

Тюрин Геннадий Михайлович

ОСНОВЫ ГОЛОСО–РЕЧЕВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ «СОЦИАЛЬНО–КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Ключевые слова: сценическая речь, речевой аппарат, дыхательные мышцы, голосо-речевой тренинг, фонационное дыхание, резонирование.

Цель данной монографии - представить технологические основы голосо-речевого тренинга для студентов колледжа культуры. Рассмотренные упражнения тренинга содержат некоторые упражнения с необходимыми комментариями.

Keywords: stage speech, speech apparatus, respiratory muscles, voice and speech training, фонационное breath, resonance.

The purpose of this monograph is to present technological fundamentals of voice and speech training for the students of the College of culture. Considered the training exercises contain some exercises with necessary comments.

От автора

Говорить красиво, убедительно хочется каждому из нас. Ведь за этим стоит не только имидж человека, его успех в профессии (практически в любой профессии), умение ладить с окружающими. Принято считать, что это природный дар: одному дано, другому не дано, и потому так сумбузна его речь, он не умеет выстроить мысль и донести её до собеседника.

Вместе с тем сложно найти человека, который бы никогда не испытывал тех или иных сложностей в общении, в четком выражении своего мнения. Так что более справедливо было бы говорить не о природном даре оратора, а о мастерстве, речевых навыках человека. То есть этому человек может научиться, тем более если имеет желание и потребность.

Потребность владеть словом имеет довольно большая часть современного общества, и познавать законы риторики начинают уже в школе. Более того, из факультативного предмета она вошла в основной курс дисциплин. Вышло в свет немало учебных пособий, адресованных самому широкому кругу читателей. В них раскрываются тайны контакта с аудиторией, даются ориентиры на практическое усвоение риторических правил, уделяется много внимания способам психологической поддержки собеседника, рассматриваются законы логики речи и многое другое, что способно помочь каждому образованному человеку хорошо подготовиться и выступить с речью или принять участие в дискуссии, написать статью, доклад, письмо.

Однако, в общей массе полезной информации, на наш взгляд, не хватает сведений о технике речи, без которой никакое красноречие существовать просто не может. Публичные выступления звучат гораздо убедительнее, если ораторы сознательно овладели хотя бы самыми элементарными навыками фонационного дыхания и управления голосом. Бывает, что умный и глубокий оратор не производит должного впечатления на слушателей, не может завоевать их симпатии только потому, что речь свою произносит монотонно, недостаточно внятно, что заставляет аудиторию напрягать слух, порой двусмысленно толковать услышанное.

Эти и другие речевые недостатки можно исправить, если обратиться к методическим рекомендациям специалистов–речевиков. Они как раз и нацелены на развитие природных возможностей голоса, формирование физиологически правильного речевого дыхания и голосоведения, на отработку артикуляционной и дикционной культуры.

Стоит заметить: тем, кто далек от театральной практики, предлагаемые упражнения для голосо–речевого аппарата могут сначала показаться странным, даже легкомысленным занятием. Но это не так. Возникающий психологический барьер преодолевается, когда осознается серьёзность задач тренинга.

И ещё. Эффективность выполнения всех технических заданий по отработке дыхания, голоса и дикции возможна лишь в том случае, если чётко следовать основным принципам: образным представлениям, мышечным и вибрационным ощущениям. Специалисты по технике сценической речи объясняют, что, например, образные представления помогают опосредованно воздействовать на работу голосового аппарата, вибрационные ощущения позволяют контролировать интенсивность работы резонаторов, обогащающих тембровую окраску голоса. А мышечные ощущения ускоряют автоматизацию сокращений всех групп дыхательных мышц.

Таким образом, натренированный речевой аппарат в процессе публичной словесной деятельности освобождает выступающего от обязанности контролировать свою работу, оратор получает возможность полностью погрузиться в тему, в образы, в решение других творческих задач.

При составлении комплексов упражнений и их очередности мы опирались на логику построения процесса обучения в самостоятельном театральном коллективе и логику усвоения учебного материала кружковцами. И пришли к выводу, что начинать работу следует с артикуляционной гимнастики. Научившись выполнять её, можно переключить свое внимание на более сложную тренировку дыхательных мышц. И только после того, как освоимся с формированием дыхательной опоры и поймем, что значит верно направлять звук, можно приступить к работе по улучшению качественных характеристик своего голоса.

Надо сказать, что в последних монографиях преподавателей сценической речи подтверждается догадка педагогов театральной самостоятельности о том, что упражнения по улучшению работы голосо–речевого аппарата следует проводить комплексно. Это сокращает путь к запланированному результату. (В условиях художественной самостоятельности этот прием был вынужденным: у кружковцев не сформированна потребность в длительной и кропотливой работе над собой). Между тем артикуляция, дыхание и голос действительно находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. И уже в процессе тренировки подвижности мышц губ и челюсти на определенном этапе мы уделим некоторое внимание дыхательным мышцам. А перейдя непосредственно к дыхательному тренингу, постараемся соединить эту работу с формированием голосового посыла, то есть будем добиваться резонаторного звучания голоса.

Итак, *задачами голосо–речевого тренинга* являются:

1. Формирование физиологически правильного функционирования дыхательной, голосовой и артикуляционной систем – это условие выносливости голоса.
2. Обогащение интонационной выразительности речи – это стимулирует эмоциональное восприятие слушателей.
3. Способствовать полётности голоса, хорошей слышимости и разборчивости речи – это позволяет максимально реализовать задачи словесного воз-

действия.

Глава 1. Правильная артикуляция – залог хорошей дикции

Губы, язык и челюсть во время устной речи должны занимать такую позицию, которая не препятствовала бы прохождению звука. Плохая, вялая артикуляция является причиной некрасивой манеры звукоизвлечения, невнятности речи. Следовательно, необходимо изучить свои губы, выявить недостатки в их работе и постараться исправить их. Губы и челюсть могут быть малоподвижным, неподвижными вовсе, а иногда – излишне подвижными. Чаще всего малоподвижной оказывается верхняя губа. С помощью специальных упражнений можно осуществить коррекцию артикуляции. Гимнастику губ и челюсти следует выполнять перед зеркалом.

Упражнение 1.

Помассируйте губы –поочередно верхнюю и нижнюю –кончиками пальцев, делая вращательные движения от их центра к уголкам. Затем расслабьте мышцы губ и улыбнитесь, обнажив зубы. Помассируйте кончиками пальцев и челюстно–височные суставы.

Упражнение 2.

Вытяните губы пятачком вперёд, словно на поцелуй–чмок или будто вы тягиваете в рот горячий чай. Затем растяните губы в широкой улыбке. Продолжайте: пятачок–улыбка, пятачок–улыбка. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталость в губах. Дав им отдохнуть, произнесите несколько словосочетаний, убедитесь в пользе этого упражнения.

Упражнение 3.

Губы вытянуты вперёд пятачком. В этом положении подвигайте ими влево–вправо. Следите за тем, чтобы верхняя и нижняя губы двигались одновременно. Не позволяйте челюсти помогать губам. Движения должны быть плавными. Освободите губы. Снова вытяните их вперёд пятачком и подвигайте ими вверх–вниз. Отдохните. Снова – губы пятачком–вперед и проделайте ими круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Почувствовав усталость, прекратите упражнение.

Упражнение 4.

Совместим тренировку губ с произнесением звуков и звукосочетаний. Попробуйте сделать вдох через нос «в живот», он должен надуться. Затем подтяните низ живота так, чтобы в области солнечного сплетения образовался бугорок – это сократилась диафрагматическая мышца и заняла рабочее положение. Проваливая диафрагму, как бы прилепляя её к спине и сильно артикулируя, вытолкните его звук. За работой губ следите в зеркало, работу диафрагмы контролируйте ладонью руки. Имитируйте каждым звуком взрыв за счет прорыва воздухом плотно сжатых губ. Выполняйте упражнение по схеме:

Вдох– П –вдох –ПЬ –вдох –Т –вдох –ТЬ –вдох –К –вдох –КЬ. Эти звуки должны быть короткими. Запомните мышечные ощущения. Прделав упражнение несколько раз, отдохните и продолжите его с другими согласными. В отличие от взрывных, сделайте их долгими. Схема такова: вдох –Ф –вдох –С –вдох –Ш –вдох –Х –вдох –Ч. Заставляйте активнее работать губы и диафрагму. Дальше старайтесь распределять дыхание на несколько звукосочетаний по следующим схемам:

вдох –ФС –вдох –ШХ –вдох –ХЧ.

вдох –ФСШ –вдох –ШХЧ –вдох –ФСШ –вдох –ШХЧ

вдох –ФСШХ –вдох –СФШХ –вдох –ШСФХ –вдох –ХШФС

вдох – ФСШХЧ – вдох – СФШХЧ – вдох – ШФСХЧ – вдох – ХФСШЧ –
вдох – ЧФСШХ.

Упражнение 5.

Продолжая тренировку губ и диафрагмы, обратим внимание на работу челюсти. Проверьте с помощью зеркала её подвижность. Если ваша челюсть способна опускаться вниз, образуя расстояние между зубами в 2,5 – 3 сантиметра, если вы можете выдвинуть её вперёд и двигать ею влево – вправо, то проблем с нею у вас нет, её лишь нужно дисциплинировать. Начать можно с произнесения таких, например, словосочетаний: «ДАЙ АСТРУ», «ЧЕЙ ЕГЕРЬ?», «МОЙ ОСТРОВ», «ДУЙ УТРОМ» и т.д. После каждого словосочетания делайте вдох. Обратите внимание на следующие моменты;

– при звуке «А» челюсть опускается так, чтобы расстояние между зубами было не менее 2 сантиметров;

– произнося звук «У», вытяните губы трубочкой вперёд, расстояние между зубами примерно 0,5 сантиметра. «У» произносится протяжно, губы слегка напряжены;

– звук «О» требует округленных и немного вытянутых вперёд губ. Челюсть опускается, образуя расстояние между зубами в 2,5 – 3 сантиметра;

– при звуке «Е» растяните губы в улыбку, обнажив зубы, щель между зубами 0,5 сантиметра. При звуке «Э» нижняя губа растягивается в улыбке несколько шире, а щель между зубами увеличивается до 1– 1,5 сантиметра;

– звуки «И» и «Й» произносятся следующим образом: губы растянуты в улыбку (при звуке «Й» шире, причём, нижняя губа наиболее активна) и прижаты к зубам. Щель между зубами 2–3 миллиметра, кончик языка с силой упирается в нижние резцы.

Сначала разберитесь с произношением каждого отдельного звука, а затем произнесите их в словосочетаниях, соблюдая верную артикуляционную установку.

Упражнение 6.

С подчеркнутой дикционной четкостью произнесём скороговорки. Каждое слово активно подталкиваем диафрагмой. Начнём «скороговорить» с медленного темпа, постепенно его убыстряя. Старайтесь «взрывать» согласные, особенно на конце слов, открывайте проход гласным.

Вдох – БЫК ТУПОГУБ, ТУПОГУБЕНЬКИЙ БЫЧОК – вдох – У БЫКА БЕЛА ГУБА БЫЛА ТУПА.

Вдох – В ШАЛАШЕ ШУРШИТ ШЕЛКАМИ – вдох – ЖЕЛТЫЙ ДЕРВИШ ИЗ АЛЖИРА – вдох – И ЖОНГЛИРУЯ НОЖАМИ –вдох- ШТУКУ КУШАЕТ ИНЖИРА.

Вдох – КУПИ КИПУ ПИК–вдох– купи кипу пик и т.д.

Вдох – ТКАЧ ТКЁТ ТКАНИ– вдох– НА ПЛАТОК ТАНЕ.

Упражнение 7.

Выполняя те же технические задачи, потренируйтесь в безупречном и естественном произношении- орфоэпические нормы сейчас можно не соблюдать- следующих имен :

АЛЕКСАНДР ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

ЛАРИСА ДЖУМАБЕКОВНА

АЭЛИТА ОЛЕГОВНА

ВЕНЕРА ГАБДЕЛЬМАЗИТОВНА

ГЕНРИЕТТА СЕВАСТЬЯНОВНА

МАРГАРИТА СТАНИСЛАВОВНА
ЭЛЕОНОРА ВЕНИАМИНОВНА
АЛЬБЕРТ АБУЯЗЕТОВИЧ

Глава 2. Отработка навыков фонационного дыхания

Сущность фонационного дыхания заключается в быстром, энергичном вдохе и медленном, рассчитанном на определенный отрезок текста, выдохе. Специалисты по технике речи рассматривают такое дыхание как целесообразно-интенсивную работу всех групп дыхательных мышц, способствующих правильной организации голосообразования. Это значит, что тренируя дыхание, мы не должны освобождать себя от обязанности четко произносить слова и словосочетания. Важно понять и почувствовать, как именно дыхательные мышцы обеспечивают надежную голосовую опору и придают голосу полётность, а звуку – направление, адресность. Эти навыки и ощущения необходимы при дительном и форсированном озвучивании текста.

В заданиях к упражнениям придется использовать общепринятые в театральной педагогике понятия-образы: «дышать в живот», «дышать спиной», «послать звуковую волну в космос». Ощущения, которые испытывают упражняющиеся, как правило, позволяют с ними согласиться.

Брать дыхание во время упражнений следует исключительно через нос. Так мы активизируем мышцы живота и спины, становится легче контролировать их работу, добываясь их автоматизации. Вдох ртом – это ошибка, так как воздух в этом случае не идет в «живот», он заполняет лишь верхнюю часть корпуса (плечи, грудная клетка) и дыхательные мышцы не занимают необходимую позицию для речевой деятельности.

Дыхание же во время сценической речи осуществляется через нос и рот одновременно, способствуя непрерывности речи: мышцы уже натренированы, их работа автоматизировалась. Сначала поучимся дышать «животом» и «спиной».

Упражнение 1.

Для его выполнения необходимо лечь на спину, желательна обнажив торс. Так нам легче будет визуально следить за работой мышц живота и грудной клеткой. Через нос берём дыхание « в живот». Он надулся. При этом можно ощутить движение теплого воздуха по позвоночнику от шеи к копчику. Следите, чтобы во время вдоха плечи и грудная клетка оставались неподвижными, грудная клетка не поднимается вверх, она лишь расширяется. Подтяните низ живота, несколько сжав ягодичи. Выдыхайте теперь воздух через рот, плавно проваливая диафрагму, а остатки воздуха резко подтолкните ею. Расслабьтесь и снова возьмите дыхание. Подышите таким образом, зрительно наблюдая за работой живота и грудной клетки. Приучайте мышцы работать правильно.

Упражнение 2.

Встаньте, проследите за осанкой, расслабьтесь. Мысленно представьте перед собой несколько горящих свечей, находящихся от вас на расстоянии 3–4 метров. Ваша задача затушить их, с силой произнося слог «ФУ». Сначала тратьте дыхание на одну свечу, затем на две, три и т.д. Это упражнение поможет нам научиться удлинять выдох, удерживая поясничными мышцами дыхательную опору и постепенно сбрасывая их. Упражнение выполняйте по следующей схеме:

Вдох – ФУ – вдох – ФУ – вдох – ФУ – вдох – ФУ – вдох – ФУ.

Вдох – ФФУ – вдох – ФФУ – вдох – ФФУ – ФФУ – вдох – ФФУ.

Вдох – ФФУ, ФФУ – вдох – ФФУ, ФФУ – вдох – ФФУ, ФФУ

Вдох – Фу, Фу, Фу, Фу –вдох – Фу, Фу, Фу, Фу – вдох Фу, Фу, Фу, Фу.

При выполнении упражнения внимательно следите за работой дыхательных мышц.

Упражнение 3.

Назовем его «Лыжник» Встаньте в позу бегущего лыжника, напряжитесь. Делайте движения, отталкиваясь палками от снега. Каждый слог соответствует одному выдоху. Упражнение выполняйте энергично, бегите на лыжах сначала медленно, стараясь как можно дальше проехать на одной лыже, затем постепенно наберите скорость. Имитируйте звуки скользящих по снегу лыж. При этом важно, чтобы все согласные звучали как долгие, а гласные – коротко. Вдох через нос, подтянули низ живота, побежали.

Вдох – ЖЖЖИ –вдох– ШШШИ –вдох – ЖЖЖА –вдох – ШШША –вдох – ЖЖЖУ –вдох – ШШШУ –вдох – ЖЖЖЫ –вдох – ШШШЫ.

Продолжить бег следует с другими согласными – З, С, Ч, Щ, Ф. На первых порах может быстро возникнуть легкое головокружение. В таком случае остановитесь, передохните и продолжите бег.

Упражнение 4.

Это упражнение есть основания расценивать как переходный мостик к голосовому тренингу. Почитаем четверостишие, распределяя дыхание так, чтобы в конечном счете его хватило на все четыре строчки. Позаботимся о дикционной четкости, особое внимание уделим произношению согласных в конце слов. Окончания слов не должны проглатываться, их следует «взрывать», подталкивая диафрагмой. Читаем:

Вдох – НА–ША ТА–НЯ ГРОМ–КО ПЛА–ЧЕТ:

Вдох – УРО–НИЛА – В РЕЧ– КУ МЯ–ЧИК.

Вдох – ТИ–ШЕ, ТА–НЕЧ – КА, НЕ ПЛАЧ

Вдох – НЕ – УТО – НЕТ В РЕЧ – КЕ МЯЧ!

Затем, увеличивая темп речи, на одном дыхании произнесите две, затем три строчки. Не спешите сказать все четыре строчки на одном дыхании. Это может привести к зажиму голоса, а он должен литься свободно, без напряжения в голосовых связках. Старайтесь избежать ощущения, что у вас запершило в горле. Если это случится, не откашливайтесь, лучше попейте мелкими глотками теплой водички.

Упражнение 5.

Цель упражнения – тренировка артикуляционных и дыхательных мышц. Усложним его тем, что добавим задачу резонирования звука. Мысленно представим, что поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению к ротовому отверстию, а вертикально, в темя и далее в «космос». Возникающая при этом вибрация в лицевом костяке бывает особо ощутима от переносицы до верхних резцов – это работает головной резонатор. Спящий головной резонатор обедняет тембровую окраску голоса, становится причиной монотонии. Потому произнося звуки, будем подталкивать их диафрагмой и поясничными мышцами в «космос». Стремитесь произносить звуки на достаточно высокой ноте, но не забирайтесь сразу слишком высоко. Не переходите на крик.

МИ – МЭ – МА – МО – МУ – МЫ

ПИ – ПЭ – ПА – ПО – ПУ – ПЫ

БУ – БО – БА – БЭ – БИ – БЫ

ПКТУ, ТПКУ – вдох – ПКТО, ТПКО – вдох – ТПКА, ПКТУ
Вдох – РЛУ, ЛРУ, РЛО, ЛРО – вдох – ЛРА, РЛУ, РЛЭ, ЛРЫ

Это упражнение можно усложнить: постарайтесь пробежать слогами по актаве от ноты «до» до ноты «си».

Глава 3. Развитие тонально - мелодического диапазона голоса и его резонаторного звучания

На актерских факультетах постановка голоса осуществляется под контролем узких специалистов. Дело это требует большой осторожности. Поэтому в данный цикл мы включаем лишь те упражнения, которые полезны для самостоятельного выполнения. Всех аспектов работы над качеством звучания голоса затрагивать здесь нецелесообразно. Предложенные упражнения помогут укрепить голос в разных высотах тона и добиться его резонаторного звучания.

Итак, резонирование. В специальной литературе оно объясняется как способность костных и мышечных тканей отражать – отвечать отзвуком на ударившийся в резонаторную точку звук. У человека принято различать головной и грудной резонаторы – полости, увеличивающие полученный в результате колебаний голосовых связок звук. Объем полости – большой или маленький – соответственно отражает высокий или низкий звук. Глоточная полость способствует грудному резонированию, носовая – головному. Замечено, что в зависимости от эмоциональных состояний человека, меняется тонус мышечных тканей. Резонанс, таким образом, служит еще и передатчиком эмоционального самочувствия, эмоционального наполнения сценического слова.

При самостоятельной работе над голосом желательно сделать магнитофонную запись, прослушивание которой поможет выяснить наиболее уязвимые моменты звучания голоса.

Занимаясь голосовым тренингом, пользуйтесь полученными навыками управления работой артикуляционных и дыхательных мышц.

Упражнение 1.

Постарайтесь вызвать в себе вибрационные ощущения от работы головного и грудного резонаторов, зафиксировать устойчивое звучание голоса в разных регистрах и поучитесь плавно переходить из одного регистра в другой. Важно понять, что именно резонирование помогает нам правильно направлять звук, сообщать ему адресность.

Вам легче будет ощутить вибрацию в груди и в темени, если упражнение выполните сначала с опущенной головой, это даст дополнительную нагрузку на диафрагму. Представьте, например, что вы укачиваете ребенка. Наклонив голову, напойте ему колыбельную:

Вдох – МММИ, МММИ, МММИ – МММО, МММО, МММО – вдох – МММА, МММА, МММА – вдох – ММУ, МММУ, МММУ.

Ваш ребенок долго не засыпает, напевайте ему с разными действенными задачами: успокаиваю, ласково укоряю, жалуясь на усталость и т.д. И обратите внимание на то, как будет меняться окраска вашего голоса.

Усыпив ребенка, поднимите голову и, напевая, постарайтесь воспроизвести голосовой посыл в зону резонирования.

Упражнение 2.

На междометиях АЙ–ЯЙ–ЯЙ, ОЙ–ЭЙ–ЭЙ, ЭГЕ–ГЕ, ОЙ–ЛЯ–ЛЯ выполните разные речевые задачи: позовите человека, остановите его, укорите его и т.д., постоянно усиливая звук и тон на 2–3 ноты. Не позволяйте расслабляться брюшным и поясничным мышцам. Если звук вялый или растекается – под-

толкните его диафрагмой вверх. Высоту тона не подменяйте громкостью, не допускайте крика.

Упражнение 3.

Произносите слоги, «шагайте» голосом вверх-вниз по ступенечкам. Не забирайтесь слишком высоко или слишком низко. Для этого определите свой центр голоса, ту ноту, с которой вам легче подняться до ноты «СИ» и спуститься к ноте «ДО». Прислушайтесь к «ходу» вашего голоса. Упражнение будет выполняться интереснее, если придумаете разные действенные задачи. К точному попаданию в ноту не стремитесь, мы не вокалисты.

Голос идет вверх: ИЛЬ – РИ – ЛИ – РЛИ

Голос идет вниз: РЛИ – ЛИ – РИ – ИЛЬ

Голос идет вверх: ЭЛЬ – РЭ – ЛЭ – РЛА – ЛА

Голос идет вниз: ЛА – РЛА – ЛЭ – РЭ – ЭЛЬ

Голос идет вверх: ИРШИ – ИРЖИ – РЖИШ – ВШЭ – ЭРШЭ

Голос идет вниз: ЭРШЭ – ВШЕ – РЖИШ – ИРЖИ – ИРШИ

Упражнение 4.

Поищите и оправдайте конкретной действенной задачей и ситуацией общения разные варианты звукового рисунка. Следите за полной свободой фонетических путей, не должно ощущаться напряжения в голосовых связках. Помните, что сильное и крепкое звучание осуществляется за счет активности дыхательных мышц, точной направленности звука в резонаторы и отчетливой дикции. Каждым словом скороговорки как бы поднимаемся на ступенечку вверх или спускаемся вниз.

Снизу вверх: ТКАЧ ТКЕТ ТКАНИ – сверху вниз: НА ПЛАТОК ТАНЕ.

Снизу только вверх: ТКАЧ ТКЕТ ТКАНИ НА ПЛАТОК ТАНЕ

Сверху только вниз: ТКАЧ ТКЕТ ТКАНИ НА ПЛАТОК ТАНЕ.

Сыграйте диалог, выполняя действенные задачи:

Возмущаюсь – КАРЛ У КЛАРЫ УКРАЛ КОРАЛЛЫ – вдох

Успокаиваю – А КЛАРА У КАРЛА УКРАЛА КЛАРНЕТ. – вдох

Удивляюсь равнодушию – БЫЛА У ФРОЛА, ФРОЛУ НА КАРЛА НАВРА-
ЛА – вдох

Советую не вмешиваться – НАШЕГО ПОНОМОРЯ НЕ ПЕРЕПОНОМА-
РИВАТЬ СТАТЬ.

Упражнение 5.

Почитаем стихотворение М. Светлова. Соединим технику речи с логикой речи. Для этого определим в каждом стихе границы речевых звеньев (знаки / или // указывают на паузу разной длительности). В каждом речевом звене выделим логическое ударение. В тех речевых звеньях, где мысль развивается, логическую мелодию выстоим по восходящему варианту – голос идет вверх. Там, где развитие мысли завершается, голос идет вниз. При повышении тона голоса активен головной резонатор, при понижении – грудной. Каждую строчку стиха моделируем голосом как изолированную фразу. Контекст пока в счет не берем. При таком чтении стихотворения в целом будет присутствовать некоторый монотон. Избежать этого можно лишь учитывая логическую связь между предложениями, но это уже область художественного чтения. Сейчас тренинг: читаем текст по правилам отдельно взятого предложения.

Я стою и расту / – я растение.//

Я стою, и расту, и хожу / – я животное. //

Я стою, и расту, и хожу, и мыслю / – я человек.//

Я стою и чувствую:/ земля под моими ногами, /вся земля.//
И начинается симфония Бетховена,/и тема её:/ все небо моё.

Упражнение 6.

Добиваемся скольжения голоса по диапазону, стараясь за счет резонирования обогатить интонационную выразительность речи, её ритм.

«Дагни / часто ходила в театр.// Это было увлекательное занятие. // Но после спектакля/ Дагни долго не засыпала/ и даже плакала у себя в постели.// Поэтому тётушка Магда настояла на том,/ чтобы пойти для разнообразия в концерт. (К. Паустовский).

Пояснения к упражнению:

1. В первом предложении выделено два слова. Выделено по «закону нового понятия». Но слова в предложении не должны произноситься с одинаковой силой. Различают логическое ударение и интонационное. Слово «Дагни» выделите интонационно, в более высокой тональности и с более сильным головным резонированием. Словом «театр» заканчивается мысль, выделим это главное слово большей силой голоса и в низкой тональности. Ощутим более сильную вибрацию в груди. Добивайтесь плавного скольжения голоса из головного резонатора в грудной.

2. «Увлекательное занятие». Два соседних слова лучше сказать в разных регистрах. Логическая мелодия будет красивее.

3. Противительный союз «но» обязывает нас прибегнуть к интонациям противопоставления.

4. Последнее предложение должно прозвучать экспрессивнее, это фразовое ударение в тексте.

Заключение

Предложенные циклы упражнений следует выполнять систематически. Не стоит торопиться переходить от одного к другому. Освоившись с каждым из них в отдельности, можно на их основе составить собственный единый цикл для оперативной разминки голосо-речевого аппарата уже непосредственно перед выходом на аудиторию.

В заключение предлагаем вам мнемоническое стихотворение «Правила чтения», использовать которое можно, в том числе и в целях тренинга. Читая его, обратите внимание на придыхание, постарайтесь избегать слишком шумного набора воздуха. Воздух собирайте во время логических пауз или же в конце строчки.

«Твёрдо запомни, что, прежде чем слово начать в упражненьи,

Следует клетку грудную расширить слегка и при этом

Низ живота подобрать для опоры дыханья и звука.

Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижны.

Каждую строчку стихов говори на одном выдыханьи.

И последи, чтобы грудь не сжималась в течение речи,

Так как при выдохе движется только одна диафрагма.

Чтенье окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей:

Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время

Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи.

Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было:

Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных;

Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен;

Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком –

Голос и в тихом звучании должен хранить металлическую.
Прежде чем брать упражнения на темп, высоту и на громкость,
Нужно внимание направить на ровность, устойчивость звука.
Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался,
Выдох вести экономно – с расчетом на целую строчку.
Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, медленность, плавность –
Вот что внимательным слухом сначала ищи в упражнении».

Литература

1. Бруссер А. Сценическая речь.-М., 2008.
2. Петрова Л. Техника сценической речи.- М., 2010.
3. Петрова Л. Метод сценической речи.- М., 2011.
4. Ласкавая Е., Радич М. Практикум по художественному чтению.- м., 2009.
5. Козлянинова А. Сценическая речь.- М., 1976.
6. Кнебель М. Слово в творчестве актера.- М., 1959.
7. Петрова Л. Метод актера в речевом тренинге.- М., 2010.
8. Петрова Л. Основы речевого тренинга.- М.1971.
9. Комякова Г. Слово в драматическом театре и риторике.- М., 2012.

Тюрин Геннадий Михайлович – преподаватель, Барабинский филиал ГАОУ СПО Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств», Россия, Барабинск.
