

Григорьева Людмила Николаевна

методист

МАОУДО «ДДЮТ»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

МАСТЕРСТВО ЗВУЧАЩЕГО СЛОВА

***Аннотация:** в статье представлены практические упражнения по отработке приемов с целью постановки правильной грамотной речи и применения навыков на практике, в работе, в процессе публичного выступления перед аудиторией. Работа знакомит с составными частями техники речи, которые способствуют совершенствованию голосовых возможностей.*

***Ключевые слова:** педагог, голос, техника речи, речь, упражнения, оратор, дикция, интонация, речевое дыхание, речевой голос.*

Голос человека – явление уникальное. Большую роль в успешном произнесении речи играет голос. Он своеобразный портрет говорящего. Древний мудрец Аристотель сказал: «Хочешь узнать человека – заговори с ним». По звучанию голоса мы можем судить об эмоциональном состоянии, отношениях собеседников и даже иногда можем угадать их профессию.

Для очень многих людей (учителей школы, педагогов дополнительного образования, методистов, педагогов-организаторов, преподавателей, политических ораторов, лекторов, экскурсоводов, воспитателей и других ораторов) голос – главный «рабочий инструмент».

Еще античные риторы считали необходимым постоянно совершенствовать свои голосовые возможности. «Все мы должны прежде всего стремиться иметь голос получше и затем оберегать и тот, какой у нас есть», – говорил великий римский оратор Марк Туллий Цицерон.

А можно ли научиться четко, ясно, красиво говорить? Да! Этому поможет техника речи – особый раздел риторики и важная сторона ораторского мастерства.

Что же такое техника речи? Само понятие «техника» происходит от греческого «τεχνη» («искусство»), было заимствовано в русский язык через немецкий Technik из

латинского technica. Техника предполагает искусное владение. А речь – это способность говорить, говорение, форма общения людей посредством языка.

Техника речи – это:

- совокупность умений и навыков, связанных с внешними качествами устной речи (дикция, жесты, логическое ударение, интонация, мимика, кинесика);
- совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи; владение приемами эффективно использовать речевой аппарат.

Таким образом, техника речи – это искусное владение языком, речью.

Составными частями техники речи являются:

- 1) постановка правильного речевого дыхания;
- 2) постановка речевого голоса, развитие тех его качеств, которые обеспечивают его звучность, выразительность;
- 3) работа над дикцией;
- 4) работа над интонацией;

Техника речи – весьма специфический раздел риторики. Здесь, как нигде, важны упражнения и упорная, длительная практическая работа над навыками произношения. Следует помнить, что только при значительном упорстве и регулярных тренингах можно достичь желаемой цели и добиться положительных результатов в дикции, красноречии и в риторике.

Речевое дыхание – дыхание в процессе речи. Основной речи, ее правильности и красоты звучания считается дыхание. Умелое дыхание – второй шаг к свободному голосу!

Секрет хорошего речевого дыхания в правильном вдохе и умелом выдохе, который называется порционным. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Хорошие результаты достигаются только систематическими занятиями.

Позвоночник – опора дыхания. Когда он непроизвольно сгибается, его способность поддерживать тело ратора уменьшается. А это сразу ухудшает дыхание и голос.

Тренировка позвоночника – Первый шаг к свободному голосу!

Упражнение «Примем величественный вид»: сядьте прямо, руки положите свободно на колени; на вдохе (через нос) слегка отведите плечи вперед, затем сделайте ими круговое движение (вверх и назад до соприкосновения лопаток); выдохните, опустив плечи. В величественной (королевской) позе произнесите громко, уверенно: «Я умею пользоваться голосом. С этого дня он мой друг и помощник».

Упражнения на речевое дыхание:

- упражнения на разогрев дыхательного аппарата «Подышим»;
- «Свеча». Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении;
- «Дыхание йогов». Станьте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а спину удерживайте прямой. Глубоко вдохните воздух носом, а выдохните ртом с протяжным и громким звуком «Хааа». Тяните гласную, сколько сможете. При вдохе прочувствуйте, как грудная клетка наполняется воздухом, проталкивая диафрагму ниже. Выполняйте упражнение не менее пяти раз, и вскоре почувствуете исчезновение одышки и писклявых нот.

Речевой голос. «Голос – всеобщее понятие, объединяющее звуки, исходящие из гортани человека, независимо от того, предназначаются ли они для выражения мысли и чувства или же являются в результате неосознанных рефлекторных мышечных движений».

Характеристики голоса: высота, сила, тембр, интонация, темп.

Чтобы улучшить звучание голоса и усилить его воздействие на слушателя, нужно работать над темпом речи, над силой и высотой голоса.

Как считают исследователи, оптимальное условие легко воспринимаемой речи – это средний темп произнесения (примерно 100–120 слов в минуту). При этом наиболее важные в смысловом отношении мысли высказываются в замедленном темпе, второстепенная информация может даваться в убыстренном темпе. Иногда важную мысль целесообразно и повторить.

Очень важна для оратора сила голоса. Если он говорит тихо, его слышат только находящиеся рядом слушатели. В то же время чрезвычайно громкий, а

особенно крикливый голос вызывает раздражение, неприятие сказанного, и эффект выступления оказывается значительно сниженным.

У голоса много качеств, которые делают его красивым, благозвучным. Но больше всего в голосе ратора ценятся:

- устойчивость (способность «не срываться», не менять высоту звука неожиданно для говорящего);
- гибкость (способность менять незаметно для слушателя по высоте звучания, силе, тембральной окраске);
- полетность (способность звука лететь вдаль, распространяться на значительное расстояние, выделяться на фоне других звуков).

Такие голоса прекрасно слышны в самой шумной аудитории, они как бы звенят и сверкают, они завораживают и подчиняют себе слушателей. Научить голос «лететь» – задача трудная, но доступная для упорных и терпеливых.

По высоте голос может быть низким, высоким, средним, это зависит от его природы. Главное, чтобы он был естественным.

Обращая внимание на темп речи, силу и высоту голоса, оратор должен избегать монотонности. Как мы уже говорили, можно сделать определенные смысловые акценты, меняя темп речи. Такого же эффекта может достигнуть оратор, меняя силу голоса и его высоту.

Упражнения на речевой голос:

- «Найди свой голос» Одну ладонь положите на грудь, вторую на макушку, громко произнесите «ммммм» сквозь закрытые губы. Меняйте высоту звука, пока не почувствуете, как под ладонью вибрируют и грудная клетка, и голова. Это значит, вы поймали свое природное звучание, нашли природный голос;
- «Звукорежиссер». Оно поможет вам понять, как на самом деле звучит ваш голос и что именно вам хотелось бы в нем изменить;
- левую ладонь сложите ракушкой и поднесите к левому уху. Это будет ваш «наушник»;
- правая же станет «микрофоном» – поднесите ее к губам;
- проверьте звучание: «Раз-раз»;

– и начинайте читать вслух стихи. Лучше взять классику – Пушкина или Есенина;

– перечитывайте моменты, которые вам не очень удались, меняйте громкость и интонацию.

В процессе выполнения упражнения ваш голос должен звучать в ладони, приложенной к уху, как в наушнике или динамике мобильного телефона. Слушая его «со стороны», легче уловить дефекты и изъяны. Уделять этому упражнению стоит хотя бы 5–10 минут в день. Оно позволит вам услышать неприятные ноты тембра, дефекты речи, над которыми нужно плотнее работать. С помощью «Звукорежиссера» вы сможете оценить и изменения вашего голоса, которые дадут вам регулярные занятия.

Дикция (лат. *diktio* – произнесение речи): 1) ясное, отчетливое произношение фонем и морфем, слов и фраз, определяющих разборчивость речи и ее понимание другими людьми; 2) произношение, манера выговаривать слова; 3) разборчивость речи, отчетливость произнесения звуков, слогов и слов. Хорошая дикция обусловлена активной артикуляцией согласных и гласных. Для выработки безупречной дикции нужна целенаправленная тренировка речевого аппарата. Среди упражнений чаще всего используются в этих целях скороговорки и чистоговорки, а также пение.

Упражнения на дикцию:

– «Король – орел». Очень простое задание: произнесите «Король – орел» три раза подряд. Скорее всего, вы не собьетесь. Но о четкости дикции можно говорить, когда вы не будете сбиваться, произнеся эту фразу 30 раз без остановки.

– скороговорки. Популярное упражнение – проговаривание скороговорки с положенными за щеки орешками, камушками или конфетами:

- Лиолеум линиял-линял, полиловел и вылинял.
- прокурор проколол дыроколом протокол.
- стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
- шла Саша по шоссе и сосала сушку.
- по шоссе Саша шел, саше на шоссе Саша нашел.

– купи кипу пик, кипу пик купи, пик кипу купи.

Интонация.

Оратор, свободно владеющий своим голосом, т.е. умеющий легко изменять его темп, громкость, высоту, обладающий хорошей дикцией, может выразить голосом различные чувства и переживания. Ученые насчитывают свыше 20 интонаций, выражающих различные чувства: угрозы, радости, восхищения, негодования, злобы, удивления, страха, сомнения и т. д. Оратор должен стремиться выразить голосом то чувство, которое соответствует содержанию его речи.

Упражнения на интонацию.

Произносите гласные, будто бы повествуете о чем-то, потом – задавая вопрос, а следом – восклицайте, подтверждая факт. У. У? У! А. А? А!

Попробуйте произнести «да» с соответствующими эмоциями: радость, спокойствие, категорический тон, скорбь, задумчивость, с иронией, дерзко, вопросительно, с сожалением.

«Завтра будет дождь». Произнесите...

- радостно;
- грустно;
- равнодушно;
- удивленно;
- с досадой и огорчением;
- торжествующею

Заключение.

Данные приемы, которые позволят Вам научиться выступать публично так, чтобы донести до аудитории свои мысли, убедить ее в своей правоте, воздействовать на чувства слушателей и побудить их к каким-либо действиям.

Резюме.

Выступающий должен чутко относиться к звучащему слову.

Смысловое восприятие речи зависит от ее темпа (скорости произнесения звуков), силы голоса (громкий, тихий, средний), его высоты.

Оратор достигает большего эффекта, меняя темп, силу, высоту своего голоса в зависимости от содержания речи, т.е. избегая монотонности.

Выступающий с речью должен обладать хорошей дикцией, т.е. произносить слова четко и ясно.

Опытный оратор уделяет большое внимание паузам: они позволяют определить смысловые акценты, облегчают дыхание. Естественная для устной речи прерывистость, если она незначительная, позволяет найти нужное слово для выражения мысли и даже активизирует аудиторию.

Выступающий должен уметь голосом выражать те чувства, переживания, которые соответствуют содержанию речи.

Список литературы

1. Ваганова Д.Х. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах / Д.Х. Ваганова. – 2001. – 460 с.
2. Кохтев Н.Н. Основы ораторской речи / Н.Н. Кохтев. – М.: МГУ, 1992. – 240 с.
3. Черная Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос. Учебное пособие. / Е.И. Черная. – СПб., М., Краснодар: Лань: Планета музыки, 2012. – 174 с.
4. Шестакова Е.С. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи / Е.С. Шестакова. – 2013. – EDN OOVHSM