

# Тренинг «Работа с голосом и дикцией»

Техника речи включает в себя 3 компонента:

- правильное дыхание
- искусное голосообразование
- хорошую дикцию

# Дыхание

- Правильное дыхание заключается в экономном, равномерном расходовании воздуха.
- Необходимо научиться контролировать вдох и выдох (укорачивать или удлинять).
- Удлинение необходимо, чтобы, не разрывая, произнести до конца фразу.

# Упражнения на дыхание

**Упражнение 5.** Попробуйте прочесть на один выдох скороговорку:  
«Как на горке на пригорке жили двадцать два Егорки, раз Егорка, два  
Егорки, три Егорки, четыре Егорки...» и т.д. до 22 Егорок.  
Сколько Егорок поместятся у вас на один выдох?

**Упражнение 6.** Это упражнение на удлинение выдоха. Каждую строфу произнесите на одном выдохе.

Вот дом,  
Который построил Джек!  
А это пшеница,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек!

А это веселая птица-синица,  
Которая ловко ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек!

Вот кот,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая ловко ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме,  
Который построил Джек!

(С. Маршак)

# Профессиональный голос — это:

- сила звука, то есть динамический диапазон; голос должен быть слышен в любой аудитории и при отсутствии технических средств усиления;

- посыл звука, то есть его способность достигать любой точки, долетать до каждого слушателя;

- подвижность, гибкость голоса, то есть звуковой диапазон; он позволяет передавать мысль во всей ее полноте и разнообразии оттенков в меняющемся интонационно-мелодическом рисунке устной речи;

- тембр голоса, то есть его окраска, тончайшие оттенки;

- полетность звука, то есть способность выделяться на фоне других звуков и шумов, не смешиваясь с ними и не теряясь среди них;

- выносливость, то есть малая утомляемость, позволяющая не терять основные свойства звучания при длительном интенсивном говорении, чтении, выдерживать значительную голосовую нагрузку.

**Высота голоса.** Изменение высоты голоса (выше — ниже) позволяет различать спокойное изложение (на более низких тонах) от взволнованной напряженной речи, от торжественного пафоса (на возможно высоких для конкретного чтеца тонах).

# Упражнения на развитие голоса

**Упражнение 9.** В следующем отрывке нарастание громкости звука от начала до слов «и бросает их...» с последующим затиханием выразительно имитирует подъем волны до высшей точки и ее последующее падение.

Гром грохочет. В пене гнева стонут волны, с ветром споря. Вот охватывает ветер стаи волн объятые крепким и бросает их с размаху в дикой злобе на утесы, разбивая в пыль и брызги изумрудные громады (М. Горький).

**Упражнение 10.** Прочитайте стихотворение, руководствуясь расположенными справа от текста указаниями.

Горные вершины	- очень тихо
Спят во тьме ночной	- тихо
Тихие долины	- чуть громче
Полны свежей мглой.	- вполголоса
Не пылит дорога,	- обычным голосом
Не дрожат листы...	- вполголоса
Подожди немного,	- чуть тише
Отдохнешь и ты.	- тихо

### Упражнение 15.

Для развития полетности звука используются тексты, которые выполняют задачу – собрать, созвать, привлечь внимание. Таким текстом могут служить слова глашатая из пьесы А.Н. Островского «Снегурочка».

Слушайте – послушайте,

Государевы люди,

Государеву волю!

Идите в красные ворота

На красный царский двор!..

С красного двора в новые сени,

На частые ступени,

В дубовые двери,

В государевы палаты,

Суд судить, рад рядить!



### Упражнение 16.

Прочитайте скороговорку, изменяя громкость ее произнесения, как указано:

На дворе дрова,	- тихо
Во дворе дрова,	- чуть громче
За двором дрова,	- еще громче
У двора дрова,	- еще громче
Дрова вдоль двора,	- громко
Вширь двора дрова,	- очень громко
Не вместит двор дров.	- вполголоса
Дрова со двора выдворить!	- громко

**Упражнение 20.** Приведенные ниже скороговорки произнесите в разном темпе в соответствии со следующими ситуациями:

а) вы только что проснулись, сегодня выходной, и вам некуда спешить;

б) до начала занятий 10 минут, вам нужно раздеться и подняться на четвертый этаж;

в) поезд отправляется через две минуты, а вы только вышли на перрон.

**СКОРОГОВОРКИ:** Наш Полкан попал в капкан. От топота копыт пыль по полю летит.

**Упражнение 21.** Произнесите скороговорку в коронку, шпатель и

# ДИКЦИЯ

**Дикция** — это ясное, четкое выговаривание слов. При хорошей дикции активно работают подвижные органы речи — губы, язык, нижняя челюсть. Типичные дефекты дикции — картавость, шепелявость, гнусавость, сюсюканье, комканье слов, проглатывание концов слов. К.С. Станиславский писал: «Слова с недоговоренным концом напоминают мне человека с ампутированными ногами. Выпадение отдельных слов и слогов — то же, что провалившийся нос, выбитый глаз, отрезанное ухо и другие подобные уродства».

Выполнение упражнений на дикцию обязательно должно совмещаться с соблюдением норм орфоэпии, то есть правильного (нормативного) произношения. Эти нормы мы напомним ниже.

# Упражнения для улучшения дикции

**Упражнение 29.** По несколько раз в день перед зеркалом резко опускайте вниз нижнюю челюсть. Это важно для того, чтобы во время чтения рот открывался широко и свободно, чтобы не возникало впечатления, что вы говорите сквозь зубы.

**Упражнение 30.** Сложите губы «пяточком», вытяните вперед и начинайте вращение губами — влево, вправо, вниз, по кругу.

**Упражнение 31.** Это упражнение развивает подвижность гортани. Медленно произнесите поочередно звуки **И** и **У**: и-у-и-у-и-у. Повторите 10 раз.

**Упражнение 32.** На развитие четкой артикуляции. Став лицом к слушателям, читайте медленно и отчетливо любой текст. Старайтесь быть понятными всем.

### Упражнение 33.

а) Произнесите гласные и-э-а-о-у-ы отдельно (с небольшими паузами), на одном выдохе. В паузах не добирайте воздух, а лишь прерывайте выдох.

б) Плавно произнесите звуки, делая дарение там, где указано. Произнесите слитно, каждая строка – на одном выдохе.

и́-э-а-о-у-ы

и-э́-а-о-у-ы

и-э-а́-о-у-ы

и-э-а-о́-у-ы

и-э-а-о-у́-ы

и-э-а-о-у-ы́

**Упражнение 34.** Для дикционных упражнений полезно выговаривать следующие сочетания звуков:

тадита - тадитя

датида – датидя

тадито – тадитё

датидо – датидё

тадиту – тадитю

датуду – датидю

тадиты – тадити

датидэ – датиде

тадитэ - тадите

дати́ды - датиди

Рла-рля-рло-рлё-рлу-рлю-рлэ-рле-рлы-рли

продолжение

Мфа-мфя-мфо-мфё-мфу-мфю-мфэ-мфе-мфы-мфи

Дрда-дрдя, дрдо-дрдё, дрду-дрдю, дрдэ-дрде, дрды-дрди

Взва-взра-фстра-встка-фкста.

# Гласные звуки

**Упражнение 36.** Читайте следующие пословицы, четко артикулируя гласные звуки.

Кто в Москве не бывал, красоты не видал. Не красна изба углами, а красна пирогами. На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой выпекай. Май холодный — не будешь голодный. Без наук — как без рук. Терпенье и труд все перетрут. Не тот глуп, кто на слова скуп, а тот глуп, кто на дела туп. Ел не ел, а за обедом посидел. Стоит свинка — золотая щетинка. Конь бежит, земля дрожит, из ноздрей полымя валит. Язык говорит, а голова не ведает. Где шьют, там и порют.

Произнесите мягкие **м, н, л, р** перед буквами **я, е, ю, и, ё**  
(поднимая среднюю часть языка к нёбу выше, чем у твердых согласных):

мя – ня – ля – ря

ми – ни – ли – ни

мё – нё – лё – рё

мю – ню – лю – рю

ме – не – ле – ре

**Упражнение 39.** Произнесите сочетания слогов:

лилэла, лэлало, лалолу, лолулы, лулыли

лилэ, лела, лялы, лыля

мимэ, мема, мямы, мымя

нинэ, нена, няни, ныня

рирэ, рера, ряры, рыря.

**Упражнение 40.** Читайте с хорошей дикцией следующие тексты, одновременно следя за орфоэпией звуков **р, л, в, м**.

Мимозы Мила маме купила. Маланья – болтунья, молоко болтала, выбалтывала да не выболтала. Либретто «Риголетто». Ловко лавируя, лекарь-ланринголог легко излечивал ларингиты. На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.

Жил был на свете барабан  
Пустой, но очень громкий.

И говорит пустой буян

Трубе, своей знакомке:

- Тебе, голубушка труба,

Досталась легкая судьба.

В тебя трубач твой дует,

- Как будто бы целует.

А мне покоя не дает

Мой барабанщик рьяный.

Он больно палочками бьет

По коже барабанной!

- Да,- говорит ему труба,-

У нас различная судьба,

Хотя идем мы рядом

С тобой перед отрядом,

Себя ты должен, баловник,

Бранить за жребий жалкий.

Все дело в том, что ты привык

Работать из-под палки.

(С.Маршак)



**Упражнение 44.** Отрабатывайте дикцию, читая следующие тексты, в которых много разных слогов со звуками **б, д, п, т**.

Все бобры добры для своих бобрят. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа. От топота копыт пыль по полю летит.

Кто продырявил барабан, барабан?

Кто продырявил старый барабан?

Барабанил в барабан барабанщик наш,

Барабанил в барабан тарабарский марш.

Барабанил в барабан барабанщик Андриан,

Барабанил, барабанил, бросил барабан.

Пришел баран, прибежал баран,

Прободавал барабан, и пропал барабан.

(В. Городилова, Е. Рау)

Топоры-то, топоры

Так и сыплются с горы.

Вот и чайник за кофейником бежит,

Тараторит, тараторит, дребезжит...

Утюги бегут побрякивают,

Через лужи, через лужи перескакивают.

(К. Чуковский)

**Упражнение 48.** Четко читайте следующие тексты с соблюдением норм орфоэпии звуков **в, ф**.

Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит. У Феофана Митрофаньча три сына Феофаньча. Водовоз вез воду из-под водопровода. Ест Федька водку с редькой, ест Федька с водкой редьку. Верзила Вавила весело ворочал вилами. Правда в огне не горит и в воде не тонет. Все за одного, один за всех.

**Упражнение 51.** Читайте с хорошей дикцией тексты, содержащие много слогов с согласными с, з. Заметьте, что в художественных текстах небольшое акцентирование звуков с, з создает эффект свиста.

Везет Санька Сеньку с Сонькой на санках, санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб. Шел козел с косой козой, шел козел с босой козой, шла коза с косым козлом, шла коза с босым козлом.

#### **Заклятье смехом**

О, рассмейтесь, смехачи!

О, засмейтесь, смехачи!

Что смеются смехами, что смеянутся смеяльно,

О, засмейтесь усмеяльно! О, рассмешищ — смех

усмейных смехачей!

О, нссмейся рассмеяльно, смех надсмейных смеячей!

Смейево, смейево,

Усмей, осмей, смешики, смешики,

Смеюнчики, смеюнчики.

О, рассмейтесь, смехачи!

О, засмейтесь, смехачи!

(В. Хлебников)

**Упражнение 54.** Читайте, отрабатывая дикцию, следующие тексты, обращая внимание на правильное произношение звуков **ж, ш, ч, ц, ж, ш.**

У ежа ежата, у ужа ужата. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира. Два щенка щекой к щеке щиплют щетку в уголке. Тщетно тшится шука ущемить леща. Хочешь есть калачи — не сиди на печи. Молодец против овец, а против молодца сам овца. Только у молодца золотца, что пуговка оловца. Черный чибис, не скучая, щебетал за чашкой чая. Чайные чашки, не зная печали, стуча и бренча, грохоча, закричали.

**Упражнение 55.** Произнесите твердые **к, г, х:**

ка, га, ха; ко, го, хо; ку, гу, ху; кы, гы, хы; кэ, гэ, хэ.

Произнесите мягкие **к, г, х:**

кя, гя, хя; кё, гё, хё; кю, гю, хю; ки, ги, хи; ке, ге, хе.

**Упражнение 56.** Произнесите сочетания слогов:

какэка, кэкако, какоку, какукы, кукыка; гагэга, гэгаго, гагогу, гагугы, гугыга; хахэха, хэхахо, хахоху, хахухы, хухыха.

**Упражнение 57.** Отчетливо читайте следующие тексты, улучшая свою дикцию и одновременно соблюдая нормы произношения звуков.

#### **Индийский мотив**

Как красный цвет небес, которые не красны,  
Как разногласье волн, что меж собой согласны,  
Как сны, возникшие в прозрачном свете дня,  
Как тени дымные вкруг яркого огня,  
Как отсвет раковин, в которых жемчуг дышит,  
Как звук, что в слух идет, но сам себя не слышит,  
Как на поверхности потока белизна,  
Как лотос в воздухе, растущий ото дна,  
Так жизнь с восторгами и блеском заблужденья  
Есть сновидение иного сновиденья.

(К. Бальмонт)

# Скороговорка

- Языком не расскажешь, так и пальцем не растычешь. Нечего руками рассуждать, коли бог ума не дал. Речь умом красна. А если язык шепеляв, то и проговори скороговорочку за скороговорочкой: тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали; у нас на дворе-подворье погода размокропогодилась; сшит колпак да не по-колпаковски, нужно колпак переколпаковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать, нужно все скороговорки перескороговорить, перевыскороговорить, и тогда так заговоришь, словно реченька зажурчишь.