Язык состоит из мышц, покрытых слизистой оболочкой с большим количеством двигательных и чувствительных окончаний. Передняя часть языка располагается в полости рта, а задняя (корень языка) – в полости глотки. Именно от языка, его толщины, длины и подвижности зависит дикционное качество речи. Губы являются артикуляционным органом. Членораздельность и четкость речи во многом зависят от их подвижности. Зубы, вместе с губами, закрывают ротовое отверстие. От состояния «прикуса» зубов зависит дикционное качество звукообразования.

Обобщая вышесказанное, следует заметить, что речь педагога, ведущего занятия, должна быть не только содержательной, но и эстетичной. Плохие или отсутствующие зубы нарушают чистоту речи, поэтому необходимо помнить, что сохранение речеголосового аппарата в здоровом и работоспособном состоянии является необходимым для специалиста-профессионала.

Обучающимся предлагается при помощи зеркала рассмотреть ротовую полость, найти органы, участвующие в голосообразовании. Задание выполняется индивидуально, как домашняя работа.

Итак, мы определились в общих понятиях и основах искусства речи, и в частности, устной речи и ее техники. Не менее важным является сохранение профессиональной речевой формы. Оно обеспечивается гигиеной речевого голоса. Истоки слова гигиена связаны с древнеримским мифическим богом медицины, имя бога медицины – Асклепий, его дочери – Панацея («лечащая болезни») и Гиглея («предупреждающая болезни»). Обучающимся предлагается ответить на вопросы: употребление каких веществ и продуктов отрицательно действуют на голосовой аппарат? (курение, алкоголь, перец, очень горячая и очень холодная пища, острые приправы).

Далее методом рассказа сообщается информация о гигиене речевого аппарата, практические упражнения и рекомендации с демонстрацией и выполнением всем классом.

Профессия работника культуры связана с огромными голосоречевыми нагрузками. Незнание и несоблюдение правил голосоречевой и трудовой гигиены часто приводит к профессиональным заболеваниям, связанным с потерей голоса. В этом случае невозможной становится профессиональная работа, и крайне затрудняются обычные человеческие отношения.

Прежде всего, необходимо запомнить простые правила:

1. Занятия проводить только в проветренном помещении.
2. Лучше тренироваться утром, после 11 часов, т.к. до этого времени голосовой аппарат еще находится в полусонном пассивном состоянии.
3. Самостоятельные занятия проводить ежедневно по 12-15 минут.
4. Первоначальный этап работы проделывать перед зеркалом. Запоминать мышечные ощущения, контролировать себя.
5. Начинать занятия с самомассажа.

САМОМАССАЖ.

Самомассаж используется для подготовки речевого аппарата к работе, с его помощью снимаются, а иногда и предотвращаются мышечные зажимы. Массаж – это древнейший прием, используемый с лечебными и профилактическими целями. Массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, резонирование.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА.

1. Легко поглаживать ладонями 8-10 раз от середины лба к ушам и под глазами до переносицы.
2. От спинки носа к ушам.
3. От кончика носа до переносицы вверх-вниз.
4. Натянуть верхнюю губу на зубы, поглаживать кончиками пальцев к углам рта.
5. Натянуть нижнюю губу на зубы, поглаживать кончиками пальцев к углам рта.
6. Легко поглаживать в направлении от подбородка к ушам тыльными сторонами ладоней и обратно внутренними сторонами ладоней.
7. Легко поглаживать ладонями по передней поверхности шеи по направлению сверху вниз.
8. Надавливать ребром ладони заднюю поверхность шеи по направлению от околоушной впадины по диагонали и противоположной подмышечной впадины, попеременно, то левой, то правой рукой.
9. Резкое поглаживание боковых поверхностей шеи – попеременно, то левой, то правой стороны с наклоном головы к плечу, противоположному массируемой поверхности.

10. Руки и плечи массируются по направлению к туловищу.

11. Живот массируется круговыми движениями ладоней по часовой стрелке попеременно, то правой, то левой рукой.

Необходимо помнить о состоянии зубов и десен, регулярно посещать стоматолога. Затем обучающимся даются советы по профилактике своего голосового аппарата: в больном состоянии не читать, не петь.

Ограничить нагрузку для женщин в менструальный период. В период мутации у детей снимать мышечные зажимы артикуляционного аппарата, заниматься больше дыхательной гимнастикой с мысленным чтением. Алкоголь и курение действуют на ЦНС, поражают слизистую оболочку верхних дыхательных путей и понижают сопротивляемость организма. Табачный дым губительно действует на голосовые связки, они воспаляются, утолщаются, эластичность теряется и как следствие – несмыкание голосовых связок. В результате часты бронхиты ларингиты и приступы кашля.

Правильная тренировочная работа, воспитание навыков звуко-образования, соблюдение правил гигиены голоса позволяют сохранить уникальный по своей природе и чрезвычайно сложный голосовой аппарат в рабочем состоянии на долгие годы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЧАСТЕЙ РЕЧЕВОГО АППАРАТА.

Упражнение для нижней челюсти.

Исходное положение – сидя. Голова медленно поворачивается вправо, затем влево. При повороте подбородок должен коснуться плеча, при этом произносятся звуковые пары «бай-пай», «дай-тай», «гай-кай».

Упражнение для внутриглоточной артикуляции.

Исходное положение – сидя. Вдох через нос, щеки втянуты на выдохе при том же положении щек, губы сжаты, тянуть звук «м» или «и».

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ГОЛОСА.

Профессиональная деятельность работника культуры может охватывать разные возрастные группы обучающихся. Поэтому важно дать специальный материал по особенностям детского голоса в период мутации. Мутация – это изменение голоса у подростков с наступлением половой зрелости, обычные возрастные рамки у девочек 11-14 лет, у мальчиков вилка больше – 13-19 лет. При наблюдающейся акселерации детей сейчас рамки имеют еще большие колебания и для определения мутации необходим строго дифференцированный подход. В период мутаций происходит ломка голоса. Это связано с активным ростом гортани, который не соответствует росту связок. Связки набухают, гортань часто гипертрофирована. Особенно ярко мутационный процесс обнаруживает себя у мальчиков. Рассматривается три периода изменения голоса:

Первый период – гиперемия (покраснение и отечность) связок и гортани, так называемый предмутационный период.

Второй период – изменение механизма голосообразования. Гиперемия при общем фальцетном звучании. Фальцетное звучание происходит при неполном смыкании связок.

Третий период – быстро увеличивается гортань, изменяются голосовые связки. Это сказывается на механизме голосообразования, колебания голосовых связок идет во всю длину, голосовая щель закрывается полностью, начинается грудное голосообразование.

Педагогу, ведущему занятия по речи, необходимо помнить, что чрезмерная голосовая нагрузка, в период мутации, может привести к тому, что к периоду возмужания мальчик или девочка могут прийти с сильным голосом, щелями на связках, и даже частичным или полным несмыканием голосовой щели. Полностью от занятий по речи отказываться не следует, но вид речевой работы должен быть шадящий. Необходимо помнить золотое правило – «Не навреди!».

Завершаются занятия по теме «Голос» самоанализом проделанной работы. Анализируя работу, необходимо отметить изменение установок по отношению к своему голосовому аппарату, как к инструменту общения и воздействия.

Раздел 4. ДИКЦИЯ

Цель: дать обучающимся представление о дикции и строении речевого аппарата, сформировать первоначальные умения правильно артикулировать гласные и согласные звуки, научить обучающихся распознавать причины, вызывающие недостатки дикции, создать у будущих специалистов установку для самостоятельной работы над своей дикцией.

Занятие проводится методом рассказа или беседы в сочетании с демонстраций и тренингом. В качестве демонстрации можно предложить плакаты и схемы. Тренинг необходимо осуществлять при помощи индивидуального зеркала. Начать занятие хорошо с чтения и обсуждения небольшого фрагмента из книги К.С. Станиславского «Работа актера над собой».

«Слово со скомканным началом подобно человеку со сплюсненной головой. Слово с недоговоренным концом напоминает человека с ампутированными ногами»¹.

Говоря о профессиональном отношении к родному слову педагога, В.А. Сухомлинский отмечал: «Когда я слышу бледную, невнятную речь мне кажется, что в концертном зале играют на расстроенных инструментах»¹.

¹ Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: Искусство, 1984.

За несколько дней до начала занятия по теме «Дикция» двум или трем обучающимся можно дать задание наблюдать за проговариванием слов и фраз сверстниками своего и других курсов на уроках и переменах. На первом занятии они расскажут о своих наблюдениях, это позволит включить будущих работников культуры в анализ недостатков произношения, а в результате обмена мнениями приведет обучающихся к обсуждению необходимости познакомиться с вопросами дикции.

Фиксация примеров в памяти стимулирует интерес к работе по изменению, улучшению и совершенствованию своей дикции, что и является главным мотивом, стимулирующим предстоящую работу. Рассказ педагога целесообразно начать с того, что ясная, четкая дикция – первое и обязательное условие хорошей речи. Небрежность в произношении делает речь неразборчивой и невнятной. Это выражается в «съедании» конечной согласной или звуков внутри слова, звучании «сквозь зубы». Неподвижная верхняя и вялая нижняя губа часто мешает четкому и ясному произношению мягких свистящих и шипящих согласных. Речь бывает неразборчива вследствие скороговорки, когда слова как бы «наstackивают» друг на друга. Например, мы часто слышим в бытовой речи – «чек», вместо «человек», «скоко», вместо «сколько».

Говорить надо плавно, приучаться хорошо открывать рот, т.к. хорошо открываемый рот является важным инструментом формирования звука и его посыла. Хорошая дикция подготавливает речевой аппарат к творческому процессу, делает привычной точную артикуляцию всех звуков речи, помогает выразительности слова. Неясность дикции, наличие каких-либо недостатков (картавость, шепелявость) отвлекают внимание слушателя от содержания речи. Следует отметить, что сложный и хрупкий речевой аппарат человека незаменим в общении, а его сохранность во многом зависит от того, насколько разумно с ним обращаться. Систематическая тренировка укрепляет, закаляет и предохраняет речевой аппарат от срывов, помогает сохранить на долгое время профессиональные качества речи учителя, лектора и подготавливают его к творческому процессу, способствуют большей выразительности слова.

Основой дикции является слаженная и энергичная работа всех мышц, участвующих в речевом процессе. Средством развития дикции является артикуляционная гимнастика:

1. Система упражнений для разминки и тренировки активных мышц речевого аппарата, которые развивают и укрепляют мышцы рта, челюсти, губ, языка.

¹ Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. М.: Молодая гвардия, 1978.

2. Упражнения для правильной отработки артикуляционного уклада гласных и согласных на материале звуко сочетания слов, скороговорок, чистоговорок и в живом потоке речи.

Далее можно продолжить рассказ об органах, принимающих непосредственное участие в образовании звуков речи, и назвать их: гортань, ротовая и носовая полости, челюсти, зубы, твердое и мягкое небо, язык, губы. Одни части речевого аппарата – язык, губы, нижняя челюсть, мягкое небо с маленьким язычком, гортань – являются подвижными, другие – зубы, верхняя челюсть, твердое небо – неподвижными. Четкость произношения гласных и согласных звуков зависит от гармоничного нормативного устройства всех частей речевого аппарата и от правильности артикуляции. Так, например, звучание речи зависит от подвижности мягкого неба, которое при произнесении гласных и большинства согласных звуков закрывает проход в нос. При малоподвижном мягком небе речь имеет неприятное «гнусовое» звучание. Большое значение для речи имеют зубы (за ними надо тщательно следить). Особенно важен правильный прикус (сближение верхней и нижней челюстей), осуществляемый благодаря подвижности нижней челюсти. Слишком выдвинутая нижняя или верхняя челюсть, редкие, криво поставленные зубы, создав неверный прикус и порождают неправильное произнесение шипящих звуков «Щ», «Ж», свистящих звуков «С», «З» и «Ч», Ц). Неповоротливый толстый язык мешает правильному образованию многих звуков речи. Короткая уздечка под языком не позволяет кончику языка подняться к корням верхних зубов и мешает правильному образованию звуков «Л», «Р», «Х», «Ч». Указанные недостатки органического происхождения: они требуют вмешательства логопедов, стоматологов, а в особо сложных случаях – хирургов. Но существуют недостатки речи, которые являются следствием неверной артикуляции, усвоенной в детстве, небрежного отношения к речи в семье, в школе. Наиболее распространенный недостаток – вялая, неразборчивая, манерная речь. Губы при этом еле двигаются, зубы почти сжаты, нижняя челюсть плохо опускается. При наличии недостатков неорганического происхождения каждодневные занятия и систематический контроль дают хорошие результаты. Залогом успеха является выработанная привычка к четкой артикуляции каждого согласного и гласного, как того требует природа русского языка.

Далее следует обратиться к методике дикционного тренинга; требованиям, которые предъявляются к этому виду практической работы. Методика дикционного тренинга должна отвечать требованиям современной речевой педагогики. Это означает, что любое дикционное упражнение должно выполняться при одновременном осуществлении простейшей действенной психологической задачи. Освоение дикционных умений происходит при синхронном и параллельном контроле со стороны обучающегося за правильностью, точностью работы других

психофизических систем его организма. Тренируя произносительный аппарат, необходимо добиваться хорошего звучания и одновременно следить за мышечной свободой. Воспитание дикционных навыков можно проводить как на групповых, так и на индивидуальных занятиях.

Работа над дикцией должна быть направлена на то, чтобы выработать критерии и навыки, необходимые для деятельности учителя; освоить эти дикционные навыки и активизировать речевую функцию в целом.

Далее следует остановиться на связи дикции и артикуляционного аппарата, обращая внимание обучающихся на то, что точное звучание, произношение гласных и согласных звуков возможно лишь при безупречной работе языка, губ, нижней челюсти. Между тем, эти органы артикуляции наиболее пассивны при обычной речи. Инертный язык, вялые губы не могут обеспечить точность и ясность звуков речи. Рыхлые, вялые губы создают на пути согласных звуков барьер, который эти согласные не могут «пробить» и поэтому звук не формируется, а как бы «разрушается» около говорящего. Такие губы напоминают трубку, они «съедают» звонкость согласных и заглушают отличительные признаки гласных звуков.

Каждый из перечисленных недостатков разрушает слово. Устранить имеющиеся недостатки поможет артикуляционная гимнастика. Затем обучающимся предлагается система тренинговых занятий.

ГИМНАСТИКА ГУБ.

1. Исходное положение: рот приоткрыт, челюсть опущена. Верхняя губа, закрывающая верхние зубы, сильно натягивается на них так, чтобы край верхней губы загибался внутрь рта. Затем верхняя губа растягивается в стороны, соскальзывает вверх, открывая верхние зубы, и возвращается в естественное положение. Все внимание говорящего должно быть направлено на скользящее движение верхней губы.
2. Исходное положение то же. Нижняя губа, закрывающая нижние зубы, крепко натягивается на них так, чтобы край нижней губы загибался внутрь рта. Немного задержавшись в таком положении, нижняя губа оттягивается вниз, обнажая нижние зубы, и потом возвращается в исходное положение.

Упражнения выполняются с зеркалом, с помощью которого контролируется точность исполнения действий. Каждое упражнение выполняется не менее 10 раз.

ГИМНАСТИКА ЯЗЫКА.

Упражнения для гимнастики языка также выполняются с зеркалом. Каждый обучающийся через самоконтроль добивается реализации

поставленных задач: мышечная память в ходе тренировок должна перейти в рефлекторную. Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз.

1. Язык располагается между зубами, он расслаблен и свободен. Края языка касаются уголков рта, кончик лежит на нижней губе, зубы при этом обнажаются. Необходимо сделать форму языка, как можно тоньше, добываясь того, чтобы он принял лопатообразную форму.
2. Рот широко открыт, нижняя челюсть неподвижна. Кончик языка поднимается к корням верхних зубов, потом опускается в исходное положение.
3. Рот полуоткрыт. Язык высовывается наружу лопатообразно, т.е. своими боковыми краями касается углов рта. Потом возвращается в первоначальное положение.
4. Исходное положение то же, что и в упражнении 2. Язык принимает форму жала: он округляется и максимально сжимается, кончик его заостряется, все тело языка вытягивается вперед. Затем возвращается в исходное положение.
5. Поочередно высовывать язык то «лопатою», то «жалом».
6. Жалообразный язык загнут вверх, пытается дотянуться до кончика носа (язык при этом максимально вытягивается наружу), опускается вниз к подбородку, загибается влево, а затем вправо.
7. При раскрытых челюстях острие «жала» плотно прижимается к альвеолам (бугорки над верхней и под нижними передними зубами) то верхних, то нижних зубов.
8. Боковые края языка и его кончик загнуты вверх, язык несколько выдвинут вперед. Края средней и задней частей языка прижаты к верхним боковым коренным зубам.

На этих четырех основных положениях строится гимнастика языка.

Освоив эти положения языка, используемые в работе, выполняются различные движения языка в каком-нибудь одном из перечисленных положений, либо выполняются поочередно эти основные установки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ.

1. Нижняя челюсть опускается и затем возвращается в свое обычное положение. Движение делается медленно, язык лежит на дне ротовой полости, губы мягкие, пассивные. Повторить 6-8 раз.
2. Движение челюсти вправо, возвращение в естественное положение, а затем влево. Вначале язык лежит на дне ротовой полости спокойно. Потом делаем упражнение с сильным подталкиванием челюсти языком. Повторить 4-6 раз.
3. Медленным движением опускать голову до соприкосновения подбородка с верхней частью грудины, произнося несколько раз

сочетание «ма», затем поднять голову и произнести это же сочетание свободно. Повторить 4-6 раз.

4. Медленным движением, поворачивая голову, доставать подбородком то правое, то левое плечо, произнося при этом «гай» (и на «й» коснуться плеча), «кай», «лай», «пай», и т.д. Повторить 4-5 раз.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ.

При произношении гласных воздух свободно проходит через полость рта, не встречая препятствий. Меняется лишь положение губ и языка.

Основных гласных звуков 6: /и/, /э/, /а/, /о/, /у/, /ы/. Буквы Я, Е, Ю, Ё обозначают йотированные звуки, соответственно (й) и один из основных гласный: /е/ = й + э, /я/ = й + а, /ю/ = й + у, /ё/ = й + о.

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /У/, /Ю/.

При произношении звука /у/, губы округлены, вытягиваются вперед и сближаются в виде воронки, расстояние между зубами в один большой палец, язык несколько оттянут назад, корень языка опущен, спинка приподнята, при произнесении буквы ю /йу/ передняя часть языка поднимается больше, чем при /у/.

Произнести медленно и спокойно, не напрягая голоса слова: утро, уголь, ус, ум, уза, зуб, лук, суд, Юра, юла, юбка, юг, юноша, юнга, Юля, Южа.

Задание: в каждом из последующих заданий по отработке точного артикуляционного уклада гласных, будут предложены пословицы и поговорки, в которых фиксируется внимание на одном-двух гласных (в том числе йотированных), которые повторяются в тексте пословиц. Задание заключается в том, чтобы отработать точный артикуляционный уклад и выучить наизусть 2-3 пословицы и поговорки.

Беды мучат, да уму учат.

Думай ввечеру – делай поутру.

Улита едет, когда-то будет.

Утюг утюжит простыню, утюг старается вовсю.

Услуга за услугу – помочь хотим друг другу.

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /Э/, /Е/.

При произнесении звука /э/ рот раскрывается на ширину большого пальца, видны кончики передних верхних и нижних зубов, язык лежит у нижних передних зубов, задняя и средняя часть языка приподнимается вверх и вперед, касается коренных зубов.

Гласная буква Е в русской речи произносится более длительно и более напряженно, чем звук /э/.

1. Произнесите медленно и отчетливо следующие слова: эхо, этот, экстра, эпос, эра, экстренный, этаж, эстамп, ель, ел, енот, Елена, Ева, есть, езда.
2. Без дела жить – только небо коптить.
Велик телом, да мал делом.
Кто сеет да веет, тот не обеднеет.
Птичке ветка – дороже золотой клетки.
В чужой душе – не вода в ковше, не разглядишь сразу.

Артикуляционный уклад и упражнения для звуков /и/, /ы/.

При произнесении звука /и/ рот раскрыт на ширину мизинца, губы растянуты в стороны, язык плоский, кончик языка касается нижних зубов, средняя часть спинки языка максимально приподнята к небу.

При произнесении звука /ы/ язык отодвигается назад больше, чем при /и/.

1. Произнести медленно и отчетливо: ива, ил, пир, пика, кит, лист, цирк, тыл, сын, сыр, был, дам, бык, тыл.
2. С родной земли умри – не сходи.
Каковы встречи, таковы и речи.
Думу трижды вокруг головы оберни, да раз выскажи.
Шила в мешке не утаишь.
Сапоги смазные, а дырочки сквозные.

Артикуляционный уклад и упражнения для звуков /о/, /ё/.

При произнесении звука /о/ губы вытянуты вперед и имеют более округлую форму, чем при /у/, язык не касается зубов, спинка языка поднята вверх. Гласный /ё/ произносится с большей длительностью и напряжением, чем /о/.

1. Осы, ось, окунь, окна, озеро, обруч, елка, ежик, емкость, ерзать.
2. Лицом хорош, да душой непригож.
Голова с лукошко, а мозгу ни крошки.
Человек неученый, что топор не точеный.
Машину поймешь – далеко пойдешь.
На языке мед, а под языком лед.
Соврешь – не помрешь, да вперед не поверят.

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /а/, /я/.

При произнесении звука /а/ рот раскрыт в вертикальном вправлении настолько, что между зубами можно вставить два пальца, положенные один на другой. Язык лежит плоско, кончик языка не касается нижних передних зубов. При произнесении звука /я/ кончик языка значительно выдвинут вперед и опирается в нижние зубы.

1. Акт, атака, якорь, аист, Анна, мак, яма, яр, якорь, года, ясли, як, яд, ящик, яйцо.
2. Охала Маланья, да уехала Ананья.
Тать у татя перебрал утятя.
И я – не я, и лошадь не моя.
Яблоко от яблони не далеко падает.
Язык болтает, а голова не знает.

ТАБЛИЦА ГЛАСНЫХ.

Итак, мы рассмотрели артикуляционный уклад всех гласных звуков, основных и йотированных. Для дальнейшей работы над техникой речи, дикцией, голосом будем использовать таблицу гласных в следующей записи.

И – Э – А – О – У – Ы – И

Задание: произнести эту таблицу несколько раз, не напрягая силы голоса.

СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ.

АРТИКУЛЯЦИЯ СОГЛАСНЫХ.

Артикуляция согласных звуков требует особого внимания. Если при произнесении гласных струя воздуха почти свободно проходит через ротовую полость, то при формировании согласных струя выдыхаемого воздуха должна встречать на своем пути разнообразные преграды, что требует четкой и тонкой работы артикуляционных органов. Работа над согласными требует большого внимания еще и потому, что недостатки в их произношении встречаются гораздо чаще.

Прежде всего необходимо уяснить артикуляционный уклад каждого звука.

Всего согласных звуков 20. Из них пб, тд, кг, вф - взрывные, парные, звонкие и глухие:

м н л – сонорные

р – вибрант

с з ш ж – свистящие, шипящие

ч п щ – аффикаты, сложные согласные.

Для наглядности объединим все согласные звуки по двум основным признакам: звонкость – глухость и твердость – мягкость.

Звонкие: л м и п р б в г д ж з

Глухие: п ф к т с х ц ч ш щ

Твердые: б п в ф г к д т з с х л м н р ж ш ц

Мягкие: б̣ п̣ в̣ ф̣ г̣ к̣ д̣ т̣ з̣ с̣ х̣ л̣ м̣ н̣ р̣ ж̣ ш̣ ц̣

Мягкость согласного обозначается (̣).

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /б/ /б̣/, /п/, /п̣/.

Звуки /б/ и /п/ – парные, взрывные, губные. Следует обратить внимание на то, что звук /п/ глухой и произносится одним лишь шумом выдыхаемого воздуха, без голоса, а звук /б/ – звонкий и произносится с голосом.

При произнесении звуков /б/ и /п/ губы плотно сомкнуты и раскрываются по горизонтальной линии от напора выдыхаемого воздуха. При этом нижняя челюсть несколько опускается, а язык лежит плашмя. При артикуляции мягких /б̣/ и /п̣/ спинка языка приподнимается к твердому небу.

Задание, общее для всех согласных звуков.

Теперь будем отрабатывать произношение звуков со всеми гласными по таблицам. В предлагаемых упражнениях наблюдается принцип одновременной тренировки дикции, дыхания и голоса. Для тренинга речевого выдоха каждое последующее упражнение будет длиннее предыдущего.

Если дыхания не хватает на все упражнение, можно сделать добор воздуха. Схема тренировочных упражнений одина для всех занятий.

1. би, бэ, ба, бо, бу, бы, бе, бя, бё, бю.
2. пи, пэ, па, по, пу, пы, пя, пё, пю, пе.
3. би-би, бэ-бэ, ба-ба, бо-бо, бу-бу, бы-бы, бе-бе, бя-бя, бё-бё, бю-бю.
4. би-би-би, бэ-бэ-бэ, ба-ба-ба, бо-бо-бо, бу-бу-бу, бы-бы-бы, бе-бе-бе, бя-бя-бя, бю-бю-бю.
5. би-би-би, ба-ба-ба-ба, бэ-бэ-бэ-бэ и т.д.
6. бип, бэп, бап, боп, бып, беп, бяп, бёп, бюп.
7. би-бип, бэ-бэп, ба-бап и т.д.
8. би-би-бип, ба-ба-бап, бэ-бэ-бэп, бо-бо-боп... и т.д.
9. би-би-би-бип, бэ-бэ-бэ-бэп и т.д.

Аналогичные схемы для звука /п/ (подобно упражнениям с 3 по 9).

Биппи, бэппэ, баппа, боппо, буппу, быппы и т.д.

Число упражнений для повторения ограничивать, исходя из индивидуальных речевых данных.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
2. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком. Пан или пропал.
3. Лучше врага бить, чем битым быть.
4. К доброму плохое не пристало.

Артикуляционный уклад и упражнения для звуков /т/ /т`-/ /д/ /д`/.

Согласные звуки /т/ и /д/- парные, глухой и звонкий, взрывные. В речи часто наблюдается их искажение. Это можно объяснить неотчетливым, межзубным произношением.

При произнесении /т/ и /д/ кончик языка крепко прижимается к передним верхним зубам, боковые края языка касаются верхних зубов, выдыхаемая струя воздуха прорывается сквозь образующийся затвор. При произнесении звуков /т`/ и /д`/ спинка языка поднимается к твердому небу.

1. ти, тэ, та, то, ту, те, тя, тё, тю.
2. ди, дэ, да, до, ду, де, дя, дё, дю.
3. ти-ти, тэ-тэ, та-та, то-то, ту-ту, ты-ты, те-те, тя-тя, тё-тё, тю-тю.
4. ти-ти-ти, тэ-тэ-тэ, та-та-та, то-то-то, ту-ту-ту и т.д.
5. ти-ти-ти-ти, тэ-тэ-тэ-тэ, та-та-та-та, то-то-то-то, ту-ту-ту-ту...
6. тид, тэд, тад, туд, тод, тыд, тед, тяд ...
7. дит, дэт, дат, дот, дут, дет, дят...
8. ди-дит, дэ-дэт, да-дат, до-дот, ду-дут, ды-дыт, де-дет, дя-дят...
9. ди-ди-дит, дэ-дэ-дэт, да-да-дат, до-до-дот...
10. дитти, дэтта, датта, дотто, дутту, дытты, детте, дяття, дёттё...
11. тидди, тэддэ, тадда, тоддо, тудду, тыдды, тедде, тяддя, тёддё, тюддю.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. Ткет ткач ткани на платки Тане.
2. От топота копыт пыль по полю летит.
3. Лодырь да бездельник – им праздник и в понедельник.
4. В тесноте, да не в обиде.

Артикуляционный уклад и упражнения для звуков /к/ /к`/ /г/ /г`/ /х/.

При произнесении парных взрывных согласных /к/ и /г/ задняя часть языка крепко прижимается к задней части твердого неба, закрывая горло, кончик языка у нижних зубов, но не касается их. Сам же звук получается при выдыхании воздуха, отрывающего спинку языка от неба при произнесении звука /к/, при произнесении звука /г/ – подключается голос. При

произнесении мягких согласных /к`/ и /г`/ спинка языка выше поднимается к твердому небу, кончик языка лежит ближе к нижним зубам.

При произнесении /х/ глухого согласного спинка языка приподнимается к мягкому небу, но не касается его, звук произносится слабо, без нажима.

1. ки, кэ, ко, ку, кы, ке, кя, кё, кю.
2. ги, гэ, га, го, гу, гы, ге, гя, гё, гю.
3. ги-ги, гэ-гэ, га-га, го-го, гу-гу, гы-гы, ге-ге, гя-гя, гё-гё, гю-гю.
4. ги-ги-ги, гэ-гэ-гэ, га-га-га, го-го-го, гу-гу-гу...
5. ги-ги-ги-ги, гэ-гэ-гэ-гэ, га-га-га-га...
6. гик, гак, гок, гук, гык, гек, гяк, гёк, гюк.
7. ги-гик, гэ-гэк, га-гак, го-гок, гу-гук, гы-гык...
8. ги-ги-гик, гэ-гэ-гэк, га-га-гак...
9. хик, хэк, хак, хок, хук, хык, хек...
10. гих, гэх, гах, гох, гух, гых...

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. Краб крабу сделал грабли.
Подал грабли крабу краб: сено граблями краб греб.
2. У елки иголки колки.
3. Купи кипу пик.
4. Вставай, Архип, петух охрип.
5. Люди пахать, а он руками махать.
6. Догулялись кулики, нет ни хлеба, ни муки.

Артикуляционный уклад и упражнение для звуков /ф/ /ф`/-/в/ /в`/.

При произнесении звуков /ф/ и /в/ нижняя губа должна касаться передних верхних зубов, верхняя губа поднята, воздух проходит сквозь щель между зубами и губой и воспроизводит звуки /ф/ и /в/.

При произнесении согласных /ф`/ и /в`/ спинка языка поднимается к твердому небу. Голосовые связки на звонких /в/, /в`/ сомкнуты и вибрируют, на глухих /ф/, /ф`/ не работают.

1. фи, фэ, фа, фо, фу, фы, фе, фя, фё, фю.
2. ви, вэ, ва, во, ву, вы, ве, вя, вё, вю.
3. ви-ви, вэ-вэ, ва-ва, во-во...
4. ви-ви-ви, вэ-вэ-вэ, ва-ва-ва ...
5. ви-ви-ви-ви, вэ-вэ-вэ-вэ, ва-ва-ва-ва...
6. виф, вэф, ваф, воф, вуф, выф, вяф, вёф, вюф.
7. ви-виф, вэ-вэф, ва-ваф, во-воф, ву-вуф...
8. ви-ви-виф, вэ-вэ-вэф, во-во-воф, ву-ву-вуф...
9. ви-ви-ви-виф, вэ-вэ-вэ-вэф, во-во-во-воф, ву-ву-ву-вуф...

10. виффи, взффэ, ваффа, воффо...

11. фивви, фэввэ, фавва...

Рекомендуется 10 и 11 упражнения присоединить к упражнению 2, 3, 4, 5, таким образом, мы получаем целый ряд новых тренировочных упражнений.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
2. Водовоз вез воду из-под водопровода.
3. Век живи, век учись.
4. Правда в огне не горит и в воде не тонет.
5. Верзила Вавила весело ворочал вилами.

Артикуляционный уклад
и упражнения для сонорных согласных

/м/-/м`/, /н/-/н`/, /л/-/л`/ и /р/-/р`/.

При произнесении звука /м/, /м`/ трубы сомкнуты, мягкое небо опущено, и воздух выходит через нос, разрывая преграду. Голосовые связки вибрируют.

При произнесении звука /н/, /н`/ кончик языка упирается в верхние передние зубы, как при звуках /д/ и /т/, зубы открыты, выдыхаемый воздух выходит через нос, небесная занавеска опущена. Связки вибрируют.

1. ми, мэ, ма, мо, му, мы, ме, мя, мяю.
2. ни, нэ, на, но, ну, ны, не, ня, ню.
3. мими-мимми, мэмэ-мэммэ, мама-мама, момо-моммо, муму-мумму. мымы-мымы, мемэ-мемме, мями-мямя, мёмё-мёммё, мюмю-мюмю.
4. нини-нинни, нэнэ-нэннэ, нана-нанна, ноно-нонно, нуну-нунну.
5. мимими, мэмэмэ, мамамам, момомом, мумумум, мымымым.
6. мимимимь, мемемемь, мямямямь, мёмёмёмь, мюмюмюмь.
7. нининин, нэнэнэм, нананан, нононон, нунунун, нынынын.
8. нинининь, нененень, нянянянь, нёнёнёнь, нюнюнюнь.

Звук /л/ труден для произношения и дефекты в речи встречаются довольно часто.

Для произношения звука /л/ кончик языка прижимается к верхним передним зубам, зубы обнажены, небная занавеска поднята, связки вибрируют. При произношении смягченного /л`/ кончик и часть языка прижимаются к альвеолам верхних передних зубов, ближе к середине твердого неба.

1. ли-ла, ла-ло, лу-лы, ле-ля, лё-лю.
2. ли-ли, лэ-лэ, ла-ла, ло-ло...
3. ли-ли-ли, лэ-лэ-лэ, ла-ла-ла...

4. ли-ли-ли-лилл, лэ-лэ-лэ-лэлл, ла-ла-ла-лалл, ло-ло-ло-лолл
5. гли-глэ, гла-гло, глу-глы, гле-гля, глѐ -глю.
6. дли-тли, длэ-глэ, дла-гла, длó-гло, длу-тлу.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. Раз солгал – навек лгуном стал.
2. Звону много, а толку мало.
3. Мимозы Мила маме купила.
4. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД
И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /р/, /р`/.

Это самый трудный звук в устной речи, и потому особенно часто подвергается разнообразным искажениям.

При произношении звука /р/ кончик языка лежит у альвеол верхних передних зубов. При выдохе кончик языка под воздействием сильной струи воздуха то отскакивает от неба, то снова касается его, вибрирует. Вибрация происходит около передней части твердого неба. Края языка прижаты к боковым зубам.

При произнесении мягкого /р`/ вибрация происходит еще ближе к передним верхним зубам и в силу своей мягкости требует большого количества и частоты колебаний, чем при /р/, следовательно и более сильной струи воздуха.

1. ри, рэ, ра, ро, ру, ры, ре, ря, рѐ, рю.
2. ри-ри, ра-ра, ря-ря, ро-ро, ру-ру, ры-ры, ре-ре, ря-ря, рѐ-рѐ, рю-рю.
3. ри-ри-рирр, рэ-рэ-рэрр, ра-ра-рарр, ро-ро-рорр...
4. ри-ри-рирь, ре-ре-рерь, ря-ря-рярь, рѐ-рѐ-рѐрь, рю-рю-рюрь.
5. ририр-рирри, рэрэ-рэррэ, рара-рарра, роро-рорро.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. Клара-кряля кралась к Ларе.
2. Курьера курьер обгоняет в карьер.
3. Наш Полкан из Байкала лакал.
4. На словах, что на гусях, а на деле, что на балалайке.
5. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД
И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /с/, /с`/, /з/, /з`/.

Эти звуки являются самыми неблагополучными в устной речи. При произношении звуков /с/, /с`/, /з/, /з`/ зубы полураскрыты, между зубами небольшая щель 1-2 мм, кончик языка упирается в нижние передние зубы, края же его касаются верхних коренных зубов, посредине языка в передней

его части образуется небольшой желобок. При произношении звука /з/, /з`/ голосовые связки сближены и вибрируют, а звук /с/, /с`/ произносится без голоса. /с/ – глухой, /з/ – звонкий согласный.

1. си, сэ, са, со, су, сы, се, ся, сё, сю.
2. зи, зэ, за, зо, зу, зы, зе, зя, зё, зю.
3. си-си, сэ-сэ, са-са, со-со, су-су, сы-сы.
4. зи-зи, зэ-зэ, за-за, зо-зо, зу-зу, зы-зы.
5. си-сиз, сэ-сэз, са-саз, со-соз, су-суз.
6. сиззи, сээзэ, сазза, соззо, суззу, сыззы.
7. зисси, зэссэ, засса, зоссо, зуссу, зыссы.
8. сти, стэ, ста, сто, сту, сты, сте...
9. зди, здэ, зда, зду, здо, зды, zde, здя...
10. сти-зди, сто-здо, ста-зда, стэ-здэ.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
2. У осы не усы, не усищи, а усики.
3. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
4. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов.
5. В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.

Артикуляционный уклад и упражнения для звуков /ш/ и /ж/.

При произнесении твердых согласных /ш/ и /ж/ губы раскрыты, между зубами расстояние 1-2 мм, кончик языка лопатообразно приподнят по направлению к передней части неба за альвеолы верхних передних зубов, но не касается твердого неба, боковые края языка касаются верхних коренных зубов и несколько приподняты, образуя в языке мягкую впадину. При произнесении глухого /ш/ голосовые связки не работают, в то время как при звуке /ж/ работают не только голосовые связки, но и вибрирует кода языка.

Примечание: при тренировке звуков /ш/ и /ж/ йотированная таблица не применяется (эти звуки твердые).

1. ша, ша, шо, шу, шы.
2. жэ, жа, жо, жу, жы.
3. шэ-шэ, ша-ша, шо-шо, шу-шу, шы-шы.
4. шэ-шэ-шэ, ша-ша-ша, шо-шо-шо, шу-шу-шу, шы-шы-шы.
5. шэжэ, шажа, шожо, шужу, шыжы.
6. жэшшэ, жашша, жошшо, жушшу, жышшы.

Можно дополнить упражнения таблицами, соединяя поочередно с 1, 3, 4 упражнения 5 и 6.

1. шэ-сэ, ша-са, шэ-сэ, шу-су, шы-сы.
2. жэ-зэ, жа-за, же-зе, жу-зу, жы-зы.

3. жни, жнэ, жна, жну, жно, жня, жню.
4. шни, шне, шня, шнё, шню, шни.
5. жди, жде, ждя, ждѐ, ждю, жди,
6. шти, ште, штя, штѐ, штю, шти.

Пословицы, поговорки, скороговорки.

1. У ежа ежата, у ужа ужата.
2. Самшит, самшит! Как ты крепко шит.
3. Что посеешь, то и пожнешь.
4. Шило в мешке не утаишь.
5. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.

АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ УКЛАД И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗВУКОВ /ч/, /ш/, /п/.

При произнесении звука /ч/ язык поднимается лопатообразно к альвеолам верхних передних зубов, язык более напряжен и ближе направлен к зубам, чем при /ж/. Звук произносится мягко, как сочетание тышь, произносимое слитно.

При произношении звука /ш/ слышится мягкое и протяжное звучание /шьшь/.

1. чи-че, чя, чѐ-чу.
2. ши-ше, шя, шѐ-шу.
3. чи-чи, че-че, чя-чя, чѐ-чѐ, чю-чю.
4. чи-чи-чи, че-че-че, чя-чя-чя, чѐ-чѐ-чѐ, чю-чю-чю.
5. чищи, чеще, чящя, чѐщѐ, чющю.

Присоединяя упражнение 5 к таблице упражнений 1, 2, 3, 4, можно получить целый ряд новых упражнений-таблиц.

При произнесении звука /ц/ язык, прижатый на мгновение к альвеолам передних зубов, как при /т/, быстро опускается вниз, и выдыхаемая струя воздуха прорывается по желобку в передней части языка между зубами, как при звуке /с/. Аффриката Ц состоит из сочетания ТС и произносится очень быстро, слитно и твердо.

1. цэ-ца, цо-цу-цы.
2. ця-ця, ца-ца, цо-цо, цу-цу, цы-цы.
3. цэ-цэ-цэ, ца-ца-ца, цо-цо-цо, цу-цу-цу, цы-цы-цы.

Мы закончили рассмотрение артикуляционных укладов для гласных и согласных звуков.

Теперь несколько методических советов для работы над упражнениями-таблицами и маленькими текстами-скороговорками, пословицами, поговорками.

1. Для контроля за точностью выполнения артикуляционного уклада необходимо пользоваться зеркалом.
2. Произнести звук или звукосочетание перед зеркалом сначала без голоса несколько раз, а потом вслух.
3. Произносить отдельно звукосочетания медленно и отчетливо.
4. Работая над скороговорками, необходимо помнить, что скороговорка – это несложный, наивный по содержанию и даже примитивный текст, построенный на трудных и запутанных слоگو- и словосочетаниях.

Начинать работу над скороговорками надо в малом темпе. К.С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой» писал – «Скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно четкую речь». Постепенно обучающиеся осваивают все трудные звукосочетания, при этом важно помнить, что скороговорку нельзя пробалтывать, а самые трудные слова нужно произносить по нескольку раз в медленном темпе. До тех пор, пока они не зазвучат мягко, свободно, без напряжения и осмысленно. Произносить скороговорку следует в трех темпах. Медленно, быстро и как можно быстрее.

Скороговорки и скороговорочно-тренировочные тексты представляют огромный интерес в работе над дикцией, добываясь чистоты произносительных норм на точном артикуляционном укладе звуков, фонем. Необходимость шлифовки согласных в звукосочетаниях обусловлена фонетическими особенностями нашей речи. В словах редко встречаются сразу несколько согласных звуков, идущих подряд один за другим, в «Сценической речи» это явление называют «пучком согласных». Особенное скопление согласных отмечается на стыке слов, при слиянии последних звуков одного слова с начальными звуками последующего. Это явление называется «гроздями». Именно «пучками» и «гроздями» изобилуют скороговорки. Пример – «гроздь» согласных:

ОреЛ ВЗМахнул крылами ЛВЗМ – гроздь согласных
 РаСЧуВСТВоваВШаяся СЧ ВСТВ ВШ – пучки гроздя

Во втором пучке замена (оглушение) согласных по правилам орфоэпии.

Скороговорки и скороговорочно-тренировочные тексты представляют огромный интерес в работе над дикцией, необходимо добиваться чистоты произносительных норм на точном артикуляционном укладе звуков, фонем.

Для того, что бы упражнения были эффективными, надо избегать монотонности. Необходимо разнообразить причины, вызывающие чувства, чтобы они не гасились от частого повторения. И с этой целью полезно использовать скороговорки и скороговорочно-тренировочные тексты.

Скороговорки, как ритмически организованная речь, легко возбуждают нервную систему. Ритм сам по себе вызывает эмоциональный

подъем, рождает так называемую «ритмическую эмоцию» или ритмическое переживание – интонацию, организует, приводит в активное рабочее состояние весь организм человека, в том числе голосовой аппарат.

Интонация – сложный комплекс совместно действующих компонентов звучащей речи. Основные компоненты интонации: сила, виды ударений, направление речи, мелодика, скорость речи, темпо-ритм, длительность звучания, пауза, тембр и темп речи.

Разумеется, скороговорочные тексты, упражнения носят чисто утилитарный, тренировочный характер. Причем некоторые из них мнемонического характера, т. е. написаны специально для лучшего запоминания правил «орфоэпии». Игра в учебном коллективе и индивидуальное сочинительство скороговорок и скороговорочно-тренировочных текстов упражнений чрезвычайно увлекает обучающихся. Увлекаясь, они познают законы звучащего слова, а познавая, сильнее увлекаются. Скороговорки и скороговорочно-тренировочные тексты написаны студентами дневного и заочного отделений в процессе творческого сотрудничества с педагогом в разные годы.

1. У нас на дворе, подворье, погода размокропогодилась, а в лесу опять пять ребят нашли у пенька пять опят, перепел перепелку и перепелят в перелеске прятал от ребят, а в это время тетерев сидел у Терентия в клетке, а тетерка с тетеревятками в лесу на ветке, и сух сук нес барсук, а дроворубы рубили сырые дубы, и на дуб не дуй губ, не дуй губ на дуб, об этом сороки тараторили-тараторили на горке.

(Соровегина Марина)

2. Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет. Если б Карл не крал у Клары кораллы, Клара не крала б у Карла кларнет. И закралась обида у Клары за кражу кораллов, как украл кораллы Карл, Клара стала красть кларнеты. Королева Клара строго карала Карла и Клару за кражу кораллов и кларнетов.

(Лобов Роман)

3. Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет: прокрался карлик Карл в каре Клары, украл краб гребень из кораллов; Краля Клара карлика Карла за кражу кораллов карала – украла у Карла кларнет из кармана; рука кары карала и Клару: кроткий картавый корнет выкрал у Клары кларнет, если б Карл не крал у Клары кораллы, Клара не крала б у Карла кларнет, не выкрал б кларнета у Клары корнет.

(Смирнова Валентина)

4. В приэльбрусье проберусь я,
Соберу семь старых брусьев
И вернусь в штат Масачуссет,
Погружусь в свои мечты.
Сам побреюсь, причешусь я, в прорубь быстро окунусь я,
Проберусь я в приэльбрусье,
Здесь останусь до весны.

(Александрова Екатерина)

5. Жили-были желтые жирафы в графстве Жержеронове: граф жираф Жержерон, графиня жирафиха Жержерониха и жирненький обжорка жирафенок Жержероненок. У графа жирафа Жержерона этажерка с журналами о жизни графов жирафов в графстве Жержеронове. У графини жирафихи Жержеронихи оранжевый абажур, желто-рыжая жилетка и радужное изображение. У жирненького обжорки жирафенка Жержероненка жужеличка, свежие пирожные и разжужжавшийся жук. Граф жираф Жержерон с графиней жирафихой Жержеронихой жалели и журили жирненького обжорку жирафенка Жержероненка, желанного ребенка.

(Егорова Элина)

6. Если даже всю несдержанность сдержим внутренним стержнем, все равно всех скороговорок не перескороговоришь не перевыскороговоришь. Поэтому, хочу доложить, что, кто не работает, тот не ест то, что ест тот, кто работает. И не стоит ничего деидеологизировать, потому что во время деидеологизирования можно доидеологизироваться. Мы живем тогда, когда кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок. А вот Роман Кармен положил в карман роман Ромен Роллана и пошел в «Ромэн» на «Кармен».

(Даниил Безносков)

7. В Гарварде гарвардцы с гарвардянками
И гарвардятами гарвардились по-гарвардски.
За Гарвардом по-загарвардски
Гарвардцы выгарвардивались
Перед гарвардянками.
Гарвардянки выгарвардивались
Перед гарвардцами.
Гарвардята гарвардились
И перед гарвардцами,
И перед гарвардянками.
Гарвардята гарвардились

И перед гарвардцами,
И перед гарвардянками.
Гарвардцы с гарвардянками
Гарвардюсили гарвардят по-
Гарвардо-гарвардянтски.

(Элина Смирнова)

8. В конверторе конвертировали-конвертировали
Конвертируемый файл.
Неконвертируемый файл не конвертировали,
А выконвертировали из конвертора.

9. БЕРЕНДЕЙ

Переберендеались Берендей с Заберендеем. Берендей наберендеял
Заберендею. Заберендей наберендеял Берендею.
Берендей в Берендеях Берендеевских по-берендеевски разберендеил
Берендеевцам о Заберендее.
Заберендей в Заберендеях Заберендеевских по-заберендеевски
раззаберендеял о Берендее.
Берендеевцы подберендеялись и наберендеяли Заберендеевцам за
Берендея, Заберендеевцы подзаберендеялись и назаберендеяли
Берендеевцам за Заберендея.
Берендеялись, берендеялись и уберендеяли – Берендей с
Берендеевцами в Берендеевку к Берендеевкам и Берендеевкам, а
Заберендей с Заберендеевцами в Заберендеевку к Заберендеевкам и
Заберендеевкам.

(Элина Смирнова)

10. Шиворот на выворот не шиворотился
И не выворачивался!
Шиворотовыворотчики
вышиворотили
Шиворота на выворот
По-шиворотовыворотски,
После по-выворотошиворотски!
Шиворот на выворот
шиворотовывернул
Шиворотовыворотчиков
Не по-шиворотовыворотски,
Не по-выворотошиворотски,
А по-подвыворотски!

(Элина Смирнова)

Скороговорка на исправление диалекта.

11. Пятнашкин с Девятнашкиным подтянулись,
Подвязались, подрядились за пятак у тягомотины
Тянуть невытянутую, тянучую тянучку.
Тянули пятьдесят раз – не вытянули,
Развязали пояски, поднапряглись, тяжело
Покряхтели, подтянули тянучку, на пятьдесят первый
Вытянули!
Пятнашкину с Девятнашкиным дала тягомотина по два пятьдесят.
Уж рядились, веселились, трясогузили,
А как выплясались, вытрясогузились под рябиной
Започивали оба.

(Элина Смирнова)

12. Чисто чеканивший чечетку чечеточник чех
Четыреста четыре раза
Отчеканил чечетку Чайковского
За сорок четыре чечеточные минуты.
За что и получил самую чечеточную награду
Из всех чечеточных наград.
И был принят на саммите чешских чечеточников
Целых четыре раза.
Другие чечеточники, узнав о везение этого чечеточника,
Так отчечеточнили чечеточника чеха,
Что даже родная мать чешка чечеточница
Не узнала сына чечеточника,
Который чисто отчеканил чечетку Чайковского
Четыресто четыре раза
За сорок четыре чечеточные минуты.

(Ольга Бестик)

13. Три тролля-роллера с трудом
Построят синхрофазотрон,
Но прополоть рододендрон
Троль-роллер просто прирожден!
Три тролля-роллера порою,
Проплыв пол-трассы бодрым кролем,
Другие проплывут пол-трассы
Прелестным королевским брассом.
Пароль трех троллей-роллеров
Контрольно-запароленный.
И распаролит тот пароль
Лишь просветленный роллер-троль.

(Алена Брулетова)

14. Расширяя рубежи, призрак революции
Прокрадывался по стране.
Ремилиитаризируя отряд сопротивления
Под предводительством брата Патрокла,
Прокл отстреливался от врагов.
Брат Патрокл проклял брата Прокла,
Отобрав баррель протертой брокколи.
«Брат Прокл, – терроризировал Патрокла брата, –
Протертая брокколи не хранится впрок.
В трендах спрос на кольраби.
Пролонгация обернется катастрофой».
Осерчав, альтруист Прокл экспроприировал
Патроклов перламутровый футляр для дрели с регулятором,
Требуя контрибуции.
Нрав растревоженного народа
Чертовски суров, нейтрализуем революции!

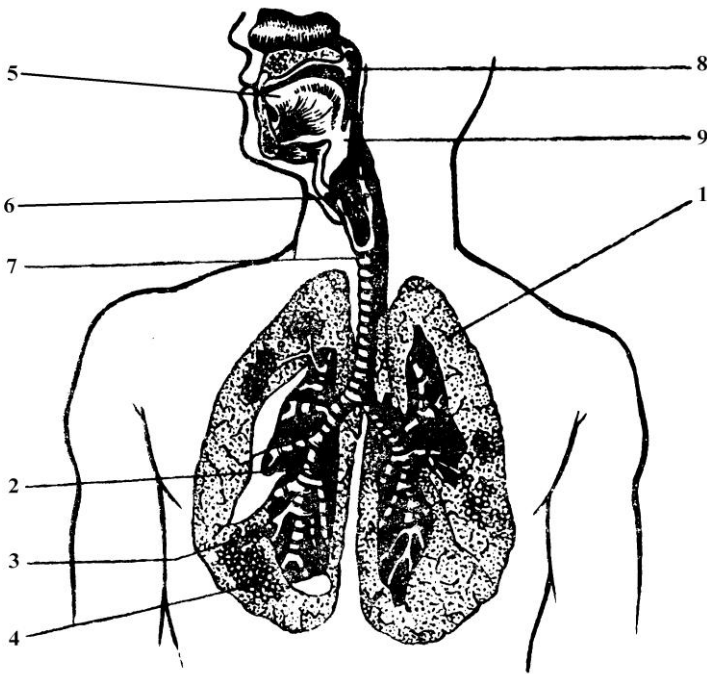
(Алена Брулетова)

На мой взгляд, очень интересным является прием построения речевых этюдов на материале известных скороговорок. Путем многократного повторения текста в различном «интонационном поле» в процессе творческой речевой деятельности возникают характеры, происходит усиление эмоционально активной речи.

Для того, чтобы упражнения были эффективными, надо избегать монотонности. Необходимо разнообразить приемы, вызывающие чувства, чтобы они не гасли от частого их повторения.

В результате проведенных занятий по разделу «Дикция», обучающиеся должны прийти к выводу, что ясность, четкость, чистота произношения, красота и гармония речи – действительно неотделимые составляющие профессиональной педагогической деятельности, а тренинг с элементами самоконтроля позволит обучающимся составить свою программу дальнейшей работы по совершенствованию своей дикции.

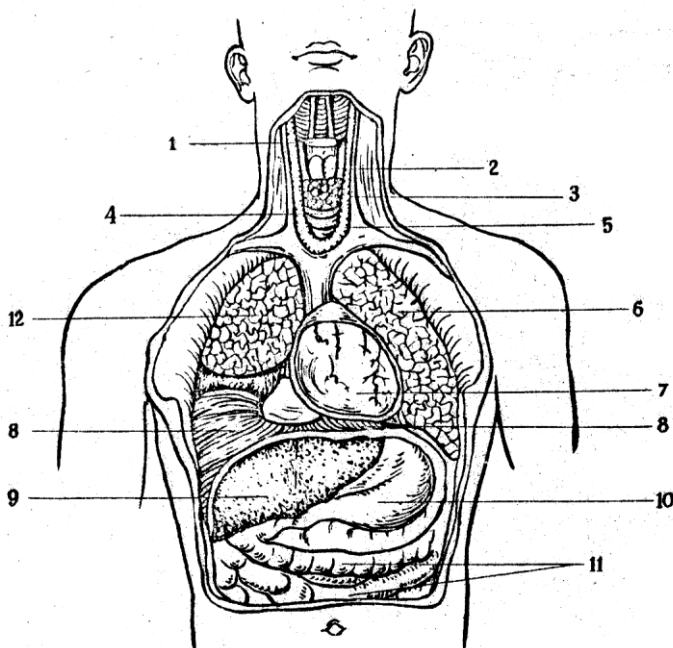
СХЕМА №1



**СХЕМА СТРОЕНИЯ ЛЕГКИХ,
БРОНХОВ, ГОРТАНИ И ВЕРХНИХ РЕЗОНАТОРОВ:**

- 1 – легкое; 2 – бронх; 3 – бронхиола;
4 – альвеолы; 5 – язык; 6- гортань; 7 – трахея;
8 – маленький язычок; 9 - надгортанник

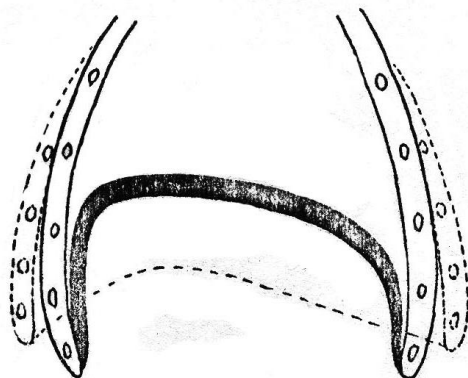
СХЕМА №2



ВИД ДИАФРАГМЫ СПЕРЕДИ:

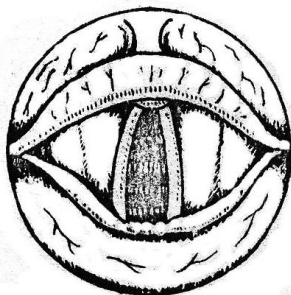
1 – подъязычная кость; **2** – щитовидный хрящ гортани;
3 – щитовидная железа; **4** – трахея; **5** – артерия и вена;
6 – левое легкое; **7** – сердце; **8** – диафрагма (спереди);
8a – диафрагма (правая половина); **9** – печень; **10** – желудок;
11 – толстый и тонкий кишечник; **12** – верхняя доля правого легкого

СХЕМА № 3

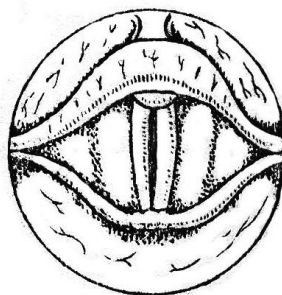


При выдохе диафрагма (сплошная линия) расслаблена, купол ее приподнят. При вдохе диафрагма (пунктирная линия) опущена, ребра расширены

СХЕМА №4

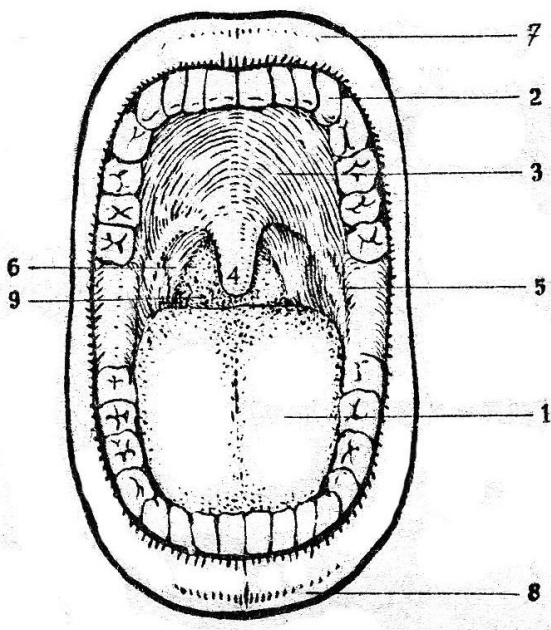


Положение связок
во время дыхания



Положение связок
при фонации (во время
разговора)

СХЕМА №5



ПОЛОСТЬ РТА

- 1 – язык; 2- зубы; 3 – мягкое небо;
4 – маленький язычок; 5 – передняя дужка;
6 – задняя дужка; 7 – верхняя губа;
8 – нижняя губа; 9 – полость глотки

Рекомендуемая литература

Козлянинова, И. П. Речевой голос и его воспитание / И.П. Козлянинова, Э.М. Чарели. - М., 1985.

Муравьев, Б.Л. От дыхания к голосу / Б.Л. Муравьев. - Л., 1982.

Чарели, Э.М. Культура речи / Э.М. Чарели. – Свердловск, 1990.

Петрова, А.Н. Сценическая речь / А.Н. Петрова. - М., 1992.

Искусство речи / Н.П. Вербовая [и др.]. - М. 1989.

Сценическая речь: учебник / под ред. И.П. Козляниновой, И.Ю. Промптовой. - М.: ГИТИС, 2006.

Видеоматериалы

Спектакль Малого театра по пьесе А.С. Грибоедова «Горе от ума», режиссер С.В. Женовач

Спектакль театра-студии П. Фоменко Л.Н. Толстой «Война и мир. Начало романа», режиссер П.Н. Фоменко

Спектакль театра-студии П. Фоменко по пьесе А.Н. Островского «Волки и овцы», режиссер П.Н. Фоменко

Спектакль театра имени Е.Б. Вахтангова по пьесе А.Н. Островского «Без вины виноватые», режиссер П.Н. Фоменко

Спектакль театра «Современник» по пьесе А.Н. Островского «Гроза», режиссер Н. Чусова