**ТЕХНИКА ЗВУЧАЩЕГО СЛОВА**

**Министерство культуры Российской Федерации Санкт-Петербургская государственная академия культуры**

**З.В.Савкова**

***Учебное пособие***

*Санкт-Петербург 1997*

Учебное пособие «Техника звучащего слова» издается по решению Редакционно-издательского совета Санкт-Петербургской государственной академии культуры. План 1997 года.

Савкова Зинаида Васильевна, кандидат искусствоведения, профессор СПбГАК

Рецензенты:

С.М.Климов, член-корреспондент Санкт-Петербургского гуманитарного университета, председатель Правления Санкт-Петербургской организации общества «Знание»,

Б.В.Сапегин, заслуженный деятель искусств России, профессор, заведующий кафедрой режиссуры и мастерства актера СП6ГАК.

Санкт-Петербургская государственная академия культуры, 1997

**ВВЕДЕНИЕ**

Любители и вообще артисты, вступившие на сцену без техниче­ской подготовки, не имеют в своем распоряжении послушного материа­ла для того, чтобы жить на сцене жизнью того лица, которое они изображают.

*А. И. Островский*

Звучащее слово является главнейшим выразительным средством драматического искусства и особенно - искусства чтеца. Интонации, которыми окрашивается речь актера, чтеца, превращают его мысли в живые картины реальной или воображаемой жизни. Яркость интонаций бывает убедительнее самих слов, степень активности воздействия на партнера, зрителя выражается в богатстве, разнообразий и выразительности голосовых интонаций.

На сцене голосовые интонации, не теряя всей своей жизненной достоверности и правды, как бы укрупняются, делаются более рельефными, яркими, художественно правдивыми. В сценическом диалоге, который "должен вестись так же непосредственно, органично, импровизационно, как в жизни, участие третьего заинтересованного лица — зрителя — меняет формы его. Речь становится более четкой по артикуляции, более звучной по голосу, более заостренной по интонациям, более медленной по темпу произнесения, с большим количеством логических и психологических пауз. Словесное действие в условиях сцены и ставит задачу развить, обогатить голоса участников коллектива, усовершенствовать дикционную чистоту и четкость, сделать голосо-речевой аппарат воплощения послушным инструментом, способным передавать внутреннюю жизнь "человека-роли".

Методическое пособие "Техника звучащего слова" предназначено руководителям драматических коллективов и коллективов художественного слова. Состоит оно из двух разделов, органично связанных между собой.

В первом разделе в научно-популярной форме излагаются воп­росы теории голосообразования, раскрываются теоретические предпосылки основных принципов развития голоса и речи, разра­ботанных автором приемов голосо-речевого тренинга. Во втором разделе пособия предлагается методика работы над голосом, дикцией, выразительными средствами речи даётся система упражнении голосо-речевого тренинга для развития всех сторон и качеств звучащего со сцены слова. Система эта проверена многолетней актерской, режиссерской и педагогической практикой автора, практикой многих театральных школ в нашей стране и за рубежом. Она успешно используется в коллективах художественной самодеятельности. И это потому, что созданные приемы голосо-речевого тренинга опираются на законы природы, построены на органических законах творчества. Они высоко оценены многими известными театральными деятелями, последователями К. С. Станиславского (докторами искусствоведения, профессорами М. О. Кнебель, Г. В. Кристи, Л. Б. Дмитриевым, народными артистами СССР В. В. Меркурьевым, М. И. Царевым, И. О. Горбачевым и др.).

**РАЗДЕЛ I**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЗВУЧАЩЕГО СЛОВА**

**Основные принципы голосо-речевой тренировки**

Искусство чтеца и актера—это искусство речевого взаимо­действия, которое складывается из целого рада элементов внутренней и внешней техники, органично взаимосвязанных друг с другом. Невозможно действовать, не владея сосредоточенным вниманием, мышечной свободой, внутренним видением, восприятием, оценкой, отношением, навыком внедрения своих видений в сознание партнера, зрителей, художественной перспективой и т. д. Так точно нельзя говорить о мастерстве речевого взаимодействия, если голосо-речевой аппарат воплощения не способен передать всю тончайшую 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. Техника нужна для того, чтобы за­быть о ней в моменты творчества. Известно, что на интуицию откликается только то, что натренировано. Значит, надо развивать природные голосо-речевые данные, обогащать палитру выразительных средств речи до такой степени, чтобы аппарат воплощения был рабски подчинен внутренним приказам творящего человека.

Определяя сущность деятельности чтеца и актера, можно вы­делить три особо важных умения: организовать восприятие своей речи слушателями (партнерами); захватив внимание, удерживать его до конца выступления; произвести определенное речевое воздействие, направленное на изменение ситуации (обязательно зная, что хочу изменить в сознании, чувствах, взглядах, поступках слушающих людей).

Сущность деятельности слушающих заключается в восприятии содержания речи, ее осознании, сопереживании. Конечно, и у выступающего и у слушающих происходят и другие процессы внут­ренней жизни (выступающий следит за восприятием своей речи, меняет объекты общения и т. д.). Слушающие оценивают выступ­ление, что-то принимают, с чем-то не соглашаются в решении материала, исполнении и т. п. Однако сущность взаимодействия остается главным, определяющим моментом в налаживании контактов между сценой и зрительным залом.

Определив роль техники звучащего слова в речевом взаимодействии, надо сказать о том, что в организации 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. И тогда слушателям приходится тратить первые самые ценные минуты общения на то, чтобы "приспособиться", "приноровиться" воспринимать неблагозвучную, часто раздражающую речь говорящего.

Первая функция голоса и состоит в том, чтобы обеспечить слышимость звучащего со сцены слова.

Если чтец (актер) будет заботиться о том, чтобы речь его легко осознавалась слушателями, он обязательно разовьет голосовую гибкость, подвижность, способность голоса "рисовать мысль". То есть возродит для сцены вторую функцию голоса - быть выразителем мысли. Дело в том, что мы понимаем речь говорящего по хранящемуся в нашей памяти "запасу интонационных моделей". Мы помним мелодические рисунки повествовательных, вопросительных, побудительных, восклицательных и других предложений, слышим мелодическое выделение логических центров фраз, интонирование знаков препинания и т. д.

И, наконец, если чтец захочет, чтобы его речь вызвала не только сомыслие, но и сопереживание у зрителей, он непременно будет развивать средства речевой выразительности. Ибо третья функция голоса - быть проводником чувств.

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 приходит в соприкосновение с тем, что живет в душе артиста.

Речь, звучащая со сцены на повышенной звучности (будучи в этом смысле искусственной) 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".[[1]](#footnote-2)

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?

Мастерство владения голосом связано с совершенством работы системы **управления** речевой функцией со стороны центральной нервной системы. Огромное значение имеет так называемая система обратных связей. Все живое только потому и живет, что существует обратная **связь.** Обратная связь управляет нашим поведением в обществе, регулирует наше словесное взаимодействие, рождение интонаций речи. Мы не позволяем "распускаться нервам", неуважительно разговаривать с окружающими нас людьми. Регуляция нашего поведения в жизни происходит рефлекторно: определяется воспитанностью, нормами поведения в обществе, отношением к собеседнику и т. п.

На сцене артист также должен уметь регулировать свое поведение, управлять интонациями речи в процессе словесного взаимодействия с партнерами по спектаклю. С помощью чего же он осуществляет этот акт управления?

Произвольным регулятором поведения артиста на сцене является образ. Через действия в образе артист осуществляет произвольное управление "произвольно неуправляемой системой": мимикой, жестами, движениями, интонациями... И чем правдивее живет артист в предлагаемых обстоятельствах пьесы, чем конкретнее условия его существования "в коже действующего лица", тем конкретнее его управление своим поведением, интонациями, тем точнее регулируется вся жизнь тела.

Таким образом, в воспитании техники владения голосом, необходимо учитывать не только работу всего фонационного аппарата в целом, но и очень многое в человеческом поведении, общении, психике, настроении.

И если в процессе работы над голосом, речью пытаются произвольно, непосредственно воздействовать на те или иные отдельные части голосо-речевого аппарата (на положение диафрагмы, языка, гортани, грудной клетки, мягкого неба и т. д.), чтобы добиться желаемого результата звучания голоса, то допускают непростительную методическую ошибку. "Думать, что можно сначала поставить голос, то есть выработать необходимый комплекс двигательных рефлексов и тонких дифференцировок движений в отрыве от исполнительских задач, а потом уже заниматься исполнительством, является ошибкой с физиологической точки зрения".[[2]](#footnote-3)

Верным, эффективным методом развития голоса является предлагаемый метод опосредствованного, косвенного воздействия на согласованную работу голосообразующего органа с помощью "образа действия". Чтобы "... не вывихивать своего аппарата воплощения, то есть мимики, голоса, жеста, тела", — пишет К. С. Станиславский, — надо научиться вовлекать в работу свою душевную органическую природу.[[3]](#footnote-4) 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.

Итак: любое техническое задание по голосу 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

вступления.

Предлагаемые 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 анализаторы) постоянно сигнализируют в центральную нервную систему о результатах деятельности органов звукопроизношения. Причем главным в системе обратных связей, при воспитании голосо — речевых навыков, является слух, который обеспечивает "уничтожение рассогласования" между задуманным качеством звучания речи и достигаемым результатом.

Слух контролирует точность интонирования (высоту) звука, регулирует громкость, длительность звучания, тембральную окраску голоса, ритмический рисунок фразы. Внутренний слух или слуховое представление интонации фразы контролирует ее при звучании.

Хорошо натренированный слух позволяет актеру осуществлять на сцене подлинное общение и взаимодействие с партнерами, со зрителями. Потому что именно "... на слух человека ложится исключительная и ответственная практическая задача, уходящая из границ физиологии; задача служить опорой и посредником в великом деле организация речи и собеседовании".[[4]](#footnote-5)

Зрительный анализатор также дает положительный эффект 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 опосредствованном воздействии на работу голосо-речевого аппарата — таково условие тренинга.

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

**Игра в процессе голосового тренинга**

Многие рекомендуемые упражнения носят игровой характер. Искусство и игра похожи друг на друга. В игре, которая осуществляется с детской верой и увлеченностью, непосредственностью восприятия придуманных обстоятельств, и заложен корень истинного искусства. "Вот, когда вы дойдете в искусстве до правды и веры детей в их игре, тогда сможете стать великими артистами", - писал К. С. Станиславский.

Так точно и в занятиях по голосу и речи игровое упражнение, координированное и направляемое режиссером-педагогом, должно быть доведено обучающимся до степени искусства, а это значит -санкционировано чувством веры и правды. Упражнения игрового характера увлекают, втягивают в работу душевную сферу занимающихся, вызывают положительные эмоции, которые, как известно, раскрепощают фонационные пути, помогают верно формировать свободное звучание голоса.

Стихи как один из видов тренировочного материала

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. Разумеется, стихотворные тексты упражнений носят чисто утилитарный, тренировочный характер. Причем некоторые из них мнемонического характера, то есть написаны специально для лучшего запоминания правил (ведь стихи крепче "врезаются" в память), методических советов при голосовом и речевом тренинге, с целью контроля за выполнением заданий в том или ином упражнении.

Игра в коллективное и индивидуальное сочинительство стихов мнемонического характера (для запоминания правил), стихотворных текстов упражнений чрезвычайно увлекает занимающихся. Увлекаясь, они познают законы звучащего слова, а, познавая, сильнее увлекаются.

**Прием "установки" в работе над голосом**

В процессе обучения большую роль играет психологическая готовность к восприятию технического и творческого заданий. Принцип психологической готовности - это, по существу, выработка и фиксация установки на осуществление определенного действия. Стихи мнемонического порядка, 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. Речевой процесс регулируется двигательным, слуховым и зрительным анализаторами. Можно считать поэтому, что речевая деятельность-это деятельность всего мозга в целом, а управление осуществляется из двигательной зоны коры головного мозга. 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.

**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. Особенно 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-то на междометиях хорошо тренировать голосовую подвижность, модуляцию голоса, тембральные нюансы, которыми окрашивается одно и то же междометие, выражающее различные чувства.

**Прием "лая" в развитии голоса и речи**

Этот прием требует проверки в личной практике, с тем чтобы, уверовав в его исключительную действенность, широко применять его в работе над голосом и речью. Более чем тридцатилетняя практика автора и многих педагогов художественных вузов и театров (после выхода в свет книги "Как сделать голос сценическим" — М.: Искусство, 1968,1975) подтвердила безусловную пользу этого приема голосо-речевого тренинга. Он поддержан и учеными, занимающимися вопросами психофизиологии речеобразования.

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 уникален при тренировке "опоры" звука, при силовых, диапазонных и темповых изменениях речи. Он обеспечивает рефлекторность вдоха, создает условия для гибкости, подвижности голосовых интонаций.

Методика использования этого приема будет описана ниже в разделе практической работы над голосом.

Необходимым условием тренинга является развитие голосо-речевых природных данных не только в статическом положении, но и во время всевозможных движений и мизансцен, вызванных логикой действия.

**Речь в движении**

Развитие голоса в процессе различных движений не только помогает верно формировать навыки звучащей речи, тренировать все свойства и качества художественно-полноценного 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». Объясняется это характерным для работы центральной нервной системы явлением упреждения, раскрытым И.П. Павловым в его учении о стереотипе.

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. Иррадиация (распространение) мускульного напряжения захватывает и мышцы фонационных путей. Поэтому начальные упражнения по голосу и рассчитаны на то, чтобы освободиться от иррадиации зажимов мускулатуры тела, раскрепостить его, снять мускульное напряжение. Тренировка речи во время танца, «драки», борьбы, неудобном положении тела (нагнувшись или замкнув голову) и тому подобное — это следующий этап в работе над голосом, когда уже достигнута свобода и лёгкость его звучания.

Во время голосо-речевого тренинга применяются и другие приёмы, помогающие достичь искомого результата звучания. Среди приёмов такие, например, как приёмы скандирования, «тататирования», голосовой оттяжки, дирижирования, графического изображения мелодических схем, воспроизведения неправильного звучания, «притягивания звука к себе» при посыле на аудиторию, «многоколенного кваканья», действенной эстафеты и др.

**Речевой характер упражнений**

Не отрицая некоторой пользы тренировки голоса под инструмент, которая при верном методологическом подходе развивает музыкальный слух обучающегося, помогает наблюдать за развитием звуковысотного диапазона голоса и т.д., мы считаем, что основными упражнениями по развитию речевого голоса должны считать упражнения без использования инструмента либо рациональное сочетание тех и других.

Звук речи (если подойти к рассмотрению голоса в физическом аспекте) — это сложное колебательное движение упругой среды при совокупности нескольких одновременных движений, различных по высоте и силе. Поэтому в речи человека одна ударная гласная в слове может звучать ровно, когда тон и сила держится внутри слога на одном уровне «а». Тон и сила могут постепенно повышаться к концу слова: «а», понижаться «а», сначала повышаться, а потом понижаться «а»; наоборот, понижаться, затем повышаться: «а». В отличие от музыкальных звуков, человеческий голос обладает гораздо более мелкими промежуточными интервалами. Чрезмерное увлечение тренировкой голоса под инструмент может привести к исчезновению этих интервалов, к обеднению модуляции голоса, к инструментализации звучания, что мертвит человеческую разговорную речь. Кроме того, тренировка голоса под инструмент не всегда практически осуществима (не везде имеются инструменты), да и требует квалифицированного специалиста-музыканта.

**Краткие методические советы**

В основе методики работы над техникой звучащего слова лежит метод комплексной тренировки. Так как высота, сила, скорость, тембр, характер произнесения, логика, мелодика, действие выступают в звучащем слоге в ограниченном единстве, они и тренируются в единстве. Меняя установку на формирование того или иного навыка, например, мягкой атаки звука, необходимо следить и за логикой действия, и за силой голоса, его гибкостью и другими свойствами речи.

Метод поэтапности овладения речевыми навыками требует от занятия к занятию из каждого раздела пособия брать упражнения с учётом степени их сложности, природных данных голосо-речевого аппарата и потенциальных творческих возможностей каждого из занимающихся тренингом.

Навыки звучания – это сложный комплекс условных рефлексов. Поэтому совершенство их зависит от частоты воспроизведения временных связей условных сигналов с ответной реакцией организма. Длительные переговоры ведут к угасанию условных рефлексов. Тренирую тот или иной навык, следует к старым упражнениям находить различные внутренние оправдания, приспособления, которые бы вновь вызвали эмоциональную реакцию организма. Потому что новизна и неожиданность приспособлений — активные возбудители чувств. «Слабый новый раздражитель нередко даёт большую реакцию, чем сильный, но ранее применявшийся»[[5]](#footnote-6). Главное же, надо иметь большой запас упражнений, преследующий одну и ту же цель. При обилии упражнений легче осуществлять индивидуальный подход к занимающимся. И если какое-то упражнение не получается, то надо предложить другие: каждый обретёт для себя наиболее увлекательные, с помощью которых легче добиться нужного результата звучания. А видимый результат в работе непременно вызывает чувство радости, удовлетворение, стимулирует дальнейшую тренировку.

Успех в работе зависит и от того, насколько правильно осуществляется контроль за выполнением творческих и технических задач тренинга. С первых же дней занятий в работу за контролем выполнения упражнений следует подключать самих занимающихся. Это не только воспитывает сознательное отношение к тренингу (понимание целевых установок каждого из упражнений и приемов), но и профессиональное умение слышать и определять причины отклонений от нормы звучания, находить способы их устранения.

Занятия с группой имеют свои преимущества при работе над совершенствованием техники звучащего слова. В условиях коллективного тренинга (обязательно коллективно-индивидуального) все заражаются единым положительным настроем. Это происходит потому, что успех одного передается другим, стимулирует их работу, вселяет веру в свои возможности. А привлечение внимания всех к одному объекту (искомому качеству звучания речи) приводит к более прочному закреплению получаемых знаний, к устойчивости тренируемого навыка. Переключение же внимания с одного занимающегося на другого облегчает восприятие и повышает тем самым эффективность тренинга.

Естественную потребность в коллективном творчестве обусловливают и сами приемы тренинга, осуществляемые в условиях действия, общения, игры, которые воспитывают слово-действие, направленное на партнера, зрителя, то есть подготавливают студийца к публичным выступлениям.

И здесь многое зависит от умения руководителя коллектива увлечь студийцев. Увлеченность - основное условие творческого овладения техникой звучащего слова. Поэтому "всякая программа преподавания, всякая методика воспитания, как бы хороша она ни была, не перешедшая в убеждение воспитателя, останется мертвой буквой... Воспитатель никогда не может быть слепым исполнителем инструкции; не согретая теплом его личного убеждения, она не будет иметь никакой силы".[[6]](#footnote-7)

Отсюда совет: приступать к работе над развитием навыков звучащего слова только после того, как сам поймешь, познаешь, проверишь на себе предложенные приемы тренинга. Для большей доходчивости автор прибегнул к диалогической форме изложения методических советов и рекомендаций к упражнениям голосо-речевого тренинга.

Автор сознательно не включил многие свои тексты упражнений, заменив их текстами, сочиненными учениками-студентами, в разное время окончившими Ленинградский государственный институт культуры. Эти тексты являются убедительным доказательством того, как сами занимающиеся могут создавать для себя и других.

Приемы и упражнения тренинга. В пособии использованы тексты Е. Артомоновой, М. Варкана, Л. Ведерниковой, Л. Глотовой, С. Демина, Е. Захаровой, Е. Зюбровской, Н. Кабанова, В. Куртякова, Н. Макаровой, О. Пономаоенко, Е. Писаревой, Е. Пуховой, О. Салтыкова, Л. Ситникова, В. Соколова, И. Телеевой, А. Ханина, Н. Штриль.[[7]](#footnote-8)

**ГОЛОСО-РЕЧЕВОЙ ТРЕНИНГ**

**Дыхание в звучащей речи**

Дыхание принимает самое активное участие во всякой человече­ской деятельности и особенно - в речевой. Связанное со звуком дыхание называют фонационным (от греческого слова "phone" —звук). 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 разномощны. 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 — вдыхатели и выдыхатели. Главными же мышцами вдоха являются 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 выдыхание 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 доминирующим 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. Только при этом условии дыхание будет способно "обслужить" любой вид речевого действия.

Речь - полководец. А дыханье —

Ее послушный адъютант.

Любое выполнит заданье

С пристрастьем, 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 выдыхания, обслуживающий спокойную, плавно звучащую речь, достигается упражнением "Звукоподра­жатель".

Вспомните звуки природы и воспроизведите их. Свистит ве­тер: ССССССС... 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 выдыхания 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 выдыхания в этом упражнении: второй и третий. Нажимайте на «грушу» то рывками (Ф! Ф! Ф! Ф!), то с силой, но медленно (ФФФФФФФФФФФФФ!...).

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 елают все занимающиеся тренингом:

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

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

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

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

**«Натирать пол щеткой»** на звуке «Ш»: ШШШШ! ШШШ-ШШ! (второй вид дыхания).

**«Выключающийся пылесос»** ЖЖШШШШШ… Когда пылесос выключается, получается «запыхивающийся» звук «Ш» (первый и третий виды дыхания).

**«Шипящие проскакивающие 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 тянущийся звук ССССС…ССССС…ССССС…

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 РЬРЬРЬРЬРЬРЬРЬ…

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

**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-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.

**Голос и дикция**

Голос – это удивительный оркестр, который состоит из инструментов, единственно способных передать всю тончайшую внутреннюю жизнь человека. Однако, забывая об этом, часто актёр или чтец, начиная говорить громче, чётче, медленнее, напрягает голосовой аппарат. При напряжении искажается тембр, пропадает благозвучие, эстетика звучащего слова. И тогда к чему и сила, и гибкость, и выразительность голоса, «если душа и ухо слушателя не принимают его».[[8]](#footnote-9)

Надо знать о том, что восприятие речи это не только слуховой, но и слухо-мышечный процесс. Мы воспринимаем речь не только органами слуха, но и мышцами голосо-речевого аппарата, который непроизвольными микродвижениями дублирует речь говорящего. Поэтому зажатость исполнителя непременно передастся слушателям, зрителям, и те либо инстинктивно временами отключаются от восприятия, давая отдых мышцам своего голосо-речевого аппарата, либо испытывают усталость к концу спектакля, выступления чтеца.

Свободное звучание голоса — необходимое условие публичного общения, обусловленное психофизиологией восприятия речи, а также и психофизиологическим состоянием самого выступающего. Хорошо, свободно звучащий голос, подчиняющийся актёру, по существующему закону обратной зависимости 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.

Для придыхательной атаки характерно начало выдыхания воздуха до того, как сомкнутся связки. Не использованный в фонации "дикий" воздух слышится в речи. Голос тускнеет, быстро утомляется. Чтобы добиться свободного звучания голоса с мягкой атакой, с ощущением резонанса (отзвука) в "маске", рекомендуется ряд упражнений, построенных по типу стона. Стон — это свободный, беспрепятственно льющийся звук.

**Упражнение "Стон".**

Спокойно напряженье снять, Свободно, мягко зазвучать и отыскать удобный тон поможет упражненье "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, тянущийся, 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!..

ДИньнь-ДОннн! ДИньнь-ДОнкн! ДИньнь-ДОннн!..

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

Маму я молю упрямо: молока налей мне, мама.

Ax, больной я, ай-ай-ай!

Молока мне; мама, дай...

Такой характер речи в состоянии мышечного расслабления (релаксации) будем условно называть формой речи № 1. Она помогает снимать общее мышечное напряжение, а также напряжение с органов артикуляции и голосообразования.

Формой речи № 2 назовем речь диаметрально противоположного характера: волевую, уверенную, экспрессивную. Задача тренинга и состоит в том, чтобы при переходе от формы речи № 1 к форме речи № 2 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, проделайте ряд упражнений на "переключение" дыхания во все три вида выдыхания.

**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 смущайте 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, обратим 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 атакированием. 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 выдыхания, 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, обеспечивать музыкальную кантилену речи. Для этого полезно включить упражнения, используемые междометия. Междометия

21являются 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-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 выдыхания (когда воздух "рывками выталкивается").

**Упражнение "В пляс".** Активными хлопками и эмоциональными приказами раззадоривайте людей, чтобы они "пустились в пляс": Гоп-ляля! ГОп-ляля! гОп! гОп! ГОп-ляля! гОп-ляля! ГОп! гОп! гОп! ГОп-ляля! гОп-ляля! гОп! гОп! гОп!..

Звуки междометий летят весело, свободно, как бы "подбрасываемые" диафрагмой вверх - в головной резонатор, но на низких тонах голоса.

**Упражнение "Две собаки".**

Первая: Эта кость моя. Отдай! Вторая: Ты за это мне полай.

Голос!

Первая: Аф!

 Вторая: Голос!

Первая: Аф!

Вторая: Кость твоя, мой друг Гав-гав. Целевая установка: тренировка опоры звука на мягкой атаке.

**Упражнение "Команды".** Подавайте команды: "Налее-вО!", "Напраааа-вО!", "Крууу-гОм!", "Шагооом-Арш!", "РАз-два! рАз-два! рАз-два! лЕвой! лЕвой! лЕвой! лЕвой!..

При усилении звука не поставленный голос стремится к повышению. Не допускайте этого. Для этого первую часть команды (приготовительную) надо несколько повысить, чтобы во второй части (исполнительской) голос пошел вниз. Так как команда произносится в побудительной интонации, то голос все равно не сколько повысится.

**Упражнение "Прыгуны".** Представьте, что вы цирковые акробаты-прыгуны. Сделав "сальто", вылетаете на арену. Разумеется, "прыжки-перевороты" делаются в воображении. Вместе с тем помогайте себе головой и руками: опустите голову, руки перед грудью делают легкое вращательное движение, как бы имитируя переворот вашего тела. Сопровождайте эти движения междометием "алле!", а на междометии "гОп" руки широко выбрасываются вверх (как это делают прыгуны в цирке) — "Алле - гоп!" Делать все надо артистично, без напряжения. Легко выбрасывай те руки и вслед за ними так же легко "выбрасывайте" звук голоса на междометии "гоп". Вместе с широко поднятыми вверх руками голова возвращается из наклонного положения в нормальное (уверенно смотрите на зрителей, гордясь своей ловкостью). Следите за тем, чтобы при звучании слова "алле" гласная А рождалась с мягкой атакой — без пересмыкания связок, без "щелчка". Держите темп, заданный первым прыгуном. Если он ускорил темп, то и все ускоряют. **Упражнение "От стона к лаю".**

От "стона" к "лаю" переход

Продуманный и верный ход:

Соединяет он бесспорно

Свободу звука и опору.

На стоне: МмамммЕдунаммм, МамммЕдунаммм (напоминаете, просите, но она не выполняет вашей просьбы). МЕду нам, мам! мЕду! мЕду! мЕду! нам! — требуете все более активно, не забывая "подлаивать": На стоне: Ах, больной я. Ай-ай-ай!

Молока мне, мама, дай.

Но мама несет очень маленькую чашечку молока, останавливаете ее приказом:

Мало! Мало! Поскорей

Молока еще налей!..

От "стона" перешел к приказу.

И что ж? Как будто по заказу,

Звук диафрагма "оперла"

И напрягаться не дала.

Свободен голос, благозвучен?!

Так, значит, я уже обучен

Звук диафрагмой опирать

И напряжение снимать

При самой экспрессивной речи.

А это всех побед предтеча.

Дыхание должно легко "переключаться" с первого вида выдыхания на третий. Этот навык понадобиться актеру, когда возникнет необходимость изменить темп, ритм звучания речи, вызванный иным характером действия.

В первых же упражнениях необходимо выработать ощущение, что говоришь "диафрагмой". Так ведь оно и должно быть: она, диафрагма, тоже "артикулирует".

**Упражнение "Наша река". Вы** — два ленивых, флегматичных человека — ведете диалог:

Первый: Наша река широка, как Ока.

Второй: Наша река широка, как Ока?

Как? Как Ока??

Первый: Так! Как Ока, широка наша река!

Оба вместе: Во кака наша река!!

Ощущение такое, что, открыв и не закрыв рот (ведь тугодумы ленивые, еле ворочают языком, хотя и спорят), говорите диафрагмой. Это хорошо ощутимо особенно при выделении ударных слов: "Ока", "Как", "Так".

После того, как найдена свобода звучания, меняйте обстоятельства. Например, вы очень темпераментные люди-холерики. Быстро-быстро ведете спор. Но диафрагма по-прежнему (только теперь ее движения частые) успевает "подпереть" каждое слово.

Придумайте другие обстоятельства, когда можно разговаривать с отключенной ротовой артикуляцией (при ослабленной четкости действия языка, губ, нижней челюсти) и быть при этом понятным.

**Упражнение "У зубного врача".** Вам поставили пломбу. Просят посидеть несколько минут с открытым ртом. А вам не терпится узнать, когда можно поесть. Не закрывая рот, говорите:

Два часа не есть? Ужасно!

Я не завтракал напрасно.

Есть хочу как никогда!...

Два часа ждать? Ерунда.

Есть характер, воля есть.

 Раз нельзя — не стану есть.

Активная "артикуляция" диафрагмы обеспечивает разборчивость речи. А главное, убеждаешься в необходимости мышечной свободы в области гортани и глотки, в мягком атакировании, "опоре" звука.

Не выработав мышечного чувства мягкого начала звучания, нельзя идти дальше в работе над голосом. "Это первый и непременный этап. Действительно, от этого этапа зависит все дальнейшее. Звук, неверно атакованный, позднее уже очень трудно исправить. Каким он зарожден в атаке — таким будет и все звучание голоса".[[9]](#footnote-10)

Итак, запомним:

Избави бог на "твердой" говорить.

При напряжении нельзя творить,

В атаке мягкой голос зарожден-

Ты, говорящий, будешь награжден:

Твой голос выразит все точно до конца,

 Все, чем наполнена душа творца.

"При произнесении гласных добивайтесь не только мягкой ата­ки, но и единого качества звучания. Надо убрать пестроту звучания, когда звук А вылетает из живота, звук Е - из голосовой щели, И - протискивается из сдавленного горла, звук О гудит, точно в бочке, а У, Ы, Ю попадает в такие места, из которых их никак не вытащишь".[[10]](#footnote-11) Надо научиться "собирать" звук ближе к губам при произнесении любого из гласных.

**Упражнение "Колыбельная".** Вообразите, что у вас на руках или в коляске ребенок. Укачивайте его, напевая знакомый мотив сначала с закрытым ртом:

М М М М

 М М М

А затем напевайте ту же музыкальную фразу "колыбельной" гласными:

а а а а о о о о у у у у

 а а а о о о у у у

Следите за тем, чтобы была полная мышечная свобода в области гортани (мягкая атака). Вам ведь надо передать ребенку свою телесную свободу. Раскрепощайтесь!

Необходимо убирать открытый, вульгарно звучащий "белый" звук голоса. Этому способствуют упражнения с гласными У, О. Упражнение "Гудок". Слитно, как гудок, тяните гласный:

УУУУУУУУ... "Гудок" не громкий, без напряжения голосового аппарата, губы находятся в положении "хоботка". Затем к гласному У прибавляйте другие гласные и выравнивайте их звучание уууОуууАуууЭуууИуууЫууу...

Переходите к тренировке формы речи № 2, произнося отдельные слоги: уО !уА! уЭ! уИ! уЫ! Слоги звучат как приказы: отчитывайте, стыдите, упрекайте.

**Упражнение** "Дудочка".

Люблю в саду дудеть в дуду:

Дуду! Дуду! Дуду! Дуду!

И я иду, иду

И дую в дудочку — ДУДУ!

Дуду! Дуду! Дуду! Дуду!

Дуду! Дуду! Дуду! Дуду!

Следите за собранностью губ "в рупор", за легким возвращением губ из положения их при произнесении гласных А, И, Я — в положении на гласном У.

**Упражнение "**Буква У"\*.

Уля с Юлей букву "у"

Уронили вдруг в траву

Пусть лежит упавший звук!

Уля, Юля, — живо в круг!

Целевая установка упражнения: тренировка собранности звука на гласных У. Ю. При команде "живо в круг!" не забыть "подлаивание", которое позволит сохранить свободное звучание голоса (с хорошим тембром) при волевой речи с побудительной интонацией.

**Упражнение "Бабушки".** Для верного звучания гласного А (это значит — близкого, собранного, "опертого") полезно "передразнить" подруг, ахающих по любому поводу:

"Ахти! Ахти! Ахтушки! —

Разахалися бабушки.

"Ахти — ах! Ахти — ах!"

Не держатся на ногах.

Передразнивайте беззлобно, весело, как часто мы, желая успокоить "разошедшегося" человека, передразниваем его междометиями: "Ах-ах-ах!— скажите, какой хороший! Ой-ой-ой! Как страшно"— или что-нибудь в этом роде",

**Упражнение** "Хохлатки". Представьте, что вы "хохлатки". Встаньте, немного нагнитесь вперед. Руки—это крылья хохлатки, которые отходят от боков при "кудахтании". Разбежались и куда-то спрятались цыплята. Надо их найти. Ищите и "кудахтайте!":

Кудах-тах-тах!

 Кудах-тах-тах!

Кудахтают хохлатки.

 Куда?

 Ах-ах!

 Куда?

 Ах-ах!

Попрятались цыплятки?

На ударных гласных (указаны черточкой) руки отходят от боков и подбрасываются слегка наверх. Особенно широко отходят "крылья" на междометии "Ах-ах!", как будто звук отбрасывает в сторону от боков "крылья". Это приносит свободу звучания. Ищите и "кудахтайте" с верой в то, что делаете. Упражнение раскрепощает глотку, опирает звук, естественно открывает рот, тренируя свободу нижней челюсти. Хорошо подключается в работу грудной резонатор.

Упражнение "Птичий двор". Приехали на отдых в деревню. Встали рано утром: разбудил разноголосый хор животных. Вышли на крыльцо. О, какая приятная неожиданность! Кого тут только нет: и утки, и гуси, и теленок, и цыплята, и курицы, и петух, и кролики, и голуби, и кот здесь же! Глаза разбежались — хочется всех позвать к себе, разглядеть, приласкать и т. д. Без остановки призываете всех животных: Уть-уть-уть-уть-уть... Тега-

тега-тега-тега-тега... Петь-петь-петь-петь... Трусь-трусь-трусь... Гуль-гуль-гуль-гуль... Кис-кис-кис! и т. д.

Отлично тренируется опора дыхания, губы, язык, направленность звука, если действительно хотите призвать к себе животных и птиц. Тренируйте звучание голоса в различных тонах. Оправдывайте это разным отношением к каждому из животных, хорошо видя их. Одно дело —зовете гуся, другое — голубя, крякающих медлительных уток или быстрых цыплят, важно шагающего петуха или боязливых кроликов...

**Упражнение "Айда гулять".** Обращаетесь к своим подругам с предложением пойти гулять:

Ия! Эля! Аля! Оля! Уля! Юля!

Аида гулять!

Следите за тем, чтобы все слова-обращения (специально по­добранные имена, начинающиеся на гласные) звучали бы волево, но, тем не менее, с мягким атакированием. Междометие «ай-да» (с ударением на последний слог) употребляется как призыв или приказание идти куда-либо: пойдем, пошли.

**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 даИя!

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 "Частушки".**

Тра-та-та! Тра-та-та!

Вышла кошка за кота!

 За Кота Котовича —

За Петра Петровича!

Представьте себе, что ваша грудь и легкие, заключенные в ней, — "гармонь". Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков. Руками как бы раздвигаете меха своей "гармоники". Движения свободные.

Произносите текст так, как будто действительно пляшете под него, хорошо чувствуя ритм частушки. Тело, руки, плечи — все свободно и даже легко подплясывает. Еще минута — встанете и действительно пойдете в пляс!

Ух ты, ох ты!

Мы надели кофты,

Руки радостно в бока,

Да с парнями "гопака"!

Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!..

Пляшем, сердце веселя...

Звуки междометий вылетают легко и свободно, как бы "подбрасываемые" диафрагмой вверх — в головной резонатор.

**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 приказываете.)*

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.)*

**Упражнение "Рыболов"**

Рыболову рыболов

Говорил про свой улов:

— Нынче мой улов не мал.

— Сколько рыбы ты поймал?

— Два карасика, плотву.

— И всего-то? Ну и ну!

— С ними вот таких лещей!

— Хей!

— И метровых два ерша.

— Ша!

— Да! И щуку метров двух. - Ух!

— Вот такую камбалу!

— У-у!

— И горбушу — метров семь!

— Э, заврался, брат, совсем.

**Упражнение "Шутка".** Представьте, что вам запрещено говорить и петь "по-человечьи". Только "по-собачьи". Послушно и радостно выполняете приказы своего "дрессировщика". Ведь он помогает вам закрепить навык "опоры звука".

Дрессировщик:

 Приветствую, друзья!

Группа:

Ав-ав!

 Дрессировщик:

Спокойнее. Не напрягаться! По одному мне откликаться!

По одному:

 Ав-ав! Ав-ав! Ав-ав! Ав-ав! Ав-ав!..

*(с подтекстом "*Я *здесь ")*

Дрессировщик:

Ну что ж, у вас веселый нрав. На месте - марш!

Эй, запевала!

Споем, как пели мы бывало!

Все "поют":

Ав! Ав-ав! Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!

*(на мотив маршевой песни)*

Дрессировщик:

Стой!

Поняли, как "лаем", "Опоры звука" достигаем? И навык закрепили прочно? Группа:

Ав-ав!

Так точно!

Ритм марша возбуждает организм человека, делает ритмичным дыхание, снимает напряжение. "При ходьбе в работу включается весь организм сразу. Она как бы настраивает нервную систему и подготавливает мышцы для последующих упражнений".[[11]](#footnote-12)

Верно используемый прием междометий в работе над голосом помогает:

а) найти и укрепить "центр" голоса;

б) сохранять и совершенствовать координационную деятельность трех систем речеобразующего механизма: дыхания, деятельности гортани (голосовых связок) и ротоглоточного резонатора (ротовой артикуляции);

в) тренировать автоматизм дыхания и активность дыхательных мышц, особенно диафрагмы;

г) предоставляя полную свободу глоточной и ротовой полостям, рефлекторно расширять их, увеличивая объем резонатора, что способствует полноценному звучанию голоса;

д) развивать голосовую гибкость, легкость модулирования, перехода из одного тона в другой, при сохранении качественного звучания;

е) обогащать тембральную палитру, ощущать зависимость тембра голоса от подтекста, от чувства, отношения, всей внутренней жизни человека;

ж) воспитывать навык качественного звучания голоса при различных характерах речи, то есть при любых изменениях в силе, вы­соте, темпо-ритме речи обеспечивать звучание хорошей "опорой" дыхания.

**Упражнение "Эхо".** Владеть навыком "эхового" звучания особенно важно чтецам. Ведь когда ведется рассказ о событиях, в которых герои действуя громко говорят и даже кричат, то нельзя самим исполнителям воспроизводить их звучание. Все равно не получится. Надо именно рассказывать о том, с какой внутренней силой, страстным желанием спасти товарищей, кричал, например, Тарас Бульба, сгорая на костре: "Занимайте, хлопцы, занимайте скорее горку, что за лесом: туда не подступят они!.."

В этих случаях, наполненное "подтекстом", отношением исполнителя "эховое" звучание дает возможность слушателям довообразить, внутренним слухом услышать, как звучала речь героев повествования.

Попробуйте трижды произнести знакомое с детства "Ау-у-у!". Первый раз, активно посылая звук, призывая кого-то к себе. Второй раз воспроизведите услышанное вами эхо на ваш призыв. А в третий — еще более активно откликнитесь. При выполнении упражнения проследите за тем, что происходит с мышцами щек и губ, как звучит голос.

Заметили, что при звучании голоса на "эхо" губы и щеки несколько расслабляются и звук резонирует где-то далеко (в затылке)? Но как только откликаетесь на "эхо", так щеки и уголки губ становятся более напряженными (они в положении "рупора"). А звук как бы собирается в этом "рупоре"— в вытянутых губах.

Проверьте еще раз близость и собранность звука, умение приближать звук к губам и отдалять его в свободное "эховое" звучание в таком тексте:

Это кто там каждый раз передразнивает нас? Кто кричит там, вот потеха?

 Эхо.

Эхо? Эхо, замолчи-ишь ты?

Ишь ты?

Ну дразни! Ты дразнишь скла-адно!

Ладно.

 Первая кто в мире де-ева?

Ева.

 А жила в каком краю-ю?

Раю.

 Шутишь, эхо, так всегда-а?

Да.

 За игру благодарю-ю!

Дарю.

**Упражнение "Кончил дело - гуляй смело".** Вэтом упражнении попытайтесь оправдать и интонационно выразить пять способов мелодического звучания ударной гласной в русской речи.

Для того чтобы легче ощутить это движение голоса в звучании одного лишь слога, мы заменим слово "мама" одним слогом — "ма". Этим междометием (условным, сокращенным названием, часто употребляемым нами) будем обращаться к маме с просьбой отпустить погулять.

Фантазируйте, чем занимаетесь, почему мама упорно стоит на своем и не пускает гулять. Чтобы оправдать различное интонационное звучание фраз, продумайте, какими глаголами будете действовать, пытаясь добиться своей цели: уйти к товарищам на улицу. Допустим, используете такие глаголы: сообщаю, напоминаю, упрекаю, умоляю, проверяю, поражаюсь.

— Ма, охота погулять. *(Тон голоса ровный. Это простое сообщение о желании пойти погулять.)*

— Сядь!

— Ма, меня друзья ведь ждут! *(Напоминание маме с интонацией легкого удивления, при котором тон голоса слегка повышается к концу слога.)*

—Подождут.

— Ма, зачем так говоришь? *(Упрекаете ее, опуская тон голоса.)*

—Помолчишь?

 — Ма, ну я прошу — пусти! *(Умоляете, прогибая голос на гласной А, сначала поднимая, затем опуская тон.)*

— Не канючь и не грусти.

— Ма, как камень, ты тверда?! *(Пораженный, проверяете, окончательное ли это решение мамы. В интонации наивысшая степень удивления - голос опускается и тут же поднимается в слоге МА.)*

— Да.

Кончишь дело — гуляй смело.

Делайте упражнение в движении. Пустите в действие руки и тело. Пусть в диалоге участвует не только слово, но и весь телесный аппарат. Допустим: потянулись, чтобы расправить уставшее

тело, и обращаетесь с просьбой отпустить. На приказ: "сядь" реагирует тело - невольно от удивления поднимаются плечи и руки. Сопровождаете это движение словами: "Ма, меня друзья ведь ждут!" На ответ матери: "Подождут" — плечи и руки от недоумения (никогда такого не было) пошли вниз со словами упрека; "Ма, зачем так говоришь?!" И так далее.

Приучайтесь "одновременно наблюдать за разными областями своего существа. Такая работа тоже весьма полезна для артиста, так как она упражняет и вырабатывает очень важное в процессе творчества! многоплоскостное внимание, которое тоже следует доводить до подсознательной работы, до механической приученности".[[12]](#footnote-13)

Добившись свободы звучания, необходимо включать в голосовой тренинг и дикционные упражнения, которые также способствуютмузыкальности речи. Ведь непрерывная линия звучания создается в речи тогда, когда не только гласные, но и согласные "сами по себе поют, как в вокальном искусстве"— говорил К. С. Станиславский. Надо ставить голос, попутно исправляя дикцию.

Красиво должен звучать не только голос актера, но и его речь. Благозвучие, мелодичность речи разрушается дефектами произношения (шепелявость, картавость, свистящие С, 3 и другие недостатки), небрежностью в выговаривании, особенно согласных звуков нашей речи. А ведь психологическая значимость согласных выше гласных звуков потому, что они несут больше информации, выполняя главную смыслоразличительную функцию. По произнесению одних согласных звуков (Пшкн, Нкрсв, Ггль, Чхв, Лрмнтв) мы скорее поймем, о каких поэтах и писателях идет речь, чем по ничего не говорящим гласным, входящим в состав этих слов: уи, еао, бо, ео, еоо.

Нельзя переносить в сценическую речь привычные в жизни искаженные словесные комплексы, такие, например, как "чек" вместо "человек", "мо быть", вместо "может быть", "тащи" вместо "товарищи" и т. д. Это делает речь неразборчивой, звучащей не эстетично, не выразительно,

Необходимо учитывать акустические условия публичного выступления, знать, что расстояние, существующее между выступающим и аудиторией, "затушевывает" согласные, а "звуковой поток" поглощает их, "размывает". И они в значительно ослабленном виде доходят до слушателей.

Разборчивость речи падает при высоких тонах голоса, усилении звука, быстром темпе (происходит скованность артикуляционного аппарата), а также при тихом звучании и низких точках голоса (снижается интенсивность звучания согласных). До зрителей долетают слова и фразы, изменяющие подчас смысл сказанного: не обратил внимания на активность произнесения согласных В - Ф,— и зрителю слышится: "Надо кусить плоды своих трудов" (вместо "вкусить"), "Дорогие товарищи тираны" (вместо "ветераны").

Нечеткое выговаривание согласных соединяется еще и с "проматыванием" гласных звуков. И тогда фразы звучат вообще стран­но: "Она очень баятельна на кране" (Она очень обаятельна на экране), "Ленинградские странные артисты" (эстрадные), "Ки лики дела дела мы!" (Какие великие дела делаем мы!), "Наши де сё ярче расту" (Наши идеи все ярче растут). "Целый вечер на крылечке просидела я с душком" (вместо "с дружком").

Значит, разрабатывать свой речевой аппарат, занимаясь дикционным тренингом, постигать эмоциональную содержательность звуков речи - настоятельное требование к тем, кто овладевает речевым мастерством.

В русской речи трудными для произнесения являются: взрывные согласные П-Б, Т-Д, К-Г; согласные Ч-Ц, часто заменяемые звуками Щ-С (шеловещество); согласные В-Ф, которые как бы "запирают" звук (при их произнесении нижняя губа соприкасается с верхними зубами). При образовании этих звуков требуется координированная работа ротовой артикуляции с действиями дыхательной системы, особенно диафрагмы. Они образуются при активном прорыве воздушной струей препятствий: крепко прижатого кончика языка к верхним резцам (Т-Д), задней части спинки языка, крепко прижатого к твердому небу (К-Г), затвора обеих губ (П-Б). В силу своей активной природы рождения взрывные согласные тонизируют работу дыхательного аппарата, особенно развивают подвижность диафрагмы (проверьте, произнося глухие согласные: п-пь! п-пь! п-пь!.. т-ть! т-ть!т-ть! к-кь! к-кь! к-кь!..), а также помогают приближать звук.

Тренируйте такие сочетания: птка! птко! птку! птке! птки! пткы! Бдга! бдго! бдгу! бдгэ! бдги! бдгы!.. Тренировка сочетаний взрывных согласных развивает артикуляционный аппарат: П-Б-губы, Т-Д—кончик языка К-Г — корень языка.

Тренируя всевозможные сочетания согласных, отчитывайте, поддразнивайте, кокетничайте, форсите... Но только не делайте формально, мертво, механически, "без душевного участия", как говорил К. С. Станиславский.

**Упражнение "Поезд".** Передайте стук колес поезда в разном темпе: поезд отходит ТуктУктуктукТуктУктуктукТуктУктуктукТук... Прибавляет ход... И вот:

Вагоны вперед покатили, как мячики:

ТАк-чики,

 ТАк-чики,

 ТАк-чики,

 ТАк-чики...

**(Ю. Тувим)**

**Упражнение "Цокот подков".** Передайте цокот подков изящным звуком:

ЦОк-цок!

ЦОк-цок!

ЦОк-копытце!

ПОд копЫтцем пЫль клубИтся!

**Упражнение "Трубочист".** Вы "моете" трубочиста. Делаете свободные движения рукой от плеча влево, вправо, влево, вправо... Приговариваете:

МОем, мОем, ТрУбочИста

ЧИсто, чИсто, чисто, чИсто!

БУдет, бУдет, ТрУбочИст

ЧИст, ЧИст, ЧИст, ЧИст!

*(К. Чуковский).*

Скандируйте стихи, а рука, двигаясь, будет подчеркивать ударные слоги, которые легко "вылетают". Четко заканчивайте слова с глухим согласным звуком Т: чисТ, будеТ, трубочисТ.

Приучайтесь к четкому произнесению концов слов, особенно глухих согласных. Это не только позволяет точнее донести смысл, "дорисовать картину", передаваемую зрителю, слушателю, но и воспитывает навык рефлекторного дыхания. Напоминаем: хорошо кон чая слова, невольно выбрасываешь вместе со звуком неиспользованный при фонации воздух, и сквозь раскрытую голосовую щель, которая вызывает рефлекторное расширение стенок бронхов, мгновенно втягивается наружный воздух, то есть происходит незаметный, быстрый "добор" воздуха. (Плотность внешнего воздуха оказывается больше той, что осталась в легких.)

**Упражнение "Конечные согласные".**

Для смысла слов они важны -

Конечные согласные.

Но в речи часто не слышны.

Тренировать их мы согласны.

Как будем их тренировать?

Строку с строкою рифмовать. Повторяйте какое-либо окончание с согласным звуком на конце, и в рифму этому окончанию сами будут рождаться незамысловатые строки, типа:

Ать-ать-ать-ать. Очень хочется гулять.

Ет-ёт-ёт-ёт. Но с утра дождище льёт.

Уть-уть-уть-уть. Не пойти ли мне соснуть.

Ать-ать-ать-ать. Завтра рано мне вставать.

**Упражнение "Хоровод" .**

Ют-ют-ют-ют— красны девицы поют.

От-от-от-от—водят русский хоровод.

Ят-ят-ят-ят—ясных соколов манят.

Ут-ут-ут-ут—хоровод водить зовут.

Еть-еть-еть-еть — вместе звонки песни петь.

 **Упражнение "Турпоход".**

Ёт-ёт-ёт-ёт—солнце медленно встает.

Ит-ит-ит-ит—пионерский лагерь спит.

Ат-ат-ат-ат—просыпается отряд.

Ут-ут-ут-ут — на зарядку все идут.

Ат-ат-ат-ат — к умывальникам спешат.

Ыт-ыт-ыт-ыт — стол давно уже накрыт.

Ет-ёт-ёт-ёт — пионеров завтрак ждет.

От-от-от-от — собралися все в поход.

Ет-ёт-ёт-ёт — весело отряд идет.

Ём-ём-ём-ём — все довольны этим днем!

**Упражнение "Ловушка Т"** .

Говорю я по складам.

Видите старанье?

Ни одной я не отдам

Буквы в окончанье.

В слове "сееТ" на конце

Не исчезнет буква "Т".

В слове "прыгнеТ", "упадеТ" Тоже "Т" не пропадеТ.

Очень четко я звучу,

Букву "Т" не проглочу.

**Упражнение "Конечные согласные".**

Пыхтит паровоз,

Ползет водовоз,

 Плывет пароход,

Летит самолет,

 Поет ветерок,

 Цветет ноготок,

 Растет грибок,

Гудит городок,

 Грустит бегемот,

 Волнуется крот...

Все то, что пыхтит, и ползет, и плывет,

Летит, и поет, и цветет, и растет —

Все это по-своему в мире живет.

 **Вот!**

Целевая установка упражнения: следить за четким произнесением конечных согласных — т, к, с, которые в звучащей речи часто не слышны. Подлаивать их!

Обеспечив синхронность работы артикуляторного, дыхательного и голосового аппаратов, можно добиться лучшего звучания трудных в произнесении "пучков" согласных с минимальным артикуляционным усилием. Гласные в произнесении этих сочетаний должны звучать свободно и звучно. Когда же они тускнеют, то это служит сигналом того, что связи несколько перенапряжены. Тогда надо вспомнить о мышечном чувстве свободы в области гортани и активизировать работу диафрагмы — "подлаять", опереть звук. Упражнение "Пучки согласных".

Их много в нашей речи мы встречаем,

Хотя не думаем о них, не замечаем

И искажаем смысл произнесенных фраз.

Должны "пучки согласных" беспокоить нас.

Их четко надобно произносить -

Урона смыслу слов не наносить.

Отыскивайте в речи и тренируйте сложные "букеты", "пучки" согласных в словах и на стыках слов во фразах: боДРСТВовать, муДРСТВовать, поСТСКРиптум, паРТВЗНос, ВЗБудоражитьЛ ВЗБадривать, дилетаНТСТВо, агеНТСТВо, адъюНКТСТВо, сверх-ВСТРевоженный, раСВСТРевожили, как-нибуДЬ-ВДРугоИ раз; пуНКТВСТРечи; конспеКТ СХВатил; ореЛВЗМахнуЛКРылами; не| моГВЗДРемнуть; передаСТВСТол находок; коНТРВСТРеча, куНСТКамера, ведоМСТВо, конНСТРукция, деТСТВо, беГСТВо, браНДС-Пойт, цеНТРФорвард, маРШБРосок, траНСПЛантация, рекоРДСМен, коНТРНаступление, СвеРХЗВуковой, ВЗДВаивать, фило-соФСТВовать, гораЗДВСХРапнуть, моНСТРВСКЛокочен...

Усиленного мускульного напряжения требуют фразы, состоящие из односложных слов.

**Упражнение "Односложные слова".**

Из односложных слов составьте фразы.

Попробуйте их четко произнесть.

И вы бесспорно убедитесь сразу:

В активность надо "аппарат" привесть.

Иначе много звуков пропадает

И смысла речи зритель не поймет.

В тот час тут пел дрозд. В тот год был тут град. В тот год был там ТРАМ. Под дуб вполз еж. Всем люб был Петр. Бубн бьет в такт. Темп быстр -тембр чист. В миг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Брит брат Клим, брит брат Глеб. Фрол - прям, Пров - крив. Ваш гость взял трость. Волн всплеск - брызг блеск. Сто верст вскачь, Волк влез в хлев. Есть серп рожь жать? Пров впал в транс. Рысь сыр ест? Сыр рысь ест.

**Упражнение "Друг"** .

Жил-был Гном.

Спал Гном днем.

Ночь бодр был:

Пел, ел, пил...

Вдруг в дверь, стук.

Кто? Гость - Жук!

Гость, был мил:

Пел, ел, пил...

Как друг Гном

Спал Жук днем.

**Упражнение "Пес".**

Был день...

Вдруг дождь.

Гром:"Бом!"-

Все—в дом.

Вслед пес -

Мокр нос,

Шерсть вниз,

Хвост свис,

Взгляд туп...

Дик, глуп!

— Вверх нос!

Ты ж Пес!

**Упражнение "Двойные согласные".** Тренируйтесь в произнесении слов и словосочетаний с двойными согласными: отдаленный, отдать, ввязаться, отдушина, изжить, разжигать, беззаконие, иностранный, собственник, бессмертие, воссоздать, отталкивать, оттенок, отторгнуть, подтвердить, в форме, отчет, отчизна, подчеркивать...

Обратите внимание на слова и словосочетания, в которых двой­ные согласные меняют смысл: введение - ведение, ввернуть - вернуть, вводя - водя, отдернуть - одернуть, подданный - поданный, поддержать - подержать, спинной - спиной, вас спросить - вac просить, вводный -водный...

Важны в русской речи двойные согласные.

Когда их не слышно, то это опасно:

Не только с акцентом звучит наша речь,

Но трудно при этом смысл фразы сберечь.

Один из приемов такой тренировки:

Найти пару слов и, рифмуя их ловко,

Понять, как меняется смысл, если в слове

Согласный один или два их в основе:

Под детские поделки

Умелые подделки.

Оценишь их хор,

 Услышав их ор.

Вам можно верить,

Чтоб тайну вверить?

Кран может подтечь,

Потом и потечь.

Спортивный отдел

Спортсменов одел.

Есть процедура водная,

А лекция есть вводная.

Изжить недостатки,

стереть в порошок.

И жизнь станет лучше,

и жить хорошо.

Чемодан я подержу

Силы ваши поддержу.

Научитесь слышать звуки речи, полюбите их, почувствуйте их значение для выразительности звучащего слова, овладевайте "зву­кописью", четким произнесением каждого звука русской речи. **Упражнение "Звуки".**

Шипящий звук "Ша"

заШурШал, заШептал,

А "Жэ"-словно Жук,

закруЖась, заЖуЖЖал.

 ЗаВеяли Ветры Весенний в "Вэ".

Зафыркал вдруг "эф",

расфуфырился: "Фэ!"

СвиСтящий Согласный звук "эС" —

заСвиСтел,

За ним Звонко, Звонко, Звук "Зэ"

ЗаЗвенел.

Раскатистый "эР" - не напрасно "соноРный":

 Рычит и Рокочет в Работе упорной!..

Бьет Бурю и Бой в БараБан Бравый "Бэ".

Пришел ПоПросить быть Потише звук "Пэ"...

**Упражнение "Парикмахер-неудачник"**

Чик!Чик! Чик! Чик!

 Челку я себе подстриг! *(с радостью)*

Чик! Чик! Чик! Чак!

Чудо челка у меня! *(с гордостью)*

ЧИк-чик! чИк-чик! чИк-чик! чОк! Отхватил волос клочок! *(с испугом)*

Чик! Чик! Чик! Ха! Что за челка?

Чепуха! *(с досадой)*

Короткими движениями пальцев рук (ножницы) "подстригаем челку", имитируя звук ножниц-энергичными звуками Ч.

Упражнение помогает тренировать чистое произнесение звука Ч, не давая ему возможности превратиться в звук Щ. Соединить четкое, отрывистое произнесение Ч с активным движением диафрагмы. "Подлаивать" тренируемый звук.

**Упражнение "Воробьи".** Представьте, что вы "воробьи". Прыгаете около удочки с насаженным на крючок червяком и "чирикаете".

Первый. Чик-чирик, чей червячок? Второй. Чей червяк?

Чирик, молчок! На крючочке червячок. Попадешься на крючок. Первый. На крючок? Чего? Чего? Не боюсь я ничего! Червячка с крючка схвачу! Чик-чирик! И — проглочу!

Хотя упражнение делается сидя, но при вере в то, что вы "воробьи", невольно рождаются быстрые, легкие характерные движения головы, тела, которыми сопровождается текст. Острый, быстрый поворот головы "шустрого воробья" и такие же острые, быстрые движения языка (в верхние зубы и - отскок на гласную), энергичный, короткий выдох при произнесении согласного **Ч**, легкое движение диафрагмы.

Трудными звуками русской речи являются губно-зубные В. Ф. Они западают, их не слышно чаще всего в начале слова, что искажает смысл. "**В** — вообще очень нелюбимая буква. Она запирает звук, требует особой постановки говорильного аппарата, свойственной только ей да еще букве "Ф" (верхние зубы на нижней губе)". (См.: Волконский С. Выразительное слово. — СПб, 1913, с. 65.) Именно потому, что эти согласные действительно запирают звук, и надо тренировать особую активность их произнесения.

Вспомните знакомое по дыхательной гимнастике упражнение "Пульверизатор" (ф! ф! ф!..) и закрепите активное произнесение согласного "**Ф**" в текстах. Например, покрыв волосы лаком, рассматриваете себя в зеркале и оцениваете новую прическу: И в фас, и в профиль "Фантази" к физиономии Зизи.

Факт.

**Упражнение "Бабка Фекла".**

Фыркнул Федька, Фыркнул Фрол, Зафырчал Весь Федькин дВор... Бабка Фекла ВздернуФ нос, ЗаФырчаф как паровоз, РасФуФырясь, как Фита, Федьку с Фролом — Взашей!

Да!

Взашей Федьку, Фрола Взашей Бабка Фекла — знай, мол наших!

**Упражнение "Воля".** Вы идете в метель и вьюгу. Ветер бьет в лицо, валит с ног... Погрузите себя в атмосферу обстоятельств: вызовите дрожь в теле, в губах, которые, не переставая дрожать, издают тянущийся, дрожащий звук ВВВВВВВВВВВВВВВВВВ... Начинайте действовать, призывая всю свою волю к преодолению препятствий.

— Эй, ветрило-ветродуй,

Ветродуй, в лицо

не дуй!

Валишь с ног и в дрожь

вгоняешь,

 Воешь, свищешь

и пугаешь?.. Не возьмешь!

Я волевой.

В страх не ввергнешь,

Вой не вой!..

Вьюга вдруг взвилась и взвыла,

Вьюга вспять поворотила!

Верх взять воля помогла.

Воля все превозмогла.

Воспитывайте волю!

Сохраняйте дрожащее "ВВВ" в стихах: удваивайте и утраивайте согласный "в", дрожа от холода, когда разговариваете с Ветром.

Русская речь требует хорошо натренированного языка, потому что двенадцать согласных в нашей речи образуются при движении кончика или передней части языка по направлению к верхним зубам или передней части твердого нёба: Д, Т, Н, Ц, Ч, 3, С, Ж, Ш, Щ, Л, Р.

Надо натренировать хорошую вибрацию кончика языка, чтобы сонорный согласный Р не "проваливался" в слове среди звучания других согласных и гласных. И хотя в русской речи Р менее раскатистый, чем, допустим, в испанском языке, но он должен звучать определенно, не искажать смысла слова.

**Упражнение "Переполох".** Передайте услышанный вами грачиный крик:

Слушай...

— КРАжа!

— КРАжа!

— КРАжа!

— ГРАбят, БРАтцы!

Где же стРАжа?

— ЧтоуКРАли?

— Два пеРА,

— БезобРазие! С утРА...

— ВыуКРАли?

— МынебРАли. -

— БРАли!

— БРАли!

— КРАли!

— КРАли! Это я

Грачиный крик

 Перевел На наш язык.

*(А.Шибаев)*

**Упражнение "Чудо-песенка".** Весна. Ранним утром спускаетесь к реке, чудо-песенкой радостно приветствуете пробуждающуюся

природу;

Тю-рп-рюшеньки! Рю-ре!

Трю-рю-рюрь!

Привет заре!

Трю-рю-рюрь!

Привет апрелю,

И реке, и птичьим трелям,

 И березкам, и рябине,

Что стоят, как на картине.

Те-ре! Ерь-Ерь! Трю-рю-рю!

 Песней встретил я зарю.

 Тю-рю-рюшеньки! Рю-ря!

Прелесть песенка моя!

Незамысловатая,

Даже глуповатая.

Ну и что ж!

Зато язык

Мой вибрировать привык.

Если в самом деле вы действуете: приветствуете природу, делясь с нею радостным чувством удивления перед пробуждением жизни и внутренним взором видите объекты общения,—то Р зазвучит легко, свободно. Ведь и дыхание, и звук Р включается в активное действие.

Полезно создавать различные игровые ситуации, объединяя ряд упражнений единым содержанием. **Упражнение "Чаепитие"\*.**

Действие 1-е: Раздуть угли в самоваре.

В миг раздуем уголек.

Нам поможет в том сапог: Ф!Ф!Ф!Ф!Ф! *(третий вид в-дыхания* — *воздух "рывками*

Действие 2-е: В самоваре закипела вода. *выталкивается").*

Самовар наш закипел

И по-своему запел: ПШШШ! ПШШШ! ПШШШ!

Действие 3-е: Заварка чая.

В чайник чай. И кипятком!

Льется струйка шепотком: ШШШШШШШ!

Действие 4-е: Приглашение к столу.

Приходите дяди, приходите тети,

Если чай вы любите, если чай вы пьете! Самовар зовет пить чай:

Чай горячий наливайте

Чай душистый попивайте! *(грудной регистр)*

Чайник зовет пить чай:

Чай горячий наливайте.

Чай душистый попивайте! *(в среднем регистре)*

Чашки приглашают пить чай:

Чай горячий наливайте.

Чай душистый попивайте! *(в головном регистре)*

Действие 5-е: Наливается чай в чашки.

В чашку крепкий чай... И вот—

Из-под крана струйка льет: ССССССССССССССССССС *(первый вид выдыхания).*

Действие 6-е: Кладется сахар в чашки.

Кпту-кпто-кпта — положила три куска.

Кпты-кптэ-кпти — положила тоже три.

Действие 7-е: Размешивается сахар.

Ложечка желобоковыгибистая!

Желобоковыгибистая ложечка!

Размешаем сахар в чае: чаи! чаи! чаи! чаи!

Действие 8-е: Приступили к чаепитию.

Пить люблю из чашки чай.

Ой! Горячий! Ай-ай-ай!

Нет такой нельзя нам пить.

Надо малость остудить: ФФФФФ! Ф! Ф! ФФФФФ! Ф! Ф!

ФФФФ

*(первый, второй, третий виды выдыхания).*

Действие 9-е: Ведется застольная беседа.

Водовоз вез воду из-под водопровода.

Водовоз вез воду из-под водопровода?

Из-под водопровода водовоз вез воду.

Чудо-водица!

Пьешь-пьешь—не напиться!

Действие 10-е: Конец чаепития.

Самовар опустел и на одном выдыхании, ровно, мерно, выпуская воздух говорит:

В другой раз гостите.

Чай пить приходите.

А сегодня не обессудьте! Ффффсссссссё...

Небрежнос ТС; вместо Д—ДЗ:

ТдЗе растСяпа, да тСетСеря —

Там не прибыль, а потСеря".

— Не смотри, как рот дЗерет, а

Смотри, как дЗело идЗет".

Отчего происходит этот недостаток в звучании мягких согласных Т-Д?

Известно, что при произнесении согласных Д-Т язык, передней своей частью плотно прижатый к альвеолам верхних зубов, под сильным давлением воздушной струи отскакивает от них и опускается вниз, за нижние резцы. При мягком звучании ТЬ-ДЬ происходит больший подъем средней части спинки языка. При изменении позиции языка важно сохранить плотную смычку кончика языка с альвеолами. При малейшей щели между языком и альвеолами ТЬ-ДЬ становятся "тсякающими" и "дзякающими".

Произнося "Дь-дь-дь-дь", попробуйте слегка двигать кончиком языка вверх и вниз по резцам (как бы "протирая их"). К согласному "Д" сразу же прибавляется призвук "3". Значит, для избавления от этого недостатка надо добиться того, чтобы кончик языка не скользил (образуя щель, в которую выходит воздух, порождая свистящие звуки 3-С), а плотно прилегая к верхним альвеолам, мгновенно отскакивал от верхних зубов, "взрывая" мягкие согласные Д-Т. Какие приспособления, ассоциации помогают излечивать этот недостаток? Их много.

Упражнение "Ток". Представьте, что ваши верхние зубы на­электризованы. (Каким образом это случилось — фантазируйте.) Когда вы хотите прижать к ним кончик языка, то бьет, как током. Любопытно еще и еще проверить это ощущение, чтобы убедиться: существует ли оно?

Дя! — звук отскочил, вместе с быстро опущенной нижней че­люстью. Пробуйте еще раз. Осторожнее — ток!

А теперь чередуйте слоги: чистого звучания «Тю» с призвуком С — "ТСю".

Тсё-Тё! Тся-Тя! Тси.Ти! Дзю-Дю! Дзё-Дё! Дзя-Дя! Дзи-Ди!

Не торопитесь произносить слоги. Заинтересуйтесь тем, что делает ваш язык. Любопытно ведь прислушаться к звукам, которые изменяются при малейшем движении языка.

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, — пишет К. С. Станиславский.—Ими надо уметь владеть. Правильное лучше оценивается, когда до конца охватываешь не только его, но и неправильное"'.

**Упражнение "Звоночки".[[13]](#footnote-14)** В одной руке звонок побольше, зво­нит он так: "дзинь-дзинь", а в другой — поменьше, звонит он выше и звонче, издавая такой звук: "динь-динь". Позванивая то в один, то в другой звоночек, сыграйте "Чижика".

ДзИнь-дзинь! ДзИнь-дзинь! ДИнь-дИнь-дИнь! ДзИнь-Дзинь-дзинь! Динь-динь-дИнь! ДИнь! ДИнь!

Затем, непрерывно звоня во второй звоночек, созывайте друзей: Динь-динь-динь-динь-динь-динь-динь-динь...

Упражнение "Утки". Окликаете, зовете торопливо ковыляющих по двору уток:

Ути, ути! Уть-уть-уть! Что спешите? Есть хотите?

К речке держите свой путь? Уть-уть-уть-уть-уть-уть-уть!

Здесь 19 раз повторяются мягкие «ТЬ и ДЬ». Тренируйте четкое их произнесение. Особенно хорошо тренируется верное — без "тсяканья" — произнесение ТЬ в междометиях - коротких, сокращенных названиях уток, которыми мы скликаем их. Звук направлен как бы "к себе" - воздух идет вверх. Отсутствие пауз между словами не позволяет воздуху просачиваться и выходить вне звука

**Упражнение "Телефон"**. Тсякать, дзякать не хочу И язык свой приучу Говорить без С и 3 Мягкий Т и мягкий Д "Смычку" крепче, да "поддаешь" И дефект свой убираешь. Телефоны подключили

Дяде Пете, Тете Моте.

Вмиг они заговорили.

День-деньской звонят—

Нет мочи!

Тетя Мотя дяде Пете:

— Вы как прежде заходите,

Телевизор посмотрите.

Да чайку со мной попейте. —

Дядя Петя тете Моте:

— Может, вы ко мне зайдете

Да как прежде посидите

И со мной поговорите.—

ДИиь-динь! ДИнь-динь! Тень-тень! ТЕнь!

Динькает он целый день...

Прежде в гости заходили.

Телефоны отучили.

Большим недостатком, снижающим благозвучие речи, является смягченное произношение согласных Ж, Ш, (жИзнь, жЯра, хороши, слышЮ...). Имеющим этот недостаток необходимо знать верную установку речевого аппарата и тренировать звуки в изолированном виде, в сочетании с другими согласными и, наконец, в текстах, взятых из литературы или специально сочиненных,

Речь вульгарная, когда

Мы смягчаем ЖЭ и IIIА:

ШИрь, Во ржИ. КожЯнка. НожИк.

ЖЕра. ШЯрик. ЖЯрко. ВжИк...

Нет! Звучать мы так не будем!

Никогда не позабудем:

В речи—твердые ЖЭ, ША.

"ЖЫзнь конеШНо хорошА.

ВаЖНо жЫзнью дорожЫть,

ВаЖНо жАдно жЫзнь прожЫть,

Ж ЖАЖДой жАркою творя,

Щедро жАр душЬ! даря! —

Не прижал язык к зубам,

Дал свободу и покой,

Сразу ясно слышно нам:

Стала речь совсем иной,

Благозвучно зазвучала,

Благородной-русской стала..

 **Упражнение "Шалун"\*.**

СШила НатаШа для МиШки Штаны.

Что-то Штанины УЖ слиШком длинны.

МиШка-Шалун наШ к НатаШе прнШел,

Хвать за Штаны. Прокричал "хороШо!"

**Упражнение "Жуир" \*.**

*Желтый Жук ЖуЖЖит, ЖуЖЖит,*

Вкруг Жучихи Жук круЖит:

— БоЖе мой, Желанная.

Жду и обоЖаю!

Женственная,

 НеЖная,

 Звать Женой Желаю!

 — Он ЖуЖЖит и неЖится.

Жалкий и уЖасный.

КруЖит он, конечно

Же,

 Ждет ответ напрасно.

— Ну Же, ну! Ответьте Же! Выпускаешь Жало?

— Прожигатель Жизни! Желчный! Не ЖуЖЖи, уЖалю!

Работая над дикцией, необходимо тренировать мягкое произ­ношение согласных С, Т, Д и других перед мягкими согласными, что определяется орфоэпическими правилами звучащего русского слова. По существующему закону "упреждения" речевой аппарат, "забегая вперед", устанавливается для произнесения мягких гласных Я, Е, Е, Ю, И. При этом язык прижимается к верхним боковым зубам и смягчает стоящие перед ними согласные.

Попробуйте это проверить, произнося несколько раз какой-нибудь мягкий гласный, например Е (ощутили прикосновение языка к верхним боковым зубам?). И тут же переходите к произнесению слов с двумя согласными перед ним: Ей-ей! — Две двери.

Ясно слышится мягкое звучание согласного Д перед мягким согласным В, который, в свою очередь, смягчен йотированным (мягким) гласным Е.

Знаем мы закон "смягченья"

Он возник от упрежденья

Языка. Таков уж есть!

Мягкий гласный произнесть

Он спешит, не замечая,

И согласные смягчает:

Зьвезды, сьпевка, песьни, сьвет,

Ветьви, сьтепь, сьмех, сьпички, сьлед...

На другой звучим манер

Перед ка, гэ, ха, и эр,

Нет смягченья перед ними.

Мы сейчас займемся ими:

Брызги, крики, хрипы, краски,

Крепость, схимник, схемы, маски...

Надо нам не забывать,

Где же надобно смягчать.

**Упражнение "Песни"\*.**

Двести две я знаю песни

Твердо наизусть.

Пусть поют со мною вместе

Коль нахлынет грусть!

Песни все простые,

Песни небольшие.

Если вы споете песню

Станет с песней мир чудесней!

Произнося этот текст верно орфоэпически (смягчая согласные), а затем твердо, легко убедиться в том, что мягкое их звучание более благозвучно, а твердое "режет слух".

Обеспечив слышимость и разборчивость своей речи, создав тем самым условия благоприятного восприятия ее слушателями, следует заняться совершенствованием функций голоса, быть "выразителем мысли", "проводником чувств", то есть заняться тренировкой средств речевой выразительности.

Контрольные вопросы

1. Какова роль техники звучащего слова в искусстве чтеца, актера?

2. Что надо знать о трех видах выдыхания?

3. Что вносит в речь навык "переключения дыхания"?

4. Что надо знать об атаках голоса?

5. Что дает тренировка двух форм речи?

6. Какие условия надо соблюдать при упражнениях, построен­ных по типу "лая"?

7. Какие упражнения помогают воспитывать свободу фона­ционных путей?

8. Какие упражнения помогают воспитывать собранность звука?

9. Какова природа возникновения недостатков звучания согласных ч, ть, дь, ж, ш?

10. Какова роль согласных в звучащей речи?

11. Почему в работу над голосом полезно включать взрывные согласные?

12. Что надо знать о приеме голосо-речевого тренинга, постро­енном на включении междометий?

13. Как следует понимать процесс восприятия речи слушателями?

14. Какой штамп звучания характерен для многих исполнителей эстрадного и драматического искусства? Почему надо с ним бороться? работу голосо-речевого аппарата?

16. Какие приемы тренинга помогают добиваться качественных результатов в работе над совершенствованием речевых навыков?

**Задания для самостоятельной работы**

1. Изучив методические приемы тренинга, построенные на опо­средствованном воздействии на работу голосо-речевого аппарата, ежедневно тренироваться, хорошо понимая целевые установки каждого упражнения, зная результат, к которому надо стремиться.

2. Составить индивидуальный "блок голосо-речевой разминки", направленной на исправление недостатков дыхания, голосоведения,

дикции.

"Блок голосо-речевой разминки" составляется в следующей после­довательности:

**Дыхательная гимнастика:** упражнения, тренирующие три вида **выдыхания.**

**Формирование** голоса на мягкой атаке: упражнения, построен­ные по типу "стона".

**Опора звука:** упражнения, построенные по типу "подлаивания".

**Дикционный тренинг:** серия упражнений, тренирующих четкое произнесение отдельных звуков речи, во всевозможных сочетаниях, в словах, фразах, стихотворных текстах.

**Исправление** голосо-речевых недостатков: свистящих з и с, дзяканья и тсяканья, смягчения шипящих согласных; снятие на­пряжения, обогащение индивидуального тембра грудным резони­рованием, прикрытие "белого" звука и т. д.

Упражнения каждый отбирает себе сам, меняя их на другие в процессе тренировки.

3. В целях развития фонематического слуха,[[14]](#footnote-15) воспитания чувства фонетического состава слова систематически вести "полевые записи", фиксируя услышанные слова, фразы, звуковой состав которых искажен говорящим (выпадение или замена согласных звуков и их групп, выпадение гласных, целых слогов и даже частей слова изсловесного комплекса). Ежемесячно записывать не менее 25—30 слов в "Антисловарь" (так образно названы "полевые записи"').

**Речевая выразительность.**

Мелодика речи. Среди всех средств речевой выразительности главное место принадлежит фонетическим средствам. Именно го­лос, дикция, мелодика речи, логика звучащего слова, диапазон, сила звука, темпо-ритм речи, тембрирование, логические и психо­логические паузы, различный характер произнесения звуков речи— все, что входит в понятие "интонирование речи", играет пер­востепенную роль в речевом действии. Из всех перечисленных составных интонаций самого пристального внимания требует ме­лодика речи. Если языковое выражение мысли должно быть понятным, то голосовое — ярким и точным. Значит, необходимо развивать природную способность голоса к модуляции, звуковысотным изменениям тона.

Изменение основного тона — настолько естественное явление нормальной человеческой речи, что отсутствие звуковысотных изменений воспринимается как резкое нарушение речи и может даже свидетельствовать о психической ненормальности человека.

Звуковысотные сигналы несут различную информацию: передают интонацию предложения (повествовательного, вопросительного, побудительного, восклицательного...), выделяют ударное слово в предложении, указывают на смысловое значение различных компонентов речи (например, движение тона вниз выделяет вводное предложение), выражают эмоциональное отношение к предмету разговора.

Мелодические рисунки являются готовыми формами, которые хранятся в человеческой памяти как определенный запас интонаций родного языка, родной речи. Они — основа общественного воздействия в речевом общении. За них "цепляется" наш слух. По ним верно воспринимаем и осмысливаем речь говорящего и даем оценку ему.

Речь человека индивидуальна, неповторима. Интонации рож­даются в процессе выполнения конкретной задачи, в конкретных условиях общения, конкретным человеком (кто, кому, где, зачем, с каким отношением...). Однако неповторимый строй интонаций отдельного человека проявляется на основе общих закономерностей звучащего слова. Поэтому и надо тренировать существующие определенные модели, схемы предложений русской речи.

Передавая содержание, актер чаще всего пользуется конструкцией повествовательного предложения. Для ее конструкции характерна восходяще-нисходящая линия звучания Л. Она позволяет спокойно, убедительно "вкладывать" в сознание слушателей свои мысли:

 добро,

 Сделав

Центр голоса

 не хвались.

Чтобы научиться легко понижать тон голоса в конце фразы, надо начинать говорить на среднем тоне ("центре" своего голоса), обязательно несколько повышая тон голоса в середине фразы, "чтоб мысль развить, не оборвать, не уронить", а затем опуская его к точке. Тогда фраза будет иметь начало, вершину и конец. Оказывается, не так просто опустить тон голоса в конце фразы. Обратите внимание на распространившуюся сейчас манеру говорить с интонацией, не свойственной русской речи, как бы "задирая" концы фраз:

 не хвались

 добро,

Сделав

фраза с "задранными" концами приближается к вопросительной, создает впечатление неуверенности, звучит с интонацией удивления,

 Очень важно обратить внимание на характерное для русской речи «деление ударного слова путем понижения тона голоса. Это вносит в речь говорящего покой, убедительность, усиливает впечатление уверенности говорящего в своих суждениях, вносит дополнительный оттенок значения.

Но не всегда так получается, потому что существует определенная трудность. Дело в том, что при выделении главного слова, которое содержит наибольшую информацию, мы его не только несколько растягиваем, выделяем мелодически, но и усиливаем звучание. А при усилении голос стремится к повышению (если им не владеть). И тогда вместо утверждения слышится неуверенный вопрос, снижается значимость сказанного.

Для русской речи характерна так называемая прогрессивная после­довательность, когда ударное слово стоит в конце речевого такта.[[15]](#footnote-16) Это объясняется тем, что слово, которое стоит перед паузой, находится как бы на вершине, отличается наибольшей напряженностью и воспринимаемостью. Ударные слова во фразах чаще всего так и располагаются:

Искусство тем особенно и хорошо, что в нем нельзя лгать.

(А. П. *Чехов)*

Однако членение на речевые такты происходит не только при помощи пауз (перерыва в звучании), но и интонационно, что сиг­нализирует о конце одного и начале другого речевого такта фразы. В потоке речи мы чаще пользуемся интонационным оформлением. Оно воспринимается слушателями как перерыв в звучании и позволяет понимать смысл.

Часто бывает, что ударное слово в такте стоит "не на своем месте" (то есть не на последнем слове такта), тогда оно называется логическим или эмфатическим (эмоциональным) и требует особого искусства его выделения. Если бы мы прочитали, допустим, такую фразу: "Если можешь не быть *актером,*  то не смеешь им *быть "* (И. Н. Певцов), то ударными словами были бы подчеркнутые нами (актером, быть). Но если мы эту фразу скажем с определенным действием, убеждением, то логические центры будут иными:

Если можешь НЕ БЫТЬ актером, | то НЕ СМЕЕШЬ им быть. Эти наиболее динамически выделяемые во фразе слова являются "информационным центром" высказывания, т. е. несут наибольший объем информации. Их называют еще "коммуникативным ядром", "логическим ядром мысли". Они цементируют всю фразу. Надо воспитать в себе чувство перспективы, центростремительности речи к логическому центру, чувствовать перспективу *слова,* ког*да* все слоги "бегут под ударный слог", *фразы,* когда все слова стре­мятся к главному слову, *мысли* когда все фразы устремляются к логическому ядру всего произведения.

Для успешного овладения мелодикой русской речи, логикой фра­зы, логической перспективой высказываемой мысли и целого материала следует развивать свой звуковысотный слух: способность слышать и воспроизводить мелодику речи, различную высоту ее звучания.

Надо учитывать то, что ярко выделяя логические, эмоциональ­ные ударные слова фразы, можешь значительно ослабить звучание других слов в предложении. Поэтому надо уметь сохранять необходимый уровень звучания голоса до конца каждой фразы: не заваливать их концов.

Значит, тренировать надо и физический слух — способность слышать и воспроизводить звучание речи на различных уровнях громкости. Такая тренировка поможет избежать распространенного недостатка, при котором зрители часто слышат только полслова, полфразы. Дело в том, что русская речь отличается ярким выделением ударного слова во фразе, или слога в слове. Это сопровождается спаданием звучности на неударных слогах, словах. И если не следить за ровностью звука, то, выделив ударное слово, "зава­лишь" начало, середину или конец фразы. Физический слух помогает контролировать наше умение держать единый уровень звучности голоса на протяжении всего выступления.

Надо обратить внимание на то, что в русской речи и мелодика вопросительных предложений носит восходяще-нисходящий характер звучания. Только в трех случаях восходящая линия звучания вопроса; 1) когда центр вопроса заключен в последнем слове:

 атр? нрнвился?

 в те по

 ли такль

Вы пош Вам спек

2) в неполных предложениях (6ез сказуемого) с союзом а:

 теры? пьеса?

А ак А

3) в предложениях, начинающихся со слова "разве":

 дали? знали?

 вас не прпедупреж вы не

Разве Разве

Но если во фразе есть какое-либо обстоятельство, то она прини­мает восходяще-нисходящий характер:

 праздник

 не

Разве это был для зрителей

Ко второму типу вопросительных интонаций (с восходяще-нис­ходящим рисунком) относятся:

—- фразы с вопросительными словами, стоящими в начале:

 равились

 вам пон

Какие вам спектакли?

— фразы с вопросительными частицами "ли", "неужели":

 жели не пон маете ли

Неу равился спек Пони вы ис

 такль? кусство?

— фразы с соединительным союзом "или":

 маете думаете

Пони или Ещё или ре

 нет? шли?

Не все умеют после голосового повышения опустить тон голоса в вопросительной фразе и снимают тем самым действенность речи. Прислушайтесь к тому, как убедительно звучит фраза, когда в конце ее тон голоса понижается в вопросительной интонации:

 да чело

В чём смысл Ког век

 его жизни? счастлив?

К. С. Станиславский очень образно и точно по рисунку сравнил вопросительную интонацию с "кваканием":

квА- квА-

 квА? квА?

Если текст состоит из ряда вопросов, то они должны звучать осязательно по-разному: каждый последующий вопрос окрашивается более ярким мелодическим рисунком, звучит все более интенсивно.! В речи мы прибегаем к форме полного вопроса (или, как назвал К. С. Станиславский, "многоколенному кваканию"), когда вопросительной интонацией окрашивается каждое слово фразы. Такую форму вопроса рождает высшая степень удивления, изумления, недоумения, возмущения и т. п.

 нятно??

 Вам? непо это???

Как?!

Одной из распространенных мелодических конструкций, исполь­зуемых в живой речи, является конструкция перечисления. Приводя ряд фактов, аргументов, доводов, примеров, мы помогаем слушателям следить за логикой развития мысли. При перечислении создается восходящая линия звучания слов, фраз. Надо научиться ступенчато двигаться вверх, при этом уметь опускать тон голоса на перечисляемых словах. Это понижение подчеркивает эмоциональное отношение говорящего, фиксирует внимание на значении мысли. Часто перечисление играет роль усилителя речи:

Лицо являло след недавнего недуга,

Стыда, отчаянья, моленья и испуга...

*(А. Н. Некрасов)*

Перечисления бывают неограниченные при восходящем рисунке звучания мысли (/). Можно именно так прочесть эти строки Некрасова, повышая слегка каждое слово (но выделяя его понижением) и, не закончив перечислять многозначность оттенков чувств, отразившихся на лице несчастного, поставить после последнего слова многоточие.

При ограниченном же перечислении конструкция фразы восхо­дяще-нисходящая: предпоследнее слово перечисления звучит на самом высоком тоне, а на последнем слове тон голоса понижается (моленья

и испуга)

Мелодике обособленных членов предложения, вводных слов и предложений характерно падение тона голоса, более ровная низкая мелодия, более быстрый темп произнесения. Ярче подчеркивается вводный характер слов, если их выдерживать в паузах.

Мелодика противопоставления требует яркого, контрастного зву­чания, при котором резко повышается тон голоса в первой части фразы и понижается во второй. И чем смелее используется диапазон голоса, тем ярче противопоставляется одно другому (при сопоставлении же слышится скорее разность тембров голоса, которыми рисуются сопоставляемые предметы). 52

Поэтом можешь ты не быть.

Но гражданином быть обязан.

(Н. А. Некрасов)

Пой лучше хорошо щегленком,

Чем дурно соловьем.

(И. Л. Крылов)

Мелодика восклицательных предложений очень разнообразна. Любое повествовательное, вопросительное предложение можно сказать с восклицанием: Ты меня понял. Ты меня понял!

разница между повествовательным и восклицательным предло­жениями заключается в том, что восклицательное предложение про­износится в более высоком регистре; с меньшим падением тона голоса на последнем ударном слоге; с большей интенсивностью произнесения.

Чтобы уметь хорошо "рисовать" голосом мысль, надо развивать

диапазон голоса.

**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 наш 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 на на траву.

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

 трап! С трапа

С травы на на 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 на на траву.

Теперь уже без лишних слов Подряд три трапа "взять" готов:

 Трап! С трапа

С травы на на траву

 трап! С трала

С травы на на траву.

 трап! С трапа

С травы на на 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).

**Упражнение "Чудо-лесенка".** Чтобы не забыть об "опоре" при работе над диапазоном голоса, полезно, повышая строку стихотворения, говорить текст четко по слогам. Так можно проверять опору звука на каждом произносимом слоге:

-Чу-др-ле-сен-кой-ша-га-ю, *(низкий тон)*

-Вы-со-ту-я-на-би-ра-ю: *(выше)*

-Шаг-на-го-ры, *(выше)*

-Шаг-на-ту-чи... *(еще выше)*

-А подъ-ем-все-вы-ше, кру-че... *(еще)*

-Не-ро-бе-ю, петь хо-чу, *(еще)*

-Пря-мо-к-солн-цу-я-ле-чу! *(самый высокий тон голоса)*

Рассчитайте свой диапазон. Интервалы очень маленькие, едва уловимые человеческим слухом! Хватило голоса? Нет? Еще раз по­пробуйте, сдерживая голос в его стремлении вверх!

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.

**Упражнение "Авиамоделист"\*.** Кисть руки — это сконструиро­ванная вами "авиамодель". Вы искусно управляете ею: "модель" набирает высоту, опускается, снова взмывает в поднебесье, делает "мертвую петлю", мягко опускается на землю... Сопровождайте движение руки ("модели") тянущимся звуком АААА... Голосом "рисуйте" путь следования "модели", которая легко маневрирует в воздухе.

Затем делайте упражнение с включением такого текста:

Сажусь пилотом в самолет,

 Включаю двигатель и — взлет...

На сонорном звуке М набирается высота от нижнего до верхнего регистра:

Вот высота предельная

И звонко голос льется.

Пусть этим упражнением

Мой голос разовьется!..

На звуке А рисуются всевозможные движения самолета.

Пошел снижаться самолет

 И голос сверху вниз идет...

Звучит он низко, густо!

Посадка-верх искусства;

Не снят с "опоры" голос мой. собой!

Не снят с "опоры" голос мой

Могу гордиться я собой!

**Упражнение "Прыгун".** Вообразите, что просматриваете киноленту, которая зафиксировала (замедленные кадры) ваш прыжок в высоту через планку. Видя (на своем "внутреннем экране" - в воображении) «линиюпрыжка", рисуйте его голосом.

 Вот примерное графическое изображение линии звучания такого текста:

 Голосовой "загиб" кручу.

 И вот "лечу... Теперь мне надо

 Прыжок... опуститься.

Резбег... Чтоб ставить

 точку

 научиться.

На слове "загиб" загните голос кверху. Затем спокойноопус­кайте его вниз и положите на "дно".

Сопровождайте слова движением руки, рисующей прыжок. Рука свободная, движется плавно, мягко, как в состоянии невесомости. Так же свободно, легко поднимаясь и опускаясь, звучит голос. Мысленно проделывайте движения прыжка.

А теперь убыстрите темп речи, легко "взбегая на вышку" с таким текстом:

 Вот оборот!..

 взлетаю! И

 Как птица я... вниз

 Прыжок! стрелой.

 взбегаю

 я легко Скрываюсь быстро

На вышкупод водой

**Упражнение "Колокола".** Для того, чтобы звук был качественно однородным во всех регионах, нужно уметь сделать незаметными переходы из регистра в регистр. Это достигается слаженной работой всех резонаторов.

Для сглаживания переходов из регистра в регистр проделайте такое упражнение.

В грудном регистре

Что за гром?

Бум! Бом!

Бум! Бом!

А в среднем гул

На целый дом:

Бим-бом! Бим-бом!

Вот в головном

Чистейший звон:

Динь-дои! Динь-дон!

И все звенит,

Гудит им в тон:

Динь-дон!

Бум-бом! *(Быстрое переключение с грудного*—

Динь-дон! *в головной регистр.)*

*Бум-бом!*

Все шутливо, весело. Послушайте себя, что делается в вашем "доме" (в резонаторах). Действительно, во всех регистрах голос звучит легко, собранно, звучно! Значит, резонаторы работают совокупно.

**Упражнение "Регистры".** Идите голосом за текстом, помогая звуча­нию рукой.

— *Головной регистр (голос* звучит высоко).

 *И средний регистр* (голос звучит на "центре"),

*И грудной регистр я стремлюсь развивать* (звучит ниже "цент­ра»),

*Чтоб здесь говорить* (показываете рукой на диафрагму),

*И тут говорить* (показываете на грудь),

*И там говорить* (рука выше головы),

*И здесь говорить! (на* диафрагме). *58*

Забавно? Наивно? Хорошо. Верьте в результат таких упражнений, придают свободу, непринужденность, а это одно из главных условий

верного звучания.

**Упражнение "Спор".** Тренируйтесь не только в постепенном повышении, но и понижении тона голоса. Знайте свою самую высокую "рабочую" ноту ("потолок") и самую низкую ("дно").

Первый: Чем шире наш диапазон.

Тем больше выразит нам он.

 Давай поспорим. Заодно

Проверим "потолок" и "дно".

 Второй: Широк ли твой диапазон?

Пе р в ы й: Широк ли? В две октавы он.

 Мой!.. *(первый)*

Мой шире! *(второй)*

Мой! *(Первый)*

Второй: Мой шире! *(Спорят, постепенно*

 *повышая тон голоса.)*

Наконец, один из спорщиков, почувствовав, что выше идти не может, в речевой-утвердительной интонации (переходя от "стона" к "лаю") говорит:

Твой шире! Вот мой "потолок".

Пойдем-ка вниз с тобой, дружок!

Второй: Мой шире! *(Спорят, постепенно*

 Мой! *понижая тон голоса.)*

 Мой шире!

 Мой!..

Тот, кто ощутил предел голоса в грудном регистре, не может больше понижать тон голоса, говорит:

Твой шире! Вот мое и "дно".

 Второй: И я закончу заодно.

Не забывайте о сонорном согласном М в слове "мой". Помните о "стоне". Произносите слова "мой шире" как одно слово: слитно, монотонно. Ведь вы демонстрируете умение повышать и понижать тон голоса. Не сердиться! Не зажимать звук. В разговорно-утвердительной интонации перед "потолком" и "дном" не забывайте о подлаивании. Оно позволяет проверить "рабочие" высокие и низкие тона голоса.

**Упражнение** "Скалолаз".

Очень нужно из лощины

Мне добраться до вершины.

Постепенно вверх идти,

Страховаться по пути.

Методично поднимаюсь

И с "опоры" не срываюсь.

Выше...

 Выше...

Цель близка,

Хоть скала и высока.

До вершины я добрался *(Проверяйте голосовую гибкость в*

И с "опоры" не сорвался. *верхнем регистре)*

Потому и не кричу

А легко, легко звучу!

**Упражнение "В лесу".**

Диапазон чтоб свой развить,

Люблю с утра я в лес ходить.

Регистры средний, и грудной

Я разовью, и головной.

Вокруг себя лишь посмотрю

И радостно заговорю:

- Грудной регистр мой

 ниже пня -

Такой есть голос у меня.

 А средний - словно

 тот дубок:

Не низок он и не высок.

А головной —

 как та сосна

Стоит стройна и зелена!

**Упражнение "Ворона\*.**

Ворона каркнула и

 вверх взлетела –

Так удивил ее Сороки глас! *Быстрый «взлёт» голоса, понижение большими*

Потом. *интервалами до грудного регистра*

 спустилась,

 мягко села,

С укором поглядев на нас:

 Ведь по-сорочьи "тр! тр!" мы трещали *- средний регистр*

Подвижность диафрагмы развивали.

**Упражнение "Новогодняя елка".**

Ай да елка! Красота! *- средний регистр*

Широта и высота!

Снизу вверх гляжу, гляжу...  *- нижний регистр*

Глаз от ней не отвожу!

Вот гирлянды, - *постепенное повышение тона*

Фонари

И шары,

шары, шары...

Поглядите-ка туда: *- головной регистр*

Что там светится!

Звезда!

 Ай да елка! Красота! *- постепенное по­нижение голоса.*

Я любуюсь неспроста.

Тренируюсь заодно:

Проверяю "верх" и "дно". - *грудной регистр.*

**Упражнение "Батут".**

 Ловко с силой оттолкнусь -

Вверх стрелою я взовьюсь,

Сальто сделав, - снова вниз,

Но батут бросает ввысь!

Выше, выше все взлетаю –

Голос свой я развиваю.

Все в порядке. "Лай" помог

 Укрепить мне "потолок!"

**Упражнение "Дельфин"**.

Мой дом-океан.

 мне легко в нем одном:

Я прыгаю вверх и

 опускаюсь на дно.

Работает мой резонатор

 грудной.

Я долго и ловко

 плыву под водой.

Прыжок! Вот еще!

 Я уже над водой.

 Теперь резонатор звенит

 головной.

В полете легко.

 И не трудно на дне.

Но лучше всего

 отдохнуть на волне.

**Упражнение "Легкокрылая пушинка"**

Легкокрылая пушинка *(Голосом рисовать движения пушинки,*

Села елке на вершнику, *используя все три регистра звучания.)*

Поднялась под облака,

Огляделась свысока,

Охладиться захотела –

Над рекою пролетела.

Над печной трубой метнулась,

Сорок раз перевернулась,

Прокатилась по траве

И пропала в синеве...

Целевая установка упражнений: добиваться совокупности работы резонаторов на всем диапазоне звучания голоса, сглаживая регистры, легко переходить со средних тонов в верхние, с верхних в низкие ноты звучания, оправдывая внутренним видением это движение голоса.

Чрезвычайно важно натренировать и навык постепенного понижения голоса; развить свои низкие тона голоса.

**Упражнение « Аквалангист»**

Центр голоса *Чтоб овладеть грудным регистром,*

Я становлюсь "аквалангистом".

Постепенное *Все*

расчетливое *ниже опускаюсь!*

понижение *Ниже!*

голоса *А дно морское*

 *ближе!*

 *ближе!.* Грудной *И вот уж в царстве я подводном!*

регистр *Хоть "погрузился"глубоко,*

 *Но голосом грудным, свободным*

 *Распоряжаюсь я легко.*

 *Чтоб овладеть грудным регистром*

 *Полезно стать "аквалангистом".*

Экономно пользуйтесь диапазоном. "Погружайтесь" по небольшим интервалам. Понижение контролируйте рукой. На низких нотах не снимайте голос с "опоры". Сохраняйте высокую позицию звука, не "сажайте" его на горло. Опять на помощь-руки! Свободные, они медленно, легко (под водой) плавают, не задевая за "дно". Так же звучит голос, не задевая за связки, не застревая в напряженных мышцах глотки. Еще одно упражнение на постепенное, расчетливое понижение голоса.

**Упражнение "Парашютист".** Представьте мысленно, что вы летите высоко в самолете и готовитесь совершить парашютный прыжок. Начинайте говорить в верхнем регистре вашего диапазона, постепенно понижая голос, давая себе словесную установку:

Когда начну я опускаться,

Мой голос будет отражаться

И в резонаторе грудном,

И непременно в головном.

Высоко, высоко над землею лечу.

Совершить с парашютом прыжок я хочу.

Вот шагнул, и...

 стремительно

 падаю

 вниз...

Ветер бьет мне в лицо.

Я рванул за кольцо!..

Надо мною спасательный купол навис.

Опускаюсь я медленно ниже

 и ниже...

 А земля подо мною все ближе

 и ближе...

Продолжаю снижаться...

совсем уже низко...

Опустился еще...

 Как земля моя близко!

С голубыми озерами, ширью полей...

Рядом…

 Вот она!

Крепко стою я на ней.

Проверьте, на "опоре" ли говорите последнюю фразу, полетит ли она в зал? Запомните: чем ниже звучит голос, тем выше (в головной резонатор) надо посылать звук, чтобы работать на смешанном регистре. Мысль развивается в диапазоне. И если нет движения голоса вверх или вниз, нет и ясного выражения не только смысла одной фразы, но и всей мысли, складывающейся из нескольких фраз. Вот почему К. С. Станиславский предупреждал о том, что говорить на до "по вертикали", а не "по горизонтали". Только так можно избежать играния "на вольтаже", когда голос напряжен и звучит невы­разительно, становится "прямым, как палка".

Однако следует научиться экономно пользоваться диапазоном голоса. Как нельзя отдавать "всего, что есть внутри", так точно нельзя сразу взбираться на самые высокие тона голоса. Постепенность, скупость, расчет в пользовании диапазоном голоса — непременное условие сценической речи. К. С. Станиславский подсказывает нам прием голосовых "оттяжек", который помогает создавать впечатление широкого диапазона голоса у исполнителя:

"Пять нот — вверх, две — оттяжка!

Итого: только терция!

А впечатление, как от квинты!

Потом опять четыре ноты вверх и две — оттяжка вниз!

Итого: только две ноты повышения. А впечатление -

четырех!

И так все время.

При такой экономии диапазона хватит на все сорок слов!"[[16]](#footnote-17)

**Упражнение "Девятый вал".**

Чтоб зритель не видал предела

Диапазона, я умело

Прием "оттяжки" применю.

Когда по "лесенке" пойду

 И вымыслом воображенья

Я оправдаю повышенья.

Вообразите: море... шквал...

Как подступал девятый вал.

Идет волна, еще волна... *(очень легкое повышение на слове "еще")*

Вот третья им во след *(снова небольшое голосовое повышение)*

 спешит,

 За нею, силою полна, *(голос немного вниз, чтобы «поднять» слова следующей строки)*

Волна четвертая бежит.

Вот пятая о скалы бьется *(голос выше)*

И отступает далеко... *(голосовая оттяжка и опять вверх к «шестой» волне)*

Стремителен шестой полет:

Она, взмывая высоко, *(держитесь того же тона)*

Разбилась в брызги! *(звук слегка понизился, чтобы взять разгон вверх, на каждом*

 И опять *слове к седьмой волне)*

Пошла на берег наступать

Волна седьмая!

Вслед - восьмая! *(ещё выше)*

И я слегка звук опускаю, *(голосовая оттяжка, поэтому надо подобраться к самой высокой*

Волною новою пленен. *и самой сильной ноте звучания)*

Мне грозный рокот моря

слышен.

Мой голос крепнет! Силы

полн.

Звучит он выше,

 выше, *(началось повышение)*

 выше... (*легкое понижение перед броском вверх)*

Встает огромною волной

Девятый вал... *(самая высокая тональность)*

 передо мной! *(голос понизился, заканчивая мысль)*

На протяжении всего стихотворения сохраняйте единую линию звучания. Подобно тому, как на море движение волн непрерывно, так и в речи - непрерывная выразительная линия звучания. Восклицательные знаки, точки, паузы - ничто не останавливает действия. Дыхание берется естественно, легко, незаметно, не обрывая звучания (значит, "добор" частый).

Умение пользоваться диапазоном голоса с расчетом (с постепенным, по небольшим интервалам, повышением или понижением то на голоса) должно быть подкреплено и умением владеть силовым диапазоном голоса.

**Сила голоса**

Сила звука зависит от амплитуды колебания голосовых связок:

большеамплитуда - сильнее звук. Сила звука определяется и личиной давления, которое оказывает звуковая волна на единицу поверхности. 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 механической, бессознательной приученности. Мало того, его надо превратить в нормальную привычку, в естественную потребность... главным образом, в минуты высшего нервного и физического подъема"[[17]](#footnote-18).

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)*

Нут-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.

**Упражнение "Сделать по-моему".** Подчините вашей воле человека, который совершает неверный поступок: забирает не ему принадлежащую вещь,

Яблоко Алле. *(Напоминаете. Речь звучит свободно, озвученное*

 *дыхание "само вытекает в природу".)*

Яблоко Алле. *(Предупреждаете с угрозой. Речь звучит с силой, воздух "выгоняется".)*

Алле, яблоко! *(Приказываете. Воздух "выталкивается"* *в рывке.)*

Усиливая звучание, следите за тем, чтобы не было перенапряжения в голосовом аппарате, завышения тона голоса. "Мышечный контролер" пусть не дремлет. Характер речи отражается только на характере выдыхания. Растет активность действия (заставляете сделать то, что требуете). Растет и сила звука, а с ним и степень давления воздушной

струи. Это хорошо ощущается в области диафрагмы и межреберных мышц. При повторении упражнения фиксируйте внимание на действии "дыхательного пояска".

Надо уметь расчетливо и искусно пользоваться усилением звука. Вспомните замечания К. С. Станиславского об относительности таких понятий, как "громко" и "тихо".

"...Forte —понятие относительное. Допустим, что вы начали читать монолог очень тихо. Если б через строчку вы продолжали бы чтение несколько громче, это было бы уже не прежнее forte.

...В этом постепенном превращении звука из piano-pianissimo в forte-fortissimo заключается нарастание относительности гром кости"[[18]](#footnote-19)- пишет К. С. Станиславский.

**Упражнение "Сони".** Договорились с товарищами идти гулять. Зашли к ним в комнату, а они... спят. Надо немедленно их разбудить!

Эй, вы, ну ли! - *средний уровень громкости*

Что заснули?

Ну и ну!

Ну и ну!

Вы зачем нас обманули? Что склонило вас ко сну?

Нут-ка, нут-ка, просыпайтесь! - *(усиление звука)*

Поднимайтесь,

одевайтесь,

И айда скорей гулять! - *(с каждым приказом*

Ну-же! *растет сипа звука)*

Эй,вы!

Хватит спать!

Не посылайте звук далеко. Товарищи - рядом. Они могут по­дыгрывать вам "сон". Конкретность же "адреса" (к кому обращены слова) удержит от ненужного крика, напряжения. Будите не криком, а силой речи - волевым "приказом", поднимая товарищей с постели. Если подвижная диафрагма успевает быстро "подпереть" ударные слоги в словах приказах, то голос зазвучит свободно. Снимайте малейшее мышечное напряжение с фонационных путей. Этому помогут междометия и сонорные согласные (в стихотворении 15 сонорных звуков).

Затем попытайтесь не делать больших пауз, чтобы весь текст звучал слитно. Слитность речи оправдайте действием: во что бы то ни стало скорее разбудить! Действуйте!..

Заговорили очень быстро, без пауз, и голос не успевает "нарисовать" различной силы вопросы, различное звучание восклицательных знаков. Сохраните выразительную "линию звучания". Ведь дважды повторенное восклицание "Ну и ну!" во второй строчке или два вопроса в третьей и четвертой строках по своему характеру, энергии, силе и тону звучат по-разному. Поэтому сначала "будите", не торопясь, успевая оценить, увидеть, родить слово. Затем убыстрено не за счет пробалтывания слов, а за счет энергичного движения мысли, видений, оценок. Быстрый темп, слитность речи (по будут тренировать автоматизм входа, ровность звучания голоса на протяжении всего текста, голосовую гибкость при большой силе звука, умение удерживать звук от повышения.

**Упражнение "Народный шквал".** Целевая установка упражнения:

Владеть силой звука. При этом уметь

Искусством пиано и форте владеть.

Все ближе, все громче

 рокочущий шум:

ТрУм-ту-ту-тУм!

 ТрУм-ту-ту-тУм!

Сильней все то тут

барабан бьет,

то там:

ТрАм-та-та-тАм!

 трАм-та-та-тАм!

Трепещут враги;

 задрожали враги.

 Народ наступает.

 Сдавайся!

 Беги!

Народного гнева

бушующий шквал

Поднялся,

 обрушился!

Враг злобный

 пал.

Усиливая звук, постепенно повышайте его до самого высокого тона, способного звучать с силой на слове "поднялся". Следующее слово "обрушился" опустите вниз (голос по-прежнему звучит с силой).

Выработайте в себе контролера, "знающего", какие тона вашего головного и грудного регистра способны к усилению. Рассчитайте силовые возможности голоса. Особенно остерегайтесь срывов на

верхних тонах.

Для укрепления голоса полезны упражнения, в которых текст звучит на единой силовой ступени сравнительно большой период.

**Упражнение "Необычный базар".** Многолюдный, шумный, необычный базар. Здесь есть все! От цветов и овощей всех времен года до всевозможных спортивных товаров! Вы бойко, радостно зазываете покупателей, увлекая их своими товарами.

Первый:

 В ларьках овощных

 на прилавках не пусто:

 Вот вам — огурцы, помидоры, капуста

 Морковь, баклажаны, укропа пучок,

 Картошка, редиска, зеленый лучок.

 И репчатый лук и капуста цветная,

 Вот хрен, кольраби и тыква большая,

 Салат, сладкий перец, чеснок, кабачки,

 Петрушки душистые есть корешки,

 В продаже и редька и репа...

 Что надо?

 Иди — покупай!

 Угодить будем рады.

Второй:

 А ягоды, фрукты!

 Каких только нет!

 Скорей выбирай

 на свой вкус и на цвет.

 Есть крымские персики,

 груши и дыни.

 Арбузы херсонские славятся ныне,

 Вот яблоки — "белый налив",

 вот «ранет»,

 А вот земляника,

 что слаще конфет,

 Черешня и вишня...

 А здесь посмотри-ка:

 Красавицей выросла

 наша клубника,

 Крыжовник садовый,

 чудесная слива,

 Малина душистая —

 прямо на диво!

 Есть красная, черная также сморода...

 Все щедро земля

 отдает для народа.

Третий:

 Здесь вам можно купить

 самый нежный товар.

 Перед вами красивый

 цветочный базар:

 Гиацинты, нарциссы, ромашки, тацеты,

 Кампанула, душистой сирени букеты,

 Львиный зев, незабудки, анютины глазки,

 Обратите вниманье

 на формы и краски!

 Астры белые, красные маки,

 тюльпаны.

 Вот перстянки, гвоздика,

 роскошные канны,

 Олеандры, жасмины,

 фиалки, мимозы,

 Георгины, настурция,

 нежные розы,

 Гладиолусы, крокусы,

 флоксы, левкои,

 Хризантемы, пионы...

 Вот чудо какое

 Создала нам природа—

 нельзя отойти!

 Надо эту красу

 вам с собой унести!

Четвертый:

 Кто любит сладкое —

 ко мне!

 Довольны будете вполне.

 Печенье, вафли, мармелад,

 Зефир, фигурный шоколад...

 Доставит детям радости.

 Восточные есть сладости;

 Рахат-лукум, халва, щербет...

 Есть много кисленьких конфет:

 "Мечта", "Фруктовая смесь", это

 "Лимонные", "Весна" и "Лето",

 "Прозрачная" и "Барбарис",

 "Дюшес", "Снежок"...

 А вот ирис:

 "Кофейный", "Ледокол", "Забава",

 Вот "Ключик", "Тузик"... "Летний"...

 Право

 Разнообразен выбор наш:

 "Антракт", "Цирк", "Белочка", "Грильяж"...

 Решил со сливочной начинкой?

 Доволен будешь "Украинкой"…

 "Славянской", "Детской" и "Столичной"...

 Вот шоколад на вес—отличный!

 Орехи в шоколаде есть...

 Сортов конфет не перечесть!

Пятый:

 Эй, всех возрастов люди,

 скорее сюда!

 Покупай, если хочешь

 быть молод всегда!

 Для любителей рыбного спорта

 в продаже:

 Всевозможные спининги, удочки,

 даже

 Для ухи котелки,

 блесны, лески, крючки,

 Чтобы рыбу таскать, из капрона сачки,

 А на случай дождя есть в продаже

 палатки...

 Вот гантели и гири,

 для бокса перчатки,

 Для гимнастики обручи, ленты, скакалки,

 Есть коньки с сапогами,

 есть лыжи и палки,

 Все для тенниса есть, бадминтона, футбола.

 Ядра, молоты, копья, мячи волейбола...

 Маску, ласты, ружье, акваланг покупай:

 Интереснейший мир под водой изучай!

 Спорт вам силу, и ловкость,

 и бодрость дает.

 В вашем теле здоровом

 душа запоет!

Сочиняйте сами, что вы продаете: игрушки для детей или все­возможную радиозвуковую технику...

Упражнение "Базар" вырабатывает единую выразительную линию звучания (товар перечисляется без пауз в речи, но с конкретностью видений и отношений), автоматизм вдоха, обеспечиваемый приемом "подлаивания", ясность и четкость дикции (надо, чтобы названия предметов были понятны), посыл звука на большое расстояние (зазываете народ "к себе"), силу звука (полнозвучие, а не крик), голосовую гибкость при громком звучании (умение модулировать при силе голоса).

Но артист, а особенно чтец, чаще пользуется сдержанной силой звука. Поэтому полезно тренировать и навык тихого звучания голоса, при котором надо следить за тем, чтобы не снимать с "опоры" голос (что часто бывает). Слух должен контролировать чистоту звучания голоса при тихом разговоре. Оправдывайте необходимость тихо говорить.

Не путайте тихое звучание с шепотом, когда очень слышен выдыхаемый воздух. Научитесь, тихо разговаривая, не выпускать ни капли неозвученного "дикого" воздуха (придыхательная атака).

**Упражнение "У микрофона".** Прочитайте "по микрофону" такое, например, стихотворение;

Лес заснул. И, как во сне,

Сосны стряхивают снег.

И доносится сквозь сон.

Медных сосен, медный звон.

В сизой дымке тишина.

Четких звуков лишена.

 Мир тишайший из тишин

От корней и до вершин...

Мир покоя без границ

В тихом цвиньканье синиц.

Породнить его спеши

С тихой музыкой души.

*(М. Дудин)*

Такие большие периоды тихого звучания позволяют удерживать на опоре, лучше закреплять на слух одну силовую ступень звучности. Ни один милиграмм воздуха не расходуется "впустую". Дыхание не слышно. В процессе тренинга:

Надо навык закрепить:

Научиться по секрету—

По секрету — всему свету,

То есть залу говорить.

Одновременное развитием природного тембра голоса, диапазо­на, силы звука идет работа над темпо-ритмом речи.

**Темпо-ритм речи**

Живая разговорная речь отличается бесконечным многообрази­ем и сиеной темпо-ритма. 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 (в координации с дыханием), овладеть плавным, крупным, «увесистым» 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.

Начинайте 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.

При скороговорке надо сохранять действие, "вложить" в партне­ра свои мысли, видения, желания. Поэтому надо соблюдать следующие правила:

При быстром темпе четче говорить,

Мысль ярче рисовать, ни оговорки

Не допускать я виденья "вложить" —

Закон сценической скороговорки.

**Упражнение "Спринтер".** Вы бегун на короткую дистанцию (спринтер), а сейчас, призвав на помощь воображение и веру, помогайте выработке сценической скороговорки:

Темпу речи помогу —

Стометровку пробегу.

Пробегу я не ногами,

Мне полезнее словами,—

Старт. Сигнал. Рывок! Бегу!..

Сил своих не берегу:

Коротка ведь стометровка —

Сразу темп взять — тренировка.

Я несусь быстрее ветра,

Что секунда — десять метров...

Десять. Двадцать. Тридцать. Сорок...

Никаких нет оговорок.

Темп свой быстрый не спускаю.

Финиш! Ленту обрываю!

Старайтесь передать точно все, что проделываете мысленно.

**Упражнение "Алла-меняла"\***

Карандаш на марку,

Марку на палку, *(Постепенное повышение тона голоса*

Палку на брошку, *с одновременным убыст­рением темпа речи.)*

Брошку на гармошку,

Гармошку на рожок,

 Рожок на гребешок,

Гребешок на книжку,

Книжку на шишку,

Шишку на ложку,

Ложку на плошку,

Плошку на линейку,

Линейку на лейку,

Лейку на горшок,

Горшок на цветок,

Цветок на карандаш...

Вот какой ералаш

В голове у менялы —

Глупейкиной Аллы!

Рисуя голосом неограниченное перечисление меняемых предметов (можно, дойдя до слова "цветок", идти в обратном порядке: цветок на лейку, лейку на линейку, линейку на плошку...), двигаться по очень малым интервалам голоса, рассчитывая свой диапазон, чтобы его хватило на все перечисляемые слова.

**Упражнение "Карнавал"\*.**

В ночь под самый Новый год,

Карнавал у нас идет. *(Постепенное повышение то-*

Краски вновь меняют краски, *на голоса с одновременным*

И за маской мчатся маски... *убыстрением темпа речи.)*

Пробегает крокодил,

Стадо взбалмошных горилл,

Два индейца и ковбой,

Черти-лешие толпой,

Квазимодо, Робинзон,

И какой-то фон-барон,

И какой-то водолаз,

И какой-то дикобраз,

Космонавты и верблюд,

Великан и лилипут,

Огнедышащий дракон

И большой ушастый слон,

И мордастый бегемот...

Закружился хоровод!

При повышении тона голоса на перечисляемых словах, уметь фиксировать внимание на них путем понижения тона на ударных гласных: сохранять дикционную четкость при быстром произнесении слов.

**Упражнение "Репортаж".** Вообразите, что вы как спортивный комментатор ведете радиорепортаж о футбольном матче:

Шастает мяч бросками,

Мечется меж носками

Кожаных бутс пудовых. *- средний темп произнесения*

Сплющить его готовых,

То он уходит здраво - *темп несколько убыстряется*

Прямолинейно вправо,

То он уходит влево.

Краткой дорогой гнева,

То он встает со звоном

Свечкой над стадионом,

Дерзко приподнимая

Доброе небо мая.  *- темп еще убыстряется.*

Вот его вновь погнали

Вниз по диагонали.

Вот его завернули,

Держат на карауле.

Вот он, попав в болтанку.

Скачет вдоль стадиона,

Вот он ударил в штангу

Лбом со всего разгона. *- самый быстрый темп произнесения речи*

Прыгнул назад с капризом,

К центру рванулся с лета,

Но воротился низом

И угодил в ворота!

*(С. Васильев. "Стадион "Динамо ")*

Слушатель не видит игры, поэтому надо словом очень точно передать все движения мяча. Для этого необходимо освободить свою речь от лишних ударений, выделяя только самые важные слова (они ! выделены). Здесь при описании того, каким образом забивается гол, явно ощущается три ступени нарастания темпа речи: от среднего до самого быстрого. Доборы воздуха частые и незаметные.

Надо владеть диалектическим единством темпо-ритма речи. Что это значит? Часто наш высокий внутренний ритм совпадает с быстротой произнесения. Как в приведенном упражнении. Но при высоком эмоциональном накале у говорящего темп речи обычно замедляется: медленная речь подчеркивает значительность происходящего, глубину чувств. Это и есть диалектическое единство проявления внутренней жизни в речи говорящего.

**Упражнение "Словарь".** Прочтите стихотворение С. Маршака с тем, чтобы слушатели задумались над глубиной мыслей, чувств, картин, действий, заложенных в словах:

На всех словах - события печать.

Они дались недаром человеку.

Читаю: — Век. От века. Вековать.

Век доживать. Бог сыну не дал веку.

Век заедать, век заживать чужой...

 — В словах звучит укор, и гнев, и совесть.

Нет, не словарь лежит передо мной,

А древняя рассыпанная повесть.

Слова звучат неторопливо, наполненные нашими чувствами,

ощущениями, внутренними картинами видений, мыслями, подтекстами.

Темпо-ритмический слух (или ритмическое чувство)

поможет искусно использовать диалектическое единство темпо-ритма

речи, сделать слово более живым, выразительно разнообразным.

Для усиления эмоциональной стороны речи, выражения отношения говорящего к высказываемому следует обратить внимание на эмоциональную функцию мелодики и искусство тембрирования.

**Эмоциональная функция мелодики**

Восклицательные предложения всегда несут эмоциональную нагрузку. Побудительные также связаны с повышенной эмоцией. Но и любое повествовательное предложение выражает какую-нибудь эмоцию: иронию, добродушный упрек, восхищение, горечь, радость и т. п. Любое вопросительное предложение тоже несет в себе целую гамму чувств.

Для выражения эмоции существуют различные лексические средства. Например, наречия (категорически, немедленно, сию минуту, восторженно, оживленно, правдиво, лживо, заинтересованно, воодушевленно...), прилагательные (категорический, воодушевленный, восторженный...), существительные (душечка, мерзавец, братец, матушка, голубушка..). Но все эмоции, заключенные в этих словах, проявляются только в соответствующей интонации, рожденной различными ситуациями речевого действия. Интонация может придать противоположный смысл словам: «мерзавец» - может прозвучать с любовью, обожанием, радостным укором и т. д.

Большую выразительность речи придают и такие частицы, как НУ, КА, ЖЕ и другие: Замолчите же! Подумай-ка хорошенько! Ну, иди

же!

Характер произнесения слов проявляет эмоции говорящего. За­мечено, что при положительных эмоциях удлиняется ударный гласный (Сла-авный, до-обрый, ми-илый человек); при отрицательных эмоциях удваивается согласный ударного слога, а гласный звучит сокращенно (Это ггадко, ммерзко, отвраттительно! Ввидеть не хочу!).

Для эмоционального подчеркивания выделяемого слова его часто произносят по слогам: Не-на-ви-жу! У-е-хал! О-бо-жа-ю!

Во всех случаях эмоциональность речи зависит от тембра голоса, его окраски различными эмоциями, чувствами. Такой тембр и называют эмоциональным. Он образуется благодаря наличию дополнительных к основному тону призвуков—обертонов. Разнообразные оттенки тембрового окрашивания, многократно сменяющие друг друга в процессе речевого действия, связаны с внутренним состоянием говорящего. При определении эмоционального тембра мы обходимся условными словесными обозначениями: "Голос бывает теплый и мягкий, ехидный и вкрадчивый, твердый, живой, торжествующий и еще с тысячью оттенков, выражающих самые разнообразные чувства, настроения человека и даже его мысли".[[19]](#footnote-20)

**Искусство тембрирования**

В жизни мы постоянно тембрируем. Вспомним, например, каким мягким, теплым, приятным тембром окрашивается наша речь, когда мы разговариваем с человеком, которому симпатизируем, и каким Резким, раздраженным становится тембр, когда мы нередко "распускаемся" в различных ситуациях бытового общения. Вот почему проблема воспитания культуры речевого общения, воспитания высокой культуры чувств человека является важнейшей проблемой сегодняшнего дня. "Помните, что ваша интонация, - пишет один из авторов,— это зеркало вашей эмоциональной жизни, движение вашей души; культура чувств и эмоциональных межличностных отношений неразрывно связана с культурой интонационного "оформления" высказывания'".

Владеть искусством тембрирования актеру необходимо. Эта тончайшая краска особенно приковывает внимание зрителей.

**Упражнение "Тембрирование".** Произносите, например, слово "пришла" с выражением: удивления, радости, восхищения, ненависти, гнева, угрозы... Нафантазируйте обстоятельства и действие.

Пришла?! Мне страшно за тебя!

Во всем вини саму себя! *(Со страхом)*

Пришла?! А самолюбье где?

За ним как "верный пес" везде! (С *осуждением)*

Пришел?! Так обмануть меня!

Ты не мужик, а размазня! *(С презрением)*

Пришёл?! Вот и попался, друг!

Меня ведь не обманешь вдруг. *(С ехидством)*

Пришла! Знать так тому и быть:

Нам друг без друга не прожить. *(С радостью)*

Ушёл?! Придёт иль нет? Загадка…

Я поступила с ним так гадко! *(С тревогой)*

Ушёл! Гора свалилась с плеч!

Избави бог от этих встреч! *(С чувством радостного облегчения)*

Тренируйте себя в произнесении текстов, требующих моральных, эстетических и иных оценок: мудрость-глупость; красота-безобразие; любовь-ненависть, доброта-жестокость; смелость-трусость…

**Упражнение «Контрасты»**

 Как притягательно красива:

В ней всё гармония, всё диво! *(Красота)*

Она урод

Он жаден —всесебе, все в дом.

Богач? Нет, бедный. Что в богатстве том?

Когда душа скупа и холодна? *(Жадность)*

Жизнь жадного бедным-бедна.

А добрый рад отдать все, чем владеет. Чем больше отдает— тем больше богатеет: Умом и сердцем, добрыми делами, Успехами в труде и верными друзьями.

*(Доброта)*

Уж если его что за сердце забрало. *(Смелость)*

Идет он в атаку "с открытым забралом"

Трусливый же смелостью хоть поражен

Скорее "в кусты", чтобы "не лезть на рожон" *(Трусость)*

*(Вера)*

Пришел?! Вот и попался, друг!

Меня ведь не обманешь вдруг. *(С ехидством)*

Пришла! Знать так тому и быть:

Нам друг без друга не прожить

Ушел!? Придет иль нет? Загадка.

Я поступила с ним так гадко!

*(С радостью)* (С *тревогой)*

Ушел! Гора свалилась с плеч *(С чувством радостного* Избави бог, от этих встреч! *облегчения)*

Тренируйте себя в произнесении текстов, требующих моральных, эстетических и иных оценок: мудрость-глупость; красота-безобразие; любовь-ненависть; доброта-жестокость; смелость-трусость... **Упражнение "Контрасты".**

Как притягательно красива:

В ней все гармония, все диво! *(Красота)*

Она уродлива не от природы.

То - порожденье экстра-моды

И жизни, протекающей беспечно:

Не девушка, не юноша, а "нечто"! *(Уродство)*

Он глуп, "как пробка", хоть красив.

От глупости еще спесив. *(Глупость)*

Он честен, и умен, и одержим.

Нельзя не преклоняться перед ним! *(Ум)*

1. Головин Б. Н. Основы культуры речи. — М.; Высшая школа, 1980, с. 206.

***16***

Как трудно б ни было — молчит. И знает;

За днями трудными и светлые мелькают.

Он - оптимист. Честь и хвала ему!

Он злого не желает никому.

А нытик, нигилист все видит в черном свете.

Как трудно жить ему на свете *(Безверие)*

 Не зная радости, озляся на весь мир

За то, что он — не гений, не кумир.

Прежде чем приступать к произнесению этих текстов, необходимо нафантазировать предлагаемые обстоятельства: Кто? Где? Когда? Кому? Для чего? С каким отношением, чувством?

Упражнение "Луна". Восприятие действительности с различной оценкой и отношением развивает эмоциональный тембр, даёт возможность услышать, понять глубочайшую зависимость малейших изменений в окраске голоса от внутренней жизни человека.

**В разведке**

Луна! О, черт возьми, луна!  *(Восприятие опасного предмета с чувством досады*

Эх, как некстати нам она! и *тревоги.*)

Теперь вдвойне опасней путь.

Внимательней и осторожней будь.

**В лесу**

Какая темень. Пропадем. *(Восприятие нужного предмета с чувством радостной*

Дорогу к дому не найдем. *благодарности.)*

Луна! Ура! О, лунный свет,

Тебя дороже в мире нет!

Ну, выходи скорей, свети!

Путь к дому помогай найти!

**В чужом огороде**

Хорошо, что ночь темна — *(Восприятие нежелательного предмета с чувством*

Нам союзница она. *досады, тревоги и даже ужаса.)*

Черт возьми, луна выходит!

Нас "под монастырь подводит":

Засекут и... "крышка нам".

В рассыпную по домам!!!

**Лицо луны**

Взгляни на небо — на луну. *(Восприятие невиданного ранее явления природы с*

Вот это диво! Ну и ну! *чувством изумления и радости открытия)*

Мне видится лицо луны:

И нос, и рот, и подбородок,

Веселый рот. Черты ясны.

О, как причудлива природа!

**Скептик**

Луна?! Подумаешь, луна? (*Восприятие неинтересного предмета с чувством иронии*

На кой же черт она дана? *и пренебрежения.)*

Вся скорчилась, вся сморщилась,

Не стоит ни рожна!

И свет "на фу-фу".

Тьфу!

**Влюбленные**

Луна! Волшебница луна! *(Восприятие счастливого предмета с чувством*

О, как божественна она! *благовейной благодарности.)*

Любовную раскинув сеть.

Она дала сердцам узреть,

Что в глубине их жар пылает,

В одно двоих соединяет!

**Тоска**

Без нее мне счастья нет. (*Восприятие предмета, еще более углубляющего*

Грусть, тоска меня снедает. *чувство тоски и безысходного одиночества.)*

И луны печальный свет

Сердце холодом сжимает.

**Отчаянье**

Я в отчаянье, луна! (*Восприятие предмета как последней надежды,*

Ты во всех краях бываешь, *к которому обращаешься с мольбой и отчаянием)*

Так открой же: где она?

С кем? Жива ли?Ты ль не знаешь?!

Я молю, луна! Молчишь?

 Злую думу ты хранишь.

**В родном краю**

Тихо светит луна над родимой рекой. (*Восприятие приятного предмета с чувством*

Оттого на душе тишина и покой. *радостного покоя.)*

*А* луны голубое сиянье

Воскрешает весны обаянье.

Обогащает эмоциональный тембр исполнение поэтических произведений наших великих классиков, окрашенных бесконечно богатой палитрой чувств,эмоций, желаний, действий (Пушкина, Лермонтова, Некрасова, Блока, Есенина, Маяковского и др.).

Искусству тембрирования поможет натренированный тональный способный воспринимать и воспроизводить малейшие изменения в окраске голоса, рождаемые сменой чувств, отношений, оценок.

 Однако надо подойти к произведениям поэтов, владея в какой-то степени средствами речевой выразительности. Для этого - тренироваться на более простых, незамысловатых, сочиненных специально текстах.

 **Упражнение "На дне речном"\*.**

Как-то раз на дне речном

Спорил Окунь с Карасем.

Скука в речке — вот проблема.

Всех волнует эта тема.

Окуня так спор увлек —

Отдышаться он не мог.

Чтоб одышки избежать,

Стал рывками выдыхать:

 —Фу-фу! Фу-фу! Фу!

 И снова — *(Тренировка третьего вида выдыхания*,

В продолженье разговора... *подвижности диафрагмы.)*

Слушал Окуня Карась

Лишь один открывши глаз:

Боязлив он очень был

И крамолу не любил.

Приоткрыв глаза, лениво

Простонал он тут плаксиво:

— Слушай, Окунь! Бестолково (*Тренировка формы речи № 1 в состоянии*

Переделывать все снова, *релаксации — мышечной расслабленности.)*

Только сил пустая трата,

Все меняется когда-то,

И учти: твой громкий бас

Вмиг нагонит Щук на нас.

Замолчи. Не возникай!

Жить спокойно не мешай!

Окунь был так оскорблен,

Так унижен, поражен,

Что дар речи потерял,

Будто лая отвечал: *(Тренировка* *опоры звука в междометиях.)*

—Ох-ты! Эх-ты! Вот те на?!

Ну и ну! Вот это да?!..

Окрылен Карась победой.

Мягко пробасил соседу: *(Тренировка* *звучания речи в различных*

—Ладно, Окунь! Брось ершиться! *регистрах.)*

— Щук ведь нет. Давай лениться.

Ой, люблю на теплом дне

Поваляться на спине! —

В ухо Окуню фальцетом:

 —Как подумаю про это,

Сразу Щук я забываю,

Прелесть лени предвкушаю!

Окунь, выслушав все это,

Не замедлил тут с ответом: *(Тренировка темпо-ритмической подвижности*

— От таких, Карась, как ты *и тембральных изменений.)*

Нет в реке живой воды.

Всё ты ленью отравляешь,

Скукой души насыщаешь.

Лень твоя вредней, чем Щука.

Мой же хлыст — тебе наука:

НА же! НА же! Еще раз! *(Тренировка темпо-ритмического диапазона*

Места нет таким у нас! *свободного звучания голоса при*

Вся общественность речная *эмоциональной речи.)*

Карася лупила, зная

Что сверхленью заражен

И труслив не только он.

И лупила,и галдела: —

Лупим Карася за дело!

БУдет! БУдет! БУдет знАть!

Как беспечно чушь болтать!

—Тут Пескарь премудрый скупо

Вымолвил: —Не так уж глупо, *(Тренировка владения крупным,*

Применять и хлыст к иному!... *«увесистым» словом)*

Слов не тратя по-пустому,

Быль иль небыль? Ну и что же!?

Небыль эта нам поможет

Говорить легко, речисто,

Как положено артистам.

Вы заметили, что в мелодике речи - начало мысли, в темпо-ритме -начало жизни, энергии, воли, а в тембре - начало чувства? И если бедна мелодика, то речь бессмысленна; беден темпо-ритм - она безжизненна; при бедном тембре - бесчувственна... Только единое понятие "формосодержание" делает звучащую со сцены речь эмоционально-воздействующей и целенаправленной на достижение поставленной задачи.

**Речь** о **движении**

Задачи тренинга речи в движении многообразны. Главное же -добиться свободного звучания голоса во время всевозможных по характеру физических действий. При неудобных для звучания по­ложениях тела (говоришь с запрокинутой головой, скрючившись, сидя на корточках, передвигаясь по-пластунски и т.д.), при сопро­вождении речи активными физическими движениями (пляской, фехтованием, дракой, борьбой, прыжками и т. д.) появляется мышечное напряжение в теле, одышка, которые отрицательно сказываются на качестве звучания речи, могут привести к болезням голосовых связок (несмыкание, дряблость, узелки). Необходимо владеть навыком снятия излишнего мышечного напряжения и не допускать одышки. Для этого надо: 1) научиться останавливать иррадиацию (распространение) мускульного напряжения на голосо-речевой аппарат, значит владеть так называемым "изолированным сокращением мускулатуры"; 2) научиться переключать жизненное (физиологическое) дыхание в фонационное (речевое), чтобы они не конфликтовали, уживались, т. е. чтобы не было кислородного голодания организма (одышки), а значит владеть навыком "сбрасывания" неиспользованного в фонации воздуха; 3) научиться координировать речь и движения, чтобы они помогали друг другу, а не мешали передавать суть происходящего

на сцене.

- **Упражнение "Хватай мяч".**

Сядьте на стул, свободно отки­нувшись на его спинку. Вообразите, что отдыхаете на берегу реки. Греет солнце. Невдалеке ребята играют в волейбол. У всех отличное настроение. Всем весело. И вдруг:

Ай! Ай-ай-ай-ай-ай!

Мяч скачет прямо в речку!

Держи его! Хватай!

Как только "увидели" эту картину, естественно (вместе с первым восклицанием "Ай!"), отрываетесь от спинки стула, вскакиваете, бежите на помощь, "хватаете мяч". Звук рождается свободно. Дыхание? Оно берется само автоматически.

Сделайте еще раз упражнение и проследите за процессом дыхания. Убедитесь в том, что все делается непроизвольно. О дыхании, оказывается, и думать некогда. Чтобы удобнее было проследить за чистотой звука, расчлените движения и распределите текст таким образом:

-Аи! (Тело слегка вздрогнуло - увидели "мяч".)

— Ай-ай-ай-ай-ай! (Оторвалось от спинки стула.)

— Мяч скачет прямо в речку! (Вскочили со стула.)

— Держи его! (Бежите.)

— Хватай! (Нагибаетесь в броске за "мячом".) Сначала делайте упражнение неторопливо—добейтесь координации движения и речи: движения слегка опережают речь. Затем Убыстряйте темп. Следите за тем, чтобы звук "не убегал" в высокие тона - в визг. Держитесь "центра" голоса, особенно в слове хватай".

**Упражнение «Земляника».**

 Эй, присядь скорей,

 взгляни-ка:

 Что за прелесть — земляника!

 Ах, какая красота!

И вот эта!

 И вот та!

Эта, правда, белобока —

Пусть немножко подрастёт...

Налилась вот эта соком —

К нам в лукошко попадет.

Стой!

 А здесь-то,

 посмотри-ка:

Все — одна одной под стать!

Что за прелесть земляника —

Даже жалко обрывать!

 Разговаривайте, присев на корточки, двигаясь при «сборе ягод». Хотя голова опущена, но зритель все должен слышать. Не забывайте об этом! Направляйте слова подруге, которая далеко от вас. Свободному рождению звука особенно помогают эмоции радости и удивления. Для чего зовете подругу? Чтобы обрадовать ее неожиданной и удивительно приятной находкой! Фантазируйте!

**Упражнение «В огороде».**

Ах, какие огурцы!

Право слово — молодцы,

Душистые, зеленые!

Ей-ей! Не зря хваленые!

Какой же мне сорвать и съесть!?

Вот этот? Тот? Вот этот! Есть!

 В этом упражнении задача та же, что и в предыдущем. Находясь в неудобном для диафрагмы положении, добиваться благозвучия речи.

**Упражнение «Иголка».**

Сидите, шьете.

Ой, иголка вдруг упала!

Как теперь ее найдешь?

Стой!

 Куда же ты пропала?

 От меня ведь не уйдешь!

Здесь, наверно?

 Нет, не видно!

Под столом ты?

 Нет.

 Обидно!

Верно, спряталась

 в паркет? .

И в паркете

 тоже нет.

Да, как видно, мало толку —

Не найти

 мою иголку!..

Цель упражнения ясна: выполняя физическое действие (ищите иглу), следите за свободой звучания.

Наклонили голову. Нагибаетесь все ниже, ниже. Приседаете.Поворачиваетесь к зрителю спиной... Но зритель должен слышать при любом положении. Если звук "летит", значит, сохранена

фонационных путей, есть "опора" звука.

Как оправдать активное звучание речи? Допустим, торопитесь на пришиваете последнюю пуговицу к новому платью и вдруг — роняете иголку! Другой иголки нет. Необходимо найти ее, иначе — беда! Активное звучание речи - результат активной реакции организма на случившийся факт, активной оценки его.

 **Упражнение «За грибами»\*.**

Я в лесу: грибной сезон.

Раз — наклон и два — наклон,

Три... Закрыто дно лукошка.

Соберу еще немножко... Гриб, еще... И тут... И здесь!

Сколько раз пришлось присесть!

Вот грибов уже как много,

Только... Где ж домой дорога?

Есть тут кто-нибудь? А-ууу!

Заблудился! Пропаду.

Вижу гриб... На мой похоже...

И второй... И третий тоже...

Дырка у меня в корзине.

Растерял грибы, разиня!

Но теперь я без опаски

Попаду домой, как в сказке!

И с дырявою корзинкой

Я иду грибной тропинкой!

 Приседать, нагибаться, тянуться за грибом и не терять свободы звучания голоса. Уметь, отворачиваясь от зрителей, прибавлять силу звука и убавлять ее, когда поворачиваешься к зрительному залу.

Добейтесь свободы звучания голоса при неудобном положении шеи (запрокинутой голове) в следующем упражнении.

 **Упражнение «Яблочко».**

Ах, яблочко румяное.

Тебя сейчас достану я,

Висишь вот только высоко —

Сорвать тебя не так легко.

Раз! :

 Недопрыгнул...

 Два!

 Опять!..

Нет, должен я тебя сорвать!

Три!

 Есть! Ага, в руке моей!..

Попробуем... Тьфу!

 Нет кислей!

Свобода фонационных путей остается и при запрокинутой назад голове (разглядываете), и при трех прыжках (со словами: «раз! два! три!»), при резком движении рукой или ногой, которые

отбрасывают кислое яблоко. Движения все естественные, с напряжением лишь тех мышц, которые участвуют в том, или ином физическом акте, при свободе остальных мышц организма. **Упражнение «Солнце»\*.**

Задравши голову, стою,

С веселым Солнцем говорю:

Ах, Солнышко лучистое!

Перед тобою выстою!

Ты в полдень в небе высоко —

Я говорю с тобой легко.

Свободен голос у меня, —

Законы речи знаю я!

Ты слышишь, Солнце,

 не хриплю!

Я "на опоре" говорю!

 **Упражнение «Березка».**

Я — что березка тонкая —

И гибкая, и звонкая.

Вот налетел буран

 и клонит

Мой корпус вниз,

 теперь направо,

Назад,

 налево...

 Но не сломит

Он гибкий стан березки!

 Право,

Напрасно злится, все сильнее

Круговоротит, все быстрее!

— У-У! — гудит.

 О-О! — ревет.

— Сломаю ваш упрямый род!

И с корнем вырву из земли,

Чтоб красоваться не могли !

В ответ злодею говорю:

— Я землю русскую люблю.

Она, родная, не предаст,

Погибнуть дочери не даст!

Уж так в народе водится,

Что гнется, да не ломится

Моя березка русская

И звонкая, и грустная,

Печальная, счастливая,

Всегда жизнелюбивая!

Не гневайся, буран!

 Прости,

Напрасен труд твой!

 Прочь лети!

Послушай слова моего.

— Еще посмотрим: кто кого!

Не раз вернусь я, так и знай

— Бой не окончен наш!

 Прощай!

Нагибаясь все ниже и ниже, крутя корпус во все стороны все быстрее, "боритесь" с бураном звонким словом, в котором слышна вера в победу. Слова бурана можно воспроизводить "эховым" звучанием, передавая в нем силу, гнев, упрямство сломить березу.

**Упражнение «Кто сильнее?».**

 Сядьте вдвоем за стол друг против друга. Облокотитесь правой рукой на стол и соедините руки.

Проверьте, удобно ли держите за ладонь руку "противника", свободно ли сидите? Сейчас начнете соревноваться в силе: кто кого "уложит", чья рука коснется стола тыльной стороной ладони?

Но цель упражнения в том, чтобы сохранить свободное звучание голоса при сильном мускульном напряжении руки. Мышечный конт­ролер должен не дремать: борясь с "противником", надо владеть изолированным сокращением мышц, не допустить распространения мышечного напряжения рук на голосовой аппарат. Следовательно, во время борьбы разговаривайте. О чем? Соревнуйтесь, например, в произнесении чистоговорок, пословиц, поговорок, следя за тем, чтобы голос мог свободно "рисовать" мысль.

Зная, что существует глубокая внутренняя связь слова и дейст­вия, которая проявляется в способности человека подчинять свое поведение речевым инструкциям, начните упражнение со словесного приказа, помогающего сохранять свободу голосового аппарата в мо­менты мускульного напряжения организма. Помните об установке?

Ведите диалог:

Один говорит:

Напряжен — борюсь с тобой,

Но свободен голос мой,

Другой продолжает:

Говоришь свободно?

Что же. Я умею делать то же:

«Аппарат» раскрепостить

И свободно говорить.

Один говорит чистоговорку, делая в ней одно ударное слово, другой повторяет ее, перенеся логический центр на другое слово.

Первый: **Расчувствовавшаяся** Варвара расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу.

Второй: Расчувствовавшаяся **Варвара** расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу... И так далее.

**Упражнение «Штанга»**\***.**

Штангу буду поднимать

И «опору» развивать

Руки надо закрепить,

Штангу чтоб не уронить.

Вот от пола отрываю,

Быстро, быстро поднимаю,

На груди ее держу.

Все ж свободно я дышу.

Раз! Рывок!

 Над головой!

И свободен голос мой!

В напряженье тело было,

 Звук мой не закрепостило!

**Упражнение «Чемодан» \*.**

1-й:

Ох, тяжелый чемодан!

Но снесу его я сам,

Груз громоздкий у меня

И иду я семеня.

Он действительно тяжелый.

Понеси его попробуй!

 2-й:

Да, тяжел он не на шутку,

Мышцы все напряжены.

Уф, передохну минутку.

Мы вдвоем нести должны!

Оба:

Вместе чемодан несем,

Песню весело поем:

Ать-два! Левой!

 Ать-два! Правой!

Мы идем походкой бравой,

Петь легко, легко идти,

Если верный друг в пути!

**Упражнение «Скакалка».**

Прыгайте через воображаемую скакалку, делая руками соответствующие движения и сопровождайте прыжки таким текстом:

сО скакАлкой Я скачУ,

НАучИться ЯхочУ

ТАк владЕть дыхАньем, чтОбы

ЗвУк держАть онО моглО бы,

ГлУбокО, ртмИчно бЫло

 ИменЯнепОдводИло.

*Я* скачУ без пЕредЫшки

И не чУвствуЮ одЫшки,

ГОлос звУчен. льЕтся рОвно,

И не прЫгаЮя слОвно.

РАз-два) РАз-два! РАз-два! РАз!..

МОжно прЫгать цЕлый чАс...

Кончил прыгать, вижу я:

Речь легко звучит моя.

В этом тексте 48 ударных слогов, которые совпадают с таким же количеством прыжков. Избежать одышки поможет навык «сбрасывания» дыхания. Не задерживайте дыхание! «Подлаивайте» ударные. Затем можно произносить стихи без скандировки, естественно. Обязательно прочтите после проделанного упражнения какое-нибудь лирическое стихотворение

Затем берите другой текст, произносите его уже не скандируя, прыгая со скакалкой настоящей, а не воображаемой. Меняйте темп прыжков и речи.

Тренируйте голосовые навыки еще в ряде упражнении, целевая установка которых та же - научиться "сбрасывать" не использованный в фонации воздух, что вызывает рефлекторный вдох - пополнение легких воздухом без видимых движений вдоха. Воздух сам "втекает" в легкие, потому что плотность внешнего воздуха оказывается больше, чем воздуха в легких. Контроль: наличие или отсутствие одышки. Координируя речь с движениями, сохранять качественное звучание голоса. Не забывать о приеме «подлаивания», обеспечивающим опору звука.

**Упражнение «Зарядка»**\*.

Чтобы голос был в порядке,

Проведу сейчас зарядку.

Влево — вправо поворот.

А теперь наоборот.

Приседаю, поднимаюсь.

Пригибаюсь, наклоняюсь,

Пол руками достаю,

Но свободно говорю!

А теперь прыжки на месте.

Прыгну хоть сто раз, хоть двести

И двумя ногами сразу,

И на левой, и на правой,

На одной и на другой -

Нет одышки никакой!

Упражнение «Петухи»\*.

1-й петух: Кукареку!

 Кукаре?

2-й петух: Почему ты во дворе?

 Буду здесь хозяин я,

 1-й петух: Кукареку!

2-й петух: Куд-куда?

 Самозванец!

 Проучу Лезть в начальство отучу!

*(наступает на первого петуха, завязывается драка).*

*1-й* петух: Кука-ре... Сдаюсь, сдаюсь!

 В рядовых я остаюсь!

2-й петух: Кукарекать не умеешь,

 А мечтать о власти смеешь!

 Где «опора»? Где басок?

 «Петушиный» голосок

 Мой же голос за реку

 Полетит:

 Кукареку!

Целевая установка: научиться снимать мускульное напряжение с голосового аппарата во время физических действий, избегать одышки приемом "выбрасывания" воздуха.

**Упражнение "Мушкетеры"\*.**

1 -й Вас вызываю я на бой!

2-й Что ж, шпагу я скрещу с тобой!

1-й Укол!

2-й Отбил.

1-й Укол!

2-й Отбил,

1-й Укол!!!

2-й Не тратьте столько сил.

 Вот мой укол!

1-й Ой-ой! Попал!

2-й Сдаешься?

 Драться пыл пропал?

 Поди, дружочек, охладись,

 И фехтоваться подучись!

Целевая установка: умение координировать речь и движения, помня о том, что зрительное восприятие сильнее слухового. Сохранять свободу, тембр и гибкость голоса.

**Упражнение «Вальс».**

Повальсируйте, одновременно говоря такой текст:

Раз-два-три! Раз-два-три!

Снова заданье:

В медленном вальсе кружиться легко

И, сохраняя свободу звучанья,

Надо пытаться дышать глубоко.

Как непрерывны и плавны движенья,

Так же и речь мелодично звучит.

С музыкой слиться - одно наслажденье:

В ритме живешь ты,

и чувство не спит.

Знаю одно: если вылилось чувство

В голосе сильном и гибком моем,

Значит, владею дыханьем искусно,

Значит, могу быть уверена в нем.

Вальс увлекает, и чувства прекрасны,

Радость кружит все быстрей и быстрей... Вихрем несет...

И становится ясно:

Голос, дыханье во власти моей!

Кончился вальс.

Как дыханье?

Ритмично.

Значит, справляюсь с заданьем отлично.

Включайте в упражнение музыку. Вначале можно говорить стихи скандируя, чтобы ощутить их ритм. Затем говорите естественно, в ритме, но слитно, сохраняя логику мысли, голосовую подвижность. Убыстряя темп движения, убыстряйте и темп речи. Нет одышки? Значит добились

"мирного сосуществования" физиологического и речевого дыхания. Приведенный текст, который специально предназначен для (фиксации внимания на технической цели упражнения, затем можно заменить другим, написанным дактилем (трехсложной стопой с ударением на первый слог ).

Упражнение «Пожар»\*.

1-Й: Глянь, пожар!

2-Й: Да ну!

3-Й Да где?

4-Й: Полыхнул огонь в окне.

5-Й: Правда. Гляньте-ка, горит!

6-Й: И народ туда бежит.

1-Й: Ну а мы то что стоим?

2-Й: Что стоять? Айда! Бежим!

3-Й: Стоп! Несите: ты —лопату!

4-Й: Я — топор, багор крюкатый.

5-Й: Я возьму огнетушитель —

 Не руками же тушить нам!

6-Й: А теперь все марш — бегом!

 И поборемся с огнем!

Целевая установка упражнения: голосовая подвижность, способность голоса выразить конкретность видений, передать чувства, оценку происходящего, действие каждого и всех вместе;

Умение скоординировать речь с движениями, активностью позы; Владение "действенной эстафетой" - умением подхватывать и развивать действие.

Круг подобных упражнений многообразен. Упражняйтесь в "боксе" (бейте в воображаемую грушу, сопровождая движения определенным текстом), "тяните канат", поднимайте "тяжести", стойте вниз головой на руках и тому подобное, ведя диалог во время всех этих физических движений.

**Контрольные вопросы**

1. Какова роль мелодики речи в речевом действии?

2. Какая ошибка наблюдается в мелодической конструкции повествовательного предложения?

3. Какой характерный признак мелодического выделения ударного

слога в русской речи?

4. Что надо знать о "прогрессивной последовательности" в русской речи?

5. Что характерно для вопросительных предложений русской речи?

6. Какова роль диапазона голоса в звучащем слове?

7. Каким приемом можно добиваться совокупности работы резонаторов?

8. Что надо знать об относительности пиано и форте?

9. Как надо понимать диалектическое единство темпо-ритма речи?

10. Какие типы скороговорок особенно вырабатывают четкость дикции?

11. Каковы условия звучания сценической скороговорки?

12. Что надо знать об эмоциональной функции мелодики?

13. Какова роль искусства тембрирования в актерском и чтецком исполнительстве?

14. Как следует понимать речевой слух и какова его роль в совершенствовании речевого мастерства?

15. Какой прием сохраняет мышечную свободу фонационных путей при неудобных для звукопроизводства положениях тела и физических действиях, вызывающих мышечное напряжение?

16. Каким приемом можно избежать одышки во время активных физических движений и действий?

17. Почему в искусстве должно владеть координацией речи и движений?

Задания для самостоятельной работы

Составить карточки с текстами и графическими изображениями мелодического их звучания. Тренироваться в их воспроизведении, озвучании.

Вырабатывать навык выделения ударного слова путем понижения тона голоса, где бы это ударение ни стояло: в конце, середине или начале фразы.

Овладеть искусством тембрирования на специально подобранных текстах. Например, взяв такие двустишия В. Маяковского:

Отечество

славлю,

которое есть,

но трижды —

которое будет.

Жена,

да квартирка,

да счет текущий —

вот это —

отечества райские кущи.

Читая их и наполняя внутренним содержанием, подтекстом, услышать, как различно звучит слово «отечество» в первом двустишии

Сочинять или находить в литературе тексты, которые можно использовать для развития диапазона, силы голоса, темпо-ритма речи и т.д. Тренировать технику и выразительность звучащего слова, создавая свой индивидуальный "блок голосо-речевой разминки". Напоминаем ещё раз последовательность расположения упражнений для развития того или иного навыка:

1 цикл—Дыхательная гимнастика.

2 цикл—Свобода звучания.

3 цикл—Опора звука.

4 цикл—Собранность и звонкость голоса.

5 цикл—Дикционная четкость.

6 цикл—Диапазон голоса.

7 цикл—Сила голоса.

8 цикл—Темпо-ритм речи.

9 цикл—Мелодика и логика речи.

10 цикл—Эмоциональный тембр.

В ходе работы одни упражнения могут заменяться другими, развивающими те же свойства и качества речи. "Блок разминки" более полный создается для ежедневной тренировки. В сокращенном варианте упражнений - для того, чтобы приводить "в рабочее состояние" голосо-речевой аппарат непосредственно перед выступлением.

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 выдыхания; 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 голодания организма во время физических действий, сопровождающих речь (избегать одышки); навык «мышечного контролера» в эмоциональные моменты исполнения.

Объем книги не позволил осветить такие важные элементы тех­ники словесного действия, как искусство акцентуации, перспективы речи и др. Эти вопросы в какой-то степени освещены в учебно-методических пособиях автора «Искусство звучащей поэзии» (ВНМЦ, 1984 г.) и «Искусство литературной композиции и монтажа» (ВНМЦ, 1985г.).

Кому-то покажется мелочью работа над дикцией, дыханием, го­лосом, мышечной свободой, выразительными средствами речи... Это величайшее заблуждение. «Мелочи создают совершенство, но совершенство — не мелочь»1 — писал Микеланджело, подчеркивая

этим, насколько существенны детали в любой работе, а в творческой особенно.

Нельзя пренебрегать речевой техникой. Ведь «техники служит актёру опорой, можно сказать, воодушевляет его, помогает создавать художественные образы, и если для актера-ремесленника техника — тяжелые путы, тяжелые оковы, это для актёра талантливого это крылья горного орла»1 — говорил Н.К. Черкасов.

**Рекомендуемая литература**

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

**Дмитрии** *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** 3. **В.** Как сделать голос сценическим.—М.: Искус­ство, 1978.

**Савкова** 3. **В.** Средства речевой выразительности. — Л.: Знание, 1982.

**Савкова 3. В.** Монолог в искусстве массовых представлений.— Л.: ЛГИК им. Н. К. Крупской, 1979.

**Савкова 3. В.** Выразительные средства речевого взаимодействия в массовом представлении. — Л.: ЛГИК им. Н. К. Крупской, 1981.

**Савкова 3. В.** Искусство звучащей поэзии,—М,: ВНМЦ, 1984.

**Савкова 3. В.** Искусство литературной композиции и монтажа,—М.: ВНМЦ, 1985.

**Савкова 3.** В. Риторические игры. — СПбГАК. 1995.

**Савкова 3. 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** 3. В. Риторика - СПВГИЭА. 1997.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**

**Раздел I. Теоретические основы техники звучащего слова**

Основные принципы голосо-речевой тренировки ...........

Игра в процессе голосового тренинга .......................................

Стихи как один из видов тренировочного материала ................

Прием "установки" в работе над голосом..................................

Рече-ручной рефлекс в формировании навыков звучащей речи

Междометия в постановке голоса...............................................

Порием "лая" в развитии голоса и речи.........................................

Речь в движении.............................................................................

Речевой характер упражнении.....................................................

Краткие методические советы......................................................

**Раздел** **П. Голосо-речевой тренинг**..................................................

Дыхание в звучащей речи...........................................................

Голос и дикция................................................................................

Речевая выразительность..............................................................

Диапазон голоса............................................................................

Сила голоса..................................................................................

Темпо-ритм речи............................................................................

Эмоциональная функция мелодики.............................................

Искусство тембрирования........................................-..................

Речь в движении.........................................................................

**Заключение** ..........................

Рекомендуемая литература................

1. Жинкин Н. И. Механизмы речи. — М.: Изд-во АН СССР, 1968, с. 256 [↑](#footnote-ref-2)
2. Дмитриев А. В. Основы вокальной методики. - М.: Музыка, 1968, с.239-240. [↑](#footnote-ref-3)
3. Станиславский К. С. Соч., т. 4, с. 182—183 [↑](#footnote-ref-4)
4. Ухтомский А. А. Соч., т. 8. – Л: Изд-во ЛГУ, 1945, с. 220. [↑](#footnote-ref-5)
5. Симонов П.В. Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций. – М.:Изд-во АН СССР. 1926, с.96 [↑](#footnote-ref-6)
6. 6 Ушинский К. Д. Соч. т. 2, с. 28. - М.: Изд-во Акад. Пед. наук; РСФСР, 1948 [↑](#footnote-ref-7)
7. Стихи, сочиненные студентами (они отмечены "звездочкой" \*), прочно вошли в практику работы над техникой звучащего слова.

15Раздел II [↑](#footnote-ref-8)
8. См: Станиславский К.С. Соч., т.3, с. 61. [↑](#footnote-ref-9)
9. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики.—М: Музыка, 1968, с. 437. 24 [↑](#footnote-ref-10)
10. Станиславский К. С. Соч., т. 3, с. 67. [↑](#footnote-ref-11)
11. Рябченко А. Т. Функциональные нарушения голоса,—М.: Медицина, 1964, С. 76. [↑](#footnote-ref-12)
12. Станиславский К. С. Соч., т. 3, с. 432. [↑](#footnote-ref-13)
13. Станиславский К. С. Соч., т. 3, с. 439. [↑](#footnote-ref-14)
14. Речевой слух — это способность слышать и воспроизводить звучащую речь во всех ее фонетических проявлениях. Хорошо натренированный слух сказывается в способности имитировать услышанную речь. Такая способность легко тренируется. У некоторых она становится профессией, например, у актеров эстрады (пародистов-имитаторов).

Какие же компоненты речевого слуха следует развивать? Прежде всего фонематический слух — способность различать и воспроизводить все звуки речи, входящие в состав слова, соотнося их с фонетикой родной речи и орфоэпическими правилами. Здания по составлению "Антисловарей", "Речевых паспортов" и др. и направлены на развитие этого компонента речевого слуха. [↑](#footnote-ref-15)
15. Речевой такт, или синтагма - это цельная интонационно-смысловая единица предложения, состоящая из одного или нескольких слов. [↑](#footnote-ref-16)
16. Станиславский К. С. Соч., т. 3, с. 128. [↑](#footnote-ref-17)
17. Станиславский К. С. Соч., т. *2,* с. 135. [↑](#footnote-ref-18)
18. Станиславский К. С. Соч., т. 3, с. 110—111.

 [↑](#footnote-ref-19)
19. Морозов В. П. Тайны вокальной речи.—Л.: Наука, 1967, с. 3. [↑](#footnote-ref-20)