

Школа молодого ученого  
**«Устная научная речь»**

**ТЕХНИКА РЕЧИ**

Доцент кафедры русского языка и  
литературы ИМОЯК

Владимирова Татьяна Леонидовна

# Цель

совершенствование техники речи  
и культуры благозвучия

# Устная научная речь

Речь в профессиональной сфере – это не только средство общения и самовыражения, но и **инструмент** управления, идеологического, мотивационного и практического воздействия.

# Техника речи

- один из разделов культуры речи, техника речи является базой **речевой культуры**;
- раздел риторики, в котором представлены технологии, целенаправленно формирующие **культуру благозвучия**; суть техники речи в координации дыхания, голоса, артикуляции при соблюдении норм произношения.

# Типы дыхания

- **верхнее дыхание** (вдох и выдох совершаются за счёт сокращения мышц, поднимающих и опускающих плечи и верхнюю часть грудной клетки; это слабое поверхностное дыхание, при котором активно работают только верхушки легких);
- **грудное дыхание** (процесс дыхания совершается за счёт изменения поперечного объёма грудной клетки вследствие сокращения межрёберных мышц, при этом диафрагма – главная дыхательная мышца – малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным);
- **диафрагмальное дыхание** (процесс дыхания совершается за счёт изменения продольного объёма грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы, при этом наблюдается сокращение межрёберных дыхательных мышц, но очень незначительное);
- **диафрагмально-рёберное дыхание** (вдох и выдох совершаются за счёт изменения объёма грудной клетки в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения диафрагмы, межрёберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота; это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания).

# Речевой аппарат

- губы,
- язык,
- челюсти,
- зубы,
- твёрдое и мягкое нёбо,
- маленький язычок,
- гортань,
- задняя стенка глотки (зев),
- ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ.

# Пять элементов голоса

- **звучность** (не только громкость и сила, но и выразительность, фразовое (логическое) ударение);
- **темп** (скорость речи, длительность звучания, пауза);
- **высота** (низкий/высокий тон, мелодический рисунок);
- **тембр** («окраска звука» или «цвет голоса», недостатки тембра: одышка, хрипота, резкость, гнусавость);
- **артикуляция** (правильное и отчетливое произношение звуков).

# Самые распространенные голосо-речевые недостатки:

1. Однотонность речи чаще всего связана с неумением различать высотные изменения голоса и пользоваться ими.
2. Голос вялый, прерывается, как бы «падает». Причиной может быть нетренированное дыхание, а так же вялость голосовых связок.
3. Голос не выходит из ротовой полости, как бы гудит за зубами, что часто зависит от плохой артикуляции, вялого речевого аппарата и зажатой нижней челюсти.
4. Голос звучит то высоко, то низко и как бы «проваливается» в середине, в нем нет плавных переходов от нижних нот к верхним, и наоборот. Это может зависеть от неумения пользоваться средним регистром, а иногда и от возрастных особенностей.
5. В голосе отсутствует сила, человек напрягается, кричит, но звук не летит, в нем нет объема. Это зависит от нетренированного дыхания и от неумения пользоваться резонаторами. Пожалуй, это самый распространенный недостаток. Особенно у женщин.
6. Голос гнусавый и «горлит». Это может быть вызвано вялостью нёбной занавески и малоподвижным языком.



# Основные качества, которые тренируются в упражнениях голосо-речевого тренинга:

- фонационное дыхание (различные виды выдыхания, диктуемые характером речи);
- навык «переключения» дыхания, обеспечивающий качественное звучание речи при медленной-быстрой, громкой-тихой, спокойной-экспрессивной речи;
- опора звука, мягкая атака звука;
- собранность и звонкость голоса, нахождение своего «центра» голоса;
- укрепление силы голоса, совершенствование природного тембра;
- дикционная четкость, голосовая гибкость.

# Упражнения для развития правильного речевого дыхания

1. Выберите удобную позу (лёжа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).
2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2–3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).
4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:  
ааааа      аааааоооооооооо      аааааууууууууууу

# Упражнения для развития правильного речевого дыхания

5. Произведите счёт на одном выдохе до 3–5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10–15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счёт (десять, девять...).

6. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

- Капля и камень долбит.
- Правой рукой строят – левой ломают.
- Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.
- На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.
- Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.
- На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.
- Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка... Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе?

# Упражнения для развития правильного речевого дыхания

7. Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

## Репка

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут – вытянули репку!

# Артикуляционное упражнение

- **И** – Знали, кого били, потому и победили.
- **Е** – Кто сеет да веет, тот не обеднеет.
- **О** – Красно поле пшеном, а речь умом.
- **УЮ** – Чужим умом умен не будешь,  
Сам себя губит, кто людей не любит;
- **АЯ** – Голова без ума, что фонарь без огня,  
Ошибайся, да сознавайся;
- **И-П** – Пошел Ипат лопаты покупать,  
купил Ипат пять лопат,  
шел через пруд – уцепился за прут,  
упал Ипат – пропали пять лопат.
- **Ы** – Каков Мартын, таков у него и алтын.

# Упражнение «Начальный звук»

- Бочка – Кочка – Дочка – Мочка –  
Ночка – Почка – Точка.
- Печь – Жечь – Сечь – Течь – Лечь –  
Меч – Речь.
- Бот – Год – Мот – Пот – Лот – Рот –  
Кот – Ход.
- Дамы – Хамы. Дочка – Бочка. Порох –  
Шорох. Пик – Тик. Ламы – Рама.  
Кочка – Ночка. Тачка – Дачка. Сиг –  
Миг.

# Упражнение «Пучки согласных»

МудрСтВовать, поСтСКРиптум, ВЗВод,  
ВЗБадривать, дилетаНТСТВО, агеНТСТВО,  
сверхВСТРевоженный, иСКРа, ВЗДВаивать,  
ВЗМахнул, ВПлавь, ВЗДРемнуть, СХВатка,  
коНТРВСТРеча, куНСТКамера, ведоМСТВО,  
коНСТРукция, деТСТВО, ВЗГляд, беГСТВО,  
браНДСПойт, заСТЛать, маРШБРосок,  
траНСПЛантация, МГНовение, рекоРДСМен,  
коНТРНаступление, СГЛадить,  
свеРХЗВуковой, филосоФСТВовать,  
ВСПлыть, оБМуНдирование, оСТРаСТКа,  
надСМОТРЩИк, меТРоСТРоелец, дурШЛаг,  
СТРаНСТВие, ТРаНСКРипЦия.

## Упражнение «Односложные слова»

В тот час тут пел дрозд. В тот год был тут град. В тот год был там ТРАМ. Под дуб вполз ёж. Всем люб был Пётр. Бубн бьёт в такт. Темп быстр – тембр чист. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Брит брат Клим, брит брат Глеб. Фрол – прям, Пров – крив. Ваш гость взял трость. Волн всплеск – брызг блеск. Сто верст вскачь. Волк влез в хлев. Есть серп рожь жать? Пров впал в транс. Рысь сыр ест? Сыр рысь ест.



# Паузирование

**Паузирование** – деление звучащей фразы на более мелкие речевые отрезки (речевые такты, или синтагмы) – одна из важнейших особенностей звучащей речи. Другая особенность – наличие пауз, которые естественно возникают на границах речевых тактов и отдельных фраз. Различное деление фразы на речевые такты может по-разному интерпретировать смысл предложения, например: *«Казнить нельзя помиловать»*, в котором возможны два варианта паузирования:

*Казнить/нельзя помиловать;*

*Казнить нельзя/помиловать. Или:*

*Надо учиться/работать/и отдыхать;*

*Надо учиться работать/и отдыхать.*

# Типы интонации

- **восходящая** (с повышением тона), или интонация незавершённости;
- **нисходящая** (с понижением тона), или интонация завершённости.

**Логическое ударение** – особое повышение тона, сопровождающееся усилением словесного ударения, большей интенсивностью ударного слога. Оно используется для смыслового подчёркивания какого-либо слова или словосочетания в предложении.

# Способы интонирования и знаки препинания

- **восходящая интонация** – восклицательный знак, вопросительный знак, запятая, тире в простом предложении; **восходящая интонация** (повышение тона) требуется во всех случаях, когда пауза на границах речевых тактов (синтагм) возникает при отсутствии знака препинания.
- **нисходящая интонация** – точка, многоточие (если обозначает завершённость мысли), запятая в сложных предложениях с перечислительными отношениями между частями, точка с запятой, двоеточие в простом предложении.

# Упражнение на развитие интонации

- Бобр добр для БОБРЯТ (медленно – разъясня).
- Для БОБРЯТ добр Бобр (быстро – уточня).
- Водовоз вез воду ИЗ-ПОД ВОДОПРОВОДА (медленно – разъясня).
- ИЗ-ПОД ВОДОПРОВОДА водовоз вез воду (быстро – уточня).
- Ткет ткач ткани на платки ТАНЕ (медленно – разъясня).
- На платки ТАНЕ ткет ткач ткани (быстро – уточня).
- Купи кипу ПИК (медленно – прошу).
- Купи КИПУ пик (быстро – уточняю).
- Около кола – КОЛОКОЛА (медленно).
- Около КОЛА – колокола (быстро).
- Ложечка ЖЕЛОБОКО – ВЫГИБИСТАЯ (медленно – разъясня).
- ЖЕЛОБОКО – ВЫГИБИСТАЯ ложечка (быстро – уточня).

# Пример

**Нередко/** еще у нас можно слышать **утверждение:/** рынка в чистом виде/**уже не существует нигде,/** тем более в индустриальных **странах.//** Жестокое **заблуждение.//** Если не **сказать/** безграмотность/ **и слепота.//** **Да,/** государство сегодня/ **везде пытается подправлять рынок.//** **Да,/** **монополии/** планируют свое **производство,/** борются за контроль над **рынком.//** Но над **рынком,/** а не над чем **другим!//**... Ничего полезного из **того,/** что история **экономики/** накопила за **века,/** современное хозяйство не потеряло.**//** И, **добавлю,/** – не может **потерять.//** Ибо рынок/ **и общественное разделение труда/** не **разъемны.//** И чем глубже это разделение **труда, /** тем **шире, /** разветвленнее/ **рынок. //** А **значит,/** и его **инструменты:/** **деньги,/** **цена,/** **налоги,/** **кредит/** валютный **курс.//**

Н. Шмелев Либо сила, либо рубль

# Логическое ударение

Уважаемый **председатель** и  
члены диссертационного  
совета! Уважаемые **гости**!

Позвольте предоставить вашему  
вниманию **результаты**  
диссертационного исследования  
**на тему...**

# Упражнения по формированию речи

## 1. Чтение текста.

Громко читайте текст вслух, бросая время от времени взгляды на воображаемых слушателей. Добивайтесь с помощью контакта глаз с воображаемой публикой ощущения свободной речи. При этом Вы систематически мгновенно читаете, забегаая вперед, небольшие отрывки и сохраняете их в памяти. Это лучшее упражнение для подготовки речевого мышления, при котором мысли немного опережают слова.

## 2. Передача смысла.

Прочтите отрывок, содержащий примерно от двух до пяти предложений и затем перескажите его, а именно:  
по возможности дословно (старайтесь запомнить детали!) или собственными словами (самостоятельно формируйте речь).

## 3. Речевое мышление.

К свободной речи приводит ни чтение статей, ни заучивание их наизусть, а лишь постоянное упражнение по формированию речи на основе конспекта *ключевых слов* и речевого мышления.

# Сообщение

- **Приготовьте извлечение из научной статьи в виде ключевых слов и воспроизведите собственными словами с помощью конспекта ключевых слов содержание статьи (перефразирование), лучше всего многократно с различным словесным оформлением.**

## *Заключительные упражнения:*

- **Сократите статью (сжато вплоть до одного предложения!).**
- **Расширьте статью, добавляя собственное мнение.**



**Спасибо за внимание!**