

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ д. ДОБРУНЬ БРЯНСКОГО РАЙОНА»  
241521, Брянская область, Брянский район д. Добрунь, ул. Молодёжная, д.2, тел.:32-33-35  
ИНН 3207009686, КПП 320701001, п/с 20276Ц95940, Email: shvedov\_valeriy@mail.ru

ПРИНЯТА  
на заседании методического совета  
протокол № 6  
от «27 » декабря 2021 г.



*Методические рекомендации  
на тему:  
«Речевой тренинг и его значение в развитии  
голосо - речевого аппарата»*

*Составитель:  
Ветрова Ольга Владимировна  
преподаватель театрального искусства*

2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ д. ДОБРУНЬ БРЯНСКОГО РАЙОНА»

241521, Брянская область, Брянский район д. Добрунь, ул. Молодёжная, д.2, тел.:32-33-35  
ИНН 3207009686, КПП 320701001, л/с 20276Ц95940, Email: shvedov\_valeriy@mail.ru

ПРИНЯТА  
на заседании методического совета  
протокол № 6  
от « 27 » декабря 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
В.Я Шведов  
« 27 » декабря 2021 г.

*Методические рекомендации  
на тему:  
«Речевой тренинг и его значение в развитии  
голосо - речевого аппарата»*

*Составитель:  
Ветрова Ольга Владимировна  
преподаватель театрального искусства*

2021 г.

## **Содержание.**

### **Введение.**

- I. Теория голосообразования, основные принципы развития голоса и речи.
- II. Игра в процессе голосового тренинга
- III. Прием «установки» в работе над голосом
- IV. Междометия в постановке голоса
- V. Речь в движении
- VI. Дыхание в звучащей речи
- VII. Голос и дикция
- VIII. Диапазон голоса
- IX. Сила голоса
- X. Темпо-ритм речи

### **Заключение.**

### **Список используемой литературы.**

## **Введение.**

Искусство чтеца и актера—это искусство речевого взаимодействия, которое складывается из целого ряда элементов внутренней и внешней техники, органично взаимосвязанных друг с другом. Невозможно действовать, не владея вниманием, мышечной свободой, внутренним видением, оценкой, отношением, художественной перспективой и т. д. Так же нельзя говорить о мастерстве речевого взаимодействия, если голосо-речевой аппарат не способен передать внутреннюю жизнь творящего на сцене чтеца, актера. И внутренняя и внешняя техника речевого взаимодействия одинаково значительны в искусстве чтеца и актера. Человек, не владеющий техникой звучащего слова, испытывает психические и физические перегрузки, пытаясь достичь желаемого результата в процессе выступления. Значит, надо развивать природные голосо-речевые данные, обогащать палитру выразительных средств речи. Определяя сущность деятельности чтеца и актера, можно выделить три особо важных умения:

- организовать восприятие своей речи слушателями;
- захватив внимание, удерживать его до конца выступления;
- произвести определенное речевое воздействие (обязательно зная, что хочу изменить в сознании, чувствах, взглядах, поступках слушающих людей).

Надо сказать, что в восприятие речи чтеца слушателями чрезвычайно важно то, как звучит голос выступающего: звучит ли он свободно, мягко, доверительно, на низких тонах (низкие тона голоса воспринимаются более благоприятно, они собирают внимание слушающих, настраивают их на восприятие содержания) или, напротив, звучание резкое, напряженное, завышенное по тону или очень тихое, «безопорное», не летящее в зал. Необходимо развивать слышимость звучащего со сцены слова, голосовую гибкость, подвижность, способность голоса передовать мысль. Дело в том, что мы понимаем речь говорящего по хранящемуся в нашей памяти «запасу

интоационных моделей». Мы помним мелодические рисунки повествовательных, вопросительных, побудительных, восклицательных и других предложений, слышим мелодическое выделение логических центров фраз, интонирование знаков препинания и т. д. Именно по этому актеру необходимо развивать средства речевой выразительности. Ведь именно по интонациям (повышению или понижению голоса, увеличению или уменьшению силы звука, возникновению и характеру пауз, изменению темпо-ритма речи и тембральной окраски голоса) зритель угадывает чувство героя спектакля, через интонации он понимает, что живет в душе артиста. Речь, звучащая со сцены на повышенной звучности должна сохранить всю выразительность естественной речи. Значит, надо "на повышенном уровне громкости добиваться таких же тонких и сжатых в динамическом диапазоне модуляций, которые естественны для обычной разговорной речи, слышимой с более близкого расстояния". Каким же образом развивать голос, чтобы он, оставаясь в известном смысле искусственным, сохранял бы естественность, был бы звучен и в то же время не терял бы всех тонкостей выявления органической жизни?

## **I. Теория голосообразования, основные принципы развития голоса и речи.**

Верным, эффективным методом развития голоса является метод опосредованного, косвенного воздействия на согласованную работу голосообразующего органа с помощью «образа действия». Подлинное, реальное или воображаемое действие, включенное в тренинг, и будет втягивать в работу природу, а природа бессознательно, рефлекторно — вызывать к действию всю слаженную машину голосообразующего механизма. Любое техническое задание по голосу необходимо подчинять действию - таков основной принцип воспитания речевого голоса. Этот принцип и позволяет сохранять рефлекторную деятельность голосо-

речевого аппарата, совершенствовать тем самым «систему управления» речевой функцией человека в любых усложненных условиях публичного выступления.

Приемы и упражнения голосо-речевого тренинга рассчитаны на то, чтобы сосредоточивать внимание обучающихся на выполнение воображаемого или реального элементарного действия. При этом занимающийся тренингом должен знать, какой из навыков воспитывается в том или ином упражнении, каков должен быть результат звучания, и контролировать качество звучания слухом. Органы чувств (слуховой, зрительный, двигательный, мышечный, вибрационный и другие) постоянно сигнализируют в центральную нервную систему о результатах деятельности органов звукопроизношения. Причем главным в системе обратных связей, при воспитании голоса — речевых навыков, является слух, который помогает сгладить разницу между задуманным качеством звучания речи и достигаемым результатом. Слух контролирует точность интонирования (высоту) звука, регулирует громкость, длительность звучания, тембральную окраску голоса, ритмический рисунок фразы. Хорошо натренированный слух позволяет актеру осуществлять на сцене подлинное общение и взаимодействие с партнерами, со зрителями.

Зрительный фактор также важен в формировании навыков звучания. Зрительное представление графического рисунка фразы, например, позволяет точнее интонировать, «рисовать» голосом мысли; зрительное представление о высоте тона помогает «взять» эту высоту. Словом, это свойство зрительного восприятия способствует рождению наиболее точных, художественно-выразительных интонаций.

Знание творческой и технической целевой установки каждого упражнения обязательно. Сознательный подход к тренировке при опосредованном воздействии на работу голосо-речевого аппарата — таково условие тренинга.

Какие же приемы используются в работе над развитием речи и голоса?

## **II. Игра в процессе голосового тренинга**

Многие упражнения носят игровой характер. Искусство и игра похожи друг на друга. На занятиях по голосу и речи игровое упражнение, координированное и направляемое педагогом, должно выполняться с чувством веры и правды. Упражнения игрового характера увлекают, втягивают в работу, вызывают положительные эмоции, которые, как известно, раскрепощают фонационные пути, помогают верно формировать свободное звучание голоса.

Для того чтобы упражнения были эффективны, надо избегать монотонности. Нужно разнообразить причины, вызывающие чувства, чтобы они не гасились от частого их повторения. И с этой целью полезно использовать стихотворный материал для упражнений.

Стихи как ритмически организованная речь легко возбуждают нервную систему. Ритм сам по себе вызывает в нас эмоциональный отклик, рождает так называемую ритмическую эмоцию или ритмическое переживание, которое организует, приводит в активное рабочее состояние весь организм человека, в том числе и голосовой аппарат. Стихотворные тексты упражнений носят чисто тренировочный характер. Причем некоторые из них написаны специально для лучшего запоминания правил (ведь стихи крепче «врезаются» в память).

## **III. Прием «установки» в работе над голосом**

В процессе обучения большую роль играет психологическая готовность к восприятию технического и творческого заданий. Стихи, к которым мы прибегаем в моменты голосового тренинга, это и есть своего рода словесные приказы организму, которые вызывают в человеке

соответствующую установку. Так, собираясь начать упражнение на развитие грудного резонирования и давая себе словесный приказ:  
«Сейчас начну я опускаться.

Мой голос будет отражаться  
И в резонаторе грудном,  
И непременно - в головном»... -

мы готовим себя к выполнению цели: соединить работу верхнего и нижнего резонаторов. Установка - психическая готовность к действию - ведет к более согласованной работе голосо-речевого аппарата.

### **Рече-ручной рефлекс в формировании навыков звучащей речи**

Известно, что движения рук отличаются не меньшим разнообразием, чем движения мускулов речевого аппарата. Эффект применения в голосовых и речевых упражнениях рече-ручного рефлекса, который находит все более широкое использование в педагогической практике, очевиден. В первых же упражнениях по голосу самое активное участие принимает кисть руки, делая привычное, много раз повторяющееся в жизни движение. Например, палец нажимает «курок» - и вместе с взрывным согласным «П» «вылетают пулею», разорвав губы, звуки «пиф-паф». Кисть руки короткими, резкими движениями бросает жонглерские «тарелки». Руки «укачивают ребенка», бьют в «барабан», печатают на «пишущей машинке», «ловят комара», работают «с пульверизатором» и т.д. Эти и подобные движения рук координируются с речью, звучанием отдельных гласных и согласных и их сочетанием. Их движения помогают рождению свободного звучания голоса, придают нужный характер произнесению отдельных звуков речи, словам, фразам.

#### **IV. Междометия в постановке голоса**

Междометия являются самыми простейшими словесными сигналами, с помощью которых мы привлекаем к себе внимание объекта, воздействуем на его волю и чувства. Междометия служат для самого краткого словесного способа выражения чувств и волевых импульсов человека. Они выражают ужас, гнев, страх, восхищение, возмущение, иронию, жалобу, упрек, похвалу, восторг, поощрение и другие чувства, а также такие волевые импульсы, как угроза, приказ, запрещение, протест, оклик, предостережение, предупреждение, призыв, приглашение и т. д.

Междометия позволяют органично вовлекать в действия нашу душевную природу, потому что они рождаются непринужденно, естественно, неожиданно. Весь организм человека, о том числе и мышцы речеобразующего аппарата, участвуют в рождении междометий, что помогает тренировать естественную «опору» звука, находить естественный тон разговорной речи. Особенno этому способствуют легкие, свободные восклицания, окрашенные приятными эмоциями, эмоциями радостного удивления, восхищения... Положительные эмоции раскрепощают мышцы фонационного аппарата и рождают свободное звучание голоса.

Многие междометия, разные по звучанию, могут выражать одно и то же чувство, если произносятся с одинаковой интонацией, и наоборот - одно и то же междометие может выражать различные эмоции через различные интонации. Поэтому на междометиях хорошо тренировать голосовую подвижность, модуляцию голоса, тембральные нюансы, которыми окрашивается одно и то же междометие, выражающее различные чувства.

#### **Прием «ляя» в развитии голоса и речи**

При подлаивании рефлекторно работают все части речеобразующего механизма, максимально и свободно раскрывается глотка, верно рожденный

(на мягкой атаке) голос хорошо резонирует в грудном и головном резонаторах. При минимуме усилий получается максимум звучания. Этот прием хорошо работает при тренировке «опоры» звука, при силовых, диапазонных и темповых изменениях речи. Он обеспечивает рефлекторность вдоха, создает условия для гибкости, подвижности голосовых интонаций.

## V. Речь в движении

Необходимым условием тренинга является развитие голосо-речевых природных данных не только в статическом положении, но и во время всевозможных движений и мизансцен. Развитие голоса в процессе различных движений не только помогает верно формировать навыки звучащей речи, тренировать все свойства и качества голоса, но и воспитывать необходимое чувство того, что слово становится орудием действия лишь при настройке всего физического аппарата на выполнение этого действия, а не только «мускулов языка». Центральная нервная система упреждает слово — движением, мимикой, жестом. Прежде чем человек заговорит, он повернёт лицо к партнёру, его взгляд и жест будут предшествовать речи. Это и есть явление «упреждения».

Однако в сценических условиях эта естественная в жизни координация речи и движения нарушается или затрудняется. Тренировка речи в движении воспитывает умение соединить в единое сценическое действие речь и движения тела, которые могут происходить в одинаковых, разных и меняющихся по ходу действия темпо-ритмах. Кроме того, воспитывается навык снятия мышечного напряжения в различных частях тела с тем, чтобы это напряжение не передавалось на голосообразующий аппарат. Известно, что напряжение мускулатуры в любой части тела, особенно в кистях рук, отрицательно отражается на звучании голоса. Поэтому начальные упражнения по голосу и рассчитаны на то, чтобы

освободиться от зажимов мускулатуры тела, раскрепостить его, снять мускульное напряжение. Тренировка речи при неудобном положении тела (нагнувшись, в танце и т. д.) это следующий этап в работе над голосом, когда уже достигнута свобода и лёгкость его звучания.

## **VI. Дыхание в звучащей речи**

Дыхание принимает самое активное участие в речевой деятельности . Связанное со звуком дыхание называют фонационным. Оно важно не только для организации верного звучания голоса, но и для разборчивости речи, для выработки четкой дикции. Дело в том, что дыхание не только дает энергию для голоса, но и одновременно выступает в роли регулирующего механизма, автоматически выравнивает силу звучания всех звуков нашей речи, которые по природе своей разные по мощности. Проверить это легко, произнося поочередно, например, гласные А и И: более сильное напряжение в области диафрагмы будет ощущаться при произнесении гласного И, потому что он забирает больше энергии, чтобы не отстать в громкости звучания от гласного А. Такое выравнивание звуков речи - необходимое условие ее разборчивости.

В фонационном дыхании участвуют многие мышцы но главными мышцами вдоха является диафрагма (мышца, разделяющая грудную и брюшную полости) и группы мышц, поднимающих и раздвигающих ребра грудной клетки. Такое дыхание называют диафрагмально-реберным. Оно позволяет легче пополнять воздух движением одной диафрагмы в процессе речевой деятельности. А это очень важно.

Существует ошибочное мнение, что главное в работе над дыханием - умение произносить как можно больше слов, фраз на одном выдохе. К концу произнесения длинное выдохание ослабевает; голос тускнеет, становится неровным, не способным к разнообразным модуляциям. Необходимо воспитывать частое дыхание. Частые незаметные доборы воздуха позволяют

свободно распоряжаться выразительными средствами речи (диапазоном, темпо-ритмом, силой...), делают звучащее слово наиболее действенным. Добор воздуха осуществляется автоматически, рефлекторно, не нарушая смысла фразы, ибо физиологическая пауза не воспринимается как пауза в речи. И добор можно осуществлять даже перед одним, важным в логике действия, словом.

Источником звука являются расположенные в гортани голосовые связки. Но основная часть звуковой энергии поглощается внутри организма, что вызывает знакомую нам вибрацию тканей головы, шеи, груди. В ротовое же отверстие выходит только незначительная часть звуковой энергии. Постановка голоса в том и состоит, чтобы повысить «коэффициент полезного действия голосового аппарата», то есть при меньшей затрате мышечной энергии речеобразующего механизма добиться максимума звучности. А для этого необходимо развить, довести до совершенства саморегулирующий процесс трех систем речеобразования: энергетической (дыхательные мышцы), генераторной (гортань с голосовыми связками), резонаторной (усиливающей звучание голоса). Тогда выработанный с детства автомеханизм голосообразования будет действовать безотказно и четко в усложненных условиях публичного выступления.

Воспитание фонационного дыхания возможно лишь в органическом единстве со звучанием. В каждом упражнении тренируются не только дыхание, но и звучание и дикция. Меняется только установка на различные компоненты речевого комплекса. Меняя установку, можно доминирующими делать то дыхание, то свободное звучание, то четкость произношения, то звуковысотные изменения в речи, то силу звука, то мелодическое оформление мыслей и т. д.

Однако перед тем как начать работу над голосом, полезно «разогреть», подготовить дыхательные мышцы к речевому действию.

Задача тренинга фонационного дыхания заключается в том, чтобы научиться легко, рефлекторно «переключать» дыхание в различные ритмы, диктуемые различными характерами речи.

Речь - полководец. А дыханье —

Ее послушный адъютант.

Любое выполнит заданье

С пристрастием, точно, как педант.

Разнообразно мы звучим.

Коль захотим - услышим:

В трех разных ритмах говорим -

В трех разных ритмах дышим.

Спокойно говорим с тобой,

И каждый замечает,

Что воздух «будто сам собой

В природу вытекает».

Этот первый вид выдохания, обслуживающий спокойную, плавно звучащую речь, достигается упражнением «Звукоподражатель».

Вспомните звуки природы и воспроизведите их. Свистит ветер: СCCCCCCC... Шумит лес: ШШШШШШШ... Появился шмель: ЖЬЖЬЖЬЖЬ. Жужжит пчела или оса: ЖЖЖЖЖЖЖ. Звенит комар: 3333333.

Вот зазвучала с силой речь —

И выдох изменяется:

Перестаёт наш воздух «течь»

Он «с силой выгоняется».

Второй вид выдохания обслуживает волевую, на сдержанном темпераменте речь. При такой речи ощущается напряжение в области «дыхательного пояска» (диафрагмы и нижних рёбер грудной клетки).

**Упражнение «Насос».** Накачивайте воображаемую «шину», сопровождая движения рук, двигающих поршень «насоса», звукоподражательными: ССССССССС! ССССССССС! ССССС!

При экспрессивной волевой  
И быстрой речи видим сами:  
Ритм выхода опять иной –  
«Выталкивается рывками».

Третий вид дыхания обслуживают эмоциональную, экспрессивную речь, произносимую в быстром темпе.

**Упражнение «Пульверизатор».** Сжимая в руке «грушу» пульверизатора, сопровождайте движение рук звукоподражателями: Ф! Ф! Ф! Ф! Ф! Ф! ....  
Можно объединить два вида выдохания в этом упражнении: второй и третий. Нажимайте на «грушу» то рывками (Ф! Ф! Ф! Ф!), то с силой, но медленно (ФФФФФФФФФФФФФФФФ!....).

Ведь надо только захотеть,  
И приложить старание.  
Чтоб ловко и легко уметь  
«Переключать» дыхание.  
Лишь в нужный ритм «переключишь» —  
И ты свободно зазвучишь.

Непременно придумайте сами подобные упражнения, как это с увлечением делают все занимающиеся тренингом:

**«Просверлить стену»** звуком «З»: 3333333333... (первый и второй типы дыхания).

**«Рубанком стругать доску»** на звуке «Ж»: ЖЖЖЖ! ЖЖЖЖ! (первый, второй виды дыхания).

**«Подметать метлой сухие листья»** на звуке «Ш»: ШШШШ! ШШШШ! (первый вид дыхания).

**«Косить траву косой»** на звуке «С»: СCCCC! СCCCC! ССС! (второй вид дыхания).

**«Натирать пол щеткой»** на звуке «Ш»: ШШШШШ! ШШШШШ! (второй вид дыхания).

**«Выключющийся пылесос»** ЖЖЖЖЖЖЖ... Когда пылесос выключается, получается «запыхивающийся» звук «Ш» (первый и третий виды дыхания).

**«Шипящие проскаивающие пули по песку»:** ФУТЬ-ФУТЬ! ФУТЬ-ФУТЬ! (третий вид дыхания).

**Упражнение «Пильщики».** Взяли «пилу», проверили, как лежит «бревно на козлах». Начали распиливать его: С!С!С!С! Вначале звук «С» острый, короткий, как движения рук, потому что пила «входит» в древесину. Чем шире амплитуда движения рук, тем длиннее тянувшийся звук СCCCC...CCCCC...CCCCC...

Маму я молю упрямо: молока налей мне, мама.

**Упражнение «Мотоцикл».** Завели мотор и поехали на мотоцикле: Р! Р! Р...РРРРР... Кто дальше отъедет? Быстрее, быстрее едете, и звук переходит в мягкое РЬРЬРЬРЬРЬРЬ...

**Упражнение «Звонок».** Много раз нажимаете на кнопку электрического звонка, настойчиво добиваясь ответа: рьрьрьрьрьрь...рьрьрьрьрь...рьрьрьрьрь...

**Упражнение «Сорока-сплетница».** Передайте услышанную «сплетню» дальше: Трр! Трр! Трр-трр! Трр-трр-трр! Трр-трр-трр-трр! Трр! Трр! Трр-трр-трр-трр-трр-трр!

Нафантазируйте, о чём говорите. Ощущаете резкие движения диафрагмы? Хорошо. Только не пытайтесь управлять ею (втягивать внутрь или выпячивать). Она сама делает движения такие, какие указано ей природой.

Разогрев мышцы дыхательного аппарата, можно переходить к работе над голосом. Цель первых упражнений заключается в том, чтобы добиться свободного звучания голоса, найти свой природный тембр.

## VII. Голос и дикция

Часто актёр или чтец, начиная говорить громче, чётче, медленнее, напрягает голосовой аппарат. При напряжении искажается тембр, пропадает благозвучие, эстетика звучащего слова. Свободное звучание голоса — необходимое условие публичного выступления. Хорошо, свободно звучащий голос, подчиняющийся актёру, тонизирует всю его нервную систему, придаёт уверенность, вызывает творческое самочувствие.

Поиски свободного звучания голоса связаны с восприятием чувства атаки. Атака, или начало звучания - это момент установки голосовых связок на определённый тон и характер звучания речи при различных видах их смыкания и прохождения воздушной струи. Различают три вида атак: придыхательную, твердую и мягкую. Наиболее характерна для физиологически верного формирования звука мягкая атака, когда смыкание связок совпадает с началом выдоха. Естественно, сближенные и свободно колеблющиеся связки рождают плавный звук без придыхания или резких толчков.

При твердой же атаке, когда связки до начала выдоха слишком плотно смыкаются и лишь потом размыкаются под сильным напором воздуха, голос становится резким, «металлическим», малоподвижным. Перенапряженные связки быстрее изнашиваются. Чтобы добиться свободного звучания голоса с мягкой атакой, рекомендуется ряд упражнений, построенных по типу стона. Стон — это свободный, беспрепятственно льющийся звук.

### **Упражнение «Стон».**

Вообразите, что у вас слегка побаливает горло или голова, или просто ощущается усталость. Возникла потребность «постонать», и вы на звуке

«М» тихо стонете. Не кряхтеть! При кряхтении звук глухой, короткий, голосовые связки напряжены. Стон — свободный, тянувшийся, монотонный. Губы слегка сомкнуты, мышцы шеи, плеч, лица, рук свободные. Проверяйте свободу шейных мышц, слегка перекатывая голову: вниз, направо, назад, налево, вниз... Запоминайте это мышечное чувство свободы (хочется спать). Не дремлет только дыхание. Оно действует—стонет. Не завышайте и не занижайте звук! Отыскивайте свою середину, «центр» голоса (тон, на котором особенно ровно и свободно звучит голос).

Подключайте к согласному «М» гласные звуки «А, О, У, Э, И, Ы». МммАммОммУммЭммИммЫмм...

Произносите гласные мягко, без толчков, слегка приоткрывая рот и сейчас же закрывая для продолжения стона (на М).

А теперь произносите во время «стона» слоги с согласными «Б» или «Д»:

БАмммБОмммБУмммБЭмммБИмммБЫммм...

ДАнннДОниидУнннДЭнннДИнниДЫннн...

Это напоминает звон колоколов: удар — бон! И отзвук — ммм... удар—дон! и резонанс—ннн... Вот и звоните в колокола: БУммм-БОммм! БУммм-БОммм! БУммм-БОммм!..

ДИньн-ДОннн! ДИньн-ДОнкн! ДИньн-ДОннн!..

Произносите «на стоне» целые фразы, типа: Мам, меду нам.

Маму я молю упрямо: молока налей мне, мама.

Ах, больной я, ай-ай-ай!

Молока мне; мама, дай...

Такой характер речи в состоянии мышечного расслабления помогает снимать общее мышечное напряжение, а также напряжение с органов артикуляции и голосообразования.

Так же существует речь диаметрально противоположного характера: волевая, уверенная. Задача тренинга и состоит в том, чтобы при переходе от

речи мягкого характера к речи более волевой необходимо сохранять ту же свободу мышц фонационных путей, которая уже натренирована в вариантах упражнения «стон». Значит, и при экспрессивной речи надо сохранять мягкую атаку звука. С тем, чтобы натренировать мягкую атаку и сохранять ее во всех звучаниях речи, необходимо делать упражнений на «переключение» дыхания во все три вида выдохания.

**Упражнение «Коварное «ам-ам»! «Больны».** Зовите маму, чтобы она дала вам поесть. Первый раз произносите слитно, на стоне: Мам, а мам (напоминая).

Затем с более активной просьбой: Мам, а мам! (Она не откликается.) Еще активнее звучит фраза — приказом, требованием: Ам-Ам! Мам!

Коварное междометие «ам-ам» (сокращенное обозначение слова «есть») может подвести. Если, активно требуя от мамы еды, излишне напряжетесь, и междометие зазвучит на твердой атаке, это дезориентирует маму: она превратно поймет вашу просьбу.

Так, не смущайтесь того, к кому вы будете обращаться с просьбой «ам-ам». Следите за тем, чтобы это коварное «ам-ам» звучало непременно на мягкой атаке. При твердой атаке слышен всегда своеобразный глухой щелчок в глотке.

Для того чтобы скорее понять, ощутить разницу в звучании голоса на мягкой атаке и слишком твердой, необходимо обратить внимание на простые жизненные явления. Чтобы ребенок заснул при напевании «колыбельной», мать стремиться передать ребенку свою свободу, покой, сонливое состояние и голос ее звучит непременно с мягким. А чтобы ребенок напрягся и произвел необходимый акт, мать специально напряженно, со сжатием голосовой щели, произносит междометия «а! а!». Ведь именно на основе слухового восприятия как слухо-мышечного процесса и рождены эти действия.

В этом упражнении в первом случае «воздух сам вытекает в природу», во втором — «с силой выгоняется», в третьем — «рывками выталкивается».

Главное — натренировать третий вид выдохания, который разрабатывает чрезвычайную подвижность диафрагмы. А это самое важное в речи. Она (диафрагма) будет успевать опирать все звуки речи, выравнивать их в звучании, создавать «опору» звука. Для этого полезно включить упражнения, используемые междометия. Междометия являются самыми простейшими словесными сигналами, с помощью которых мы привлекаем к себе внимание объекта, воздействуя на его волю или чувства.

**Упражнение «Собака».** Вообразите, что вы стали... собакой. Жарко, скучно, вокруг тишина. Не на кого полаять. Раскрепостите руки, шею, ноги, плечи... Клонит ко сну.

Вдруг скрипнула садовая калитка... Неожиданная радость: вернулся хозяин. Приветствуйте его звонким лаем: «Ав-ав!» (что в переводе на язык людей означает «Я здесь!»). Не «облаивайте» зло своего друга, подайте ему голос. Почувствуйте разницу звучания голоса при выполнении действий: «облаять» и «подать голос». В первом случае - эмоция злости, ведущая к твердой атаке, которую следует избегать. Во втором — эмоция радости и легкого удивления, ведущие к мягкому атакированию звука. Значит, в формировании голоса по принципу подлаивания надо соблюдать следующие условия: 1) не имитировать «собаку», то есть не искажать тембр своего голоса; 2) «подлаивать» на мягкой атаке; 3) упражнения сопровождать положительными эмоциями, зная о том, что отрицательные эмоции (особенно злость) закрепощают голосо-речевой аппарат.

А теперь сосчитайте, сколько в аудитории стульев, хватит ли всем: Ав-ав-ав-ав-ав-авв... Обязательно включите руку, которая подчеркивает счет стульев... Рука помогает формированию звука. Затем пересчитайте в более быстром темпе: Ававававав-авав... Успевайте и в быстром темпе непременно

«подлаивать». Этим тренируется третий вид выдохания (когда воздух «рывками выталкивается»).

**Упражнение «Победительницы».** Приветствуйте своих друзей (девушек — волейболисток), выигравших очередную очень трудную игру:

Ай да Аля!

Ай да Уля!

Ай да Оля! Ай да Юля!

Ай да Эля! Аи дайя!

Спорт - родная вам стихия!

Просто чудо-мастера!

Браво, девушки! Ура!

Слова-приветствия звучат с оттенком восхищения, изумления, гордости, торжества. Напоминаем о том, что приятные эмоции раскрепощают организм, в том числе и голосо-речевой аппарат.

**Упражнение «Междометия».** Целевые установки упражнений с междометиями заключаются в свободном и непосредственном восприятии увиденного, услышанного, при котором рефлекторно работают все части голосо-речевого аппарата. Это и позволяет добиваться легкого, непроизвольного рождения междометий, выражающих волю или эмоции говорящего.

Ах, какой цветок пахучий!

Ой-ой-ой! Да он колючий?!

(С подтекстом «Чуть не укололся. Хорошо, что слегка дотронулся!»)

Ах, какой зверек прекрасный!

Э-э-э! Да он зубастый?!

(С подтекстом «Хорошо, что успел отдернуть руку»)

Ой, как дует из окошка!

Эй-эй-эй! Прикрой немножко!

(Волево приказывает.)

Ах, какая красота!  
Посмотри-ка ты сюда.  
Видишь, бабочка какая?  
Разноцветная такая,  
Что неможно глаз отвесть!

Сколько красок в мире есть!  
Ой! Вспорхнула, улетела...

Эй, взгляни! На кустик села.

*(Восприятие сопровождается различными эмоциями: радостного изумления, восхищения, огорчения, удовлетворения.)*

Кчки! Кчкэ! Кчко! Кчку!

В стену гвоздь забить хочу.

Ой, летит мой гвоздь в кусты!..

Погоди ж, найду, где ты!

*(Действие сопровождается различными эмоциями и проявлением воли.)*

Слуховой анализатор и мышечная память — вот главные врачеватели недостатков речи. Надо поэтому чередовать верное и неверное произнесение. Понять и услышать разницу звучания. Ученики должны не только знать, понимать неправильное, но и воспроизводить его. Это наиболее исчерпывающий прием изучения ошибок.

### VIII. Диапазон голоса

Понятие «диапазон» включает в себя охват, объем, совокупность всех звуков различной высоты, доступных человеческому голосу. При расширении диапазона необходимо сохранять качество звучания голоса во всех регистрах. Регистр — это часть звукоряда, ряд звуков, объединенных прежде всего тембровым единством.

Чтобы сохранить устойчивость, качество голоса во всех регистрах: в верхнем (или головном), среднем и нижнем (или грудном), надо добиться совокупности работы резонаторов. Это значит, что при звучании голоса в грудном регистре работает и головной резонатор, а при звучании в головном—и нижний. Этому способствует прием «подлаивания».

### **Упражнение «Трап».**

Диапазон свой разовью,  
В прыжках на трап и на траву.  
Три разных трапа предо мной.  
Я звуку помогу рукой,  
«Подлаивать» не забывать.  
И все три трапа можно «взять».

Вот первый трап. Он не высок.

Все тело делает прыжок:

трап! С трапа

С травы нана траву.

Второй трап выше? Ничего. Сейчас «возьмем» мы и его:

трап! С трапа

С травы нана траву.

Ого! А третий как высок!

Ну что же! Проверим «потолок».

Посмотрим, крепки ли «верха»?

Иль голос пустит «петуха»?

Нет голос мой не подведет.

От «петуха» нас «лай» спасет:

трап! С трапа

С травы нана траву.

Теперь уже без лишних слов Подряд три трапа «взять» готов:

Трап! С трапа

С травы на на траву

трап! С трапа

С травы на на траву.

трап! С трапа

С травы нана траву.

Прибегайте к помощи руки, которая активно «прыгает» на воображаемый трап. За рукой, которая легко «вспрыгивает» на видимую Внутренним взором высоту, свободно повышается и тон голоса.

Упражнение «Этажи»: Шагайте (мысленно) по этажам, отсчитывая пройденные:

и шестой этаж...

и пятый этаж,

и четвертый этаж,

и третий этаж,

и второй этаж,

И первый этаж,

Проверяйте опору звука, «подлаивая» слово «этаж». Слова «и первый, и второй, и третий...» как бы кладутся все выше и выше на следующие этажи: голос повышается от грудного в средний, затем в головной регистр.

Теперь спускайтесь вниз:

И шестой этаж,  
и пятый этаж,  
и четвертый этаж,  
и третий этаж,  
и второй этаж,  
и первый этаж.

Дойдя до «первого этажа», не «сажайте голос на горло», а обязательно держите его в высокой позиции—на «опоре» (к на грудных тонах посылая звук в головной резонатор).

Постепенность повышения, понижения голоса — важная краска в арсенале выразительных средств речи. Она говорит о выдержке, владении собой, своими чувствами, голосом. Это достигается большим трудом. Поэтому следует уделять максимум внимания подобным упражнениям.

#### **IX. Сила голоса**

Сила звука зависит от амплитуды колебания голосовых связок: больше амплитуда - сильнее звук. Сила звука в речи артиста - это и сила убеждения, и сила чувства, и сила его желания достичь поставленной цели. Поэтому и бытует такое понятие, что говорить с силой - значит говорить с большим душевным подъемом. И вот тут-то, когда артист говорит с силой, возникают зажимы, перенапряжение голосообразующего органа. Во избежание этого надо воспитать в себе «мышечного контролера». «...Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механизма. Мало того, его надо превратить в нормальную привычку, в естественную потребность».

Для снятия излишнего напряжения при сильно звучащей речи рекомендуется следующее упражнение.

**Упражнение «Добьюсь цели».** Надо послать «упрямого» друга, допустим, в булочную за хлебом. Добивайтесь этого, чтобы желание ваше было выполнено, действуя различными глаголами:

Ну иди же! (*просите*)

Ну же! (*умоляете*)

Ну-ка!

Добежать одна минутка! (*приказываете*)

Проследите за тем, достигли ли различного звучания глаголов: просить, умолять, приказывать. Подчиняется ли вам голос? Выражает ли ваша чувства? Попробуйте переставлять глаголы: сначала приказываете, а затем просите и умоляете.

## X. Темпо-ритм речи

Внутренний ритм нашей жизни непременно проявляется в нашей речи, в частности, в ее темпо-ритме. Когда же чтец говорит долго в одном темпе я ритме, речь его становится бесцветной, неживой и усыпляет или утомляет слушателей. Работа над темпо-ритмом речи - это глубоко творческий процесс, который нельзя оторвать от работы над текстом, над речевым действием. Однако интуиция откликается лишь на то, что натренировано. Значит, для того чтобы уметь в речи ярко и точно выражать внутренний темпо-ритм жизни, уметь легко переходить из одного темпа речи в другой, надо хорошо натренировать речевой аппарат, овладеть плавным, крупным, словом и быстрым, легким, чеканным произнесением слов.

Скороговорки — этот удивительный жанр фольклора — создан народом для тренировки движений речеобразующего органа. Причем в скороговорках сознательно нарушен правильный порядок звуков во фразе. Например: «Шел Саша по шоссе и сосал сушку» (ШСШШССССШ). Попробуйте произнести эту скороговорку, и вы убедитесь в том, что язык торопится заменить слово «шоссе» на «соще», чтобы восстановить заданный

в начале порядок звуков. При быстром произнесении несколько раз подряд двух слов «Либретто Риголетто» (ЛРРЛ) обязательно «выскочит» слово «лигоретто», чтобы навести порядок чередования звуков (ЛРЛР).

Следующий тип скороговорок построен по принципу трудности произнесения большого количества предударных и заударных слогов. Известно, что в безударном положении речеобразующие движения артикуляционного аппарата лишаются четкого ритма и активности Работы. Необходимо начинать тренироваться в скороговорении на простейших, коротких скороговорках, но обязательно произнося их в медленном и тут же в быстром темпе. Тренируется и навык «переключения» дыхания и умение легко переходить из одной скорости в другую при произнесении текста.

## Упражнение «Скороговорки».

Ткёт ткач ткани на платки Тане (*медленно, разъясняя*)

На платки ТАНЕ ткет ткач ткани (*быстро, уточняя*)

Водовоз вез воду из-под водопровода (*медленно-разъясняя*)

ИЗ-ПОД ВОДОПРОВОДА водовоз вез воду (*быстро, уточняя*)

Дробью по перепелам, да по тетеревам (*медленно, разъясняя*)

ДРОБЬЮ по перепелам, да по тетеревам (*быстро, уточняя*)

Затем переходите к более сложным:

Разнервничавшегося конституционалиста нашли оклиматизировавшимся в конституционном Константинополе и т. д.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методически верно применяемые на практике предложенные приемы и упражнения голосо-речевого тренинга вырабатывают многие необходимые компоненты техники и выразительности звучащего слова. Воспитывают навыки фонационного дыхания: виды выдохания; рефлекторный добор воздуха в процессе речи; навык «переключения»

дыхания, обеспечивающий качественное звучание различной по характеру и экспрессии речи.

Тренируют: опору звука; мягкое атакирование; свободное звучание; собранность и звонкость голоса.

Помогают: найти «центр» голоса; обогащать индивидуальный тембр; осваивать посыл звука на аудиторию, «эховое» и тихое опёртое звучание; достигать координированной работы диафрагмы и ротовой артикуляции, обеспечивающей дикционную четкость.

Воспитывают: навык владения диапазонным звучанием речи при совокупности работы резонаторов, ведущих к сглаживанию регистров при переходах из тона в тон; мастерство использования силы звука как выразительного средства речи; искусство владения мелодикой, темпоритмом речи и эмоциональным тембром.

Тренируют: навык «изолированного сокращения мышц», сохраняющий свободу звучания голоса при неудобных для звукопроизводства позах и физических действиях, вызывающих мышечное напряжение организма (рук, шеи, плеч, ног, спины, лица...); навык «выбрасывания» неиспользованного в фонации воздуха, позволяющий избегать кислородного голода организма во время физических действий, сопровождающих речь (избегать одышки); навык «мышечного контролера» в эмоциональные моменты исполнения.

Нельзя пренебрегать речевой техникой. Ведь «техники служит актёру опорой, можно сказать, воодушевляет его, помогает создавать художественные образы.

### **Список используемой литературы**

Вербовая И., Головина О., Урнова В. Искусство речи.—М.: Искусство, 1977.

Дмитрий Л. В. Основы вокальной методики.—М.: Музыка, 1968.

Кнебель М. О. Слово в творчестве актера.—М.: НТО, 1979.

Комякова Г. В. Слово в драматическом театре.—М.: Искусство, 1974.

Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского.— М.: Искусство. 1978.

Матусевич М. И.Современный русский язык. Фонетика.—М., 1976.

Савкова З. В.Как сделать голос сценическим.—М.: Искусство, 1978.

Савкова З. В.Средства речевой выразительности. — Л.: Знание, 1982.

Савкова З. В.Монолог в искусстве массовых представлений.— Л.: ЛГИК им. Н. К. Крупской, 1979.

Савкова З. В.Выразительные средства речевого взаимодействия в массовом представлении. — Л.: ЛГИК им. Н. К. Крупской, 1981.

Савкова З. В.Искусство звучащей поэзии,—М,: ВНМЦ, 1984.

Савкова З. В.Искусство литературной композиции и монтажа,—М.: ВНМЦ, 1985.

Савкова З.В. Риторические игры. — СПбГАК. 1995.

Савкова З. В.Риторика. Программа курса. — СПбГАК. 1996.

Станиславский К. С. Собр.соч. в 8-ми тт. - М.: Искусство, 1954-1961.

Топорков В. О.О технике актера. — М.: ВТО, 1958. Шенберг В. А., Савкова З.

В. Риторика - СПбГИЭА. 1997.