

Стихи по технике речи

1. Еккл.5:1 Не торопись языком твоим, и сердце твое да не спешит произнести слово пред Богом; потому что Бог на небе, а ты на земле; поэтому слова твои да будут немноги.

2. Он в долгу был у скифов и варваров,
В благовестии видел свой долг,
И, о чудо, евангельским заревом
Запылал, пробудившись, восток.

Антиохия, Листра и Дервия,
Фессалоника, Тарс и Ефес
Благовестника встретили тернием,
Но сердца возрождались окрест.

Вдаль смотрел он с лицом озабоченным,
Звали вновь его путь, города...
Было трудно, но встать у обочины
Не позволил себе никогда.

Под ударами в злобном презрении
Шёл к погибшим Христа ученик.
И в своём бескорыстном служении,
Повторял: «Я великий должник!»

Верил он в небеса воздаяние,
И когда час последний настал,
Он осознанно, без колебания,
Жизнь свою, не торгуясь, отдал.

3. 1) А мне не до недопомогания.
2) Расскажи мне про покупку. Про какую про покупку. Про покупку, про покупку, про покупочку мою.
3) Топоры остры до поры. До поры остры топоры.
4) Рвы рыли, да не дорыли.
5) Кукушка кукушонку купила капюшон.
6) Павел плавал? Плавал Павел!
7) Шапкой Саша шишки сшиб.
8) Маяк на скале, как мак.
9) Валерий кавалерию раскрасил акварелью, карьером кавалерия скачет Валерия.
10) Водовоз вёз воду из-под водопровода.
11) У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
12) Рододендроны из дендрария.

Техника речи и постановка голоса

Многие люди обязаны своим успехом именно голосу. Он важен так же, как важны внешность, манеры, содержание выступления. Человеческий голос - могущественный инструмент. Хорошо поставленный, уверенный, красивый голос является сильным средством воздействия. Он один способен привлечь, убедить и, в конечном счете, завоевать людей. Когда другим нравится ваш голос, они всегда прислушиваются к вам!

Как бы вы ни были талантливы, обаятельны и умны, вы вряд ли станете успешным человеком, если искажаете звуки, проглатываете окончания слов, путаетесь в ударениях и к тому же говорите тихим или резким голосом. Неприятный голос может перечеркнуть все ваши достоинства. Голос должен улучшать вашу жизнь, а не портить ее.

Вы готовы сделать свою речь четкой, ясной и понятной? Обрести выразительный, красивый, уверенный голос? Занятия по технике речи и постановке голоса помогут вам **четко говорить**, преодолеть **говор**, развить силу и объем **голоса**, улучшить **тембр**, узнать больше о **голосовом аппарате** и научиться **правильно дышать**.

Речевое дыхание

Человек может долгое время - недели и месяцы - обходиться без пищи, пару дней не пить воду, но без дыхания жизнь прекращается через несколько минут.

Дыхание - основа звучания голоса. Редкий голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. Так получается, что люди в жизни учатся практически всему - ходить, говорить, читать, водить автомобиль. Правильному дыханию учатся лишь немногие и многие об этом жалеют, когда "садится" голос, "пересыхает" во рту или не хватает воздуха закончить речевую фразу. Проследим процесс дыхания в организме.

При вдохе воздух поступает в гортань и дыхательное горло, затем в бронхи, их разветвления и в легочные пузырьки, которых больше в нижней части легких. Легкие обогащаются кислородом, а при выдохе освобождаются от углекислоты и других газообразных продуктов распада. Легкие заполняют почти всю грудную клетку. Внизу легкие опираются на диафрагму.

Диафрагма - мускульная перегородка, отделяющая грудную область от брюшной. Она имеет куполообразную форму. При вдохе диафрагма сокращается, прогибается, теряет свою выгнутую кверху, куполообразную форму. Объем нижней части грудной клетки увеличивается. Атмосферный воздух устремляется в легкие, заполняя их. Затем дыхательная мускулатура грудной клетки и диафрагма расслабляются, объем грудной полости уменьшается - происходит выдох. Такой цикл дыхания, состоящий из вдоха, выдоха и короткой паузы, повторяется в покое у взрослого человека 16-18 раз в минуту.

Во время речи к физиологической функции дыхания присоединяется голосовая, поэтому оно называется фонационным (phone - "звук" греч.). По команде головного мозга голосовые связки смыкаются, превращаются в преграду на пути выдыхаемого воздуха. Проходящий воздух заставляет вибрировать связки и образуется звук.

Постановка голоса начинается с развития правильного дыхания, а именно с развития правильного вдоха и правильного выдоха. Вдох должен быть бесшумным, коротким и быстрым, а выдох - длительным, экономным и плавным. Без тренировок управлять своим дыхательным аппаратом трудно. Цель упражнений - укрепить мышечную силу диафрагмы и развить бесшумный короткий вдох для длительного голосоведения на выдохе.

Человеческий организм так устроен, что может осуществлять процесс дыхания разными способами. Дыхание может быть поверхностным, когда вдох производится за счет подъема верхней части груди, может быть грудным, когда расширяется грудная клетка, и может быть брюшным (диафрагмальным), когда на вдохе увеличивается живот. Диафрагмальное дыхание менее утомительно и создает наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата (о дыхании в пении сейчас речь не идет). При этом виде дыхания равномерно заполняется воздухом вся полость легких, они хорошо вентилируются.

Большинство людей страдает поверхностным дыханием. Это означает, что организм получает только четвертую или пятую часть того объема воздуха, на который рассчитаны легкие. Изменив свое поверхностное дыхание на диафрагмальное, вы скоро обретете и новый голос, а также наладите нервную систему, ускорите обмен веществ, повысите энергетический уровень.

Обучение правильному дыханию базируется на небольшом количестве целесообразных упражнений, которые при регулярных занятиях вскоре дают ощутимый результат. Повторение дыхательных и звуковых упражнений закрепляется в мозговых центрах, приводя к образованию условных рефлексов. При систематических упражнениях вырабатывается условный рефлекс правильного дыхания и голосоведения.

Развитие голоса

Естественно-научной основой постановки речевого голоса является физиологическое учение И.П. Павлова о высшей нервной деятельности.

Основной формой нервной деятельности является рефлекс. Академик Павлов разделил все рефлексы на врожденные, безусловные, называемые инстинктами, и приобретенные - условные. Так, например, укол руки булавкой вызывает одергивание руки. Это безусловный рефлекс, который не нуждается в обучении.

Условные рефлексы закрепляют часто повторяющиеся движения. Постановка речевого и певческого голоса по своей физиологической сущности представляет собой образование определенного динамического стереотипа, совокупности условных рефлексов, связанных с рациональным использованием голосового аппарата. В боль-

шинстве случаев постановка голоса происходит на фоне ломки старых неэффективных привычек голосообразования и голосоведения. Задача и сложность тренинга состоит в разрушении прежних условнорефлекторных связей и формировании правильных навыков. Академик Павлов говорил, что ломка старого «динамического стереотипа» (в данном случае дыхательного и голосового) сопряжена с упорной работой над собой.

Работа над голосом – длительный процесс. Развить можно и объем, и силу, и звучность голоса. За счет верхних резонаторов (полость глотки, рта, носа) достигаются такие качества голоса, как звонкость, полетность, а за счет нижних резонаторов грудной клетки – насыщенность, мягкость, сила, «мощь», «объем». Такое разделение функций каждого резонатора во многом условно, так как четко разграничить их невозможно. Весь наш речевой аппарат, все наше тело – сложный и удивительно устроенный резонатор. Отсюда происходит исключительное богатство и тембровое разнообразие человеческого голоса.

Дикция

Произношение является результатом мускульных движений речевого аппарата. Когда мы говорим, воздушная струя (выдох) из легких попадает в гортань и под воздействием нервных импульсов заставляет вибрировать голосовые связки (складки), в результате чего возникает звук голоса.

Речевой аппарат состоит из подвижных и неподвижных частей. К подвижным частям относятся губы, язык, нижняя челюсть, мягкое небо с маленьким язычком; к неподвижным – зубы, верхняя челюсть, альвеолы (ячейки, в которых «сидят» своими корнями зубы). В зависимости от того, какое положение примут подвижные части речевого аппарата, образуется тот или иной членораздельный звук – гласный или согласный.

Произношение может быть нормальным, т.е. четким и ясным, и нарушенным, причиной которого являются либо органические нарушения строения речевого аппарата, либо неправильное использование речевого аппарата при совершенно нормальном его устройстве. Разберемся в этом подробнее.

Дефекты строения речевого аппарата бывают разнообразными. Ярко выраженный неправильный прикус всегда отражается на дикции, например, недоразвитие нижней челюсти провоцирует призубный сигматизм («тупое» С). Редко расположенные зубы не позволяют языку фиксировать согласные. Уздечка, чересчур коротко держащая язык, бывает причиной картавости, а короткая уздечка нижней губы – одной из причин искажения свистящих. Расщелины мягкого неба порождают гнусавость. Эти, так называемые органические недостатки речи, требуют медицинского вмешательства (челюстно-лицевая хирургия, отоларингология, неврология и т.д.). В то же время некоторые недостатки произношения, вызванные дефектами строения речевого аппарата, могут быть исправлены в тренинге за счет нахождения подходящего способа артикуляции. Улучшению поддается и органическое строение голосового аппарата. Так, тембр и сила голоса зависят от природной акустики голосового аппарата (например, от высоты купола твердого неба), но если развить эластичность и подъем мягкого неба, это улучшит качество звучания.

При всем разнообразии речевых отклонений опыт нескольких поколений отечественных логопедов и педагогов убеждает – в большинстве случаев нарушение дикции вызвано не органическими дефектами речи, а давно установившимися неправильными привычками произношения. Многим людям свойственны вялые губы, неповоротливый язык, неподвижная нижняя челюсть – всё это ведёт к нарушению произношения. Даже при отсутствии звуковых искажений недостаточная артикуляция делает речь нечеткой. Хорошая дикция требует развитых артикуляционных мышц. Специальные упражнения позволяют устранить зажимы речевого аппарата, отработать движения языка, губ, нижней челюсти, необходимые для правильного образования гласных и согласных звуков. Особенно полезны они тем, у кого речевой аппарат от природы страдает вялостью и малоподвижностью.

Орфоэпия

Подобно тому, как существуют нормы правописания, называемые орфографией, существуют и правила произношения, называемые орфоэпией. Их знание необходимо в работе над говором.

Говор – это особенности интонации и произношения звуков (главным образом гласных), свойственные той или иной местности.

Следует признать, что говор – это не речевой недостаток, а закономерное региональное явление. Любая местность имеет особенности произношения. В Москве свой говор – московский говор. Для русского языка он считается образцовым. Начиная с 18 века, русская орфоэпия опирается именно на московские произносительные нор-

мы. В то же время столичная жизнь требует соответствующего произношения, поэтому цель занятий по орфоэпии – преодоление местного говора и развитие традиционной московской речи.

При всем разнообразии диалектных произношений можно выделить основные признаки немосковского говора.

Характер произнесения гласной зависит от ее положения в слове относительно ударения. В русском языке ударение в слове только одно и может падать на любой слог. Соответственно гласные бывают ударные, предударные и заударные. В московской речи в слове есть только одна гласная, которая произносится полностью. Это гласная под ударением, ударная гласная. Она звучит длинно. Все другие гласные произносятся короче (количественная редукция) и часто меняют свое звучание (качественная редукция).

Несоблюдение длины ударной и безударных гласных (многоударность) является самым частым проявлением говора. В этих случаях все гласные в слове принимают на себя ударение, произносятся длинно, без сокращения - кАлАкОльчИк. Обнаружить такой говор нетрудно. Для устранения говора необходимо учиться произносить безударные гласные коротко и выделять ударением только одну гласную - ударную гласную. Короткие безударные гласные – главная цель. При этом важно знать, что слишком «сжатые» гласные и произнесение слова без единого ударения являются широко распространенным речевым недостатком.

Многоударность иногда сочетается с отсутствием качественной редукции гласных - самым заметным и часто пародируемым признаком говора. Литературное произношение требует замены некоторых безударных гласных. Например, безударная «о» произносится как «а». Слово «Москва» пишется через «о», а произносится через «А», и при этом по продолжительности безударная гласная всегда короче ударной «МасквА». Качественной редукции подвергаются только безударные гласные О, Е и Я.

Характеристики голоса и речи

Вот признаки того, что ваша речь далека от совершенства и вам следует заняться ею:

- Вам не нравится собственный голос и никогда не нравился.
- У вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо.
- Вам приходится объяснять слушателям, что вы являетесь руководителем (или занимаете иную высокую должность), потому что по вашей речи этого не скажешь.
- Вы боитесь публичных выступлений.
- У ваших слушателей через некоторое время начинает блуждать взгляд, поскольку вы говорите монотонно.
- Слушатели часто просят повторить только что сказанные вами слова.
- У вас устает горло после десятиминутного разговора.
- Вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения.
- Вам не хватает дыхания
- У вас заметный акцент.

Характеристики хорошего голоса

Ниже приводятся характеристики хорошего голоса. Прочитайте этот список, подумайте о своем голосе и о том, какими из этих качеств вы хотели бы обладать, но пока не обладаете.

Итак, хороший голос:

- Приятный
- Вибрирующий
- Спокойный
- Хорошо модулированный
- Низкого тембра
- Доверительный
- Управляемый
- Теплый
- Мелодичный
- Уверенный
- Дружеский

- Окрашенный интонацией
- Выразительный
- Естественный
- Богатый
- Наполненный
- Звучный
- Доброжелательный

Характеристики плохого голоса

А вот список наиболее распространенных определений плохого голоса. Прочитайте его, выделяя свойства, от которых вы хотели бы избавиться.

Итак, плохой голос:

- Гнусавый
- Резкий или скрипучий
- Хриплый
- Дрожащий
- Высокого тембра или пронзительный
- Плаксивый
- С одышкой
- Робкий
- Отрывистый
- Слишком громкий
- Слишком тихий и неслышный
- Бесцветный
- Неуверенный
- Монотонный
- Напряженный
- Слабый
- Скучный

Обучение

Голосовой инструмент принадлежит только вам. Только вам решать, что с ним делать. Возможно, вы понимаете, что могли бы говорить лучше, но пока не знаете как.

Никогда не поздно заняться своей речью! Курс техники речи включает в себя занятия по дыханию, развитию голоса, дикции и орфоэпии.

Дыхательные упражнения заключаются в нахождении и развитии диафрагмального дыхания для дальнейшей постановки голоса и преодоления технических речевых трудностей (быстрый темп речи, одышка, нехватка воздуха и т.д.).

Постановка голоса - это развитие голосовых данных (нахождение и включение резонаторов, увеличение диапазона, развитие силы, выносливости голоса, работа над тембром).

Дикция в точном переводе означает произношение, а хорошая дикция обозначает четкость и ясность произношения, чистоту каждого звука, а также слов и фраз в целом. Плохая дикция, проглатывание отдельных звуков и даже частей слов, небрежность речи затрудняют понимание сути произносимого текста.

Упражнения по орфоэпии устраняют говор, позволяют освоить правильное произношение, нормы литературного языка.

Цель занятий по технике речи - сделать речь четкой, ясной, понятной, обрести выразительный, красивый голос. Самостоятельная ежедневная работа под периодическим контролем педагога обязательно дает положительные результаты. Работу с педагогом необходимо продолжать до тех пор, пока навыки верного звучания не будут закреплены. Дальнейшие занятия можно проводить самостоятельно.

Со временем вы освоите правильное дыхание, голосоведение и произношение, доведя их до автоматизма. Вы будете естественно пользоваться своим голосом при разговоре. Это умение останется с вами навсегда, оно будет доставлять удовольствие вам, вашим друзьям, вашим слушателям.