

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕХНИКА РЕЧИ И ЕЕ РАЗДЕЛЫ.....	4
1.1. Техника речи, ее сущность и значение в жизни человека.....	4
1.2. Дыхание.....	5
1.3. Громкость.....	7
1.4. Дикция и артикуляция.....	9
1.5. Интонация.....	11
1.6. Паузация речи, виды пауз.....	12
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ТЕХНИКИ РЕЧИ.....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22

## ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы аудиторию воспринимала слова говорящего, он должен владеть техникой речи. Ведь даже самая интересная и полезная информация может быть подана невыразительно, хриплым и слабым голосом, и в результате слушатели не воспримут ее должным образом. Голос при выступлении также важен, как и содержание речи, как и внешность и манера подачи информации.

Известно, что профессиональные артисты при выступлениях в театре не используют каких-либо технических приспособлений. Именно голос человека является сильным средством воздействия на публику. Тренировка голоса дает ему возможность работать с большой аудиторией без микрофона. Голос имеет особое значение также и в профессиональной деятельности лекторов, пропагандистов, агитаторов.

Но в то же время хороший голос необходим также и в бытовом общении, так как людей с приятным и проникновенным голосом обычно слушают более внимательно и заинтересованно, чем обладателей тихого и неуверенного голоса. Поэтому важно, чтобы человек умел управлять своим голосом, если он хочет быть услышанным, понятым. Научиться говорить красиво можно. На это направлена техника речи – особый раздел риторики и важнейшая сторона ораторского мастерства.

Цель – изучить технику речи, ее разделы и их взаимосвязь в речевом процессе.

Задачи:

1. Рассмотреть сущность техники речи и ее значение в жизни человека.
2. Ознакомиться с дыханием как одной из составляющих техники речи.
3. Изучить особенности громкости речи.
4. Выявить сущность дикции и артикуляции.
5. Определить значение интонации и ее сущность.
6. Рассмотреть паузации речи и виды пауз.

7. Выделить методические рекомендации и упражнения по развитию техники речи.

# 1. ТЕХНИКА РЕЧИ И ЕЕ РАЗДЕЛЫ

## 1.1. Техника речи, ее сущность и значение в жизни человека

Как в деловой, так и в разговорной речи особая роль отводится технике речи. К составным частям речи относятся постановка речевого дыхания, дикция и орфоэпия. Основное предназначение техники речи состоит в направлении дыхания, голоса, артикуляции при условии соответствия нормам произношения. Такая упорядоченность осуществляет такие качества голоса, как темп, звучность, тембр, высота и четкость дикции.

Сила голоса говорящего обладает важным значением для слушателей. В том случае, когда человек говорит громким, даже крикливым голосом, это может вызывать напряжение, раздражение у аудитории, что затрудняет и искажает их восприятие выступления. В случае, если оратор говорит тихо, ему могут услышать только те, кто находятся с ним рядом, что у остальной части аудитории может вызвать недовольство. В связи с этим говорящий должен доносить свою информацию так, чтобы он был полностью уверен в том, что его речь не утомляет слушателей, не вызывает отвращения, а также что его хорошо слышно всей публике.

Важно иметь в виду, что как громкая речь, так и тихая речь быть монотонной, что быстро утомляет аудиторию, вызывает скуку, публике становится неинтересно слушать. Для того чтобы избежать этого, оратору необходимо на протяжении своего выступления плавно то понижать, то повышать голос, делая его тихим, затем плавно переходя к более громкому. Оратор, который стремится быть убедительным в своих словах, должен говорить медленно и в низкой тональности. Кроме того, он не должен отходить от рамок своего естественного диапазона голоса, в противном случае он будет казаться неискренним.

Техника речи – этот тот инструмент, который позволит человеку научиться обладать своим голосом. Техника речи представляет собой «совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания

речи, владение приемами эффективно использовать речевой аппарат»<sup>1</sup>. К составным частям техники речи относятся:

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.
5. Развитие речевого слуха.

Итак, техника речи представляет собой специфический раздел моторики, в котором особая роль отводится упражнениям и упорной, длительной практической работе над навыками произношения.

## 1.2. Дыхание

Дыхание составляет основу речи, так как звуки речи образуются именно при выдохе. Для человека важно научиться правильно дышать, чтобы правильно развивать свой дыхательный потенциал. Ценность этого состоит в том, что во время публичного выступления вдох и выдох не являются равными, как в обычной ситуации – получается, что выдох гораздо длиннее вдоха. Как происходит дыхание в процессе речи: после короткого и интенсивного вдоха следует пауза, напрягаются брюшные и грудные мышцы для удержания воздуха в легких, а затем происходит длинный выдох, проходящий через голосовые мышцы и образующий звуки нашей речи.

Исходя из этого, следует, что публичная речь требует, в первую очередь, большего количества воздуха, чем при обычном физиологическом дыхании. Во-вторых, стоит отметить, что умения экономно расходовать этот воздух во время произнесения слов. Для того, чтобы это добиться, необходимо много практиковаться.

Сила зависит от активности работы органов речевого аппарата. Чем больше давление выдыхаемого воздуха через голосовую щель, тем

---

<sup>1</sup> Искусство сценической речи. Выпуск 2. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2020. С. 156.

больше сила звука. Важное условие слышимости голоса – полетность. Этим термином специалисты определяют способность посылать свой голос на расстояние и регулировать громкость. Существенное значение имеет гибкость, подвижность голоса, умение легко его изменять. Подвижность голоса, прежде всего, касается его изменений по высоте. Высота - тональный уровень голоса.

Человеческий голос может свободно изменяться по высоте в пределах двух октав, хотя в обычной жизни мы обходимся тремя-пятью нотами. Диапазон – объем голоса. Границы его определяются самым высоким и самым низким тоном. Сужение диапазона ведет к появлению монотонности. Однообразие звучания притупляет восприятие, усыпляет. Хорошо поставленному голосу свойственно богатство тембральной окраски.

Тембр – окраска звука, яркость, а так же его мягкость, теплота, индивидуальность. В звучании голоса всегда присутствует основной тон и ряд обертонов, т.е. дополнительных звуков, более высокой, чем в основном тоне, частоты. Чем больше этих дополнительных тонов, тем ярче, красочнее звуковая палитра человеческого голоса. Все эти свойства голоса вырабатываются специальными упражнениями. Воспитание голоса – процесс индивидуальный и трудоемкий. Он требует строго индивидуальной методики и контроля со стороны опытных специалистов.

В зависимости от того, какие мышцы участвуют в дыхательном процессе, можно говорить о четырех типах дыхания. Верхнее дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет сокращения мышц, поднимающих и опускающих плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое поверхностное дыхание, при нем активно работают только верхушки легких.

Грудное дыхание. В этом случае процесс дыхания совершается за счет изменения поперечного объема грудной клетки вследствие

сокращения межреберных мышц. При этом диафрагма – главная дыхательная мышца – малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным.

Диафрагмальное дыхание, когда процесс дыхания совершается за счет изменения продольного объема грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы (при этом наблюдается сокращение межреберных дыхательных мышц, но очень незначительное)<sup>2</sup>.

Обычно мы используем все три типа дыхания, но у разных людей преобладает какой-то определенный тип. Так, женское дыхание в процессе эволюции сложилось как преимущественно грудное, а мужчины дышат преимущественно с помощью диафрагмы.

Диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания.

Таким образом, красивый голос – это, прежде всего, правильно поставленное дыхание. Дыхание – это сила, без которой голос не может звучать как следует. Постановка голоса начинается с развития правильного дыхания, а именно с развития правильного вдоха и правильного выдоха.

### **1.3. Громкость**

Громкость голоса – характеристика, владеть которой должен каждый хороший оратор. Одинаково необходимо умение говорить как громко, так и тихо. Мастерски владея способностью варьировать громкость голоса, Вы можете выделить самые важные места Вашего выступления, или наоборот,

---

<sup>2</sup> Черная Е.И. Основы сценической речи. Постановка дыхания и голоса актера. Воспитание фонационного дыхания и голоса. М.: Планета музыки, 2018. С. 68.

уменьшив громкость голоса, заставить аудиторию внимательно к Вам прислушиваться.

Основная трудность в овладении навыком громко говорить – это умение говорить громко без больших нагрузок на голосовые связки. Говорить громко нетрудно, но без этого умения можно легко голос сорвать, и после этого долгое время вообще будет проблематично разговаривать.

Кто-то сможет овладеть навыком не напрягать голосовые связки легко, а кому-то придется потратить время и усилия. Многое зависит от понимания того, что нужно делать, и от физиологических особенностей.

Подстройку под голос можно осуществлять и при помощи громкости голоса собеседника. Это очень интересная техника, потому что такая подстройка под громкость бывает как прямая, так и перекрестная. Обе эти техники весьма эффективны, но для разного типа собеседников.

Есть люди, которые очень хорошо реагируют на прямую подстройку, очень ждут ее, даже провоцируют. А другой тип собеседников, напротив, воспринимает прямую подстройку негативно – с такими людьми нужно использовать косвенную подстройку.

Если кто-то «завелся» и начал говорить очень громко и горячо, то хорошо сработает ваш переход на тихий, спокойный голос и более медленный темп (в противном случае вы оба перейдете на крик). Однако нужно помнить: для применения перекрестной техники вы должны убедиться в том, что раппорт устойчив, подстроиться под речь собеседника, а затем плавно повести его за собой, снижая или повышая голос в зависимости от того, какого эффекта вы хотите добиться.

Итак, сила голоса и его громкость – это характеристики, которые должен уметь варьировать любой человек, которому приходится общаться с аудиторией. Громкость – это управляемое качество голоса. Ее можно и нужно менять в зависимости от различных обстоятельств общения. Гибкое изменение громкости голоса – это средство достижения выразительности речи, ее разнообразия, адекватности ситуации общения.

#### 1.4. Дикция и артикуляция

Дикция – это четкое произнесение звуков в соответствии с фонетическими нормами языка. Выразительность дикции – важная сторона мастерства выступающего. В дикции проявляется общая культура человека и его культура речи. Четкая и хорошо поставленная речь – один из элементов успешности и привлекательности, это важно для каждого из нас.

Речевой аппарат – совокупность органов человеческого организма, приспособленная для производства и восприятия речи. Речевой аппарат в широком смысле охватывает центральную нервную систему, органы слуха и зрения, а также органы речи. К органам речи, или речевому аппарату в узком смысле, относят: губы, зубы, язык, небо, маленький язычок, надгортанник, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи, легкие. По роли в произнесении звуков органы речи разделяются на активные и пассивные. Активные органы речи производят те или иные движения, необходимые для образования звуков, и имеют тем самым особо важное значение для их формирования. К активным органам речи относятся: голосовые связки, язык, губы, мягкое небо, язычок, задняя спинка зева (фаринкс) и вся нижняя челюсть. Пассивные органы не производят самостоятельной работы при звукообразовании и выполняют лишь вспомогательную роль. К пассивным органам речи относятся зубы, альвеолы, твердое небо и вся верхняя челюсть.

Для образования каждого звука речи необходим комплекс работ органов речи в определенной последовательности, то есть нужна вполне определенная артикуляция. Артикуляцией называется работа органов речи, необходимая для произнесения звуков. Артикуляция звука речи складывается из набора движений и состояний органов речи – артикуляционного комплекса; поэтому артикуляционная характеристика звука речи оказывается многомерной, охватывая от 3 до 12 различных признаков.

Сложность артикуляции звука состоит также в том, что она является процессом, в котором различают три фазы артикуляции звука: это приступ (экскурсия), выдержка и отступ (рекурсия). Приступ артикуляции состоит в том, что органы речи переходят из спокойного состояния в положение, необходимое для произнесения данного звука. Выдержка – это сохранение положения, необходимого для произнесения звука. Отступ артикуляции состоит в переводе органов речи в спокойное состояние.

Артикуляционный аппарат – это часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, а органы, входящие в его состав – артикуляционные органы. Работа этих органов, направленная на создание звуков речи (гласных, согласных) называется артикуляцией. К артикуляционному аппарату относятся: ротовая полость (щеки, губы, зубы, язык, челюсти, небо), глотка, гортань. Надо помнить, что ротовая полость – это очень важный резонатор (подвижный резонатор), от «архитектуры» которого зависит качество звука.

Первое условие работы артикуляционного аппарата – естественность и активность. Добиваться активной естественности можно через снятие различных зажатий и стимуляции четкой работы различных мышц и органов. Конечно очень просто сказать: «снятие зажатий», – но ведь их надо сначала обнаружить.

Проблемы с артикуляцией чаще всего выявляют у детей. Это связано с формированием голосового аппарата. У взрослых дикция может быть нарушена в результате травмы, системного заболевания, вредных привычек или проблем с зубами. Если патологической причины нет, исправить произношение можно самостоятельно в домашних условиях или обратившись к логопеду. Важна регулярность занятий. Это позволит быстро добиться четкой и правильной дикции.

Итак, правильная дикция – гарантия успешного трудоустройства, коммуникабельности. Но особое значение хорошая артикуляция имеет для

певцов, актеров, ведущих и преподавателей. Вокалист с невнятным произношением вызывает у слушателей двойные чувства: вроде спел все правильно, но слов не разобрать. Дикция – основополагающий элемент человеческой культуры. Поскольку человек с хорошим произношением сможет убедить в своей правоте практически любого.

## 1.5. Интонация

Интонация – это ритмомелодический строй речи. Интонацию речи диктора составляют: высота тона, сила звучания, темп, ударения и паузы. Интонация определяется как движение в процессе развертывания речи высот звучания, силы, темпа, тембра и членения ее паузами. По мнению психологов, интонация – самая гибкая и острая форма речевого воздействия. По своей смысловой роли она настолько самостоятельна, что (независимо от формального значения слов) может определять истинный смысл фразы<sup>3</sup>.

Благодаря интонации мы понимаем, что сказанные нам хорошие слова на самом деле содержат угрозу, а нейтральная официальная фраза – человеческое тепло, то есть слово благодаря интонации может приобрести прямо противоположный смысл. Например, совершившему какой-либо проступок человеку говорят «Молодец», но раздраженно-ироническая интонация придает этому слову истинный смысл. Выдающийся педагог А.С. Макаренко писал, что сделался настоящим мастером тогда, когда научился говорить «Иди сюда» с 15-20 оттенками и давать 20 нюансов в постановке лица, фигуры, голоса. И только тогда ушли опасения, что кто-то к нему не подойдет или не почувствует того, что нужно<sup>4</sup>.

Интонационная выразительность нашей речи складывается из:

а) логической выразительности, направленной к убедительной передаче мысли;

---

<sup>3</sup> Торсуева И.Г. Интонация и смысл высказывания. М.: Либроком, 2019. С. 68.

<sup>4</sup> Костелянец Б. Педагогическая поэма А. С. Макаренко. М.: Художественная литература. Ленинградское отделение, 1977. С. 78.

б) образной выразительности, направленной к изобразительному отражению явлений, передаче видений;

в) выразительности эмоциональной;

г) выразительности стилевой, соответствующей публичному стилю речи.

В общении интонация служит конкретизатором смысла высказывания в определенной ситуации. Например, предложения одинакового лексико-грамматического состава могут различаться интонационно, а вследствие этого и по смыслу.

Итак, для создания выразительности очень важна интонация. Интонация определяется как движение в процессе развертывания речи высот звучания, силы, темпа, тембра и членения ее паузами. Она позволяет выражать логическое значение высказывания, эмоциональные и волевые «созначения».

### **1.6. Паузация речи, виды пауз**

Паузы – значимый компонент речи. Как полагают в риторике, лучше вовремя замолчать, чем слишком много говорить. Это значит, что вовремя использованная пауза бывает более информативной, чем слова.

В риторике выделяют следующие виды пауз:

1. Пауза припоминания (создает ощущение живого, спонтанного рассказа, но не может быть частотной, иначе оратор производит впечатление неподготовленности к лекции);

2. Пауза умалчивания (пауза, дающая возможность поразмышлять над сказанным самостоятельно; как правило, используется тогда, когда вывод слушателей педагог подготовил, но оставил возможность сформулировать его самостоятельно);

3. Пауза волнения (не очень эффектно выглядит в речи, если постоянно мешает восприятию информации; волнение на занятии возможно, но оно не

должно быть связано с боязнью его проведения, только — с переживанием по поводу содержания материала или восприятия слушателей);

4. Пауза напряжения (пауза, активизирующая внимание слушателей, связанная с необходимостью ожидать получения очередной порции информации, часто используется в начале или середине занятия, когда аудитории следует успокоиться, или перед важным выводом).

Психологические паузы позволяют привлечь внимание к наиболее важной, наиболее значимой части высказывания. Они, по точному определению К.С. Станиславского, «дают жизнь» высказыванию. Они подчеркивают эмоциональные моменты, создают определенный эмоциональный настрой, усиливают психологическое воздействие речи. «Там, где, казалось бы, логически и грамматически невозможно сделать остановки, там ее смело вводит психологическая пауза»<sup>5</sup>.

Особенно важна с точки зрения психологии, по мнению ученых, начальная пауза, во время которой аудитория знакомится с оратором, настраивается на него. Теоретики ораторского искусства советуют не начинать речь немедленно, а сделать паузу в 10-15 секунд, в течение которой оратор устанавливает зрительный контакт с аудиторией.

Таким образом, монотонная, лишенная пауз речь способна утомить и нагнать сонливость даже на самого внимательного слушателя. Паузы в публичном выступлении не только не являются чем-то нежелательным, но напротив – необходимы для привлечения и удержания внимания.

Итак, в данной главе были рассмотрены основные составляющие техники речи. Выяснено, что в основе речи лежит дыхание, так как звуки образуются именно при вздохе. Поэтому для хорошей речи важно тренировать дыхание.

Следующей составляющей техники произнесения речи является голос. Голос – это совокупность звуков, образующихся с помощью голосового аппарата, во время выдоха, при помощи смыкания голосовых складок. Голос

---

<sup>5</sup> Станиславский К.С. Работа актера над ролью. М.: Нобель Пресс, 2015. С. 376.

– это своего рода инструмент, используемый нами для общения. С его помощью мы меняемся информацией, эмоциями и впечатлениями, поэтому его тоже обязательно необходимо развивать.

Также были рассмотрены такие составляющие, как дикция и артикуляция. Дикция является важнейшей составляющей произнесения публичной речи, которая состоит в способности отчетливо произносить звуки, слова и слоги. А чистота звучания зависит от артикуляционного аппарата.

Определена важность интонации в структуре техники речи. Выяснено, что интонация это важное смысловозначительное средство языка, она представляет собой совокупность просодических характеристик произнесения, которые помогают влиять на смысл речи.

Выявлено, что умение выдерживать паузы – один из важнейших навыков оратора. Когда он делает паузу, аудитория обдумывает мысль оратора и реагирует на нее. Если оратор не использует паузы в речи, слушатели не успевают усвоить сообщение и, как следствие, не запоминают ни единого слова из выступления. В таком случае необходимо освоить искусство выдерживания пауз.

Итак, техника речи – это ключ к обретению умения говорить свободно и правильно выражать свои мысли. Техника речи – это мощнейший инструмент формирования впечатления о нас. Наша речь – это наша визитная карточка, поэтому полезно заниматься техникой речи.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ТЕХНИКИ РЕЧИ**

Обучение технике речи является первым и необходимым этапом в овладении искусством звучащего слова. Любая публичная речь, прежде всего, должна быть достаточно слышимой, а это зависит от хорошо поставленного голоса и умения пользоваться им в различных условиях выступления. Умение же владеть голосом, в свою очередь, тесно связано с развитием фонационного (звукового) дыхания. Звучание речи вместе с тем зависит и от ясности, отчетливости произношения – дикции.

И, наконец, публичная речь должна быть достаточно правильной, то есть, соответствовать орфоэпическим нормам произношения, а именно, нормам русского литературного языка. Только наличие этих условий дает возможность оратору передать все эстетическое и эмоциональное богатство своей речи. Таким образом, техника речи как практическая дисциплина включает в себя четыре основных раздела: дыхание, голос, дикцию и орфоэпию.

Как подготовительный этап при обучении технике речи вводятся: гигиенический и вибрационный массажи; упражнения на мышечное расслабление и овладение элементами аутогенной тренировки – «позой» и «маской» релаксации (расслабления).

При обучении технике речи тренировочные упражнения на развитие речевого дыхания, голоса, дикции и орфоэпии должны проводиться одновременно. Потому что дыхание, артикуляция и голосообразование – это единые взаимосвязанные и взаимообусловленные физиологические процессы.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием

участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится произвольным и организованным.

Напомним, что дышать надо обязательно через нос. Привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действенный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

Во время публичного выступления носовым дыханием мы можем пользоваться только перед началом речи или на больших паузах. На малых же паузах добор воздуха делается ртом, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой проход невозможно. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыхаемого воздуха через трахею (дыхательное горло) попадает из легких в гортань и оттуда в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположенные поперек гортани и разделенные между собой голосовой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импульсов головного мозга

приводят в движение голосовые связки, которые колеблют проходящий через них воздушный поток и создают звуковые колебания. Артикуляционные мышцы под действием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращаются в звуки речи.

Физическая основа звучности голоса — правильно поставленное дыхание. Неправильное дыхание порождает недостаточную звучность, которая в свою очередь изменяет звуковую окраску голоса. Воспитать и поставить голос — это значит:

а) натренировать навык правильного диафрагмально-реберного дыхания;

б) научиться пользоваться резонаторами (усилителями звука). Как это сделать, будет показано на материале голосовых упражнений.

Рассмотрим несколько упражнений:

1. Упражнение «Техника прямой подстройки». Она заключается в том, что вы постепенно повышаете или понижаете громкость голоса, подстраиваясь под громкость собеседника. Если он говорит звучно, громко — вам тоже следует довести звук до нужной мощности. Если он говорит тихо и плавно, то и вы должны перейти на такие же вкрадчивые интонации.

2. Упражнение. «Техника косвенной подстройки». Она полностью противоположна предыдущей. На громкую, эмоциональную речь вы должны ответить тихими, спокойными интонациями. Однако при этом будьте тверды и уверены, иначе может показаться, что вы напуганы. И, напротив, с собеседником, чья речь звучит негромко, медленно, неуверенно, не стесняйтесь говорить громко и полнозвучно<sup>6</sup>.

Главный секрет обеих техник — в постепенности повышения или понижения громкости. Ни прямую, ни косвенную подстройку под громкость нельзя осуществлять резко, иначе это ваш объект может воспринять это как бестактность или даже как оскорбление. Увеличивайте или уменьшайте громкость голоса понемногу с каждой фразой, пока, наконец, не достигнете

---

<sup>6</sup> Алферова Л.Д. Речевой тренинг. Дикция и произношение. М.: Санкт-Петербургская академия театрального искусства, 2012. С. 57.

нужного тона. Сфера практического использования данных техник очень широкая: на лекциях, на переговорах, в воспитательном процессе.

Произношение (дикция) – первое и обязательное условие хорошей речи. Небрежность в произнесении делает речь невнятной и неразборчивой. Это выражается в «съедании» конечной согласной или звуков внутри слова, звучании «сквозь зубы». Неподвижная верхняя и вялая нижняя губа мешает четкому и ясному произнесению многих свистящих и шипящих согласных. Речь часто бывает неразборчива вследствие скороговорки, когда слова как бы «набегают» друг на друга. Говорить надо плавно, приучиться хорошо открывать рот, так как хорошо открываемый рот является важным условием для формирования звука и его «посыла». Хорошая дикция подготавливает речевой аппарат к творческому процессу, делает привычной точную артикуляцию всех звуков речи, помогает выразительности слова.

Основой ясного и точного произнесения каждого звука, то есть основой дикции является слаженная и энергичная работа всех мышц, участвующих в речевом процессе. Учебно-тренировочные упражнения дают возможность развить и сохранить их эластичность и подвижность.

В тренировку дикции входит артикуляционная гимнастика:

а) упражнения для разминки и тренировки активных мышц речевого аппарата, которые развивают и укрепляют мышцы рта, челюсти, губ, языка;

б) упражнения для правильной отработки артикуляционного уклада каждого гласного и согласного звука.

Подготовительный этап при обучении технике речи, как мы уже говорили, включает в себя самомассажи и упражнения на мышечное расслабление.

Иногда мы замечаем, что лицо лектора напряжено, он хмурит брови, лоб, нос, вдруг появляется неуместная улыбка, одна бровь поднимается выше другой. Все это мышечные «зажимы». Такое напряженное состояние

лица отвлекает оратора от основной мысли, отнимает физические и психические силы, что непосредственно сказывается на качестве выступления.

Чтобы снять напряжение с лица, расслабить его, можно использовать так называемые самомассажи. Здесь мы познакомимся с двумя их видами: гигиеническим и вибрационным.

Гигиенический массаж выполняется поглаживанием, при этом активизируются расположенные близко к коже нервные окончания. Этот массаж выполняет двойную роль: он снимает напряженность и скованность лицевых, мимических мышц речевого аппарата, мышц рук, шеи и усиливает тонус этих мышц, если они вялые и слабые.

Вибрационный массаж делается энергичным постукиванием, при этом активизируется работа нервных окончаний, заложенных глубже в толще кожного покрова. Самомассаж вызывает умеренное расширение периферических кровеносных сосудов и оказывает благотворное влияние на нервную и другие системы организма. Вибрационный массаж – это еще и своего рода настройка голоса. Как музыкант настраивает перед выступлением инструмент, как балерина, гимнаст перед выступлением делают разминку, как певец настраивает, распеваясь, свой голос, так и чтецу, лектору, оратору необходимо настроить свой «инструмент». Во время проведения вибрационного массажа включаются верхняя (черепная коробка, полость носа и рта) и нижняя (грудная полость) системы резонаторов, которые усиливают и обогащают звучание голоса.

И, наконец, упражнения на мышечное и эмоциональное расслабление – элементы аутогенной тренировки. Речевая деятельность определяется деятельностью большей части коры больших полушарий головного мозга. Лицо, мускулатура ротового отверстия и кисти рук шлют в мозг наибольшее количество сигналов о своем состоянии. Чем больше сигналов, тем больше возбуждается мозг, и, наоборот, чем возбужденнее мозг, тем больше импульсов шлет он на периферию.

Вот почему упражнения в релаксации (расслаблении) совершенно необходимы для людей, чья работа постоянно связана с разговорной речью, следовательно, с большим напряжением мимических, жевательных, речевых мышц, а также с напряжением мышц кистей рук, с большим эмоциональным и умственным напряжением.

Метод аутогенной тренировки дает возможность человеку управлять своим психическим и физическим аппаратом. Аутотренинг – это набор различных приемов психической саморегуляции человеческого организма. Из всей системы аутотренинга возьмем для нашей работы два простейших элемента – «позу» и «маску» релаксации, с помощью которых будем снимать напряжение или «зажимы» в теле и на лице. Практика показала эффективность метода аутогенной тренировки в качестве активного метода психопрофилактики и психогигиены<sup>7</sup>. В настоящее время его используют в ряде профессий, связанных с часто повторяющимися стрессовыми ситуациями: в авиационной и космической областях, при подготовке спортсменов, при обучении актерскому мастерству и т.д.

Итак, обучение технике речи является первым и необходимым этапом в овладении искусством звучащего слова. Любая публичная речь прежде всего должна быть достаточно слышимой, а это зависит от хорошо поставленного голоса и умения пользоваться им в различных условиях выступления. Умение же владеть голосом, в свою очередь, тесно связано с развитием фонационного (звукового) дыхания. Звучание речи вместе с тем зависит и от ясности, отчетливости произношения – дикции.

---

<sup>7</sup> Пиллос А.И. Путь от привычного слова - к профессиональному. Техника сценической речи. М.: ГИТИС, 2020. С. 38.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, каждый человек, который заинтересован в успехе своего выступления, обязан знать, что происходит с тоном голоса, разбираться в особенностях его изменения.

Хороший голос необходим человеку не только для того, чтобы он смог достичь своих профессиональных успехов, но также и в повседневном общении. Люди, которые обладают приятным и проникновенным голосом, имеют больше внимания, чем те, кто не умеет управлять своим голосом в процессе передачи информации.

При этом научиться говорить четко и ясно может каждый человек. Для этого существует техника речи – то есть особый раздел риторики, а также важнейшая сторона ораторского мастерства. Техника речи, как было выяснено в данной работе, представляет собой совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи: владение приемами эффективно использовать речевой аппарат».

Техника речи – это специфический раздел риторики. В данном случае особенно важная роль отводится упражнениям и упорной и длительной практике над навыками произношения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алферова Л.Д. Речевой тренинг. Дикция и произношение. М.: Санкт-Петербургская академия театрального искусства, 2012. 104 с.
2. Искусство сценической речи. Выпуск 2. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2020. 256 с.
3. Костелянец Б. Педагогическая поэма А.С. Макаренко. М.: Художественная литература. Ленинградское отделение, 1977. 112 с.
4. Пилюс А.И. Путь от привычного слова – к профессиональному. Техника сценической речи. М.: ГИТИС, 2020. 470 с.
5. Станиславский К.С. Работа актера над ролью. М.: Нобель Пресс, 2015. 423 с.
6. Горсуева И.Г. Интонация и смысл высказывания. М.: Либроком, 2019. 112 с.
7. Черная Е.И. Основы сценической речи. Постановка дыхания и голоса актера. Воспитание фонационного дыхания и голоса. М.: Планета музыки, 2018. 177 с.