

*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 «τεχνή» («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 ритора 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 ритора 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 вдали, 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 сбьетесь. Но о четкости дикции можно говорить, когда вы не будете сбиваться, произнеся эту фразу 30 раз без остановки.

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

– Линолеум линял-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;
- торжествующео

### *Заключение.*

Данные приемы, которые позволяют 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 OOVHCM