**С. Т. Никольская**

**ТЕХНИКА РЕЧИ**

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕКТОРОВ)

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ» Москва 1978

**Никольская С. Т.**

Н64 Техника речи (Методические рекоменда­ции иупражнения для лекторов.) М., «Зна­ние», 1978.

80 с. (Методика лекторского мастерства и оратор­ского искусства).

В помошь лекторам, преподавателям, огромной армии про­пагандистов н агитаторов, всем, чья работа непосредственно связана с публичной речью, автор предлагает комплекс учеб­но-тренировочных упражнений для развития речевого (фона­ционного) дыхания, голоса, хорошей дикции и правильного произношения. Предлагаемый тренаж поможет рационально ис­пользовать голосообразоьательный аппарат, предохранить его от перегрузок и заболеваний. Сообщаемые здесь сведения о культуре речи, интонационно-выразительных средствах звуча­щей речи помогут полнее овладеть искусством живого слова.

60801-029

**Н** 78-78 **808.5**

073(02)-78

**(С)** Издательство «Знание», 1978 г.

В работе лекторов, пропагандистов, агитаторов важ­нейшим средством воздействия на слушателей является живое слово. В связи с этим постоянно растут требова­ния к качеству устной речи как со стороны содержания, так и со стороны формы, которая во многом определя­ется техникой речи. От хорошо поставленного голоса, от ясной и правильной речи в значительной мере зависит успех передачи содержания, направленного не только к разуму, но и к чувствам слушателей. Вот почему овла­дение искусством речи для многих категорий работни­ков становится жизненной необходимостью. Но «всяко­му искусству предшествует техническое мастерство», — говорил Гёте. Поэтому для каждого профессионала речи речевая техника является первой ступенью в овладении подлинным искусством публичного выступления, ибо не­возможно передать всю глубину содержания, эмоцио­нальное и эстетическое богатство речи, если голос мо­нотонен, не развит, а произношение невнятное и орфо­эпически неправильное.

Основываясь на современных данных в области пси­хологии, физиологии, анатомии, педагогики, лингвисти­ки, С. Т. Никольская в популярной форме предлагает комплекс тренировочных упражнений для развития ре-чевого дыхания и голоса, дикции и правильного произ­ношения. Курс техники речи в течение ряда лет препо­дается ею в Институте повышения квалификации пре­подавателей общественных наук при Московском госу­дарственном университете им. М. В. Ломоносова.

Работа очень своевременна и с интересом будет вос­принята каждым, кто имеет дело со звучащим словом.

Действительный член АПН СССР,

доктор филологических наук, профессор

*Н. М. Ш а н с к и й*

Введение

Лекционная пропаганда является одной из самых массовых и оперативных форм идеологической деятель­ности партии. «Сила нашего строя, — говорил на XXV съезде КПСС Л. И. Брежнев, — в сознательности масс. И партия считает своей постоянной заботой воспитание коммунистической сознательности, готовности, воли и умения строить коммунизм» 1. Выполнению этой задачи посвящают партийные пропагандисты свои знания, уме­ния и мастерство. Чтобы выполнить свою задачу и до­нести до масс пламенное партийное слово, оратор дол­жен обладать значительным диапазоном разнообразных знаний, умений и навыков, составляющих профессио­нальное мастерство лектора. Это умение подготовить речь в соответствии с законами композиции, логики и психологии; это знание аудитории, учет ее специфики для установления контакта с нею и управления ею во время выступления; это умение вести спор и отвечать на вопросы слушателей; это, наконец, хорошее владение речевой техникой.

В этой книге рассказано о технической стороне зву­чащей речи — о постановке дыхания, голоса, выработке хорошей дикции и правильного произношения, а также об интонационно-выразительных средствах грамматики. Практическое овладение техникой речи дает возмож­ность лектору выражать свои мысли правильным и яс­ным языком, гибким и звучным голосом, способным при­влечь внимание слушателей, воздействовать не только на их сознание, но и на чувства, воображение, волю. Такая речь — уже искусство. Чтобы овладеть им, необ­ходимо настойчиво, шаг за шагом осваивать речевое мастерство. Однако не так уж редки случаи, когда лек­торы, особенно начинающие, не могут в достаточной

1 Материалы XXV съезда КПСС. М., 1976, с. 71.

4

мере передать свои знания слушателям только потому, что не обучены искусству, КАК говорить. ЧТО гово­рить, оратору подскажет всестороннее знание предмета и запросов аудитории, владение марксистско-ленинской методологией. А вот как говорить, этому учит искусство речи.

Несмотря на то, что в лекционной работе все шире применяются технические средства (кино, диапроекция, звуковоспроизводящая аппаратура) и разнообразные виды наглядности (графики, диапозитивы, макеты и т. п.), живое слово остается главным оружием, глав­ной действующей силой и важнейшим элементом всей нашей системы пропаганды и образования. Отсюда осо­бое внимание к звучанию слова, к его произношению, внимание к дикции, ибо четкая, ясная, правильная речь, когда каждое слово выражает чувства, волю, а звучный и гибкий голос передает все оттенки мысли, совершенно необходимы для лектора, преподавателя, для каждого, кто говорит публично. Речь вялая, монотонная затума­нивает содержание лекции и не воспринимается слуша­телями. М. И. Калинин говорил: «Ошибочно думать, что самое главное — это чтобы лектор сумел преподать суть вопроса и не обращал внимания на форму препо­давания. Я могу вам говорить самые умные речи, но если они будут скучно изложены, то вы их не восприме­те» 2.

Не менее важен и вопрос о научной организации труда лекторов для предупреждения и устранения про­фессиональных заболеваний. Не так уж редки случаи, когда после нескольких лет напряженного и неумелого пользования голос становится бесцветным, хриплым и потому хуже воспринимается слушателями, быстро утом­ляя их и зачастую даже раздражая и настраивая против говорящего и его речи. В связи с этим встает вопрос о введении для лекторов и других работников речевых профессий специального курса техники речи с привлече­нием фониатров, ларингологов, преподавателей по тех­нике речи.

Огромное значение слову как орудию мысли и поз­нания придавалось еще в античной риторике. Демокрит говорил о звукослуховом восприятии речи как факторе познания действительности. В древнегреческом красно-

2 М. И. К а л и н и н. Избр. произв., т. 2. М, 1960, с. 131.

5

речии говорить короткими фразами считалось так же нежелательно, как и длинными периодами. Стиль дол­жен соответствовать предмету разговора. Если речь многословна или слишком сжата, если она высокопар­на или, наоборот, стиль ее слишком низок, то она не достигнет цели и не будет воспринята слушателями. Первый труд по теории красноречия «Риторика» был написан Аристотелем около 330 года до н. э.

Становление теории русского ораторского искусства связано с именем М. В. Ломоносова. Его «Краткое ру-ководство к красноречию» (1748 г.) написано прекрас­ным языком, просто, ясно и предельно лаконично. Не­мало внимания вопросам красноречия уделяли русские писатели, считая его неотъемлемой частью национальной культуры. Н. В. Гоголь, будучи сам прекрасным лекто­ром, требовал от преподавателя высшей школы четкой композиции, словесной наглядности и увлекательности речи. Он писал: «Нельзя вообразить, не испытавши, какое вредное влияние происходит от того, если слог профессора вял, сух и не имеет той живости, которая не дает мыслям ни на минуту рассыпаться. Тогда не спа­сет его самая ученость — его не будут слушать»3.

А в 1893 году А. П. Чехов в статье «Хорошая но­вость» писал: «В сущности ведь для интеллигентного человека дурно говорить должно бы считаться таким же неприличием, как не уметь читать и писать, и в деле образования и воспитания обучение красноречию сле­довало бы считать неизбежным»4.

В. И. Ленин, сам выдающийся оратор, постоянно на­поминал, что для того, чтобы идея стала реальной силой и овладела массами, нужна умелая агитация и пропа­ганда. При содействии народного комиссара просвеще­ния А. В. Луначарского почти одновременно в Москве и Петрограде были созданы первые Институты Живого слова. Московский вуз, вначале называвшийся Государ­ственным институтом декламации (ГИД), впоследствии развернулся в Государственный институт слова (ГИС) с четырьмя факультетами: декламационным, художест­венного рассказывания, ораторским и литературно-творческим.

На открытии Института Живого слова в Петрограде

3 Цит. по сб.: Об ораторском искусстве. М., 1973, с. 112.

4 Там же, с. 150.

6

в 1918 году А. В. Луначарский сказал: «Социализм не может не позаботиться о том, чтобы рядом с физиче­ским, умственным, этическим и эстетическим воспита­нием человека не была забыта такая важная и касаю­щаяся всех четырех граней жизни задача, как задача развития речи...»5. 1919/20 учебный год института на­чался с изучения проблем живого слова на общем отде­лении и специальных: ораторского, театрального, сло­весного, педагогического. В 1924 году на базе этого института были открыты Государственные курсы техни­ки речи, а в 1930 году — организован Ленинградский институт агитации им. В. Володарского.

Даже в годы Великой Отечественной войны Народ­ный комиссариат обороны организовывал сборы фрон­товых агитаторов, где читались лекции по ряду дисци­плин, связанных с культурой речи. Звучащее слово было тоже оружием в борьбе с фашизмом.

В настоящее время в стране выросла огромная армия пропагандистов, лекторов, агитаторов и политинформа­торов. Это ученые, специалисты народного хозяйства, передовики и новаторы производства, работники просве­щения и здравоохранения, деятели культуры и искусст­ва. Выступая перед трудящимися, они разъясняют мате­риалы XXV съезда КПСС, разработанные партией зада­чи ленинской внутренней и внешней политики, мобили­зуют советских людей на их выполнение. «Большие за­дачи, стоящие перед обществом «Знание», — говорится в приветствии ЦК КПСС VII съезду Всесоюзного Обще­ства, — требуют неуклонного повышения идейно-теоре­тического уровня, совершенствования организации, улучшения форм и методов лекционной пропаганды. Лекторы-общественники должны настойчиво овладевать ленинским искусством политического просвещения и убеждения масс. Необходимо, чтобы каждое выступле­ние в аудитории, на страницах печати, по радио и теле­видению звучало ярко и доказательно, отличалось пар­тийной принципиальностью, высоким профессиональным мастерством»6.

В постановлениях ЦК КПСС «О работе по подбору и воспитанию идеологических кадров в партийной орга­низации Белоруссии», «О мерах по улучшению подготов-

5 "Театр", 1968, № 9, с. 82—83.

6 "Правда", 1977, 26 мая.

**7**

ки и переподготовки журналистских кадров», «О повы­шении роли устной политической агитации в выполнении решений XXV съезда КПСС», «Об осуществлении Ор-ским горкомом КПСС комплексного решения вопросов идейно-воспитательной работы» широко поставлен воп­рос о цельной системе работы с идеологическими кад­рами, о повышении их идейной зрелости и мастерства. Наша партия всегда придавала и придает важное зна­чение этой области своей деятельности. Во всех этих документах отмечается, что устная пропаганда, осно­ванная на живом общении с людьми, дает возможность на конкретных, понятных людям фактах, показать ус­пехи в коммунистическом строительстве, в деле комму­нистического воспитания молодежи, доходить с партий­ным словом до каждого человека. Но, как справедливо заметил М. И. Калинин, «самое трудное в агитацион­ной работе — научиться говорить как следует»7. Гово­рить так, чтобы мысли выступающего, глубокие по со­держанию, были воплощены в ясную, совершенную язы­ковую форму.

Сейчас в стране работает более 600 школ молодого лектора, созданы пропагандистские факультеты в уни­верситетах марксизма-ленинизма, в ряде высших учеб­ных заведений читаются факультативные курсы по ора­торскому мастерству, в партийных школах введены 20-часовые программы красноречия. Ставится на научную основу и теория массовой коммуникации. Учеными раз­рабатываются научные основы культуры публичной ре­чи, научные основы ораторского искусства.

Общая характеристика разделов техники речи

Обучение технике речи является первым и необходи­мым этапом в овладении искусством звучащего слова. Любая публичная речь прежде всего должна быть до­статочно слышимой, а это зависит от хорошо поставлен­ного голоса и умения пользоваться им в различных ус­ловиях выступления. Умение же владеть голосом, в свою очередь, тесно связано с развитием фонационного (звукового) дыхания. Звучание речи вместе с тем зави-сит и от ясности, отчетливости произношения — дикции.

7 Цит. по сб.: Об ораторском искусстве, с. 298.

**8**

ИI, наконец, публичная речь должна быть достаточно правильной, то есть, соответствовать орфоэпическим нор­мам произношения, а именно, нормам русского литера­турного языка. Только наличие этих условий дает воз­можность оратору передать все эстетическое и эмоцио­нальное богатство своей речи.

Таким образом, техника речи как практическая дис­циплина включает в себя четыре основных раздела: дыхание, голос, дикцию и орфоэпию.

Как подготовительный этап при обучении технике речи вводятся:

гигиенический и вибрационный массажи;

упражнения на мышечное расслабление и овладение элементами аутогенной тренировки — «позой» и «мас­кой» релаксации (расслабления).

При обучении технике речи тренировочные упраж­нения на развитие речевого дыхания, голоса, дикции и орфоэпии должны проводиться одновременно. Почему? Потому что дыхание, артикуляция и голосообразова-ние — это единые взаимосвязанные и взаимообуслов­ленные физиологические процессы. Координированная (комплексная) работа этих трех систем под управлени­ем коры головного мозга обеспечивает нормальную функцию голосообразования. При этом главным услов­ным раздражителем является смысловое значение слова.

Рассмотрим в общих чертах основные разделы техни­ки речи.

*Дыхание.* Звучный, гибкий, красивый голос — это прежде всего правильно поставленное дыхание. Значит, дыхание нужно ставить? Да, это так.

С одной стороны, дыхание — акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию га­зообмена в человеческом организме. Но, с другой сто­роны, дыхание процесс управляемый, когда оно непо­средственно связано с произнесением речи. Такое дыха­ние называется речевым (фонационным, или звуковым) дыханием, и оно требует специальной тренировки.

Современный человек зачастую утратил ритм есте­ственного дыхания, которым в совершенстве владели наши предки. Их простой образ жизни на свежем возду­хе, охота, рыбная ловля, земледелие, длительная ходь­ба, рубка леса и т. п. обеспечивали естественные упраж­нения для мышц, участвующих в дыхательном процессе.

**9**

В век научно-технического прогресса, механизации, автоматизации труда и быта человек часто не получает достаточного количества естественных упражнений для дыхательных мышц, что ведет к ослаблению функций некоторых органов, а в результате — поверхностное дыхание. Кроме того, напряженный умственный труд вынуждает ученых, научных работников, учащихся мно­го часов подряд находиться в закрытых, душных поме­щениях, сидя за столом, что плохо сказывается на фи­зическом развитии (узкие плечи, сутулость, впалая грудь), приводит к нарушению дыхательного процесса и, как следствие последнего, — к болезням верхних ды­хательных путей, легких, к бронхиальной астме, атеро­склерозу и т. п.

Итак, социальные факторы вызвали биологические изменения в организме человека. Физиология не успева­ет приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и поэтому мы должны искусственно помочь себе, тем более, что дыхание — одна из главных функций орга­низма, важнейшее условие жизни. Поскольку же дыха­ние связано также и с голосообразованием и формиро­ванием речи, то овладение правильным дыханием необ­ходимо для каждого преподавателя, лектора, чья рабо­та связана с большой нагрузкой на речевой аппарат, тем более в условиях монологической речи.

В зависимости от того, какие мышцы участвуют в дыхательном процессе, можно говорить о четырех типах дыхания.

Верхнее дыхание, когда вдох и выдох совер­шаются за счет сокращения мышц, поднимающих и опу­скающих плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое поверхностное дыхание, при нем активно рабо­тают только верхушки легких.

Грудное дыхание. В этом случае процесс дыха­ния совершается за счет изменения поперечного объема грудной клетки вследствие сокращения межреберных мышц. При этом диафрагма — главная дыхательная мышца — малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным.

Диафрагмальное дыхание, когда процесс дыхания совершается за счет изменения продольного объема грудной клетки вследствие сокращения диаф­рагмы (при этом наблюдается сокращение межребер­ных дыхательных мышц, но очень незначительное).

**10**

Обычно мы используем все три типа дыхания, но у разных людей преобладает какой-то определенный тип. Гак, женское дыхание в процессе эволюции сложилось как преимущественно грудное, а мужчины дышат преи­мущественно с помощью диафрагмы.

Диафрагма л ь н о - р еберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направле­ниях вследствие сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания.

Рассмотрим механизм диафрагмально-реберного ды­хания. Вдох и выдох осуществляются за счет дыхатель­ной мускулатуры, ибо сами легкие — орган пассивный. Правое и левое легкие имеют конусовидную форму, своей широкой частью обращены вниз и опираются на диафрагму. Бока легких примыкают к стенкам грудной клетки, которая может расширяться и сжиматься. Это изменение объема грудной клетки, а с ней и легких до­стигается работой дыхательных мышц: диафрагмы, меж­реберных, брюшных мышц, а также гладкой мускулату­ры бронхов.

Каждое легкое состоит из огромного количества кро­шечных пузырьков-альвеол и сети трубообразных дыха­тельных путей — бронхиолей и бронхов. Легкие покры­ты тонкой эластичной оболочкой — плеврой. Легочные пузырьки пронизаны капиллярными кровеносными сосу­дами, в альвеолах легких осуществляется жизненно важный процесс газообмена.

Ребра прикреплены сзади к позвонкам спинного хребта, а спереди — к грудной кости; нижние ребра более короткие, они не доходят до грудной кости, а по­следовательно прикрепляются хрящами — каждое к расположенному выше него. Такое закрепление обеспе­чивает их подвижность. Ребра связаны между собой межреберными мышцами, благодаря сокращению кото­рых изменяется поперечный объем грудной клетки и происходит газообмен в средней части легких. Сокра­щение диафрагмы содействует заполнению воздухом главным образом нижней, наиболее емкой части легких.

Диафрагма — сильная куполообразная эластичная мышца, которая своей выпуклой стороной обращена к грудной клетке и отделяет ее от полости живота. Эта

**11**

Рис. 1. При выдохе диаф­рагма (сплошная линия) расслаблена, купол ее при­поднят. При вдохе диафраг­ма (пунктирная линия) опущена, ребра расширены

внушительная по площади мышца при форсированном (ускоренном) дыхании или дыхательных упражнениях «опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, желудок... Диафраг­ма опорожняет венозную систему живота и проталки­вает кровь вперед к грудной клетке. Это второе ве­нозное сердце»8. Таким образом, движение диаф­рагмы осуществляет естественный массаж всех органов живота. Во время вдоха (рис. 1) под влиянием импуль­сов из центральной нервной системы диафрагма, сокраща­ясь, опускается, увеличивая тем самым продольный объем грудной клетки, а вследствие сокращения межреберных ды­хательных мышц одновремен­но увеличивается поперечный объем грудной клетки, и в ре­зультате общий объем груд­ной клетки увеличивается, а давление в ней падает. Атмос­ферный воздух устремляется в легкие, расправляя их по­добно кузнечным мехам. Сок­ращение брюшных мышц спо­собствует удержанию диафрагмы в напряженном со­стоянии, при этом подтягиваются нижние стенки живо­та. Так происходит вдох.

Во время выдоха, под влиянием импульсов из голов­ного мозга диафрагма, расслабляясь, поднимается, вда­ваясь в грудную полость, продольный объем которой уменьшается, а ребра опускаются, тем самым уменьшая поперечный объем грудной клетки. Таким образом об­щий объем грудной клетки уменьшается, давление в ней увеличивается, и избыток воздуха выходит наружу. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они короткие и равны по времени. Последовательность физиологического дыха­ния — вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычного физи-

8 Л. С. 3 а л м а н о в. Тайная мудрость человеческого организ­ма. М—Л., 1966, с. 29.

12

ологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного ды­хательного запаса, экономного расходования его и свое­временного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладе­ния речевым дыханием участвуют воля и сознание, на­правленные на выполнение нужного дыхательного зада­ния. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится непро­извольным и организованным.

Напомним, что дышать надо обязательно через нос. Привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щито­видной железы, миндалин (гланд), всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует лег­кие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носо­глоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных уп­ражнений. Роль правильного носового дыхания и дыха­тельной гимнастики в жизни человека огромна. Дыха­тельная гимнастика успешно применяется как действен­ный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхи­альной астмы, неврозов. Здоровые люди могут исполь­зовать дыхательную гимнастику для профилактики мно­гих заболеваний.

Во время публичного выступления носовым дыха­нием мы можем пользоваться только перед началом речи или на больших паузах. На малых же паузах до­бор воздуха делается ртом, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой про­ход невозможно. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и после­довательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем — длинный звуковой выдох.

Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыха­емого воздуха через трахею (дыхательное горло) попа­дает из легких в гортань и оттуда в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположен­ные поперек гортани и разделенные между собой голо­совой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импуль-

**13**

сов головного мозга приводят в движение голосовые связки, которые колеблют проходящий через них воз­душный поток и создают звуковые колебания. Артику­ляционные мышцы под действием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращают­ся в звуки речи.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его ор­ганизация имеет первостепенное значение для постанов­ки речевого дыхания и голоса, для их развития и совер­шенствования. Поэтому конечной целью тренировки ре­чевого диафрагмально-реберного дыхания является тре­нировка длинного выдоха (а вовсе не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха), тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во вре­мя речи. Для этого необходимо приучить мышцы, уча­ствующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не рас­слабляться пассивно сразу же после вдоха. Расслаб­ление их должно происходить постепенно, по мере на­добности, подчиняясь нашей воле. Для выработки тако­го типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.

*Голос.* Нередко можно слышать жалобы педагогов, лекторов на голос, который их «подводит» — появляют­ся сип, хрипота, начинает першить в горле, голос «са­дится» к концу выступления. Исправить положение мо­жет совершенствование речевой техники. Правда, встре­чаются голоса, поставленные самой природой, но такие случаи крайне редки. И все-таки можно сказать, что каждый человек наделен голосом, который может стать сильным, подвижным, гибким, звучным и иметь широ­кий диапазон. Для этого его надо «воспитать», «поста­вить», то есть развить и укрепить.

Итак, как же воспитать и поставить голос?

Физическая основа звучности голоса — правильно поставленное дыхание. Неправильное дыхание порож­дает недостаточную звучность, которая в свою очередь изменяет звуковую окраску голоса. Воспитать и поста­вить голос — это значит: а) натренировать навык пра­вильного диафрагмально-реберного дыхания; б) на­учиться пользоваться резонаторами (усилителями зву­ка). Как это сделать, будет показано на материале голо­совых упражнений.

**14**

*Дикция.* Ясная, четкая дикция — первое и обяза­тельное условие хорошей речи. Небрежность в произне­сении делает речь невнятной и неразборчивой. Это вы­ражается в «съедании» конечной согласной или звуков внутри слова, звучании «сквозь зубы». Неподвижная верхняя и вялая нижняя губа мешает четкому и ясному произнесению многих свистящих и шипящих согласных. Речь часто бывает неразборчива вследствие скорого­ворки, когда слова как бы «наскакивают» друг на дру­га. Говорить надо плавно, приучиться хорошо откры­вать рот, так как хорошо открываемый рот является важным условием для формирования звука и его «посы­ла». Хорошая дикция подготавливает речевой аппарат к творческому процессу, делает привычной точную арти­куляцию всех звуков речи, помогает выразительности слова.

Основой ясного и точного произнесения каждого звука, то есть основой дикции является слаженная н энергичная работа всех мышц, участвующих в речевом процессе. Учебно-тренировочные упражнения дают воз­можность развить и сохранить их эластичность и под-вижность.

В тренировку дикции входит артикуляционная гим­настика:

а) упражнения для разминки и тренировки активных
мышц речевого аппарата, которые развивают и укреп­
ляют мышцы рта, челюсти, губ, языка;

б) упражнения для правильной отработки артикуля­
ционного уклада каждого гласного и согласного звука.

*Орфоэпия.* Это раздел, где изучаются правила и за­коны правильного произношения в отличие от орфогра­фии — науки о правильном написании. Слово орфоэпия происходит от греческих слов orthos — прямой, правиль­ный и epos — речь, и означает «правильная речь». Всем очевидно, к чему привел бы разнобой и неграмотность в написании. Соблюдение общих правил и законов в произношении так же необходимо, как и в письме. От­клонения от общепринятых норм мешают языковому общению, отвлекают слушающего от смысла произно­симого и мешают пониманию его. Поэтому обучение русскому литературному произношению так же важно, как и обучение правописанию и грамматике. В настоя­щее время, когда устная речь стала средством широкого

**15**

общения на съездах, конференциях и совещаниях, в те-атре и кино, на радио и телевидении, она должна быть безукоризненной в языковом и произносительном оформ­лении.

Произносительные нормы современного русского языка сложились в первой половине XVII века, одно­временно со становлением русского национального язы­ка. Москва — политический и культурный центр Русско­го государства, выработала на основе севернорусских говоров и южных диалектов свое московское произно­шение. Эта речь стала нормой русского литературного языка. Московская речь передавалась в другие культур­ные центры и усваивалась там на почве местных диалек­тов. В начале XVIII века, когда столицей Русского госу­дарства стал Петербург, он постепенно выработал свой говор, получивший название «побуквенного». Как писа­лось, так и говорилось. Но это произношение имело рас­пространение в основном в кругу высшего петербургско­го чиновничества и дальше не пошло. Таким образом, литературной нормой языка продолжало считаться мос­ковское произношение.

В настоящее время огромная роль в сохранении об­разцового литературного произношения принадлежит Московскому Художественному академическому театру им. М. Горького и Малому академическому театру.

Орфоэпия охватывает следующие разделы: ударение; нормы произношения отдельных звуков и их сочетаний; интонационно-мелодический строй речи.

Часто у нас возникает вопрос, где поставить ударе­ние, на каком слоге? У французов, например, ударение всегда ставится на последнем слоге в слове. В русском языке ударение не только разноместно, то есть может падать на любой слог, но и подвижно и при изменении грамматической формы одного и того же слова ударе­ние меняет место. Например, в словах «гОрод», «гОро-ду», но «городАм», «городА» или «прИнял», «прИмешь», «прИмут», но «принялА», «примУ».

Иногда мы слышим «звОнит», вместо «звонИт». Пра­вильно говорить «алфавИт», «договОр», «приговОр», «квартАл», «институт иностранных языкОв», «каталОг», «некролОг», но «филОлог» и т. д.

Если возникает сомнение, где поставить ударение в слове, следует обратиться к словарям: Русское литера­турное произношение и ударение. Под ред. Р. И. Аване-

16

сова и С. И. Ожегова; С. И. Ожегов. Словарь русского языка; Словарь ударений для работников радио и теле­видения. Под. ред. Д. Э. Розенталя.

Люди из разных областей нашей страны часто гово­рят на местных диалектах и говорах. Существуют «ока­ющие» и «акающие» говоры. В Москве, Московской об­ласти и центральных областях страны «акают» умерен­но. Вот это умеренное «аканье» и стало нормой литера­турного произношения, признаком культуры речи.

В орфоэпии существует закон редукции (ослабление артикуляции) гласных, по которому гласные звуки про­износятся без изменения лишь под ударением, а в без­ударном положении редуцируются, то есть подвергаются

**ъ а** ослабленной артикуляции. Например, молоко. Из трех гласных этого слова только [О], стоящее под ударением, произносится без изменения. Звук [О], стоящий ближе к ударному звуку, редуцируется — это нечто среднее меж­ду [А] и [О], обозначим его [а] — маленькое. И, наконец, звук [О], стоящий на втором месте от ударного [О], сов­сем почти не произносится, как бы «съедается», обоз­начим такой звук [ъ].

Если в слове есть гласные, стоящие на 3-м и 4-м месте от ударного, то они также редуцируются до [ъ].

Например, во[ъ]ро[ъ]тничок.

Все звуки, стоящие за ударным, редуцируются до [ъ].

Например, хо[**ъ**]хо[**а]**тушка[**ъ**].

Если безударный звук [О] стоит в начале слова, то он произносится всегда, как [А].

Например, о[**а**]кно, о[**а**]на, о[**а**]шибка[**ъ**], о[**а**]лень.

В орфоэпии существует правило, по которому звон­кие согласные Б, В, Г, Д, Ж, 3 в конце слова звучат как парные им глухие П, Ф, К, Т, Ш, С. Например: лоб — ло[п], кровь — кро[ф'], глаз — гла[с], лёд — лё[т], испуг — испу[к]. (Знак ' обозначает мягкость согласно­го).

В орфоэпии сочетания ЗЖ и ЖЖ, находящиеся внут­ри корня слова, произносятся как долгий (двойной) мягкий звук [Ж]. Например: уезжаю — уежьжьяю, при­езжаю — приежьжьяю, позже — пожьже, вожжи — вожьжи, дребезжит — дребежьжит. Слово «дождь» произносится с долгим мягким [Ш] (ШЬШЬ) или с дол-

**17**

гим мягким [Ж] (ЖЬЖЬ) перед сочетанием ЖД: дошьшь, дожьжя, дожьжичек, дожьжит, дожьжём, дожьжевик.

Сочетания СЧ и ЗЧ произносятся как долгий мягкий звук [Щ']: счастье — щястье, счет — щёт, заказчик — закащик.

В некоторых сочетаниях нескольких согласных один из них выпадает: здравствуйте — здраствуйте, сердце — серце, солнце — сонце.

Звуки [Т] и [Д] смягчаются перед мягким [В] только в некоторых словах. Например: дверь — дьверь, две — дьве, двенадцать — дьвенадцать, движение — дьвиже-ние, четверг — четьверг, твердый — тьвердый, ветви — ветьви, но двойка, двор, подвода.

В словах «если», «возле», «после», «разве» звуки [С] и [З] смягчаются и произносятся: «есьли», «возьле», «посьле», «разьве».

В словах обыкновенный, величественный, особеН-Нын и других произносятся два «Н».

Возвратная частица СЯ в глаголах произносится твердо — СА: умывалса, боялса, одевалса. Сочетание звуков СТ перед мягким звуком [В] произносится мягко: естественный — есьтественный, величественный — вели-чесьтьвенный.

Правил в орфоэпии существует очень много и для их усвоения следует обращаться к соответствующей лите­ратуре.

*Подготовительный этап* при обучении технике речи, как мы уже говорили, включает в себя самомассажи и упражнения на мышечное расслабление.

Иногда мы замечаем, что лицо лектора напряжено, он хмурит брови, лоб, нос, вдруг появляется неуместная улыбка, одна бровь поднимается выше другой. Все это мышечные «зажимы». Такое напряженное состояние лица отвлекает оратора от основной мысли, отнимает физические и психические силы, что непосредственно сказывается на качестве выступления.

Чтобы снять напряжение с лица, расслабить его, можно использовать так называемые самомассажи. Здесь мы познакомимся с двумя их видами: гигиениче­ским и вибрационным.

Гигиенический массаж выполняется поглаживанием, при этом активизируются расположенные близко к коже нервные окончания. Этот массаж выполняет двойную

**18**

роль: он снимает напряженность и скованность лицевых, мимических мышц речевого аппарата, мышц рук, шеи и усиливает тонус этих мышц, если они вялые и слабые.

Вибрационный массаж делается энергичным посту­киванием, при этом активизируется работа нервных окончаний, заложенных глубже в толще кожного покро­ва. Самомассаж вызывает умеренное расширение пери­ферических кровеносных сосудов и оказывает благот­ворное влияние на нервную и другие системы организ­ма. Вибрационный массаж — это еще и своего рода на­стройка голоса. Как музыкант настраивает перед вы­ступлением инструмент, как балерина, гимнаст перед выступлением делают разминку, как певец настраивает, распеваясь, свой голос, так и чтецу, лектору, оратору необходимо настроить свой «инструмент». Во время проведения вибрационного массажа включаются верх­няя (черепная коробка, полость носа и рта) и нижняя (грудная полость) системы резонаторов, которые усили­вают и обогащают звучание голоса.

И, наконец, упражнения на мышечное и эмоциональ­ное расслабление — элемен­ты аутогенной тренировки. Посхмотрите внимательно на рис. 2, где изображено пред­ставительство движений че­ловеческого тела в коре больших полушарий голов­ного мозга — проекция те­ла в коре головного мозга 9.

Рис. 2. Представительство дви­жений в коре больших полу­шарий головного мозга челове­ка (по Пенфилду). *1* — ноги, *2* — туловище, *3* — кисть ру­ки, *4* — лицо

Можно заметить, что ли­цо, ротовое отверстие и кисть руки занимают непро­порционально много места в кортикальном представи­тельстве тела, а туловище, бедро и нога гораздо мень­ше. Можно сказать, что ре­чевая деятельность определяется деятельностью большей части коры больших полушарий головного мозга. Лицо, мускулатура ротового отверстия и кисти рук шлют в мозг наибольшее количество сигналов о своем состо-

9 Аутогенная тренировка. Л., 1973, с. 43, 104.

**19**

яиии. Чем больше сигналов, тем больше возбуждается мозг, и, наоборот, чем возбужденнее мозг, тем больше импульсов шлет он на периферию.

Вот почему упражнения в релаксации (расслабле­нии) совершенно необходимы для людей, чья работа постоянно связана с разговорной речью, следовательно, с большим напряжением мимических, жевательных, ре­чевых мышц, а также с напряжением мышц кистей рук, с большим эмоциональным и умственным напряжением.

Метод аутогенной тренировки дает возможность че­ловеку управлять своим психическим и физическим ап­паратом. Аутотренинг — это набор различных приемов психической саморегуляции человеческого организма. Из всей системы аутотренинга возьмем для нашей работы два простейших элемента — «позу» и «маску» релакса­ции, с помощью которых будем снимать напряжение или «зажимы» в теле и на лице. Практика показала эффек­тивность метода аутогенной тренировки в качестве ак­тивного метода психопрофилактики и психогигиены. В настоящее время его используют в ряде профессий, свя­занных с часто повторяющимися стрессовыми ситуация­ми: в авиационной и космической областях, при подго­товке спортсменов, при обучении актерскому мастерст­ву и т. д.

Итак, нами даны общие понятия об основах искусст­ва речи и, в частности, техники устной речи. В дальней­шем материал будет излагаться в виде практических занятий по овладению речевой техникой.

Несколько советов к практическим урокам.

Всем, кто начинает самостоятельно заниматься тех­никой речи, для успешной работы необходимо помнить, что:

1. Все занятия надо обязательно начинать с пол­
ного мышечного расслабления — это необ­
ходимое условие для работы над голосом и речью.

2. Соблюдать при работе принцип последова­
тельности. Начинать надо с простейшего и перехо­
дить к более сложному, медленно, без усилий и утоми­
тельного напряжения. Если же вы будете рассчитывать
на быстрый результат, то не сможете добиться никаких
результатов. Поэтому:

а) заниматься надо каждый день по 20 минут (10 мин на дыхание и голосовые упражнения, 10 мин на «дикционную зарядку»);

**20**

б) каждое практическое занятие проходить в одну
или две недели; только после усвоения одного занятия
переходить к следующему;

в) каждое упражнение повторять 4—5 раз.

г) при выполнении упражнений обязательно пос­
тавьте к ним з а д а ч и: похвалить, оправдать, угово­
рить, осудить и т. п.

Соблюдение принципа последовательности не только принесет успехи в работе, но воспитает и закалит волю, дисциплинирует, укрепит нервную систему.

1. Постоянство и систематичность — необходимое условие в работе над техникой речи. Ра­зумная и упорная последовательность поможет достиг­нуть хороших результатов. Не пугайтесь и не отчаивай­тесь при первых неудачах, снова и снова повторяйте упражнения, но делайте это обязательно осмысленно, а не механически, «все ваши действия должны сперва пройти через голову». Когда делаете упражнение, ду­майте только о том, что делаете. Помните, что вы рабо­таете произвольным, сознательным методом, на высшей ступени развития человеческой психики, на ступени со­знательного регулирования речевой деятельности и по­ведения. Это путь самосовершенствования и воспитания личности.
2. Соблюдайте правила гигиены и профи­лактики голоса и всей повседневной жизни. (О ги­гиене и профилактике см. с. 69).
3. Приобретенные навыки речевого дыхания и дик­ции не применяйте в профессиональной речи до тех пор, пока не пройден весь курс обучения и эти навыки не стали непроизвольными.

6. Постоянно контролируйте с в о ю речь
в повседневной жизни.

7. Прежде чем приступить к практическим занятиям,
прочитайте эту книгу внимательно до конца, разбери­
тесь в структуре занятий и методических
указаниях, если понадобится, то прочитайте ее еще
раз, только после этого Вы можете осваивать трениро­
вочные упражнения.

Практические занятия

**ЗАНЯТИЕ 1.** Приступая к практическому овладе­нию техникой речи, надо привести свой организм, само­чувствие, настроение в такое состояние, при котором исключается все, что затрудняет естественную коорди­нацию речевого процесса, мешает максимальному рас­слаблению фонационных (звуковых) путей. Прежде все­го надо научиться снимать физическое и эмоциональное напряжение. Поэтому каждое практическое занятие мы будем начинать с аутогенной тренировки. Первая зада­ча: овладеть «позой» и «маской» релаксации, то есть кавыками максимального расслабления своего тела.

«ПОЗА» И «МАСКА» РЕЛАКСАЦИИ

Сядьте в кресло в позу отдыха. Расположиться сле­дует удобно и свободно, не застывая в первоначально выбранной позе, чувствуя себя непринужденно. (Вы при­ятно устали на прогулке и развалились в кресле. Вспомните, как дети, набегавшись, падают на кровать или в кресло и остаются в естественно расслабленном состоянии). Опершись на спинку кресла, положите руки на подлокотники, ноги слегка разведите и согните в коленях. Эта поза дает возможность успокоиться. Для расслабления мускулатуры лица выполняем «маску» релаксации. Легко опустите веки, или закройте мягко глаза, или сведите взор кнутри и книзу, на щеки по бокам носа, как будто вы смотрите на цифру **6** вообра­жаемого циферблата часов, язык мягко приложите к корням верхних передних зубов изнутри (звук [Т]), дай­те нижней челюсти слегка отвиснуть, ощутив ее вес. Подаются команды (самоприказы): расслабьте лоб, брови — правую, левую, мягко опустите веки — правое, левое; щеки расслаблены — правая, левая; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены — верхняя, нижняя; расслабьте мышцы шеи — голова откинута назад, совершенно свободно лежит на изголовье кресла; расслабьте плечи — плечи опускаются; руки, кисти рук — правую, левую; рас­слабьте живот — он мягкий, расслабленный; ноги рас­слабьте — правую, левую, пальцы ног. Дыхание свобод­ное, спокойное, медленное, ровное. Вы отдыхаете. Мыс­ленно повторяете круг команд, проверяя, не забыли ли где-нибудь «зажимы».

**22**

Постарайтесь в момент расслабления нарисовать картину отдыха. Представьте себе теплый летний день в Крыму (или в деревне). Южное утро, солнце ярко светит и греет, тепло, хорошо. Вы медленно идете к морю (или к реке). Под ногами песок — светлый, мяг­кий, чистый, теплый. Ноги проваливаются в него — очень приятно, тепло поднимается по всему телу. Солнце лас­кает теплыми лучами ваши руки, плечи, лицо, туловище. У вас хорошее, спокойное настроение. Вот и море (ре­ка). Вода голубая, спокойная и прозрачная (видны ка­мешки и водоросли на дне), солнце играет серебристы­ми бликами, чайки медленно кружат над берегом моря. Вы ложитесь на теплый песок, вы отдыхаете, вы рас­слаблены, вам хорошо. Вы обо всем забыли, только это раннее спокойное, теплое, солнечное утро, эта спокой­ная, прозрачная вода и этот чудесный теплый воздух, напоенный ароматом цветов, запахом моря, земли и солнца. Вы спокойны, вы отдыхаете.

Обратите внимание на свое дыхание (положите ла­донь руки на живот), ощутив его брюшной (диафраг-мальный) характер. Дыхание должно 'быть свободным и непринужденным.

Итак, отдохнув 2—3 минуты, выходите из состояния расслабления (не забывайте выходить из состояния рас­слабления!!!) — потянитесь, сядьте, посмотрите на воду. Вам хочется купаться, да? Вы согрелись! Вставайте, представьте себе, что вы вошли в воду, ай, холодно! «Умойтесь!» Ощущение свежести и бодрости. Энергично дается команда. «Сплести пальцы рук перед собой! Вы­верните кисти ладонями наружу. С полным вдохом под­нимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки!» Повторите 2—3 раза.

Кроме «позы» и «маски» релаксации необходимо на­учиться делать ряд упражнений на расслабление мышц различных органов тела: рук, ног, головы, лица, лба, языка и т. д. Так как мышечный тонус и эмоциональное состояние человека тесно взаимосвязаны и чем сильнее напряжены мышцы, тем интенсивнее нервные импульсы, которые посылаются в головной мозг, то уменьшение тонуса мышц будет снижать излишнее возбуждение и успокаивать человека. Необходимо выработать навык активными волевыми усилиями снимать излишнее на­пряжение мышц.

**23**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Все движения головой выполнять спокойно, медлен­но, при максимальном расслаблении мышц шеи.

Упражнение № 1. Медленные наклоны головы вперед (так, чтобы подбородок уперся в грудь) и назад до отказа. Повторите 5—10 раз.

Упражнение № 2. Медленные повороты головы вправо-влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5—10 раз в каждую сторону.

Упражнение № 3. Медленные круговые движения головой вправо, потом влево. Выполнять 4—5 раз в каж­дую сторону.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА И РУК

Каждое из них делится на две части. Первая — ак­центировать напряжение мышцы или группы мышц в те­чение 3—4 секунд. Вторая — как можно глубже рассла­биться. Эффективность упражнений усиливается при по­даче своеобразных самоприказов. Например, напрягая мышцы рук, сосредоточьтесь на этом ощущении и про­износите про себя: «Мышцы рук максимально напряже­ны». Выполняя вторую часть упражнения, внушайте себе: «Мышцы рук совершенно расслаблены». Каждое упражнение выполняется 3—4 раза.

Эффективность упражнений усиливается и в том случае, если вы мысленно представляете картину ваших действий.

Упражнение № 1. Представьте себе*,* что вы полу­чили неожиданно сообщение от своего друга, которое вас удивило и поразило (придумайте его сами). Вы заметите, как от удивления широко откроются ваши глаза и поднимутся брови. А теперь приподнимите брови, напрягая мышцы лба, широко раскройте глаза (3—4 сек), затем расслабьте мышцы, свободно опустите веки.

Упражнение № 2. Представьте, что вы вышли из темного помещения на солнечную улицу. Зажмурьтесь! Крепко зажмурьтесь! (3—4 сек). А теперь расслабьте веки, оставляя их прикрытыми.

Упражнение № 3. Вспомните, как ребенок сжи­мает губы, когда мама пытается вынуть у него изо рта пуговицу. Представили? Крепко сожмите челюсти и

**24**

губы! (3—4 сек). Теперь расслабьте их, свободно опу­стите нижнюю челюсть.

Упражнение № 4. Напрягая язык, крепко приж­мите его кончик к нёбу! (3—4 сек), расслабьте язык и челюсти.

Упражнение № 5. Встаньте прямо, поднимите руки вперед, пальцы сожмите в кулак, одновременно напрягая мышцы кисти, предплечья, плечи (3—4 сек). Не забудьте о мысленном действии при этом (вы хотите быть сильным, крепким, ваши мышцы сильно напряже­ны!). А теперь расслабьтесь: руки, свободно падают вниз, совершая маятникообразные движения.

Упражнение № 6. Наклонитесь вперед, подними­те руки, пальцы сожмите в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи (3—4 сек). После этого расслабьтесь: руки свободно падают вниз, совершая маятникообраз­ные движения.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Гигиенический массаж выполняется для снятия на­пряжения и скованности мимических и речевых мышц, мышц рук, шеи, ног, живота, и наоборот, соответствен­но, для повышения тонуса слабых и вялых мышц. Мас­саж активизирует движения лицевой мускулатуры, улуч­шает тонус мышц лица и всего тела.

Техника массажа. Производите легкое поглаживание ладонями 5—10 раз:

от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы;

от переносицы к околоушной впадине (движение рук, как при умывании);

передней поверхности шеи в направлении к тулови­щу;

рук, плеч в направлении к туловищу;

живота круговыми движениями по часовой стрелке.

ВИБРАЦИОННЫЙ МАССАЖ

Техника массажа. Энергично постукивать пальцами обеих рук:

по лбу с произнесением звука [М] (мычание); по крыльям носа с произнесением звука [М]; по верхней губе с произнесением звука [В];

**25**

по нижней губе с произнесением звука [З];

по верхней части груди с произнесением звука [Ж];

по нижним частям грудной клетки справа и слева (назвуке [М]);

по спине справа и слева (на звуке [М]).

После вибрационного массажа, который лучше про­водить стоя, отдохните, сделав 5—10 медленных спокой­ных вдохов и выдохов.

**ЗАНЯТИЕ 2**. Каждое практическое занятие будем начинать с повторения пройденного материала, чтобы, закрепляя изученные навыки и умения, постепенно пере­ходить от сознательного овладения ими к автоматиче­скому использованию в повседневной речи.

Повторение: 1) «поза», «маска» релаксации; 2) комп­лекс упражнений для шеи, рук, лица; 3) гигиенический и вибрационный массажи.

Обратите внимание, что теперь наши занятия по тех­нике речи будут разбиваться как бы на две части, охва­тывая работу над: 1) речевым дыханием, а в последних занятиях и над голосом; 2) дикцией и орфоэпией. Груп­пы дыхательных, голосовых и артикуляционных упраж­нений имеют соответственно свою последовательную ну­мерацию, проходящую через все занятия. При этом все дыхательные упражнения будут идти с дополнительным значком «д», голосовые — с «г», артикуляционные — со значком «а».

*Дыхание.* Постановка речевого дыхания сводится к развитию диафрагмально-реберного типа дыхания. Для овладения им нужно натренировать все мышцы, кото­рые участвуют в дыхательном процессе, и прежде всего: мышцы «речевого пояса» — диафрагму и брюшные мышцы; а также дыхательные мышцы грудной клетки — межреберные мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Речевой пояс» регулирует процесс выдоха и создает необходимую опору звуку. Приступая к тренировке, прежде всего проверим активность диафрагмы. Для это­го в положении лежа положите ладонь левой руки на область между грудной клеткой и животом и, предвари­тельно выдохнув, сделайте вдох, стараясь не поднимлть грудь. Если при вдохе рука поднимется, значит диафраг-

**26**

ма опустилась и действует как следует. Сделайте не­сколько вдохов и выдохов и понаблюдайте за движением руки (то есть за диафрагмой). Если рука во время вдо­ха остается неподвижной, то, стало быть диафрагма действует вяло, и тогда следует развивать ее актив­ность с помощью тренировочных упражнений.

Упражнение 1(д). «Свеча» — тренировка медлен­ного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2—3 см и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой п животом, в правую возьмите полос­ку бумаги, используя ее как свечку, и дуйте на нее спо­койно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха нахо­диться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы — левая ладонь во время вы­доха как бы «медленно погружается». Повторите 2—3 раза.

Упражнение 2(д). «Упрямая свеча» — тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что ее вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделай­те вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу», пламя отклонилось, но не погасло. (Левая ла­донь лежит между грудной клеткой и животом.) Еще сильнее дуньте, еще сильнее! Еще! Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувст­вуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2—3 раза.

Упражнение 3(д). «Погасить 3,4,5,6... 10 свечей». На одном вдохе (без добора) «погасите» 3 свечи, раз­делив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь — 7 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечек 10 или 12. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономные. Чувствуете ла­донью движения диафрагмы? Они ритмические, преры­вистые и активные. Повторите 2—3 раза.

**27**

Все дыхательные упражнения в следующих занятиях будут даваться с последующей нумерацией: 4(д) и т. д.

*Дикция.* Прежде чем приступить к тренировке пра­вильного произношения гласных и согласных звуков, сочетаний их в словах и фразах, надо натренировать речевой аппарат.

К речевому аппарату относятся губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Одни из них пассивно участвуют в речи, а другие, как язык, гу­бы, мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть, принимают активное участие, поэтому их можно трени­ровать.

Дело в том, что недостатки в произношении могут быть органического и неорганического происхождения. В первом случае учебно-тренировочные упражнения не помогут, здесь чаще всего требуется медицинское вме­шательство: операция уздечки (перепонки под языком), применение специального устройства для выпрямления зубов, использование специальных зондов для придания правильного положения языку при тех или иных звуках и т. п.

К неорганическим недостаткам произношения могут относиться картавость, сюсюканье, шепелявость, вялость или неясность речи, порождаемые неправильным поль­зованием речевым аппаратом. Основная причина неор­ганических недостатков в произношении — это навыки, привитые с детства: невнимание к речи ребенка дома и в школе, иногда — копирование речи людей, страдаю­щих теми или иными ее недостатками. В таких случаях помогут учебно-тренировочные упражнения, но, естест­венно, что неправильные навыки, укрепившиеся в тече­ние многих лет, не могут быстро исчезнуть. Только по­следовательная тренировка, непрерывный труд и выдер­жка помогут избавиться от привычных неправильных движений некоторых частей речевого аппарата, заменив их другими пока еще непривычными, но правильными движениями, и более того, сделать эти движения непро­извольными.

Прежде чем начать тренировку дикции, надо развить и укрепить мышцы, участвующие в речевом процессе, с помощью следующих упражнений для рта, челюсти, губ, языка.

У п р а ж н е н и е № 1(a). Раскрытие рта. Первым ус-

**28**

ловием четкой, ясной речи является свободно и хорошо раскрывающийся рот. Исходное положение — рот зак­рыт, губы и челюсти расслабить, язык лежит плоско, свободно касаясь нижних передних зубов. Исполнение — произнесите звук [У] несколько раз без усилий и напря­жения: ууууу. А теперь произнесите звук [А], рот рас­кройте в вертикальном направлении, нижняя челюсть опустится примерно на два пальца (≈ 3 см). Раскры­вать рот на [А] надо мягкими, медленными движениями, Проделайте 5—6 раз.

Упражнение № 2(a). Подтягивание верхней или нижней губы соответственно к верхним и нижним дес­нам. Исходное положение — рот закрыт, зубы сжаты, челюсти неподвижны. Исполнение — приподнимите верхнюю губу «на улыбке» к деснам верхних зубов, затем сомкните губы; оттяните нижнюю губу к деснам нижних зубов, затем сомкните губы. Повторите 5—6 раз.

Примечание. Следите, чтобы исходное положе­ние — зубы сжаты, челюсти неподвижны — обязательно сохранялось.

Упражнение №3(а). Показать зубы. Исходное по­ложение — рот закрыт, челюсти сжаты. Исполнение — одновременно приподнимите верхнюю и оттяните ниж­нюю губу, обнажив верхние и нижние зубы. Проделай­те 5—6 раз.

Упражнение № 4(a). Вытягивание губ — «хобо­ток». Исходное положение — рот закрыт, челюсти сжа­ты, неподвижны, губы «в хоботок» (звук [У]). Исполне­ние — повороты «хоботка» вправо, влево, вниз, вверх (на счет 1, 2, 3, 4 медленно), затем вкруговую — впра­во, влево. Повторите 3—4 раза.

Упражнение № 5(a). «Скольжение № 1». Исход» ное положение — рот полуоткрыт. Исполнение — натя­ните верхнюю губу на передние зубы, затем медленным, плавным движением приподнимите ее «на улыбку». На­тяните нижнюю губу на нижние зубы, затем медленным, плавным движением оттяните ее вниз. Повторите 5—6 раз.

Упражнение № 6(a). «Скольжение № 2». Исход­ное положение — рот полуоткрыт. Исполнение — одно­временно натяните на зубы верхнюю и нижнюю губы, затем плавным, скользящим движением раскройте губы «на улыбку». Повторите 5—6 раз.

**29**

Упражнение № 7(a). Тренировка языка. Исходное положение — язык укладывается «лоточком» во рту, кончик языка касается нижних зубов, рот раскрыт на два пальца (≈ 3 см), нижняя челюсть абсолютно непод­вижна. Исполнение — кончик языка поднимите вверх — к твердому нёбу, потом вправо, влево — в щеку и снова верните в исходное положение. Повторите 4 раза.

Все упражнения на первых порах делайте с зерка­лом, движения должны быть медленными и плавными. Если какие-то упражнения не получаются, не отчаивай­тесь, снова и снова повторяйте их.

**ЗАНЯТИЕ 3.** Повторение: 1) «поза» и «маска» релак­сации; 2) комплекс упражнений для шеи, рук, лица; 3) гигиенический и вибрационный массажи; 4) дыхатель­ные упражнения 1—3; 5) артикуляционные упражнения 1—7.

*Дыхание.* Па этом занятии диафрагма и брюшные мышцы тренируются с помощью статических и динами­ческих дыхательных упражнений. Эти упражнения мож­но использовать в комплексе утренней зарядки.

Помните, что дыхание должно быть всегда носовым. Вдох и выдох в нормальном физиологическом дыхании происходят только через нос. В предлагаемых упражне­ниях и устной речи, когда дыхание фонационное, вдох осуществляется через нос, а выдох — через рот. Причем выдох во много раз длиннее вдоха.

Упражнение № 4 (д). Исходное положение — встаньте прямо, руки опущены, спина прямая, смотрите перед собой. Исполнение — одновременно с выдохом через рот на п-фффф втягивается живот, после чего реф-лекторно происходит вдох, и живот при этом выдвигает­ся вперед. Произносите теперь звук [С] прерывисто и медленно, как бы толчками выбрасывая звук — сссс-сссс-сссс-... (а не букву эс-эс-эс). Вдохните и снова про­изнесите звук [С]. Упражнение следует выполнять мед­ленно, строго следя за синхронностью движений живо­та, вдоха и выдоха. Вдох и выдох неглубокие. Проде­лайте, начиная с 5 раз, и через несколько занятий дове­дите до 25—30 раз (рис. 3).

Упражнение № 5(д). Исходное положение, как и в предыдущем упражнении, но верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45°, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед

**30**

собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение — одновременно с выдохом на п-фффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох — живот выдвига­ется вперед. Произнесите звук [Ш]: ш-ш-ш. Снова вдох, на выдохе снова произнесите звук [Ш]. Вместо звука на выдохе можно считать: 1, 2, 3, 4, 5.... 15. Повторите 3—5 раз (рис. 4).

Рис. 3

Рис. 4

Упражнение № 6(д). Исходное положение — ле­жа, руки вдоль туловища свободны и расслаблены, ноги вместе. Исполнение — поднимите ноги под углом 30° и держите в наклонном положении 10 сек (каждый день увеличивая на 1 сек, доведите до 30—40 сек). Потом ноги опустите. Дыхание свободное. Проделайте 5—6 раз. Это упражнение хорошо укрепляет брюшной пресс.

Внимание!После исполнения упражнения вста­вайте не спеша во избежание головокружения!

Примечание. Фонационное, или речевое, дыхание . требует воспитания особого ритма дыхания. Если при обычном физиологическом дыхании соотношение вдоха и выдоха 1:1, то при фонационном оно изменяется в соотношении 1:10, 1:15. Вдох короткий — на счет 1, активный, а выдох — длительный, ровный — на счет 10—15. Динамические дыхательные упражнения совер­шаются при ходьбе, медленном беге, различных движе­ниях рук, ног и туловища. Повторите упражнения 3(д) и 4(д) по пути на работу или на прогулке.

**31**

*Дикция.* Артикуляционная гимнастика. Цель ее — выработать четкое, ясное, правильное звучание каждого гласного и согласного звука. Тренировка начинается с гласных звуков, правильное произношение которых при­дает звучность и мелодичность нашей речи, в то время как согласные звуки являются как бы костяком, кар­касом.

ОТРАБОТКА ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ

При произнесении гласных воздух свободно проходит через полость рта, не встречая препятствий, меняется лишь положение губ и языка. Основных гласных звуков шесть [И], [Э], [AJ, [О], [У], [Ы]. Буквы Е, Я, Ю, Ё обозна­чают йотированные звуки соответственно: [jЭ], [jА], [jУ], [jO], где [j] соответствует [Й]. На этом занятии мы начнём тренировку дикционного и орфоэпического произноше­ния звуков: [У], [jУ], [Э], [jЭ], [И], [Ы].

Упражнения для звуков [У], [jУ]

При произнесении 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 [jУ] передняя часть язы­ка поднимается больше, чем при звуке [У].

Упражнение № 1. Произнесите перед зеркалом, сначала без голоса, несколько раз звук [У], а потом не­сколько раз букву Ю [jУ]. Теперь повторите это упраж­нение вслух.

Упражнение № 2. Произнесите медленно и спо­койно, не напрягая голоса, слова:

утро, уголь, ус, ум, узы, зуб, лук, суд, узкий, жук;

Юра, юла, юбка, юг, юноша, юнга, Юля, юродивый, юмор.

*Орфоэпия.* 1. В прилагательных с окончанием на УЮ на месте буквы Ю произносится йотированный гласный [У], обозначим его [jУ]: слепую — слеп[уjу], прямую — прям[yjy], большую — больш[yjy].

2. В безударном окончании прилагательных на УЮ на месте буквы У произносится звук [jУ]: старую — ст**a**p[yjy], добрую — д**о**бр[yjy], новую — н**о**в[yjy].

**32**

Примечание. Нередко можно услышать в этой форме на месте безударного [У] редуцированный звук, близкий к [Ы], обозначаемый [Ъ] и тогда произносят эти слова: ст**а**р[ъjу], д**о**бр[ъjу], н**о**в[ъjу] и т. д. Такое произ­ношение широко распространено во многих говорах, но в литературном языке оно недопустимо, и об этом надо помнить.

3. В прилагательных с окончанием на ЮЮ на месте первой буквы Ю произносится звук [У] с мягкостью предшествующего согласного, вторая буква Ю произно­сится как йотированный звук [У] и обозначается [jУ]: летнюю — лет[н'уjу], синюю — си[н'уjу].

Примечание. В литературный язык часто прони­кают широкоупотребительные диалектные формы, в которых на месте первой буквы Ю произносится звук близкий к [И]: с**и**[н'иjу] рубаху, в л**e**т[н'иjу] пору. Такое произношение недопустимо в русском литературном язы­ке.

Упражнения для звуков [Э], [jЭ]

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 приподнимаются вверх и вперед и касаются коренных зубов; гласная буква Е в русской речи произносится более длительно и более на­пряженно, чем звук [Э].

Упражнение № 1. Произнесите перед зеркалом сначала без голоса несколько раз звук [Э], потом — E[jЭ]. Повторите упражнение вслух.

Упражнение № 2. Произнесите медленно и от­четливо следующие слова:

эхо, этот, экстра, эпос, эра, экстренный;

ель, ел, енот, ехал, Елена, Ева.

*Орфоэпическое произношение.* 1. Слова иноязычного происхождения, где гласный Э в безударном положении, а также под ударением произносится как звук [Э]: [э]гоист, [э]кзамен, [э]волюция, [э]ксперимент, [э]пос, [э]кономика.

2. Гласная буква Е в безударном положении в пер­вом предударном слоге после [Ж], [Ш], [Ц] произносится как звук средний между [Ы] и [Э], обозначим его — [Ыə]: цена — ц[ыə]на, поцелуй — поц[ыə]луй, шеренга —

33

ш[ыə]ренга, жестокий — ж[ыə]стокий, желтеть — ж[ыə]лтеть.

3. Гласная буква Е в безударном положении во вто­ром предударном и других предударных слогах произ­носится как редуцированный звук [Ы], обозначим его — [Ъ]: желобок — ж[ъ]лобок, желтизна — ж[ъ]лтизна, ше­луха — ш[ъ]луха, шепотком — ш[ъ]потком, целовать — ц[ъ]ловать.

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 нёбу; при произнесе­нии звука [Ы] язык отодвигается назад больше, чем при [И].

Упражнение № 1. Произнесите перед зеркалом, сначала без голоса, несколько раз звук [И], потом — [Ы]. Повторите это упражнение вслух.

Упражнение №2. Произнесите медленно и от­четливо следующие слова:

ива, ил, пир, пика, кит, лист, или, цирк;

тыл, сын, сыр, был, мыл, дым, бык, рыба.

Упражнение №3. Произнесите следующие сло­ва: мыл — мил, был — бил, выл — вил, ныл — Нил, мыла — Мила.

*Орфоэпическое произношение.* 1. Гласная буква И после твердых шипящих [Ш] и [Ж], а также после [Ц] произносится как звук [Ы]: жир — [жыр], шик — [шык], живот — [жывот], цирк — [цырк], цикл — [цыкл].

2. Окончание ИЙ после [К], [Г], [X] в прилагательных произносится почти как ОЙ, обозначим его — [ъj]:широ­кий — широ[къj], узкий — уз[къj], строгий — стро[гъj], тихий — ти[хъj]; упругий — yпpy[гъj], безногий — без-нo[гъj], однорукий — однору[къj].

**ЗАНЯТИЕ 4.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) комплекс упражнений для шеи, рук, лица; 3) гигиенический и вибрационный массажи; 4) артику­ляционные упражнения; 5) дыхательные упражнения; 6) отработка гласных звуков.

*Дыхание.* Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от

**34**

того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

У п р а ж н е н и е № *7* (д). Исходное положение — стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки (для контро­ля). Исполнение — представьте, что вы нюхаете души­стую розу.

Медленно вдохните через нос — заметили, как ребра грудной клетки раздвину­лись?

Рис. 5

Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохни­те — ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются непод­вижными. Помните, что все внимание — только на реб­рах, так как вы хотите на­тренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными (во избежание головокруже­ния). Повторите 3—4 раза.

У п р а ж н е н и е № 8 (д). Исходное положение — стоя или сидя на стуле. Исполнение — после энергичного выдоха на п-фффф... поднять руки, завести их за голо­ву и отклониться назад, делая вдох; затем, делая нак­лон вперед, достать руками пол и мысленно считать до 15 — это выдох. Так повторите 5—6 раз (рис. 5).

*Дикция.* Отработка гласных звуков [О], [jO], [A], [jA].

Упражнения для звуков [О], [jО]

При произнесении звука [О] губы выдвинуты вперед и имеют более округлую форму, чем при [У], язык не­сколько оттянут назад и не касается зубов, спинка язы­ка поднята кверху; гласный Ё [jO] произносится с боль­шей длительностью и напряжением, чем [О].

Упражнение № 1. Произнесите перед зеркалом сначала без голоса несколько раз звук [О], потом — ё [jО]. Повторите это упражнение вслух.

Упражнение №2. Произнесите следующие сло­ва:

35

осы, ось, окунь, окна, озеро, ослик, обруч;

ёлка, ёжик, ёмкость, ёрзать, ёкать.

*Орфоэпия.* 1. Гласный Е после шипящих [Ш], [Ж], [Ч'], [Щ'] произносится как [О]: бечёвка — бе[ч'о]вка, пчёлка — п[ч'о]лка, щёлка — [щ'о]лка, щелочь — [щ'о]лочь, решётка — ре[шо]тка, шёлк —- [шо]лк, жёл­тый — [жо]лтый, стажёр — ста[жо]р, зажёг — за[жо]г.

1. Гласный звук [О] в безударном положении в нача­ле слова и в первом предударном слоге произносится как звук, близкий к [А]: окно — [а]кно, сорока — с[а]ро-ка, нога — н[а]га, тоска — т[а]ска.
2. Гласный звук [О] во втором, третьем предударном слогах и после ударения редуцируется и читается как неполное [Ы], обозначим — [Ъ]: молоко — [мълако], го­родок — [гърадок], воротничок — [върътничок], голо­ва — [гълава], борода — [бърада], крокодил — [кръка-дил].

Упражнения для звука [A], [jA]

При произнесении звука [А] рот раскрыт в верти­кальном направлении настолько, что между зубами можно вставить два пальца, положенные один на дру­гой. Язык лежит плоско, кончик языка не касается ниж­них передних зубов; при произнесении буквы Я [jA] кон­чик языка значительно более выдвинут вперед и упира­ется в нижние зубы.

Упражнение № 1. Произнесите перед зеркалом сначала без голоса несколько раз звук [А], потом — Я[jА]. Повторите это упражнение вслух.

Упражнение №2. Произнесите медленно и чет­ко следующие слова:

акт, атака, аист, Анна, мак, бал, рак, старт;

яма, яр, якорь, ягода, ясли, як, яд, ярость.

*Орфоэпическое произношение.* 1. Во втором, третьем предударных слогах, а также в конце слова звук [А] произносится как неполное [Ы], обозначим его — [Ъ]: актриса — [актрисъ], барабан — [бърабан], выдавил — [выдъвил].

1. Гласный звук [А] в безударном положении после [Ч'] и [Щ'] произносится как звук средний между [И] и [Е], обозначим его — [Ие]: чахотка — [чиехоткъ], часы — [ч'иесы], пощадить — [пъщ'иедить].
2. Гласный Я [jA] в безударном положении произно­сится как звук близкий к [И], точнее средний между

**36**

[И] и [Е], обозначим его —[Ие]: язык — [иезык], январь — [иенвар'], лягушка — [л'иегушкъ].

ТАБЛИЦА ГЛАСНЫХ

Итак, мы рассмотрели артикуляционный уклад всех гласных звуков, основных и йотированных. Для дальней­шей работы будем использовать таблицу гласных:

И, Э, А, О, У, Ы, Е, Я, Е, Ю

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

**ЗАНЯТИЕ 5.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) комплекс упражнений для шеи, рук, лица; 3) гигиенический и вибрационный массажи; 4) упраж­нения для рта, губ и языка; 5) таблица гласных.

*Дыхание.* Постановка речевого дыхания.

Напомним, что при диафрагмально-реберном дыха­нии процесс вдоха и выдоха совершается за счет сокра­щения диафрагмы и межреберных дыхательных мышц. Все дыхательные упражнения можно выписать на кар­точки и включить в комплекс дыхательной гимнастики. Так они скорее запомнятся.

Упражнение № 9(д). «Цветочный магазин». Ис­ходное положение — стоя. (Для контроля левую руку положите на живот, правую — на ребра.) Выдохните на п-ффф, при этом живот втянется. Исполнение — делая вдох, представьте, что вы нюхаете цветок. При этом живот выдвигается вперед, ребра расширяются; закрепите вдох толчком живота, подтяните низ живота (кашель или позывы к кашлю). После этого начинайте выдох медленно и плавно на п-фффф, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются. Вдох — ко­роткий, выдох — длинный. Упражнение повторите 2—3 раза (рис. 6).

Упражнение № 10(д). Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх — вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны — выдох на протяжном звуке п-ф-фф, добавляя звук [С], получается выдох на п-фф-фсссс. По­вторите 2—3 раза.

**37**

Упражнение № 11(д). Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага — выдох. Через каждый 2—3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на один счет; выдох уже будете делать на 5 шагов, затем на 6 и т. д. с тем, чтобы через 1 —1,5 месяца занятий научить­ся делать выдох на 10—15 шагов, вдох же остается по­стоянным, на один шаг. На выдохе произносите протяж­но п-ффф-ссс-хххх.

Рис. б

*Дикция.* Отработка произношения согласных звуков.

После того как успешно освоена правильная артику­ляция гласных, начнем работу над согласными звуками. При их произнесении требуется большее, чем при произ­несении гласных, напряжение речевого аппарата. Рабо­та над согласными требует больше внимания еще и по­тому, что недостатки в их произношении встречаются гораздо чаще.

Прежде всего следует уяснить себе правильную ар­тикуляционную установку каждого звука. Всего соглас­ных букв 20. Из них: ПБ ТД КГ ФВ — взрывные, пар­ные, звонкие и глухие; М Н Л — сонорные согласные; Р — вибрант; С З Ш Ж — свистящие и шипящие со­гласные; Ч Ц Щ — аффикаты, сложные согласные, а звуков — 35.

38

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

Звонкие: ЛМНРБВГДЖЗ

Глухие: ПФКТШСХЦЧЩ

Твердые: БПВФГКДТЗСХЛМ Н Р Ж Ш Ц Мягкие: Б' П' В' Ф' Г' К' Д' Т' З' С' X' Л' М' Н' Р' Ч' Щ'

При отработке правильной артикуляции звуков будут использованы многочисленные учебно-тренировочные упражнения из опыта театральных педагогов по сцени­ческой речи 10.

Отработка согласных звуков [Б], [Б'] - [П], [П']

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 [Б'] — [П'] спинка языка приподнимает­ся к твердому небу.

При вялости и неясности произношения звуков [Б] и [П] следует произнести их поочередно: б-п, б-п и т. д.

А теперь будем отрабатывать произношение этих звуков со всеми гласными таблицы. В предлагаемых уп­ражнениях соблюдается принцип одновременной трени-розки дикции, дыхания и голоса. Для тренировки удли­ненного речевого выдоха каждое последующее упражне­ние будет длиннее предыдущего.

Если дыхания не хватает на все упражнение, сде­лайте добор воздуха. Если чувствуете, что вам трудно делать сложные упражнения, не делайте сейчас, а вер-

10 Упражнения взяты из книг Е. Ф. Саричевой «Работа над словом» и «Сценическое слово»; И. П. Козляниновой «Дикция»; З. В. Савковой «Как сделать голос сценическим»; Е. С. Алмазовой «Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей»; из практики старшего преподавателя студии МХАТа Т. И. Васильевой.

39

нетесь к ним после прохождения всего курса. Схема тренировочных упражнений едина для всех занятий.

Произнесите каждое упражнение на одном выдохе, если трудно, то делайте доборы воздуха. Когда присту­паете к тренировочным упражнениям на дикцию, не про­износите звуки механически, осмысливайте их: рассчи­таться в шеренге по команде, отчитать кого-то, подшу­тить, поддразнить, поиграть в игру и т. д.

Упражнение № 1. Би, бэ, ба, бо, бу, бы, бе, бя, бё, бю.

Упражнение №2. Пи, пэ, па, по, пу, пы, пе, пя, пё, пю.

Упражнение №3. Би-би, бэ-бэ, ба-ба, бо-бо, бу-бу и т. д.

Упражнение № 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 и т. д.

Упражнение № 5. Би-би-би-би, бэ-бэ-бэ-бэ, ба-ба-ба-ба, бо-бо-бо-бо, бу-бу-бу-бу...

Упражнение №6. Бип, бэп, бап, боп, буп, бып, беп, бэп, бёп, бюп.

Упражнение № 7. Би-бип, бэ-бэп, ба-бап...

Упражнение № 8. Би-би-бип, бэ-бэ-бэп, ба-ба-бап, бо-бо-боп, бу-бу-буп...

Упражнение № 9. Би-би-би-бип, бэ-бэ-бэ-бэп, ба-ба-ба-бап, бо-бо-бо-боп...

Напишите аналогичные схемы упражнений для звука [П] (подобно упражнениям 3—9).

Упражнение № 10. Б**и**ппи, б**э**ппэ, б**а**ппа, б**о**ппо, б**у**ппу, б**ы**ппы и т. д.

Удвоенный звук [П] произносится как одно напори­стое [П], ударение на первом слоге.

Упражнение № П. Би-б**и**ппи, бэ-б**э**ппэ, ба-б**а**ппа, бо-б**о**ппо, бу-б**у**ппу, бы-б**ы**ппы, бе-б**е**ппе, бя-б**я**ппя и т. д.

Упражнение *№* 12. Би-би-б**и**ппи, бэ-бэ-б**э**ппэ, ба-ба-б**а**ппа, бо-бо-б**о**ппо, бу-бу-б**у**ппу, бы-бы-б**ы**ппы и т. д.

Упражнение № 13. П**и**бби, п**э**ббэ, п**а**бба, п**о**ббо, п**у**ббу, п**ы**ббы и т. д.

Упражнение № 14. Би-пибби, бэ-пэббэ, ба-пабба, бо-поббо, бу-пуббу, бы-пыббы, бе-пеббе и т. д.

Упражнение № 15. Би-би-пибби, бэ-бэ-пэббэ, ба-ба-пабба, бо-бо-поббо, бу-бу-пуббу, бы-бы-пыббы и т. д.

**40**

При тренировке положите ладонь на диафрагму и следите за выдохом.

Число упражнений для повторения ограничивайте исходя из ваших индивидуальных особенностей. Выби­райте в первую очередь те, которые еще недостаточно усвоены.

Для тренировки звуков [Б], [Б'] — [П], [П'] можно ис­пользовать пословицы, поговорки и скороговорки. Про­износить их надо осмысленно, желательно вплетать в игровые ситуации, диалоги.

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.
3. Был бы бык, а мясо будет.
4. Пан или пропал.
5. Все бобры добры для своих бобрят.
6. Бомбардир бомбардировал Бранденбург.
7. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал бары­шень.
8. Лучше врага бить, чем битым быть.
9. Фаддей, не робей — робких жизнь не любит.

Отработка звуков [П] и [Б] на стихах.

На одном выдохе:

Будем бить!

Бьем!

Били!

В барабан!

В барабан!

В барабан!

(В. Маяковский)

Пара барабанов

Пара барабанов

Пара барабанов

Била

Бурю

Добор воздуха и на выдохе:

Пара барабанов

Пара барабанов

Пара барабанов

Била

Бой!

(И. Сельвинский)

*Орфоэпия.* Произнесите правильно следующие слова: клуб — [клуп], озноб — [азноп], особь — [осъп'], краб — [крап], зябь — [зяп'], рябь — [ряп'], губка — [гупкъ], суббота — [суботъ], аппетит — [ъпиетит].

Произнесите словосочетания: лоб большой — (лоб-большой), если б было — (еслиббыло), лоб пылаю-

**41**

щий — (лоппылающий), сноп пшеницы — (сноппше-ницы).

**ЗАНЯТИЕ 6**. Повторение: 1) «поза» и «маска» релак­сации; 2) комплекс упражнений для шеи, лица, рук; 3) гигиенический и вибрационный массажи; 4) артику­ляционные упражнения; 5) дыхательные упражнения; 6) таблица гласных; 7) отработка согласных Б, П.

*Дыхание.* Дыхательная гимнастика, по К. Скраупу -В. Серёжникову11, поможет укрепить диафрагмалыю-реберное дыхание и подключить его к чтению и речи. Графические обозначения примем следующие:

стрелка вверх означает вдох,

стрелка вниз означает выдох,

перевернутая скобка означает задержку дыхания,

поставленные цифры указывают число секунд.

Упражнение № 1. Проверка элементов диафраг-мально-реберного дыхания (рис. 7).

Упражнение № 2. Медленный вдох: сначала вдох­нуть половину, затем полный запас воздуха (рис. 8).

Рис. 7

Рис. 8

Упражнение № 3. Медленный выдох: сначала выдохнуть половину запаса воздуха, затем — весь (рис.9).

Рис. 9

Упражнение № 4. Медленно вдохнуть и медленно выдохнуть (рис. 10).

11 В. К. Серёжников. Техника речи. М., 1929, с. 33—37.

**42**

Упражнение № 5. Быстрый вдох и задержка ды­хания (рис. 11). Горизонтальные пунктиры указывают, что в течение первой недели дыхание следует задержи­вать на 5—10 секунд, второй — на 15—20 секунд, тре­тьей — 25—30 секунд и т. д.

Рис. 10

Рис. 11

Упражнение № 6. Вдох и выдох по частям (тре­тями, половинками) — рис. 12.

Рис. 12

Упражнение № 7. Упражнение на применение дыхания к чтению и речи (рис. 13).

Упражнение выполняется так: сделать вдох за 2 секунды, задержать воздух одну секунду и считать: «раз, два, три, четыре, пять» (на каждое слово уделяя одну секунду времени); потом сделать паузу в одну секунду, в течение которой быстрым сокращением диафрагмы и

43

отчасти ребер добрать воздух на месте израсходованно­го (грудная клетка в это время остается несколько рас­ширенной и нижние стенки живота несколько подтяну­тыми). После задержки в одну секунду продолжается счет: «шесть, семь, восемь, девять, десять» с соблюде­нием только что отмеченных условий. На паузе следует опять быстрое добирание и т. д.

Рис. 13

Упражнение №8. Упражнение на применение длительного выдоха для произнесения речи (рис. 14).

Рис. 14

В этом упражнении нужно сделать вдох за 2 секунды, задержать на одну секунду и считать: «раз, два, три, четыре, пять»; после паузы в одну секунду для добира­ния воздуха и последующей задержки в одну секунду опять считать: «раз, два, три... восемь», затем считать до 10, 15, 20 соответственно графическому изображе­нию. Положение грудной клетки и нижних стенок живо­та такое же, как и в предыдущем упражнении.

Порядок и продолжительность упражнений.

1-я неделя: 1—2-е упражнения, 2 раза в день по 5 мин, включая отдых.

**44**

2-я неделя: 1—3 упражнения, 2 раза в день по 5 мин.

3-я неделя: 2—4 упражнения, 2 раза в день по 5— 10 мин.

4-я неделя: 4—5 упражнения, 2 раза в день по 10 мин; задержка дыхания до 10 сек.

5-я неделя: 4—5 упражнения, 2 раза в день по 10 мин; задержка дыхания до 20 сек.

6-я неделя: 4—6 упражнения, 2 раза в день по 15 мин; задержка дыхания до 30 сек.

7-я неделя: 4—7 упражнения, 2 раза по 10—15 мин.

8-я неделя 9-я неделя 10-я неделя

4—8 упражнения, продолжитель­ность та же.

11-я неделя 12-я неделя

7—8 упражнения, в соединении с речью на счете.

*Дикция.* Отработка произношения согласных 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 из-за опущенного кончика языка или при шепелявости. Особенно надо обратить внимание на смягченные звуки [Т'] и [Д'], так называемое «дзяканье», когда вместо ТЕТЯ произносят ТСЕТЯ, вместо ДЯДЯ — ДЗЯДЯ, вместо ВЕТЕР — ВЕЦЕР.

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 нёбу.

При произнесении глухих согласных [Т], [Т'] голосо­вые связки не работают. При произнесении звонких [Д], [Д'] связки сомкнуты и вибрируют. Чтобы четко разли­чить разницу между глухим и звонким согласным, про­изнесите несколько раз поочередно т-д, т-д, т-д, т-д...

Проделайте следующие упражнения, каждое на од­ном выдохе, следите при этом за движением диаф­рагмы, положив на живот ладонь. Поставьте мыслен­ные задачи для этих упражнений, придумайте диалоги, считалочки.

45

Упражнение № 1. Ти, тэ, та, то, ту, ты, те, тя, тё, тю.

Упражнение № 2. Ди, дэ, да, до, ду, ды, де, дя, дё, дю.

Упражнение № 3. Ти-ти, тэ-тэ, та-та, то-то, ту-ту, ты-ты, те-те, тя-тя, тё-тё, тю-тю.

Упражнение № 4. Ти-ти-ти, тэ-тэ-тэ, та-та-та, то-то-то, ту-ту-ту, ты-ты-ты, те-те-те-, тя-тя-тя...

Упражнение № 5. Ти-ти-ти-ти, тэ-тэ-тэ-тэ, та-та-та-та, то-то-то-то, ту-ту-ту-ту, ты-ты-ты-ты...

Упражнение №6. Тид, тэд, тад, тод, туд, тыд, тед, тяд...

Упражнение №7. Дит, дэт, дат, дот, дут, дыт, дет, дят...

Упражнение № 8. Ди-дит, дэ-дэт, да-дат, до-дот, ду-дут, ды-дыт, де-дет, дя-дят, дё-дёт, дю-дют...

У п р а ж н е н и е *№* 9. Ди-ди-дит, дэ-дэ-дэт, да-да-дат, до-до-дот, ду-ду-дут, ды-ды-дыт, де-де-дет, дя-дя-дят, дё-дё-дёт, дю-дю-дют.

В упражнениях с длинной строкой делайте паузу для добора воздуха.

Упражнение № 10. Дитти, дэттэ, датта, дотто, дутту, дытты, детте, дяття, дётте, дюттю.

Упражнение № 11. Тидди, тэддэ, тадда, тоддо, тудду, тыдды, тедде, тядди, тёддё, тюддю.

Повторите четко, ясно и осмысленно, без нажима на голос, меняя темп, следующие предложения:

1. Ткёт ткач ткани на платки Тане.
2. Рододендроны из дендрария.
3. На дворе трава, на траве дрова, раз дрова, два дрова, три дрова
4. На дворе дрова, за двором дрова, под двором дро­ва, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вместит двор дров. Дрова выдворить обратно на дровяной двор!
5. От топота копыт пыль по полю летит.
6. Не тот грамотей, кто читать умеет, а тот, кто слу­шает да разумеет.
7. Лодырь да бездельник — им праздник и в поне­дельник.
8. В тесноте, да не в обиде.
9. Делу время — потехе час.

10. В тихом омуте черти водятся.

*Орфоэпия.* Произнесите следующие слова: сельдь —

46

[сельт'], пядь — [пят'], забудь — [забут'], грядка — [гряткъ], колодка — [калоткъ], соседка — [сасеткъ]. Произнесите словосочетания: компот теплый — (ком-поттеплый), лед тронулся — (леттронулся), плот дере­вянный — (плоддеревянный), вот дом — (воддом), под пальмой — (потпальмой), под тентом — (поттентом).

ЗАНЯТИЕ 7. Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) артикуляционные упражнения; 4) дыхательные уп­ражнения; 5) таблица гласных; 6) отработка согласных.

*Дыхание.* Несколько упражнений для повышения умственной работоспособности (из комплексов упраж­нений В. Э. Нагорного12).

Общеизвестно, что нарушение циркуляции крови в мозгу приводит к понижению умственной работоспособ­ности. Прежде чем дать описание профилактических уп­ражнений, напомним, что когда мы вдыхаем, присасы­вающий эффект расширяющейся грудной клетки облег­чает отток крови из мозга, что сопровождается сужени­ем просветов многочисленных мозговых сосудов, и моз­говой кровоток уменьшается. При выдохе, напротив, отток венозной крови затруднен, что вызывает повыше­ние давления, которое сопровождается расширением со­судов и увеличением мозгового кровотока.

В настоящее время учеными раскрыты некоторые стороны интереснейшего физиологического феномена, а именно, установлено, что в регуляции кровообращения в мозге и сердце очень важную роль играет углекислота. Понижение содержания СO2 в артериальной крови, по­ступающей в мозг, вызванное, например, гипервентиля-цией (частым и глубоким дыханием, приводящим к вымыванию углекислоты), влечет за собой, как правило, сужение мозговых сосудов и уменьшение мозгового кровотока. Снижение содержания СO2 в крови может вызвать обморочное состояние. Наблюдаемое у некото­рых людей головокружение после нескольких глубоких вдохов и выдохов объясняется избыточным вымыванием углекислоты.

Регулярные тренировки в замедленном дыхании яв-

12 В. Э. Нагорный. Гимнастика для мозга. М., 1972, с. 120— 125.

**47**

ляются хорошим средством для повышения силы сано-генетических (защитных) механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающиеся снижением со­держания кислорода и повышением углекислоты в кро­ви, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличе­ние мозгового кровотока.

Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при кото­ром вдох короткий, а выдох длительный (1:15, 1:20), как раз и тренирует эти саногенетические механизмы, тем самым играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности.

Упражнение № 1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки подняты над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, на­клоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5—7) наклонов, пока не возникнет ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сде­лайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища. После выполне­ния — спокойная ходьба, не задерживая дыхания. По­вторите упражнения 2 раза.

Упражнение №2. То же, что и в 1-м упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторите 2 раза.

Упражнение № 3. «Прямой маятник» — качание туловища вперед-назад. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро наклоните туловище вперед примерно на 30°, спина прямая, резкое «тормо­жение» и быстрый наклон назад, резкое «торможение», и снова наклон вперед, и так 15—20 раз.

Дыхание произвольное, движения выполняются не­прерывно (рис. 15).

Упражнение № 4. «Боковой маятник» — качание туловища из стороны в сторону. Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить ту­ловище влево, резко остановиться, наклонить туловище вправо — резкое торможение, и так 15—20 раз. Движе­ния выполняйте непрерывно, дыхание не задерживайте (рис. 16).

Подключите эти четыре упражнения к комплексу ды­хательной гимнастики. И с этого дня всю жизнь выпол-

48

Рис. 15

Рис. 16

няйте утром и вечером в течение 20 минут полный комп­лекс дыхательной гимнастики. Количество повторений каждого упражнения индивидуально.

*Дикция.* Отработка произношения согласных звуков [К], [К'] - [Г], [Г ']

Звуки [К] и [Г] обычно произносятся верно. Однако встречаются лица, в основном украинской или белорус­ской национальности, с так называемым «гаканьем», произносящие вместе [Г] звук [Гx]. В таких случаях, вме­сто «галка», получается «гxалка», вместе «гусь» — «гxусь», вместе «город» — «гxород» и т. д. Для исправ­ления такого произношения надо усвоить правильную артикуляцию этих звуков.

При произнесении парных взрывных согласных [К] и [Г] задняя часть языка крепко прижимается к задней части твердого нёба, закрывая горло, кончик языка у нижних зубов, но не касается их. Сам же звук получа­ется при выдыхании воздуха, отрывающего спинку язы­ка от нёба при произнесении звука [К], а при [Г] — под­ключается голос. При произнесении мягких согласных [К'] и [Г'] спинка языка выше поднимается к твердому нёбу, кончик языка лежит ближе к нижним зубам.

При произнесении звука [X] — глухого согласного, спинка языка приподнимается к мягкому нёбу, но не касается его, звук произносится слабо, без нажима.

**49**

Упражнение № 1. Ки, кэ, ка, ко, ку, кы, ке, кя, кё, кю.

Упражнение № 2. Ги, гэ, га, го, гу, гы, ге, гя, гё, гю.

Упражнение № 3. Ги-ги, гэ-гэ, га-га, го-го, гу-гу, гы-гы...

Упражнение №4. Ги-ги-ги, гэ-гэ-гэ, га-га-га, го-го-го, гу-гу-гу, гы-гы-гы, ге-ге-ге, гя-гя-гя...

Упражнение № 5. Ги-ги-ги-ги, гэ-гэ-гэ-гэ, га-га­га-га, го-го-го-го, гу-гу-гу-гу, гы-гы-гы-гы...

Упражнение № 6. Гик, гэк, гак, гок, гук, гык, гек, гяк, гёк, гюк.

Упражнение № 7. Ги-гик, гэ-гэк, га-гак, го-гок, гу-гук, гы-гык, ге-гек...

Упражнение № 8. Ги-ги-гик, гэ-гэ-гэк, га-га-гак, го-го-гок, гу-гу-гук, гы-гы-гык...

Упражнение №9. Хик, хэк, хак, хок, хук, хык, хек, хяк... гих, гэх, гах, гох, гух, гых, гех, гях...

Повторите медленно и четко следующие фразы на тренировку звуков [К], [Г], [X]. Не забывайте ставить себе действенную задачу.

1. Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.
2. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
3. У ёлки иголки колки.
4. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел ку­кушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!
5. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.
6. Пришел Прокоп — кипел укроп, ушел Прокоп — кипел укроп, как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
7. Догулялись кулики, нет ни хлеба, ни муки.
8. Купи кипу пик.
9. На горе гогочут гуси, под горой огонь горит.
10. Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит ко­локол, да не по-колоколовски, надо колпак переколпа-ковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколо-вать, перевыколоколовать.
11. Вставай, Архип, петух охрип.
12. Люди пахать, а он руками махать.

*Орфоэпия.* Произнесите слова: единорог — [ъдина-

рок], мягкий — [мяхкъj], легкий — [лёхкъj], легче — [лехче].

Произнесите словосочетания: иду к Гале — (иду гГа-ле), подъезжаю к городу — (подъежжаю ггороду), як горбатый — (яггорбатый).

**ЗАНЯТИЕ 8.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) упражнения для шеи, лица, рук, губ, языка; 4) уп­ражнения для тренировки диафрагмально-реберного ды­хания; 5) таблица гласных; 6) отработка согласных.

*Голос.* Овладев навыками правильного речевого ды­хания, продолжая тренировочные упражнения по дик­ции, мы можем приступить к воспитанию своего голоса. Сила, объемность, звучность его зависят не от физиче­ских усилий, которые приводят в напряжение мышцы гортани и голосовые связки, а от правильного, активно­го речевого дыхания и умения пользоваться резонатора­ми — усилителями звука, которые преобразуют слабый и невыразительный звук, рожденный колебаниями голо­совых связок, в сильный объемный и красивый голос. Человек пользуется двумя резонаторными системами:

1. верхней — это черепная коробка, полости носа и рта;
2. нижней, включающей грудную полость. Необходимым условием тренировки голоса является

мышечная свобода, полное расслабление, полная рас­крепощенность. Поэтому начнем с обеспечения свободы фонационных путей.

Сделайте 5—10 полных (но не глубоких) вдохов и выдохов (диафрагмально-реберный тип дыхания); вдох — полный, но короткий через нос, выдох — замед­ленный, продолжительный. После этого приступайте к голосовым упражнениям.

Упражнение № 1(г). «Стон». Чтобы обеспечить свободу фонационных путей, сядьте на стул, сохраняя «осанку» — не откидывайтесь на спинку стула, держите привычно спину прямо, руки, плечи, шея — свободные и легкие. Произносите звук [М] в тональности, свойст­венной разговорной речи, но с закрытым ртом. Получит­ся что-то похожее на мычание. Стоните. Делайте это тихо, без напряжения, на выдохе. Все должно быть сво­бодно: мышцы лица, шеи, ног, рук. Голова слегка скло­няется вниз, вправо, влево, продолжайте стонать. Рот

51

закрыт, губы слегка соприкасаются. Тихий стон. «Успо­каивайте» себя. Вы вскоре почувствуете, как легко, без всякого напряжения голосовых связок звук заполнит верхние резонаторы, начнут вибрировать губы, вибрация отразится на твердом нёбе, в носоглоточной полости. Резонацию можно ощутить даже физически, приклады­вая пальцы попеременно к губам, ко лбу, к темени, к затылку. Если звук направлен верно, то пальцы почув­ствуют легкую вибрацию.

Упражнение № 2(г). Укрепив звук [М] в упраж­нении «стон», постепенно присоединяйте к нему гласные звуки: у-о-а-э-ы-и. Непрерывно на одной ноте звучит «М-мммм», изредка через ровные промежутки времени прерываемое короткими гласными: «Ммммм-У-мммм-О-мммм-А-мммм-Э-мммм-Ы-мммм-И».

Упражнения для голоса в следующих занятиях будут даны с последующей нумерацией: № 3(г), № 4 (г) и т. д.

*Дикция.* Отработка произношения согласных звуков [Ф], [Ф'] — [В], [В']

Согласные [Ф] и [В] парные, щелевые, губно-зубные звуки. Они редко подвергаются искажению. Следите, чтобы при произнесении звуков [Ф], [В] воздух не шел в щеки, надувая их.

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'] стенка языка поднимается к твердому нёбу. Голосовые связки на звонких [В], **[**В'**]** сомкнуты и вибрируют, на глухих [Ф], [Ф'] не работают.

Для четкого различия между звонким и глухим со­гласным произнесите поочередно несколько раз звуки: ф-в, ф-в, ф-в, ф-в...

Произнесите на одном выдохе следующие упражне­ния, не забывая мысленно наполнять их содержанием.

Упражнение № 1. Фи, фэ, фа, фо, фу, фы, фе, фя, фё, фю.

Упражнение № 2. Ви, вэ, ва, во, ву, вы, ве, вя, вё, вю.

Упражнение № 3. Ви-ви, вэ-вэ, ва-ва, во-во, ву-ву, вы-вы...

**52**

Упражнение №4. Ви-ви-ви, вэ-вэ-вэ, ва-ва-ва, во-во-во, ву-ву-ву, вы-вы-вы, ве-ве-ве- вя-вя-вя...

Упражнение № 5. Ви-ви-ви-ви, вэ-вэ-вэ-вэ, ва-ва-ва-ва, во-во-во-во, ву-ву-ву-ву, вы-вы-вы-вы...

Упражнение № 6. Виф, вэф, ваф, воф, вуф, выф, веф, вяф, вёф, вюф.

Упражнение № 7. Ви-виф, вэ-вэф, ва-ваф, во-воф, ву-вуф, вы-выф...

Упражнение № 8. Ви-ви-виф, вэ-вэ-вэф, ва-ва-ваф, во-во-воф, ву-ву-вуф, вы-вы-выф...

Упражнение № 9. Ви-ви-ви-виф, вэ-вэ-вэ-вэф, ва-ва-ва-ваф, во-во-во-воф, ву-ву-ву-вуф, вы-вы-вы-выф...

Упражнение № 10. Виффи, вэффэ, ваффа, воффо, вуффу, выффы...

Упражнение № И. Фивви, фэввэ, фавва, фовво, фувву, фыввы...

Если 10 и 11 упражнения присоединить к упражне­ниям 2, 3, 4, 5, получите целый ряд новых тренировоч­ных упражнений.

Произнесите слова: факел, факты, кефаль, философ, фара, винт, вилка, лавина, униформа, фикция, мифиче­ский, верфь.

Произнесите следующие слова: Ване — в ванне (вванне), ведро — в ведро (введро), фартуки — в фар­туке (ффартуке); форме — в форме (фформе); форточ­ке — в форточке (ффорточке).

Произнесите на выдохе каждую фразу, не забывайте обыгрывать их.

1. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
2. У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
3. Водовоз вез воду из-под водопровода.
4. Век живи, век учись.
5. Ест Федька водку с редькой, ест редька с водкой Федьку.
6. Правда в огне не горит и в воде не тонет.
7. Верзила Вавила весело ворочал вилами.

*Орфоэпия.* Произнесите по правилам орфоэпическо­го произношения следующие слова и словосочетания: кровь — [кроф'], кров — [кроф], улов — [улоф], срыв — [срыф], морковь — [маркоф'], любовь — [любоф'], втас­кивать — [фтаскъвът'], втягивать — [фтягъвът'], вся в шелках — (фся фшелках), выстрелить в фазана — (вы-

53

стрелить ффазана), в февральские дни — (ффевраль-ские дни).

**ЗАНЯТИЕ 9.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) артикуляционные упражнения; 4) упражнения на ре­чевое дыхание; 5) таблица гласных; 6) отработка со­гласных; 7) голосовые упражнения.

*Голос.* Не забывайте о необходимом условии трени­ровки голоса — полном расслаблении, что обеспечивает свободу фонационных (звуковых) путей. Повторите уп­ражнение «стон» из предыдущего занятия, теперь можно перейти к следующему упражнению.

Упражнение № 3 (г). Продолжая стонать на звуке [М]**,** произнесите слитно, как одно слово, следующую фразу: «Мам, мёду нам». Слегка открывая рот на глас­ных, сейчас же мягко возвращайте рот в исходное поло­жение на [М] — стон. Так как фраза произносится на «стоне», то сонорные согласные удваиваются: ммаммёду-ннамммаммёдунамм...

Стоните в разных тональностях: надоело стонать на одной ноте, стали то повышать, то слегка понижать тон голоса, увлекаясь услышанным разнообразием звучания. Ощутив свободу звучания на «стоне», надо сохранять эту свободу и в разговорной речи.

Упражнение № 4(г). «Доканючу». В этом упраж­нении будем чередовать полунапевный способ произнесе­ния слов «на стоне» с речевым. На стоне произнести уже знакомую фразу: «Ммаммёдуннамм». И здесь же — ре­чевое произнесение: Мам! Мёду! Нам!

Сделайте так несколько раз и следите, чтобы ничто не изменилось в речевом аппарате, чтобы не было чрез­мерной активности при произнесении, чтобы сохраня­лась та же свобода и легкость, как при полунапевном «стоне».

Упражнение № 5(г). «Мимозы». Один товарищ со­общает: «Мимозы Мила маме купила». Другой переспра­шивает, подвергая сомнению каждое слово товарища. Можно играть за обоих.

МИМОЗЫМиламамекупила?

МИМОЗЫМиламамекупила.

МимозыМИЛАмамекупила?

54

МимозыМИЛАмамекупила.

МимозыМилаМАМЕкупила?

МимозыМилаМАМЕкупила.

МимозыМиламамеКУПИЛА?

МимозыМиламамеКУПИЛА.

*Дикция.* На этом занятии даются более сложные уп­ражнения на произнесение сочетания нескольких соглас­ных, на которых закрепляется пройденный материал. Произнесите каждое упражнение на одном выдохе.

Упражнение № 1. Гбди, гбдэ, гбда, гбдо, гбду, гбды, гбде, гбдя, гбдё, гбдю.

Упражнение № 2. Бдги, бдгэ, бдга, бдго, бдгу, бдгы, бдге, бдгя, бдгё, бдгю.

Упражнение № 3. Вгди, вгдэ, вгда, вгдо, вгду, вгды, вгде, вгдя, вгдё, вгдю.

Упражнение №4. Вдги, вдгэ, вдга, вдго, вдгу, вдгы, вдге, вдгя, вдгё, вдгю.

Упражнение № 5. Кпти, кптэ, кпта, кпто, кпту, кпты, кпте, кптя, кптё, кптю.

Упражнение № 6. Птки, пткэ, птка, птко, птку, птке, пгкя, пткы, пткё, пткю.

Упражнение № *7.* Фкти, фктэ, фкта, фкто, фкту, фкты, фкте, фктя, фкте, фктю.

Упражнение № 8. Фтки, фткэ, фтка, фтко, фтку, фткы, фтке, фткя, фткё, фткю.

**ЗАНЯТИЕ 10.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) упражнения для шеи, рук, лица, рта, губ, языка; 4) упражнения на диафрагмально-реберное дыхание; 5) таблица гласных; 6) отработка согласных в сложных сочетаниях; 7) голосовые упражнения.

*Голос.* Повторите упражнения для голоса из пред­шествующих занятий и переходите к новым.

Упражнение № 6(г). «Гудок». Сесть на стул, со­храняя «осанку» (упр. № 1(г). На выдохе, без напряже­ния, губы в положении «хоботок», начинайте тянуть слитно, как гудок, гласный звук [У]: уууу... После этого сочетайте с таблицей гласных:

ууОууОууОууОууО...

ууАууАууАууАууАууА...

ууЭууЭууЭууЭууЭууЭ...

УуИууИууИууИууИууИ...

55

Главное — не артикулировать точно все гласные, а «затемнять» их, то есть все время держать губы в поло­жении звука [У].

Упражнение № 7(г). «Эхо». Произнесите триж­ды:

ау-у — как будто зовете товарища;

ау-у — звучит как отдаленное эхо;

ау-у — товарищ энергично откликается на ваш зов.

*Дикция.* Сонорные согласные [М] — [М'], [Н] — [Н'], [Л] - [Л'] и [Р] - [Р']

Звуки [М] и [Н] — сравнительно благополучные зву­ки нашей речи. При произнесении звука [Н] следите, что­бы язык не выходил за зубы.

При произнесении звука [М], [М'] губы сомкнуты, мягкое нёбо 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, нёбная занавеска опущена. Связки вибрируют.

Повторите вслух на одном выдохе каждое следую­щее упражнение (Если строчка длинная, делайте добор воздуха):

Упражнение № 1. Ми, мэ, ма, мо, му, мы, ме, мя, мё, мю. Ни, нэ, на, но, ну, ны, не, ня, нё, ню.

Упражнение № 2. Мими-мимми, мэмэ-мэммэ, мама-мамма, момо-моммо, муму-мумму, мымы-мыммы, меме-мемме, мямя-мяммя, мёмё-мёммё, мюмю-мюммю.

Упражнение № 3. Нини-нинни, нэнэ-нэннэ, нана-нанна, ноно-нонно, нуну-нунну, ныны-нынны, нене-ненне, няня-няння, нёнё-нённё, нюню-нюнню.

Упражнение № 4. Мимимим, мэмэмэм, мамамам, момомом, мумумум, мымымым.

Упражнение №5. Мимимимь, мемемемь, мямя-мямь, мёмёмёмь, мюмюмюмь.

Упражнение №6. Нининин, нэнэнэн, нананан, нунунун, нононон, нынынын.

Упражнение № 7. Нинининь, нененень, нянянянь, нёнёнёнь, нюнюнюнь.

Произнесите слова: мина, мелочь, мастер, мята, мо­лодость, мудрость, нить, нежность, панама, новость, стон, накануне, осень.

56

Звук [Л] труден для произношения и дефекты Л в речи встречаются часто. Здесь может быть и полное пропадание звука, например, вместо «лампа» произно­сится «ампа» и замена его другими звуками алфавита, например, вместо «ложка» — «вошка», вместо «ло­шадь» — «уошадь».

Это бывает в том случае, когда кончик языка не до­ходит до зубов или если этот звук произносится с почти закрытым ртом. Таким образом, причиной неправильно­го звучания [Л] является неверное положение и функци­онирование языка.

Для произнесения звука [Л] кончик языка прижи­мается к верхним передним зубам, зубы обнажены, нёбная занавеска поднята. Связки вибрируют. При про­изнесении смягченного [Л'] кончик и часть языка прижи­маются к альвеолам верхних передних зубов, ближе к середине твердого нёба.

Упражнение № 1. Ли-лэ-ла-ло-лу-лы-ле-ля-лё-лю.

Упражнение № 2. Ли-ли, лэ-лэ, ла-ла, ло-ло, лу-лу, лы-лы, ле-ле, ля-ля, лё-лё, лю-лю.

Упражнение № 3. Ли-ли-ли, лэ-лэ-лэ, ла-ла-ла, ло-ло-ло, лу-лу-лу, лы-лы-лы, ле-ле-ле, ля-ля-ля, лё-лё-лё, лю-лю-лю.

Упражнение № 4. Ли-ли-ли-лилл, ла-ла-ла-лалл, лэ-лэ-лэ-лэлл, ло-ло-ло-лолл, лу-лу-лу-лулл, лы-лы-лы-лылл.

Упражнение №5. Ли-ли-ли-лилль, ле-ле-ле-лелль, ля-ля-ля-лялль, лё-лё-лё-лёлль, лю-лю-лю-люлль.

Упражнение № 6. Гли-глэ-гла-гло-глу-глы-гле-гля-глё-глю.

Упражнение №7. Дли-тли, длэ-тлэ, дла-тла, дло-тло, длу-тлу.

Упражнение № 8. Л-ль, л-ль, л-ль, л-ль...

Произнесите слова: лист, лето, Лара, лом, луч, люль­ка, люстра, зал, соль, колокол.

Повторите на выдохе медленно и четко следующие предложения (поставьте себе задачу осудить кого-то, похвалить, оправдаться или уговорить, меняйте темп произнесения):

1. Раз солгал — навек лгуном стал.
2. За сцену бала он получил три балла.
3. Ване удалось помыться в ванне.
4. Звону много, а толку мало.

57

1. У злой Натальи все люди канальи.
2. Мимозы Мила маме купила.
3. Он за нас, а мы — за ананас.
4. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
5. Вашему пономарю нашего пономаря не перепоно-маривать стать; наш пономарь вашего пономаря перепо-номарит, перевыпономарит.
6. Не мил и вольный свет, коли милого нет.
7. Шел мимо, зашел, где мило.
8. Не красна изба углами, а красна пирогами.

*Орфоэпия.* 1. Произнесите в соответствии с орфоэпи­ческими правилами следующие слова: коллектив — [къликтиф], коммутатор — [къмутатър], коллекционер — [кълъкцыанер].

2. Произнесите двойные согласные на стыке слов —
слитно, четко произнося оба согласных:

он настаивает — (оннастаивает), дом маленький — (доммаленький).

3. Перед [T], [Д], [С], [Ч'], [Щ'] согласный [Н] смягча­
ется.

Произнесите слова: кандидат — (каньдидат), коман­дир — (команьдир), пентюх — (пеньтюх), пенсия — (пеньсия), вакансия — (ваканьсия), кончать — (конь-чать), блинчики — (блиньчики), бетонщик — (бетонь-щик), сменщик — (сменьщик).

**ЗАНЯТИЕ 11.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) упражнения для шеи, рук, лица, рта, губ, языка; 4) упражнения для тренировки речевого дыхания; 5) таб­лица гласных; 6) тренировка согласных звуков; 7) уп­ражнения для голоса.

*Голос.* Хорошо поставленный голос звучит ровно и устойчиво. Развивать эти качества надо прежде всего на звуках среднего уровня высоты. Лучше всего брать для этой цели стихотворение с длинными строками, например, гекзаметр13. При этом развивается продол­жительный выдох. Прежде чем приступать к тренировке устойчивости звука, повторите голосовые упражнения № 1 и № 2, с помощью которых можно найти свой сред-

13 Гекзаметр — стих, каждая строка которого состоит из шести слов — стоп.

58

ний тон, а затем начинайте спокойно, ровно, отчетливо, без особого напряжения и резкости читать первую строку. В конце строки сделайте паузу для добора воз­духа и снова на том же среднем тоне читайте вторую строку, затем добор и т. д. Каждую строку стихотворе­ния читайте на выдохе, создавая при этом диафрагмой и подтягиванием нижних стенок живота опору звуку.

Упражнение № 8(г). Прочтите стихотворение А. В. Прянишникова «Правила чтения», в нем из­лагаются все правила дикции, дыхания и голоса, о кото­рых мы уже вели речь на предшествующих практиче­ских занятиях, и рекомендации к данному упражнению.

Твердо запомни, что, прежде чем слово начать в упражненьи, Следует клетку грудную расширить слегка и при этом Низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку. Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижны. Каждую строчку стихов говори на одном выдыханьи. И проследи, чтобы грудь не сжималась в течение речи, Так как при выдохе движется только одна диафрагма. Чтенье окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей: Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним дыханьем. Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи. Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было: Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных; Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен; Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком — Голос и в тихом звучаньи должен хранить металличность. Прежде чем брать упражненья на темп, высоту и на громкость, Нужно вниманье направить на ровность, устойчивость звука: Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался, Выдох веди экономно — с расчетом на целую строчку. Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, медленность,

плавность — Вот что внимательным слухом сначала ищи в упражненьи.

*Дикция.* Отработка произношения согласного [Р], [Р']

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

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

59

При произнесении мягкого [Р'] вибрация происходит еще ближе к передним верхним зубам и в силу своей мягкости требует большего количества и частоты вибра­ции, чем при [Р], следовательно, и более сильной струи и напора выдыхаемого воздуха.

При картавом [Р] следует путем постепенного разви­тия гибкости и послушности кончика языка заставить его вибрировать. Одним из упражнений, помогающим картавящему добиться вибрации кончика языка, явля­ется четкое напористое и довольно быстрое чередова­ние звуков [ЗЗЗ] и [ЖЖЖ] на одном непрерывном вы­дохе. Непрерывное произнесение этих звуков дает по­степенно ощущение легкой вибрации кончика языка.

Упражнение № 1. Зжд, зжд, зжди, зждэ, зжда, зждо, зжду, зжды.

Упражнение № 2. Зждр, зждрр, зждррр... зждри, зждрэ, зждра, зждро, зждру, зждры.

Упражнение № 3. Тд-тд-тд-трри, тд-тд-тд-тррэ, тд-тд-тд-трра, тд-тд-тд-трро, тд-тд-тд-трру...

Упражнение № 4. Дрри, дррэ, дрра, дрро, дрру, дрры...

Упражнение № 5. Дрирр, дрэрр, драрр, дрорр, друрр, дрырр...

Упражнение № 6. Ри, рэ, ра, ро, ру, ры, ре, ря, рё, рю.

Упражнение № 7. Ри-ри, рэ-рэ, ра-ра, ро-ро, ру-ру, ры-ры, ре-ре, ря-ря, рё-рё, рю-рю.

Упражнение № 8. Ри-ри-рирр, рэ-рэ-рэрр, ра-ра-рарр, ро-ро-рорр, ру-ру-рурр, ры-ры-рырр.

Упражнение № 9. Ри-ри-риррь, ре-ре-реррь, ря-ря-ряррь, рё-рё-рёррь, рю-рю-рюррь, ри-ри-риррь.

Упражнение № 10. Рири-рирри, рэрэ-рэррэ, рара-рарра, роро-рорро, руру-рурру, рыры-рырры.

Упражнение № 11. Рири-рирри, рере-рерре, ряря-рярря, рёрё-рёррё, рюрю-рюррю.

Произнесите следующие слова: бомбардир, секре­тарь, вратарь, прибор, лаборатория, отрегулировали, парламентарий, переиллюстрировать, рояль, ряженка, царица.

Повторите вслух на выдохе, не напрягая голоса, мед­ленно и четко следующие фразы (не забудьте поставить к ним задачи, например, посплетничать, договориться о свидании):

60

1. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба го­ворили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.
2. Клара-краля кралась к Ларе.
3. Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовы-вал, да зарапортовался.
4. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
5. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
6. Курьера курьер обгоняет в карьер.
7. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал — не мелел Байкал.
8. Ловко лавируя в ларингологии, лекарь ларинго­лог легко излечивал ларингиты.
9. Протокол про протокол протоколом запротоколи­ровали.
10. Раз солгал — навек лгуном стал.
11. На словах, что на гуслях, а на деле, что на бала­лайке.

ЗАНЯТИЕ 12. Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) артикуляционные упражнения; 4) дыхательные уп­ражнения; 5) таблица гласных; 6) тренировка соглас­ных; 7) упражнения для голоса.

*Голос.* Сделайте 5—10 полных (но не глубоких) вдо­хов и выдохов (диафрагмально-реберное дыхание), вдох — короткий, выдох — медленный, продолжитель­ный. Повторите голосовые упражнения № 1, № 2, кото­рые помогут настроиться на один из лучших по качеству и удобных для вашего голоса звуков. Теперь переходи­те к следующему упражнению.

Упражнение № 9(г). На развитие полетности звука.

Чтобы голос был слышим на значительном расстоя­нии, во всех концах зала, надо уметь на негромком звучании посылать звук вдаль. Для тренировки лучше брать стихотворение с короткими строчками. Первые две строки произносите на средней громкости, вторые две — тише, но на той же высоте звука, как и в первых двух строках, следующие две строки — снова на средней громкости и т. д. Текст произносите не с выразительной интонацией, а с одинаковой протяжной восклицательной мелодией. Ударные гласные протягиваются не во всех

61

словах, а только в тех, над которыми поставлены над­строчные значки ударения. В предлагаемом примере мы изобразим таким способом первые две строчки:

Поезж**а**аай! за мор**я**яя! оке**а**ааны! И над вс**e**еею! земл**ё**ёёй! пролет**и**ии!". Есть на св**е**те разл**и**чные стр**а**ны, Но так**о**й, как у н**а**с, не найт**и**.

*Дикция.* Свистящие и шипящие согласные звуки [С], [З], [Ш], [Ж], [Ч'], [Щ'], [Ц]

Эти звуки являются самыми неблагополучными в устной речи. Дефекты произношения их весьма разнооб­разны. Сюда относятся шепелявость, сюсюканье, при­свист, а также замена другими звуками алфавита. Так, иногда вместо «собака» говорят «шабака», забака» или «табака»; вместо «щука» — шука», вместо «цапля» — «сапля», вместо «жук» — «зук», вместо «шапка» — «сап­ка». Такие дефекты в произношении обычно вызваны неправильным строением костяка речевого аппарата: зубов, челюстей, то есть объясняются причинами органи­ческого характера. Редко расставленные или слишком короткие и неровные зубы, щели, между ними, отсутст­вие передних зубов, чрезмерно выдвинутая вперед че­люсть, толстый язык — вот что может стать причиной недостатков в произношении свистящих и шипящих зву­ков. В этом случае может помочь либо стоматолог, либо логопед. Но когда эти дефекты вызваны вялостью мышц языка или укоренившимися с детства привычками, их можно устранить с помощью учебно-тренировочных уп­ражнений.

Согласные звуки [С], [С'] — [З], [З']

При произнесении звуков [С], [С'] — [З], [З'] губы по­лураскрыты, между зубами небольшая щель (1—2 мм), кончик языка упирается в нижние передние зубы, края же его касаются верхних коренных зубов, посередине языка в передней его части образуется небольшой же­лобок. При произнесений звука [З], [З'] голосовые связ­ки сближены и вибрируют, а звук [С], [С'] произносится без голоса. [С] — глухой, [З] — звонкий согласный. Произнесите каждое упражнение на одном выдохе.

62

Упражнение № 1. Си, сэ, са, со, су, сы, се, ся, сё, сю.

Упражнение №2. Зи, зэ, за, зо, зу, зы, зе, зя, зё, зю.

Упражнение № 3. Си-си, сэ-сэ, са-са, со-со, су-су, сы-сы, се-се...

Упражнение № 4. Си-си-си, сэ-сэ-сэ, са-са-са, со-со-со, су-су-су, сы-сы-сы...

Упражнение № 5. Си-си-си-си, сэ-сэ-сэ-сэ, са-са-са-са, со-со-со-со, су-су-су-су, сы-сы-сы-сы...

Упражнение № 6. Си-зис, сэ-зэс, са-зас, со-зос, су-зус, сы-зыс, се-зес...

Упражнение № 7. Си-си-зис, сэ-сэ-зэс, са-са-зас, со-со-зос, су-су-зус, сы-сы-зыс...

У п р а ж н е н и е № 8. Си-си-си-зис, сэ-сэ-сэ-зэс, са-са-са-зас, со-со-со-зос, су-су-су-зус, сы-сы-сы-зыс...

Упражнение №9. Сиззи, сэззэ, сазза, соззо, суззу, сыззы, сеззе, сяззя, сёззё...

Упражнение № 10. Зисси, зэссэ, засса, зоссо, зуссу, зыссы...

Присоединив 9-е и 10-е упражнения к упражнениям 1, 3, 4 и 5 поочередно, получите еще восемь тренировоч­ных упражнений.

Упражнение № 11. Сти, стэ, ста, сто, сту, сты, сте, стя, стё, стю.

Упражнение № 12. Зди, здэ, зда, здо, зду, зды, зде, здя, здё, здю.

Упражнение № 13. Сти-зди, стэ-здэ, ста-зда, сто-здо, сту-зду, сты-зды, сте-зде, стё-здё, стя-здя, стю-здю.

Примечание. При звуках [Т] и [Д] кончик языка касается верхних зубов, а при [С] и [3] — нижних.

Упражнение № 14. Зби, збэ, зба, збо, збу, збы, збе, збя, збё, збю.

Упражнение № 15. Спи, спэ, спа, спо, спу, спы, спе, спя, спё, спю.

Упражнение № 16. Зви, звэ, зва, зво, зву, звы, зве, звя, звё, звю.

Упражнение № 17. Сфи, сфэ, сфа, сфо, сфу, сфы, сфе, сфя, сфё, сфю.

Упражнение № 18. Ски, скэ, ска, ско, ску, скы, ске, скя, скё, скю.

Упражнение № 19. Сли, слэ, сла, сло, слу, слы, сле, сля, слё, слю.

Произнесите следующие слова четко и медленно:

63

сахар, сон, сумка, нос, песок, досада, заяц, зубы, вязанье, возок, раз, водовоз, воз, синий, зимний, мазь, лазейка, везение.

Повторите на выходе медленно и четко следующие фразы, обыграв их:

1. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
2. У осы не усы, не усищи, а усики.
3. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках; санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
4. По семеро в сани уселись сами.
5. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
6. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В гро­зу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.

*Орфоэпия.* 1. В конце слова звонкий [З] произносится как глухой звук [С]: волнорез — волноре[с], изморозь — изморо[с'], воз — во[с], связь — свя[с'], мазь — ма[с'], образ — обра[с], грязь — гря[с'].

1. В словах с двойными согласными СС, ЗЗ первый согласный смягчается: в массе — в ма[с']се, бессердеч­ный — бе[с']сердечный, безземельный — безземельный.
2. Смягчение [С] и [3] перед мягкими [В'], [Д'], [Т'], [Л'], [М'], [Н']: развить — ра[з']вить, свекровь — [с']век­ровь, бездельник — бе[з']дельник, грусть — гру[с']ть, возле — во[з']ле, после — по[с']ле, если — е[с']ли, изме­нять — и[з']менять, разве — ра[з']ве.

**ЗАНЯТИЕ 13.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи;

1. упражнения для шеи, рук, лица, рта, губ, языка;
2. упражнения для тренировки речевого дыхания; 5) таблица гласных; 6) тренировка наиболее трудноусваи-ваемых согласных; 7) упражнения для голоса 1, 2, 8, 9.

*Голос.* Сделайте 5—10 полных вдохов и выдохов и переходите к упражнению на развитие высоты голоса. Цель его — научиться изменять высоту голоса в преде­лах своего звукового диапазона. В качестве упражнения возьмем отрывок из «Илиады» Гомера и будем трени­роваться на первых 4—8 строках, пока не усвоен весь курс. Сначала найдите один из звуков пониже среднего уровня и читайте первую строку, далее с каждой новой строкой повышайте понемногу голос; затем проделайте обратный ход — с каждой строкой понижайте голос, но не перегружайте его непосильными крайне низкими зву-

64

ками. Не смешивайте повышение звука с усилением, а понижение с затиханием, держите всегда одну и ту же громкость.

Упр ажнение № 10(г).

Гнев, о богиня, воспой Ахиллеса, Пелеева сына,

Грозный который ахеянам тысячи бедствий соделал:

Многие души могучие славных героев низринул

В мрачный Аид и самих распростер их в корысть плотоядным

Птицам окрестным и псам (совершалася Зевсова воля), —

С оного дня, как, воздвигшие спор, воспылали враждою

Пастырь народов Атрид и герой Ахиллес благородный.

Кто ж от богов бессмертных подвиг их к враждебному спору?

Сын громовержца и Леты — Феб, царем прогневленный,

Язву на воинство злую навел; погибали народы

В казнь, что Атрид обесчестил жреца непорочного Хриса.

Старец, он приходил к кораблям быстролетным ахейским

Пленную дочь искупить и, принесши бесчисленный выкуп

И держа в руках, на жезле золотом, Аполлонов

Красный венец, умолял убедительно всех он ахеян,

Паче ж Агридов могучих, строителей рати ахейской:

«Чада Атрея и пышнопоножные мужи ахейцы!

О! Да помогут вам боги, имущие домы в Олимпе,

Град Приамов разрушить и счастливо в дом возвратиться;

Вы ж свободите мне милую дочь и выкуп примите,

Чествуя Зевсова сына, далеко разящего Феба».

Все изъявили согласие криком всеобщим ахейцы

Честь жрецу оказать и принять блистательный выкуп.

*Дикция.* Отработка согласных [Ш] и [Ж]

Дефекты этих звуков связаны с искажением, неточ­ностью артикуляционного уклада их, а также с замеще­нием другими звуками ([С] вместо [Ш], [Ж] и т. д.). Ше­пелявость и другие недостатки произношения сравни­тельно легко поддаются исправлению с помощью упраж­нений.

При произнесении твердых согласных [Ш] и [Ж] губы раскрыты, между зубами расстояние 1—2 мм, кончик языка лопатообразно приподнят по направлению к пе­редней части нёба за альвеолы верхних передних зубов, но не касается твердого нёба; боковые края языка каса­ются верхних коренных зубов и несколько приподняты, образуя в языке легкую впадину. При произнесении глухого [Ш] голосовые связки не вибрируют, в то время как при звуке [Ж] работают не только голосовые связ­ки, но и вибрирует кончик языка.

65

Для различия глухого и звонкого согласного произ­несите поочередно: ш-ж, ш-ж, ш-ж...

При тренировке звуков [Ш] и [Ж] йотированная таб­лица не применяется (эти звуки твердые). Произнесите на выдохе следующие упражнения:

Упражнение № 1. Шэ, ша, шо, шу, шы.

Упражнение № 2. Жэ, жа, жо, жу, жы.

Упражнение № 3. Шэ-шэ, ша-ша, шо-шо, шу-шу, шы-шы.

Упражнение № 4. Шэ-шэ-шэ, ша-ша-ша, шо-шо-шо, шу-шу-шу, шы-шы-шы.

Упражнение № 5. Шэ-шэ-шэ-шэ, ша-ша-ша-ша, шо-шо-шо-шо, шу-шу-шу-шу, шы-шы-шы-шы.

Упражнение № 6. Шэжэ, шажа, шожо, шужу, шыжы.

Упражнение № 7. Жэшшэ, жашша, жошшо, жушшу, жышшы.

Напишите ряд тренировочных упражнений, соединив поочередно 6-е и 7-е упражнения с 1-м, 3-м, 4-м, 5-м. Повторите их вслух, если не хватает одного выдоха, до­бирайте воздух.

Упражнение № 8. Шэ-сэ, ша-са, шо-со, шу-су, шы-сы.

Упражнение № 9. Жэ-зэ, жа-за, жо-зо, жу-зу, жы-зы.

Упражнение № 10. Шэ-сэ-шэ, ша-са-ша, шо-со-шо, шу-су-шу, шы-сы-шы.

Упражнение № 11. Жэ-зэ-жэ, жа-за-жа, жо-зо-жо, жу-зу-жу, жы-зы-жы.

Упражнение № 12. Жни, жнэ, жна, жно, жну, жны, жне, жня, жнё, жню.

Упражнение № 13. Шни, шне, шня, шнё, шню, шни.

Упражнение № 14. Жди, жде, ждя, ждё, ждю, жди. Шти, ште, штя, штё, штю, шти.

Произнесите следующие слова: шерсть, шар, жад­ность, жалость, ёрш, нож, фарш.

Повторите на выдохе медленно и четко следующие фразы:

1. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
2. У ежа ежата, у ужа ужата.
3. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
4. Самшит, самшит! Как ты крепко сшит!

66

1. Что посеешь, то и пожнешь.
2. Дружба — дружбой, а служба — службой.
3. Шила в мешке не утаишь.
4. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

*Орфоэпия.* 1. В конце слова звонкий согласный [Ж] оглушается: нож — [нош], уж — [уш], стриж — [стриш], ложь — [лош].

2. Слова с ЖИ, ШИ, ЖЕ, ШЕ произносятся как с ЖЫ, ШЫ, ЖЭ, ШЭ: шина — (шына), жизнь — (жызнь), жест — (жэст), шест — (шэст).

3 Сочетания СЖ, ЖЖ произносятся как двойной твердый [Ж]: разжать — (ражжать), разжег — (раж-жег), сжать — (жжать).

4. Сочетания ЗЖ, ЖЖ внутри корня слова произно­сятся как долгий двойной мягкий ЖЬЖЬ: вожжи — (вожьжи), жужжит — (жужьжит), уезжать — (уежь-жять), приезжать — (приежьжять).

**ЗАНЯТИЕ 14.** Повторение: 1) «поза» и «маска» ре­лаксации; 2) гигиенический и вибрационный массажи; 3) артикуляционные упражнения; 4) дыхательные уп­ражнения; 5) таблица гласных; 6) тренировка соглас­ных; 7) голосовые упражнения.

*Дикция.* Отработка произношения согласных [Ч'], [Щ'], [Ц]

В речи часто наблюдаются дефекты этих сложных двойных звуков из-за неправильной артикуляции или замены их другими звуками. В многочисленных говорах звук [Ч'] произносится твердо, а звук [Щ'] как ШЬЧ (роща — рощьча, проще — прощьче, вещий — вещь-чий). Это отклонение от нормы. Надо запомнить, что звуки [Ч'] и [Щ'] всегда звучат мягко, а звук [Ц] всегда произносится твердо.

При произнесении звука [Ч'] язык поднимается лопа­тообразно к альвеолам верхних передних зубов, язык более напряжен и ближе направлен к зубам, чем при [Ш]. Звук произносится мягко, как сочетание ТЬШЬ, произносимое слитно.

При произнесении звука [Щ'] слышится мягкое и протяжно звучащее [ШЬШЬ].

67

Упражнение № 1. Чи, че, чя, чё, чю.

Упражнение № 2. Щи, ще, щя, щё, щю.

Упражнение № 3. Чи-чи, че-че, чя-чя, чё-чё, чю-чю.

Упражнение № 4. Чи-чи-чи, че-че-че, чя-чя-чя, чё-чё-чё, чю-чю-чю.

Упражнение № 5. Чи-чи-чи-чи, че-че-че-че, чя-чя-чя-чя, чё-чё-чё-чё, чю-чю-чю-чю.

Упражнение №6. Чищи, чеще, чящя, чёщё, чющю.

Присоединив упражнение № 6 к упражнениям 1, 2, 3, 4, 5, получите еще целый ряд тренировочных упраж­нений.

При произнесении звука [Ц] язык, прижатый на мгно­венье к альвеолам передних верхних зубов, как при [Т], быстро опускается вниз, и выдыхаемая струя возду­ха прорывается по желобку в передней части языка к межзубной щели, как при звуке [С]. Аффриката Ц со­стоит из сочетания ТС и произносится очень быстро, слитно и всегда твердо.

Упражнение № 1. Цэ, ца, цо, цу, цы.

 Упражнение № 2. Цэ-цэ, ца-ца, цо-цо, цу-цу,

цы-цы.

Упражнение№3. Цэ-цэ-цэ, ца-ца-ца, цо-цо-цо, цу-цу-цу, цы-цы-цы.

Упражнение № 4. Цэ-цэ-цэ-цэ, ца-ца-ца-ца, цо-цо-цо-цо, цу-цу-цу-цу, цы-цы-цы-цы.

Произнесите следующие слова: щи, щука, лощина, лещ (не забывайте, что мягкий согласный [Щ'] — дли­тельный), чаща, чистый, печь, врач, качели, цирк, принц, дворец, цоколь, окольцованный.

Повторите на выдохе медленно и четко следующие фразы (не забывайте поставить задачу):

1. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
2. Щипцы да клещи — вот наши вещи.
3. Тщетно тщится щука ущемить леща.
4. Течет речка, печет печка.
5. Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала не-расчувствовавшегося Вавилу.
6. Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
7. Хочешь есть калачи — не сиди на печи.
8. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
9. Около колодца кольцо не найдется.
10. Молодец против овец, против молодца сам овца.
11. Москвой-столицей весь народ гордится.

68

*Орфоэпия.* 1. Слова с ЧА, ЩА, ЧО, ШО, ЧУ, ЩУ произносятся как с ЧЯ, ЩЯ, ЧЁ, ЩЁ, ЧЮ, ЩЮ, чары — (чяры), чашка — (чяшка), прощание — (прощяние), Чоп — (Чёп), чудесный — (чюдесный), щука — (щюка).

1. Сочетания СЧ, СЩ, ЗЧ произносятся как долгий мягкий [Щ']: счастье — (щястье), рассчитывать — ра-щитывать), счет — (щёт), расщепить — (ращепить), расщедрился — (ращедрился), образчик — (обращик).
2. Сочетания ТЧ и ДЧ произносятся как двойной долгий, мягкий [Ч']: молодчик (молочьчик), летчик — (лёчьчик).
3. Сочетания ДЦ, ТЦ произносятся как удвоенное [Ц]: отца — (оцца), двадцать — (дваццать), молодца — (молоцца), братца — (брацца).

После того как все упражнения усвоены, включите в ежедневный голосовой тренинг дыхательную физкуль­турную зарядку (можно под музыку) и чтение гекза­метра. Не забывайте о режиме труда и отдыха, бере­гите голос.

Гигиена и профилактика голоса

Голосовой аппарат оратора очень чувствителен к не­умелому пользованию им в сложных условиях публич­ного выступления, к эмоциональным, психическим и фи­зическим перегрузкам. Поэтому в повседневной жизни всегда соблюдайте следующие правила:

1. Самое лучшее средство для сохранения профес­сионального звучания голоса — это зарядка, которая включает в себя дыхательную и артикуляционную гим­настику. Если каждое утро после дыхательных упраж­нений (10—15 мин) вы почитаете в течение 10 минут гекзаметр, соблюдая все правила дикции, дыхания и голоса, это позволит вам поддерживать голосовой аппа­рат и организм в целом в отличном рабочем состоянии; голосовой тренинг, как мы уже говорили, создает по­ложительные эмоции и настраивает на творческий про­цесс.
2. Не переутомляйте голосовой аппарат слишком большим количеством выступлений. Норма голосовой

69

нагрузки для лекторов и педагогов не более четырех академических часов подряд в день.

1. Перед выступлением желательно выпить стакан теплого (но не горячего) чая или боржоми. Дайте мыш­цам отдохнуть, приведя их в расслабленное состояние («поза» и «маска» релаксации) или сделайте 5—10 мед­ленных, спокойных вдохов и выдохов, после чего вновь настройтесь на рабочий лад.
2. Помните, что состояние и сила голоса непосредст­венно связаны со всеми физиологическими процессами, происходящими в организме. Поэтому еще раз подчерк­нем обязательность соблюдения правильного образа жизни. Гимнастика, водные процедуры, сон по потреб­ности, чередование труда и отдыха, правильное полно­ценное питание повышают защитные силы организма, благотворно влияют на голосовой аппарат. Пища долж­на быть разнообразной, богата витаминами, употребле­ние острых приправ ограничить. От горячей пищи кро­веносные сосуды глотки расширяются, от холодной — суживаются, и то и другое вредно сказывается на голо­совых связках.
3. Закаливайте нервную систему, ибо нервно-психи­ческие травмы, переживания, страх непосредственно сказываются на голосе, он начинает срываться, теряет­ся чистота, выносливость, интонационная подвижность. Заболевания верхних дыхательных путей, такие, как хронический насморк, воспаление носоглотки, зева, свя­зок, непременно сказываются на голосе. Поэтому необхо­дима профилактика. Кроме дыхательной гимнастики и физических упражнений постоянно следите за носоглоткой. При неприятных ощущениях горло мож­но полоскать настоем ромашки. Для этого 1—2 столо­вые ложки сухой ромашки заваривают стаканом круто­го кипятка, настаивают около часа и процеживают. Этот же настой применяют и при ощущении сухости в носу, закапывая по 5—6 капель в каждую ноздрю. Помогает полоскание щелочным раствором: чайная ложка соды и соль на кончике ножа растворить в стакане воды ком­натной температуры. Можно закапывать в рот или в нос по 5—6 капель персикового, абрикосового или олив­кового масла. Для закаливания носоглотки полезны ежедневные полоскания холодной водой с постепенным понижением температуры от +20° до +12°.

70

6. Помните, что курение и употребление спиртных напитков отрицательно сказываются на голосе. Алко­голь приводит к расширению кровеносных сосудов, на­рушая тем самым функции желез слизистой оболочки верхних дыхательный путей. Голосовые связки «сушат­ся», голос становится низким, хриплым, менее выносли­вым. Курение вызывает спазмы гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, нарушается естественный процесс ды­хания. Частый сухой кашель курильщиков постоянно травмирует голосовые связки, они теряют эластичность, в голосе появляется сипота, исчезает легкость и мяг­кость звучания.

Щадите свой голос, берегите его!

Интонационно-выразительные средства речи

Подготовленный для выступления текст лектору це­лесообразно проинтонировать, то есть наметить в нем логические паузы и ударения. Конечно, при изложении темы в аудитории у лектора возникает естественная разговорная интонация. Но так получается далеко не всегда. Лучше на импровизацию не надеяться, а тща­тельно подготовиться к выступлению. И, в частности, продумать интонирование текста, сделать соответствую­щую разметку и отрепетировать произнесение всей лек­ции.

ЛОГИЧЕСКАЯ ПАУЗА и ЛОГИЧЕСКОЕ УДАРЕ­НИЕ. Каждое предложение звучащей речи делится по смыслу на части, состоящие из нескольких слов или да­же из одного слова. Такие смысловые группы внутри предложения называются речевыми тактами, или син­тагмами (речевыми звеньями). В устной речи каждый речевой такт отделяется от другого остановками различ­ной длительности и наполненности, так называемыми *логическими паузами.* Внутри речевого такта не может быть паузы, и все входящие в него слова произносятся слитно. Паузы могут совпадать со знаками препина­ния — грамматическими паузами, но могут быть и там, Где на письме таковых нет.

Логические паузы бывают соединительными и разде­лительными. Самой короткой соединительной паузой яв­ляется люфтпауза, или пауза для добора воздуха. В

71

тексте люфтпауза обозначается знаком **'**. Надо сказать и о так называемой психологической паузе, которую можно обозначить многоточием или совсем не обозна­чать.

Соединительная пауза между речевыми тактами обо­значается одной вертикальной чертой — **|**, более дли­тельная пауза между речевыми тактами или предложе­ниями обозначается двумя чертами — **||**. И, наконец, разделительная логическая пауза, которая обозначает границы предложений, смысловых и сюжетных компо­зиционных кусков, обозначается тремя вертикальными чертами — **|||**.

Вот как можно расставить в тексте логические паузы:

«Тогда обнаружится, **|** что первой предпосылкой ос­вобождения женщины **|** является возвращение всего женского пола к общественному производству, **|** что, в свою очередь, требует, **|** чтобы индивидуальная семья перестала быть хозяйственной единицей общества... **||** С переходом средств производства в общественную собст­венность **|** индивидуальная семья перестанет быть хо­зяйственной единицей общества. **||** Частное домашнее хозяйство **|** превратится в общественную отрасль труда. **||** Уход за детьми **|** и их воспитание станут обществен­ным делом; **||** общество будет одинаково заботиться обо всех детях, **|** будут ли они брачными **|** или внебрачны­ми.» 14. **||** (Логические паузы сделаны авт. — *С. Н.)*

*Логическое (или смысловое) ударение* — это опора мысли, как говорил К. С. Станиславский, — это «указа­тельный палец», который выделяет главное слово в фра­зе или группу слов в предложении. Логические акцен­ты расставляются в зависимости от цели высказывания, от главной идеи всей темы и группы слов. Например: «Поезд ПРИШЕЛ», «ПРИШЕЛ поезд». Слово, на кото­рое ставится логическое ударение, выделено прописны­ми.

Логическое ударение чаще всего достигается повы­шением или понижением тона — тональное ударение. Иногда слово или группа слов в предложении выделя­ются с помощью логических пауз перед выделяемым словом, после него или двумя паузами: до и после вы­деляемого слова.

Изменение высоты тона дает возможность наиболее

14 К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 21, с. 77—78.

72

полно передать всевозможные оттенки значимости того или иного слова в его связи с другими. Когда же поль­зуются только силой голоса, даже в комбинации с за­медлениями и паузами, получается монотон, который утомителен для говорящего, а тем более для слушающих.

ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ всегда указывают на необ­ходимость повышения или понижения голоса на удар­ных словах, предшествующих знаку. Вот эти-то измене­ния высоты голоса при переходе от одного речевого так­та к другому и придают интонационное разнообразие нашей речи. Знаки препинания чаще всего совпадают с логическими паузами, и каждому из них соответствует своя обязательная интонация. Каждый знак препина­ния, как говорил К. С. Станиславский, имеет свою ха­рактерную «голосовую фигуру». Всего в нашем языке де­сять знаков препинания: точка, точка с запятой, запятая, двоеточие, скобки, кавычки, вопросительный знак, воск­лицательный знак, тире, многоточие.

*Точка* указывает на завершение мысли и закончен­ность предложения. Интонация на точке связана с силь­ным понижением голоса на ударном слове, предшеству­ющем знаку, — «голос положить на дно». На «заверша­ющей» точке пауза сравнительно длительная, как пра­вило, это разделительная логическая пауза. Но чаще всего точка предполагает развитие мысли в следующих предложениях и обозначает соединительную логическую паузу, тогда голос на такой точке не очень понижается.

«Учение Маркса всесильно, **|** потому что оно верно» 15.**|||** В этой фразе мы имеем дело с «завершающей» точ­кой, после которой и поставлен знак разделительной паузы — **|||**, на ударном слове «верно» голос сильно понижается.

«Не спеши, **|** не будь тороплив в речи. **|** Не все по­нимают быструю речь. **|** Иной оратор, **|** как горох, сыплет слова, **|** не уследишь за его речью. **||** Конечно, и длинные паузы между отдельными фразами или сло­вами утомляют слушателя, **|** делают его речь скучной. **|** утомительной»16. **||** В этом примере нет так называе­мых «завершающих» точек, и голос на них понижается

15 В. И. Л е н и н. Полн. собр. соч., т. 23, с. 43.

16 Ем. Ярославский. Советы агитаторам. Цит. по сб.: Об
ораторском искусстве, с. 328.

73

гораздо меньше, а паузы между предложениями соеди­нительные.

*Точка с запятой* обозначает соединительную паузу, но более короткую, чем при соответствующей паузе на точке, соединяя в единое целое части одного описания. Например: «Его речь была краткой, **|** связной, **|** неумо­лимо логичной; **|** он никогда не говорил лишних слов; **|** каждая фраза... **|** — необходимое звено в цепи дово­дов» 17. **||** Точка с запятой в данном примере говорит, с одной стороны, о едином смысловом значении фразы, с другой — обращает наше внимание на каждую часть в отдельности.

*Запятая* говорит о том, что мысль не закончена, а на ударном слове, предшествующем знаку, наблюдается повышение голоса. В речи запятая означает соедини­тельную логическую паузу. К. С. Станиславский заме­тил, что при запятой хочется «загнуть звук кверху» и оставить «на некоторое время верхнюю ноту висеть в воздухе. При этом загибе звук переносится снизу вверх, точно предмет с нижней полки на более высокую... Са­мое замечательное в природе запятой то, что она обла­дает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно под­нятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать продолжения недоконченной фразы» 18. Иногда запятая «не читается», то есть логическая пауза отсутствует.

*Двоеточие* в устной речи означает соединительную логическую паузу и обычно указывает на намерение пе­речислить, разъяснить, уточнить то, о чем говорилось перед ним. Голос на двоеточии остается на одной ноте.

*Скобки.* В звучащей речи слова, стоящие в скобках, произносятся быстрее основного текста и окружены с обеих сторон логическими соединительными паузами. Эти слова служат для уточнения авторской мысли, для дополнительного пояснения, для второстепенного заме­чания. Перед скобками голос повышается на предшест­вующем ударном слове, потом на протяжении скобок понижается, и слова произносятся на одной высоте, «бескрасочная» интонация, монотон и, наконец, после закрытия скобок голос возвращается на ту же высоту, которая была до начала скобок.

17 Воспоминания о К. Марксе и Ф. Энгельсе. М., 1956, с. 151. 18  К. С. Станиславский. Собр. соч., т. 3. М., 1955, с. 100.

74

«В природе **|** (поскольку мы оставляем в стороне об­ратное действие на нее человека) **|** действуют одна на другую лишь слепые, **|** бессознательные силы, **|** во вза­имодействии которых и проявляются общие законы». **||** Слова в скобках читаются на одной ноте.

*Кавычки.* Слова, стоящие в кавычках, произносятся отдельно от всей фразы, интонационно подчеркиваются с помощью логических пауз, изменения высоты голоса, ударения на слове и т. д.

*Вопросительный знак* передается с помощью повыше­ния голоса на ударном слове вопросительного предло­жения. Если ударное слово стоит в конце предложения, то голос идет вверх и остается наверху.

75

Если ударное слово находится в начале или в сере­дине предложения, то после повышения голоса на этом ударном слове все остальные слова звучат ниже его.

Когда в предложении содержится несколько ударных вопросительных слов, то обычно голос повышается наи­более сильно на последнем ударном слове, стоящем в конце предложения.

*Восклицательный знак* передает сильное чувство (требование, похвалу, обвинение, угрозу, восхищение, приказ) и сопровождается сильным повышением голоса на ударном слове; голос идет вверх и затем резко пада­ет вниз.

*Многоточие.* К. С. Станиславский говорил, что при многоточии «наш голос не подымается вверх и не опус­кается вниз. Он тает и исчезает, не заканчивая фразы, не кладя ее на дно, а оставляя ее висеть в воздухе» 19. В устной речи голос на предшествующем многоточию ударном слове понижается; многоточие обозначает что-либо недоговоренное, недосказанное, подразумеваемое или прерванную мысль.

«...Он (социализм. — *С. Н.)* будет перерастать в ком­мунизм,.. **||** ибо люди *привыкнут* к соблюдению элемен­тарных условий общественности **|** *без насилия* **|** и *без подчинения»* **||**20.

*Тире* в звучащей речи требует некоторого повыше­ния голоса на предшествующем знаку ударном слове и означает соединительную паузу. Этот знак ставится с целью разъяснить то, что находится перед ним, противо­поставить одно явление другому или подвести итог.

«Учет и контроль **|** — вот *главное,* чт**о** требуется для «налажения», **|** для правильного функционирования *первой фазы* коммунистического общества»21. **||**

Для того чтобы закрепить и лучше усвоить все пра­вила по логике и мелодике речи, необходимо трениро­ваться. При самостоятельном разборе текста следует выполнять графический разбор всех примеров, отмечая ударные слова, логические паузы и знаки препинания.

19 К. С. Станиславский. Собр. соч., т. 3, с. 327.

20 В. И. Л е н и н. Полн. собр. соч., т. 33, с. 83.
21 Там же, с. 101.

Вместо заключения

Красивый, звучный голос, ясная, точная и правиль­ная речь, разнообразная и глубокая интонация — без­условно необходимые средства выразительного живого слова. Но не будем забывать и о таких, казалось бы, незначительных моментах в работе лектора, как его внешний облик, жесты, мимика, которые являются до­полнительными средствами выразительности речи и не­обходимыми условиями для установления контакта с аудиторией.

Публичная речь, будь то лекция, доклад или выступ­ление, в какой-то мере воспринимается чисто зритель­ным путем. Слушатели обращают внимание на одежду оратора, на то, как он стоит, какое у него выражение лица. Ибо все это небезразлично для слушателей и в конечном счете тоже влияет на результативность вы­ступления.

Однако никакие внешние приемы не обеспечат того успеха, который дают глубокие знания лектора, его иск­ренняя убежденность и внутренняя потребность донести свои знания до аудитории. Это формирует мастерство, оратора, которое достигается постоянной и системати­ческой работой лектора над собой.

**Литература**

Аванесов Р. И. Русское литературное произношение. М., «Просвещение», 1968.

Апресян Г. З. Ораторское искусство. М., МГУ, 1972.

Выразительное чтение. М., «Просвещение», 1972.

Запорожец Т. И. Логика сценической речи. М., «Просвеще­нце», 1974.

Идеи эстетического воспитания. В 2-х тт. М., «Искусство», 1973.

Козлянинова И. П. Орфоэпия в театральной школе. М., «Просвещение», 1967.

Леви В. Л. Искусство быть собой. М., «Знание», 1977.

Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга. М., «Советская Рос­сия», 1972.

Найдёнов Б. С. Выразительность речи и чтения. М. 1969.

Н о ж и н Е. А. Основы советского ораторского искусства. М., «Знание», 1973.

Савкова З. В. Как сделать голос сценическим. М., «Искусст­во», 1975.

С а р и ч е в а Е. Ф. Сценическое слово. М., «Советская Россия», 1963.

Сценическая речь. Уч. пос. под ред. И. П. Козляниновой. М., «Просвещение», 1976.

Словарь-справочник под ред. Р. И. Аванесова и С. И. Ожегова. Русское литературное произношение и ударение. М., Госиздат, 1959.

Словарь ударений для работников радио и телевидения. Под ред. Д. Э. Розенталя. М., «Советская энциклопедия», 1967.

Ч и х а ч е в В. П. Убедительнее, доходчивее, ярче. Л., о-во «Зна« ние» РСФСР, 1977.

Содержание

Введение

Общая характеристика разделов техники речи

Практические занятия

Гигиена и профилактика голоса

Интонационно-выразительные средства речи

Вместо заключения

Литература

4

8

22

69

71

77

78

**Светлана Тимофеевна Никольская**

ТЕХНИКА РЕЧИ (Методические рекомендации и упражнения для лекторов)

Заведующий редакцией *Г. В. Иванов* Редактор *Н. Н. Огородникова* Мл. редактор *Л. Л. Потехина* Техн. редактор *Л. А. Кирякова* Корректор *А. А. Пузакова*

ИБ 1322

А 04056. Индекс заказа 79701. Сдано в набор 25/XI-77 г.Под­писано к печати 15/11-78 г. Формат бумаги 84 х 108 1/32. Бумага типографская № 1 , Бум. л. 1,25. Печ. л. 2,5. Усл. печ. л. 4,20. Уч.-изд. л. 4,11. Тираж 90 000 экз. Издательство **«**Знание**».** 101835, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Заказ 2072. Типо­графия Всесоюзного общества «Знание». Москва, Центр, Новая пл., д. 3/4. Цена 15 коп.