

Упражнения для улучшения
техники речи и постановки голоса

- ◆ **Постановка голоса**

- ◆ Профессиональные ораторы, актеры и музыканты часто сравнивают наш речевой аппарат с мышцами, и неудивительно. Ведь его также можно прокачать, настроить и сделать более привлекательным. Помогает в этом прикладная наука – постановка голоса. Основная доля ее упражнений направлена на повышение выносливости оратора, обретение широкого диапазона и приятного тембра. Начнем же по порядку.

- ◆ Открываем голос
- ◆ Основная масса погрешностей речи неумелых лекторов и ораторов кроется в неверном регулировании дыхания и использовании природных резонаторов – грудной и носовой полостей. Главную роль в образовании звуков у них берет на себя гортань. Поэтому речь получается тихой и невнятной, а дыхание быстро сбивается. Первые упражнения по постановке голоса направлены на раскрытие резонаторов и включение их в работу.

❖ *Упражнение «Звукорежиссер»*

- ❖ Оно поможет вам понять, как на самом деле звучит ваш голос и что именно вам хотелось бы в нем изменить.
- 1. Левую ладонь сложите ракушкой и поднесите к левому уху. Это будет ваш «наушник».
- 2. Правая же станет «микрофоном» – поднесите ее к губам.
- 3. Проверьте звучание: «Раз-раз».
- 4. И начинайте читать вслух стихи. Лучше взять классику – Пушкина или Есенина.
- 5. Перечитывайте моменты, которые вам не очень удались, меняйте громкость и интонацию.
- ❖ В процессе выполнения упражнения ваш голос должен звучать в ладони, приложенной к уху, как в наушнике или динамике мобильного телефона. Слушая его «со стороны», легче уловить дефекты и изъяны. Уделять этому упражнению стоит хотя бы 5–10 минут в день. Оно позволит вам услышать неприятные ноты тембра, дефекты речи, над которыми нужно плотнее работать. С помощью «Звукорежиссера» вы сможете оценить и изменения вашего голоса, которые дадут вам регулярные занятия.

◆ Упражнение «Кью-икс»

◆ Этот несложный прием помогает не только раскрыть голос, но и овладеть верной артикуляцией. Само же упражнение очень простое:

1. Станьте перед зеркалом.
2. Протяжно произнесите «кью», вытягивая губы трубочкой.
3. А затем – «икс», растягивая их в широкой улыбке.

◆ Рекомендуется выполнять такую «гимнастику» по 5–10 минут в день. Смотря на себя в зеркало, вы сможете контролировать движение губ для четкости и выразительности при произношении каждого звука. Результатом станет звучность речи, устранение монотонности и нечеткости.

Делаем голос сильнее

- ◆ «Я вас не перекричу!» – признавались учителя в слабости своих голосовых связок. Если же вы желаете говорить громко и убедительно, то и этот навык можно прокачать. И вот несколько упражнений, которые вам помогут:
- «Звуковая лестница». Глубоко вдохните и на выдохе произнесите звук «и», тяните его так долго, как только сможете. Повторите упражнение с другими гласными – «э», «а», «о», «у». Не меняйте последовательность! Она выстроена от самого высокого резонатора к низкому. Верно выполняя упражнение, вы сможете прочувствовать работу резонаторов – грудной полости и пазух черепа. Всю звуковую лестницу повторите не менее трех раз, постарайтесь прочувствовать резонанс каждого звука.
- «Ом». В главном слове индийских мантр присутствует не только мистика, но и способность сделать голос более глубоким и сильным. Повторяйте его нараспев, постепенно наращивая и снижая громкость, можете использовать мантру «Ом» в записи и повторять за ней. Посвящайте этому пять минут в день, и вскоре вы ощутите, насколько сильнее и увереннее стал ваш голос.
- Рычание. Поднимите язык к нёбу и произнесите протяжное «rrrrr». Ощутите вибрацию кончика языка. А теперь повторяйте, растягивая букву «р»: тигр, ромашка, рык, рев, грамм, графин, крокодил, рыба, рок. Рычание не только придаст вашему голосу силу, но и поможет улучшить дикцию.
- ◆ Постановка голоса – один из первых шагов к успешной карьере. Но не меньшее значение имеет и четкость произношения звуков, управление интонацией. Поэтому не останавливайтесь на достигнутом – изучайте и следующие упражнения.

◆ **Улучшение дикции**

- ◆ Даже если у вас нет явных дефектов речи, особенности русского языка способны поставить вам подножку: парные согласные, шипящие, слабая артикуляция звука «р» заставляют собеседника переспрашивать, что может выбить из колеи. Особенно если вы выступаете публично. Поэтому над дикцией также нужно старательно работать. Вот несколько базовых упражнений, способных сделать вашу речь более четкой:

- Артикуляция Ж/Ш. Произносите с предельной четкостью: жить-шить, шар-жар, жир-ширь.
- «Взрывное произношение». Нередко глухие звуки тонут в речи или проглатываются. Избавить свою речь от этого недостатка помогают громкое произношение этих звуков, будто вы их выплевываете: К! Кь! П! Пь! Т! Ть!
- Артикуляция звука Ц. Он также нередко смазывается, поэтому его также нужно прорабатывать произношением словесных пар: цок – сок, цапля – сабля, цвет – свет, сыр – цирк.
- Поможет и проговаривание сложных слов, в которых несколько согласных стоят вместе: бодрствовать, постскриптум, взбодрить, взбудоражить, контрпрорыв, сверхзвуковой и т. д.

- ◆ Лучшей тренировкой дикции всегда считались скороговорки. Их можно подобрать для тренировки произношения любых звуков:
 - Ц: Молодец среди овец, а на молодца и сам овца.
 - К, Х: Клара у Карла ukrала кораллы, а Карл у Клары ukrал кларнет. Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: грабь граблями гравий, краб!
 - Д, Т: На дворе трава, на траве – дрова.

Постановка интонации

- ◆ Воспользуйтесь простыми, но эффективными упражнениями:
 - Произносите гласные, будто бы повествуете о чем-то, потом – задавая вопрос, а следом – восклицайте, подтверждая факт. У. У? У! А. А? А!
 - Попробуйте произнести «да» с соответствующими эмоциями: радость, спокойствие, категорический тон, скорбь, задумчивость, с иронией, дерзко, вопросительно, с сожалением.
 - Читайте стихи. Лучшим выбором станет классика: Пушкин, Блок, Тютчев. Постарайтесь передать интонацией все, что происходит в этих строках: «О, как убийственно мы любим... Как в буйной слепоте страстей мы то всего вернее губим, что сердцу нашему милей...»