

В. С. Анохина, Г. Н. Кобякова

ТЕХНИКА РЕЧИ

Учебное пособие



В. С. Анохина, Г. Н. Кобякова

ТЕХНИКА РЕЧИ

Учебное пособие

Таганрог, 2019

ББК 81.411.2-7

УДК 81.161.1

А 69

А 69 Анохина В. С., Кобякова Г. Н. Техника речи. Учебное пособие / под ред. Н. А. Сениной. – Таганрог: Изд-во О. И. Волошина, 2019. – 175 с.

ISBN 978-5-6040552-7-4

В пособии представлен теоретический и практический материал по овладению навыками эффективного использования речевого аппарата – выработке умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи и связанных с внешними качествами устной речи – дикцией, интонацией, просодикой и др.

Книга адресована педагогам, логопедам, филологам, а также всем, кому интересны проблемы эффективного устного речевого общения и публичной коммуникации.

ISBN 978-5-6040552-7-4

© В. С. Анохина,
Г. Н. Кобякова, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ТЕМА 1. ТЕХНИКА РЕЧИ КАК ОСНОВА ЗВУЧАЩЕЙ РЕЧИ. РЕЧЕВОЙ АППАРАТ И ЕГО РАБОТА	5
1. Техника речи как совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи. Особенности устной речи	5
2. Речевой аппарат и его строение. Анатомия и физиология голосоречевого аппарата.....	11
3. Звучащая речь: акцентологические нормы русского языка. Правила постановки ударения в слове.	15
4. Звучащая речь: орфоэпические нормы русского языка. Правила литературного произношения.....	17
ТЕМА 2. РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ.....	25
1. Речевое дыхание – дыхание в процессе речи.....	25
2. Анатомия и физиология дыхательных органов	28
3. Дыхание и осанка	32
4. Типы дыхания	38
5. Работа над речевым дыханием.....	41
5.1. Диагностика типа дыхания	41
5.2. Управление дыханием.....	43
5.3. Примеры упражнений для тренировки речевого дыхания.....	45
5.4. Дыхательная гимнастика	46
5.5. Тренировка дыхания при чтении текстов	48
ТЕМА 3. ГОЛОС	52
1. Голосоречевой аппарат. Основные установки.....	52
2. Голосовое звучание	54
3. Характеристики голоса: высота, сила, тембр, интонация, темп	57
4. Голосовые расстройства. Правила здорового голоса.....	61
5. Диагностика и тренировка голоса	67

ТЕМА 4. АРТИКУЛЯЦИЯ И ДИКЦИЯ	77
1. Артикуляционный аппарат.....	77
2. Звуки речи. Их акустические и артикуляционные различия	87
3. Артикуляция гласных	89
4. Артикуляция согласных.....	91
5. Дикция	102
ТЕМА 5. ТЕХНИКА И ЛОГИКА РЕЧИ	114
1. Логичность речи	114
2. Условия логичности речи	119
2.1. Экстралингвистические условия логичности речи...	119
2.2. Лингвистические условия логичности речи	121
3. Речевые такты и логические паузы. «Чтение» знаков препинания.....	124
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	135
ПРИЛОЖЕНИЯ	137

ТЕМА 1. ТЕХНИКА РЕЧИ КАК ОСНОВА ЗВУЧАЩЕЙ РЕЧИ. РЕЧЕВОЙ АППАРАТ И ЕГО РАБОТА

План

1. Техника речи как совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи. Особенности устной речи 5
2. Речевой аппарат и его строение. Анатомия и физиология голосоречевого аппарата..... 11
3. Звучащая речь: акцентологические нормы русского языка. Правила постановки ударения в слове 15
4. Звучащая речь: орфоэпические нормы русского языка. Правила литературного произношения 17

1. Техника речи как совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи. Особенности устной речи

Прежде чем начать теоретическое осмысление понятия «техника речи», давайте с вами ответим на несколько вопросов.

- На что Вы в первую очередь обращаете внимание, когда видите незнакомого человека?
- Сколько времени Вам обычно нужно, чтобы составить первое впечатление о человеке?
- Что о человеке может сказать его речь, голос?
- Кого из известных личностей Вы можете узнать по голосу?
- Представителям каких профессий требуется красивый, хорошо поставленный голос и совершенная техника речи?

Бернард Шоу говорил: «У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Тем интереснее узнать, как же нас воспринимают окружающие при знакомстве. Как известно, первое впечатление о человеке складывается за 30 секунд. При этом считается, что сначала люди обращают внимание на внешность (одежду, причёску, обувь), а потом уже на то, ЧТО и КАК говорит человек.

Считается, что 80 % информации человек получает с помощью аудио-визуальных средств, при этом до 40 % информации человеческая психика извлекает из голоса. Наш голос – одно из главных средств выражения, проявления нашей личности. Именно от того, как воспринимают наш голос окружающие, зависит, какое впечатление производим на них мы сами, а также наши слова. Особое значение имеет голос для людей, чья профессия связана с говорением.

Как бы ни была интересна и познавательна речь, она не будет воспринята слушателями, если выступающий произнесет ее нечленораздельно, хриплым, слабым, невыразительным или монотонным голосом. Голос при выступлении важен в такой же степени, как и содержание речи, как внешность и манеры оратора. Это тот инструмент, с помощью которого говорящий доносит свое сообщение до аудитории. Человеческий голос – могущественное средство воздействия на публику. Благодаря красивому, звучному голосу оратор может с первых минут привлечь внимание слушателей, завоевать их симпатии и доверие.

Кроме того, голос может способствовать профессиональной карьере человека и может препятствовать ей. Представьте себе журналиста с писклявым тонким голосом или видного политического деятеля с резким или гнусавым произношением. Такие люди могли бы добиться большего, если бы улучшили свой голос.

Почему мы с абсолютным доверием слушаем таких ведущих телепередач, как Владимир Познер, Владимир Молчанов, Александр Масляков? Частично это происходит благодаря мелодичному, спокойному голосу, лишенному раздражающих и отвлекающих внимание нот, а также благодаря произносительной культуре этих людей.

Красивый, хорошо поставленный голос требуется представителям многих профессий – политикам, дипломатам, журналистам, педагогам, врачам, руководителям, экскурсоводам, работникам социальной сферы – то есть всем, кто работает с людьми, часто выступает для широкой аудитории.

Хороший голос необходим не только для достижения профессиональных успехов в деловой сфере, но и в повседневном общении. Людей, имеющих приятный проникновенный голос, обычно слушают более охотно и долго, чем тех, кто обладает резким, пронзительным или грубым, хриплым голосом.

Можно ли научиться четко, ясно, красиво говорить? Да! Этому поможет техника речи – особый раздел риторики и важная сторона ораторского мастерства.

Что же такое *техника речи*?

Само понятие «техника» происходит от греческого «*τεχνη*» («искусство»), было заимствовано в русский язык через немецкий *Technik* из латинского *technica*. Техника предполагает искусное владение. А речь – это способность говорить, говорение, форма общения людей посредством языка.

ТЕХНИКА РЕЧИ – это:

– совокупность умений и навыков, связанных с внешними качествами устной речи (дикция, жесты, логическое ударение, интонация, мимика, кинесика)¹;

– совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи; владение приемами эффективно использовать речевой аппарат².

Таким образом, техника речи – это искусное владение языком, речью. А какой речью – *устной или письменной*?

Вы знаете, что существует две формы речи: устная и письменная. В чем же состоит разница между ними?

1. Основное различие между письменной и устной речью состоит в том, что первая воспринимается визуально (зрительно), а вторая – аудиально (на слух).

2. Письменная речь является независимой от дискурсивной ситуации, в то время как устная речь – зависима. Физическое наличие написанного текста не зависит от присутствия автора или слушателя, в то время как для устного выступления (по крайней мере, перед магнитофоном) необходимо присутствие и говорящего, и слушателя. Устная речь, как правило, это динамический обмен информацией между двумя или более людьми. Ситуация и общие знания играют в этом случае главную роль, поэтому многое может косвенно подразумеваться или остаться невысказанным.

3. Как правило, пишущий человек может не торопиться при подготовке своего текста в отсутствие читателя, в то время как говорящий часто должен создавать текст своего выступления в мо-

¹ Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин, 2009.

² Педагогическое речеведение. Словарь-справочник / под ред. Т. А. Ладыженской и А. К. Михальской. – М.: Флинта, Наука, 1998.

мент говорения, в присутствии слушателя. Устное выступление всегда оперативнее письменного, оно может быть быстрее подготовлено, а его реализация чаще всего занимает меньше времени.

4. Обычно читатель может не торопиться, интерпретируя написанный текст в отсутствие автора, в то время как слушатель должен интерпретировать его тут же, в присутствии говорящего. В процессе устного выступления говорящий, как правило, имеет обратную связь со слушателями, он следит за тем, как его слушают, понимают его или нет, может учесть их реакцию и изменить свою речь так, чтобы его лучше поняли.

5. Устное выступление часто легче понять слушателям – ведь можно задать выступающему вопрос, и он прояснит непонятное место; можно вести диалог с оратором, и оратор может вести диалог со слушателями. По своей природе письменная речь обычно является монологической, а устная речь – диалогической. Следовательно, письменная речь часто оставляет для автора меньше возможностей объяснить в дальнейшем свои намерения или даже определить, были ли понятными его идеи, а также меньше возможностей для читателя узнать о намерениях автора.

6. Письменная речь отличается большей сложностью и запутанностью, чем устная речь, поскольку в ней используются более длинные предложения и множество придаточных предложений. Кроме того, в устной речи нет эквивалента для внешней формы письма и пунктуации. Однако некоторые формы письменной речи, такие как мгновенные сообщения и sms являются более близкими к устной речи. В связи с тем, что в распоряжении автора и читателя находится больше времени, письменная речь позволяет использование более сложных, чем в устной речи, грамматических конструкций, а также построение абстрактных концепций и приведение доводов. Некоторые грамматические конструкции так же, как и некоторая лексика (например, сложные химические и юридические термины), используются только в письменном виде.

7. Благодаря интонации, тембру голоса и другим подобным средствам, устная речь позволяет выразить больше нюансов эмоционального тона, чем письмо, в котором существует меньше инструментов выражения такого типа. В устной речи может использоваться интервал, тон, громкость и тембр для эмоционального контекста. В устной речи гораздо легче передать эмоцию, эмоциональное состояние говорящего. В условиях устной речи дополнительно воздействует сама личность оратора, его внешность,

манера общения, эмоциональность, убежденность. Авторы письменных текстов могут воспользоваться пунктуацией, заголовками, внешней формой, цветом и другими графическими эффектами, которые недоступны в устной речи.

8. На письменную речь распространяются орфографические и пунктуационные нормы. Отдельно для устной речи устанавливаются нормы произношения, интонации и ударения. В соблюдении норм культуры речи к письменной речи предъявляются более строгие требования, чем к речи устной.

9. Устная речь обычно используется для немедленного обмена информацией. Авторы письменных текстов не получают немедленной реакции в ответ, если только это не онлайн общение с помощью компьютера. Следовательно, они не могут полагаться на ситуацию, чтобы внести ясность. По этой причине необходимо выражать свои мысли более точно и однозначно, чем в устной речи, за исключением переписки между людьми, которые хорошо знают друг друга.

10. Письменная речь, как правило, отличается постоянством. Тексты в письменном виде обычно не изменяют после того, как они были напечатаны/написаны. Устная речь, как правило, нечто неустойчивое до тех пор, пока она не записана. Говорящий может исправлять себя и менять свои высказывания в ходе речи. Записанный текст может передавать информацию через время и пространство до тех пор, пока данный язык и система письменности понятны окружающим.

11. Устное выступление – наиболее древний, а значит, наиболее освоенный человечеством вид речи, наиболее привычный для человека и наименее трудный для него. Устная речь – способ общения, которым владеет весь народ, включая маленьких детей; письменной же речью владеют не все. Устная речь имеет богатый арсенал дополнительных коммуникативных средств – мимика, жесты, позы, интонация. Как отмечал английский писатель Б. Шоу, есть 50 способов сказать «да» и «нет» и только один способ их написать.

Совершенная техника речи означает «техническое» владение речевым аппаратом, которое выражается в ясном и четком произношении звуков, выразительной интонации, своеобразной эстетике произношения, которая должна соответствовать лучшим образцам русской речи. Хотя техника речи относится скорее к внешней стороне исполнения речи, она не может быть формаль-

ным инструментом, ее необходимо одухотворить, вкладывая в каждое произносимое слово «душу живу». Поэтому для эффективного результата занятий требуются и воля, и вдохновение, и понимание смысла текста, умение передать его слушателям при взаимном удовольствии общения.

Составными частями техники речи являются:

- 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.

Техника речи – весьма специфический раздел риторики. Здесь, как нигде, важны упражнения и упорная, длительная практическая работа над навыками произношения.

Следует помнить, что только при значительном упорстве и регулярных тренингах можно достичь желаемой цели и добиться положительных результатов в дикции, красноречии и в риторике.

➤ Задание. Составьте таблицу «Разница между письменной и устной речью» по следующим критериям:

- 1) по каналу восприятия;
- 2) по зависимости от дискурсивной ситуации;
- 3) по скорости подготовки и создания текста;
- 4) по скорости интерпретации текста;
- 5) по форме речи (монолог, диалог);
- 6) по количеству участников коммуникации (монолог, диалог, полилог);
- 7) по строению грамматических конструкций;
- 8) по силе эмоционального воздействия;
- 9) по соблюдению норм речи;
- 10) по времени и скорости передачи обмена информацией;
- 11) по фиксированности и устойчивости информации;
- 12) по использованию дополнительных коммуникативных средств и эффективности воздействия.

2. Речевой аппарат и его строение.

Анатомия и физиология голосоречевого аппарата

Речевой аппарат – это совокупность органов человека, необходимых для производства речи. Он включает в себя несколько звеньев (см. рис. 1, 2):

– **дыхательные органы**, поскольку все звуки речи образуются только при выдохе. Это легкие, бронхи, трахея, диафрагма, межреберные мышцы. Легкие опираются на диафрагму – эластичную мышцу, которая в расслабленном состоянии имеет форму купола. Когда диафрагма и межреберные мышцы сокращаются, объем грудной клетки увеличивается и происходит вдох, когда расслабляются – выдох;

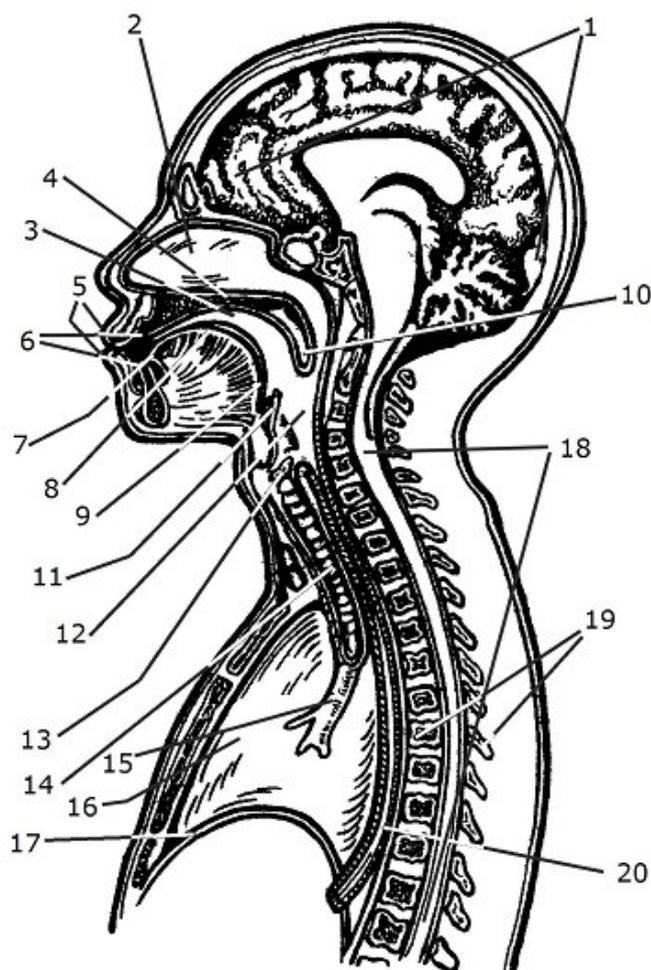
– **органы речи пассивные** – это неподвижные органы, служащие точкой опоры для активных органов: зубы, альвеолы, твердое небо, глотка, полость носа, гортань;

– **органы речи активные** – это подвижные органы, производящие основную работу, необходимую для образования звука. К ним относятся язык, губы, мягкое небо, маленький язычок, надгортанник, голосовые связки. Голосовые связки – это два небольших пучка мускулов, прикрепленные к хрящам гортани и расположенные поперек нее почти горизонтально. Они эластичны, могут быть расслабленными и напряженными, могут раздвигаться на разную ширину раствора;

– **головной мозг**, который координирует работу органов речи и подчиняет технику произнесения воле говорящего.

За речевую функцию отвечают два основных центра (см. рис. 3):

- центр сенсорной речи – восприятие звуков речи, базирующееся на звукоразличительной системе языка (за данный процесс отвечает зона Вернике в левом полушарии мозга);
- центр моторной речи – воспроизведение звуков, слов и фраз (за данный процесс отвечает зона Брока).



- 1 – головной мозг
- 2 – носовая полость
- 3 – ротовая полость
- 4 – твердое небо
- 5 – губы
- 6 – резцы
- 7 – кончик языка
- 8 – спинка языка
- 9 – корень языка
- 10 – мягкое небо
- 11 – надгортанник
- 12 – глотка
- 13 – гортань
- 14 – трахея
- 15 – правый бронх
- 16 – правое легкое
- 17 – диафрагма
- 18 – спинной мозг
- 19 – позвоночник
- 20 – пищевод

Рисунок 1. Строение речевого аппарата

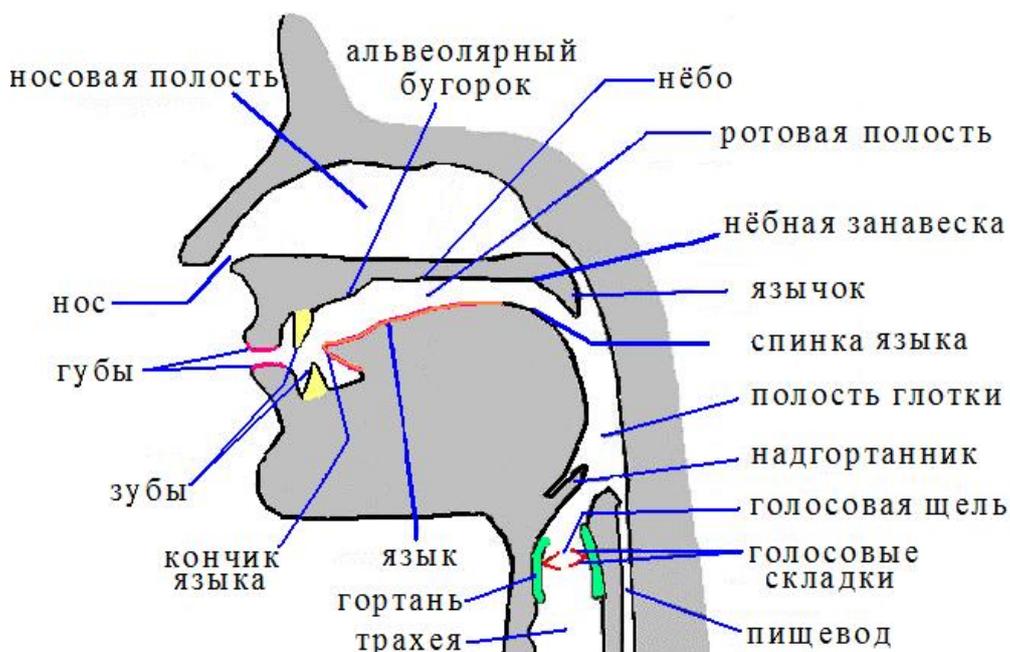


Рисунок 2. Строение артикуляционного отдела

В связи с этим различают импрессивную речь – понимание и представление устной и письменной речи – и экспрессивную речь – произнесение вслух с сопровождением определенного темпа, ритма, эмоций.

В процессе формирования речи каждый человек должен иметь четкое представление о следующих подсистемах родного языка:

- фонетике (понимание того, какие могут быть слоги, звукосочетания, правильное их строение и сочетание);
- лексике (знание словарного состава языка);
- семантике (способность понимать смысл слов задолго до получения навыков произношения);
- синтаксисе (понимание того, как именно происходят взаимосвязи и комбинации между словами);
- прагматике (отношения между знаковыми системами и теми, кто их использует).

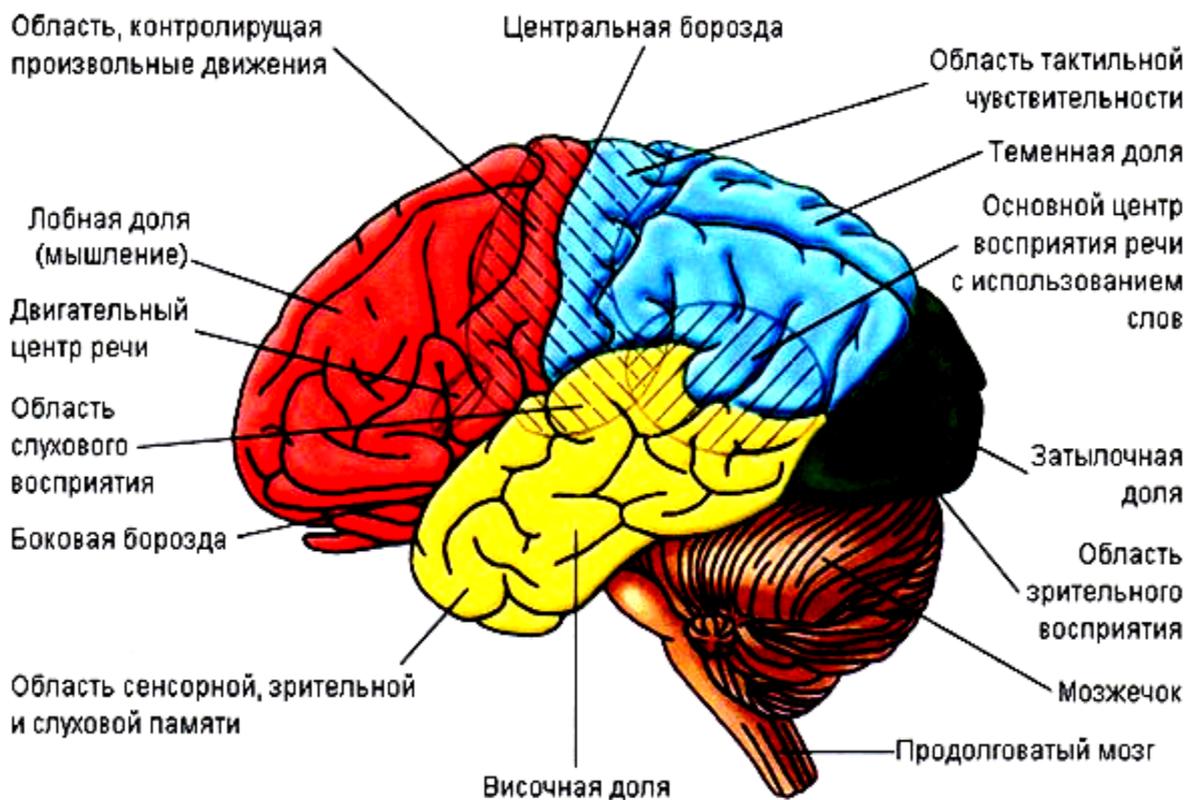


Рисунок 3. Структурные компоненты речи¹

¹ Двигательный центр речи также называется зоной Брока, а центр восприятия речи – зоной Вернике.

Схематично структуру речевого аппарата можно представить следующим образом. Голосоречевой аппарат состоит из двух тесно связанных между собой частей: центрального, или регулирующего, речевого аппарата и периферического, или исполнительного (см. схему 1).



Схема 1. Строение голосоречевого аппарата

Дыхательный процесс, артикуляционный механизм и формирование звука полностью контролируются нервной системой человека. Ее воздействие распространяется и на периферийные процессы:

- функционирование дыхательных органов регулирует мощность звучания голоса;

- функционирование ротовой полости отвечает за формирование гласных и согласных звуков и за различие артикуляционного процесса при их формировании;
- носовая часть обеспечивает регулировку обертонов¹ звука.

3. Звучащая речь: акцентологические нормы русского языка. Правила постановки ударения в слове

Особенности и функции ударения изучает раздел языкознания, который называется **акцентологией** (от лат. *accentus* – ударение).

Ударение в русском языке свободное, что отличает его от некоторых других языков, в которых ударение закреплено за каким-то определенным слогом. Например, в английском языке ударным бывает первый слог, в польском – предпоследний, в армянском, французском – последний. В русском языке ударение может падать на любой слог, поэтому его называют **разноместным**.

Сопоставим ударение в словах: *компас, добыча, документ, медикамент*. В этих словах ударение соответственно падает на первый, второй, третий, четвертый слоги. Разноместность делает ударение в русском языке индивидуальным признаком каждого отдельно взятого слова и часто создает проблемы говорящему.

Кроме того, ударение в русском языке бывает **подвижным** и **неподвижным**. Если в различных формах слова ударение падает на одну и ту же часть, то такое ударение является неподвижным (*берегу, бережешь, бережет, бережем, бережете, берегут* – ударение закреплено за окончанием).

Ударение, меняющее свое место в разных формах одного и того же слова, называется подвижным (*прав, правы, права; могу, можешь, могут*). Большая часть слов русского языка имеет неподвижное ударение.

Ударение имеет большое значение в русском языке и выполняет различные функции.

¹ Обертоны – это высокочастотные призвуки. Именно они делают нашу речь объемной, тембрально полной, а отсутствие этих призвуков делает голос «плоским», неприятным.

Функции ударения

- От ударения зависит семантика слова (*хло́пок* – *хлопо́к*; *гво́здики* – *гвозди́ки*).
- Оно указывает на грамматическую форму (*ру́ки* – именительный падеж множественного числа, а *руки́* – родительный падеж единственного числа).

Сложность в определении места ударения в том или ином слове может возрастать, поскольку для некоторых слов существуют варианты ударений. При этом есть варианты, которые не нарушают норму и считаются литературными, например, *искрíстый* – *искристýй*, *тво́рог* – *творо́г*, *мышлѐние* – *мы́шление*. В других случаях одно из ударений считается неправильным, например, *ку́хонный*, *инструме́нт*, *ходата́йство*, *неправильно*: *кухо́нный*, *инстру́мент*, *ходата́йство*.

Целый ряд вариантов ударения связан с профессиональной сферой употребления. Есть слова, специфическое ударение в которых традиционно принято только в узкопрофессиональной среде, в любой другой обстановке оно воспринимается как ошибка. Например: *эпилѐсия* – у медиков *эпиле́сия*, *флѐйтовый* – у музыкантов *флейто́вый*, *ко́мпас* – у моряков *компа́с*.

В публичных выступлениях, деловом общении, обиходной речи довольно часто наблюдается отклонение от норм литературного языка. Так, некоторые считают, что надо говорить *сре́дства производства*, но *денежные средства́*, *прошли два кварта́ла*, но *второй кварта́л этого года*. Слова *сре́дства* и *кварта́л*, независимо от значения, имеют только одно правильное ударение.

Ошибки в ударении могут привести к искажению смысла высказывания. Например, в одной из телепередач демонстрировались произведения испанских художников. Показали картину, на которой был изображен берег реки, дерево с богатой кроной, сквозь листья которой просматривалось голубое небо и зелень других растений. Под деревом сидел монах. Ведущий передачи сказал: «Эта картина называется «Отшельник в пусты́не». Каждый, кто смотрел передачу, вероятно, удивился и подумал: какая же это пустыня? Все дело в том, что на картине изображена не пусты́ня, а уединенное, безлюдное место, где живет отшельник,

которое называется *пустынь*. Неправильно произнесенное слово создало впечатление о несоответствии названия картины ее содержанию.

Чтобы не допустить ошибки в постановке ударения, следует знать не только норму, но и типы вариантов, а также условия, при которых может быть использован тот или иной из них. Для этого рекомендуется обращаться к специальным словарям и справочникам. Существенную помощь вам окажут следующие словари: например: Орфоэпический словарь русского языка: произношение, ударение, грамматические формы: свыше 70000 слов / Под ред. Н. А. Еськовой. – 10-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ, 2014. – 1008 с.; Каленчук М. Л., Касаткин Л. Л., Касаткина Р. Ф. Большой орфоэпический словарь русского языка. Литературное произношение и ударение начала XXI века: норма и её варианты. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2017. – 1024 с.

4. Звучащая речь: орфоэпические нормы русского языка. Правила литературного произношения

Правильность речи – это ее соответствие нормам литературного языка. Она базируется на твердом фундаменте норм, достаточно полно и последовательно отраженных в грамматиках, справочниках, словарях, учебных пособиях. Литературно правильная речь построена в соответствии с языковыми нормами.

Норма языка (литературная норма) – это правила использования речевых средств, единообразное образцовое общепризнанное употребление элементов литературного языка в определенный период его развития.

Орфоэпические нормы – это произносительные нормы устной речи.

Их изучает специальный раздел языкознания – **орфоэпия** (греч. *orthos* – правильный и *epos* – речь).

Орфоэпией называют и совокупность правил литературного произношения. Орфоэпия определяет произношение отдельных звуков в тех или иных фонетических позициях, в сочетаниях с другими звуками, а также их произношение в определенных грамматических формах, группах слов или в отдельных словах.

Соблюдение единообразия в произношении имеет большое значение. Орфоэпические ошибки всегда мешают воспринимать содержание речи; внимание слушающего отвлекается различными искажениями произношения, и высказывание во всей полноте и с достаточным вниманием не воспринимается. Произношение, соответствующее орфоэпическим нормам, облегчает и ускоряет процесс общения. Поэтому социальная роль правильного произношения очень велика, особенно сейчас в нашем обществе, где устная речь стала средством самого широкого общения на различных собраниях, конференциях, съездах, форумах.

Произношение гласных. В русской речи среди гласных только ударные произносятся четко. В безударном положении они утрачивают ясность и четкость звучания, их произносят с ослабленной артикуляцией. Это называется **законом редукции**. Редукция может быть количественной (когда звук меняет лишь свою долготу) и качественной (когда звук меняет свое качество).

Гласные [а] и [о] в начале слова без ударения и в первом предударном слоге произносятся как [а]: *овраг* – [а]враг, *автономия* – [а]вт[а]номия, *молоко* – м[а]л[а]ко.

Буквы *е* и *я* в предударном слоге обозначают звук, средний между [э] и [и]: *пятак* – п[и^э]так, *перо* – п[и^э]ро.

Гласный [и] после твердого согласного, предлога или при слитном произношении слова с предыдущим произносится как [ы]: *мединститут* – мед[ы]нститут, *из искры* – из [ы]скры.

Произношение согласных. Основные законы произношения согласных – оглушение и уподобление.

В русской речи происходит обязательное оглушение звонких согласных в конце слова. Мы произносим *хлеб* [л^б] – хлеб, *сад* [т] – сад, *любовь* [ф'] – любовь и т.д. Это оглушение является одним из характерных признаков русской литературной речи. Нужно учесть, что согласный [г] в конце слова всегда переходит в парный ему глухой звук [к]: *лег* [к] – лег, *порог* [к] – порог и т.д. Произнесение в этом случае звука [х] недопустимо, оно считается просторечным. Исключение составляет слово *Бог* – Бо[х].

[Г] произносится как [х] в сочетаниях гк и гч: *легкий*, *легко* – ле[хк']ий – легкий, ле[хк']о – легко.

Следует обратить внимание на сочетание *чи*, так как при его произнесении нередко допускаются ошибки. В произношении

слов с этим сочетанием наблюдается колебание, что связано с изменением правил старого московского произношения.

По нормам современного русского литературного языка сочетание *чн* обычно так и произносится – [чн], особенно это относится к словам книжного происхождения (*алчный, беспечный*), а также к словам, появившимся в недавнем прошлом (*маскировочный, посадочный*).

Произношение [шн] вместо орфографического *чн* в настоящее время требуется в женских отчествах на *-ична*: *Ильини[шн]а, Лукини[шн]а, – Фомини[шн]а*, а также сохраняется в отдельных словах: *коне[шн]о, пере[шн]ица, праче[шн]ая, пустя[шн]ый, скворе[шн]ик, яи[шн]ица* и др.

Некоторые слова с сочетанием *чн* в соответствии с нормой произносятся двояко: *порядо[шн]о* и *порядо[чн]о*. В отдельных случаях различное произношение сочетания *чн* служит для смысловой дифференциации слов: *серде[чн]ый удар – сердце[шн]ый друг*.

Произношение заимствованных слов. Они, как правило, подчиняются современным орфоэпическим нормам и только в некоторых случаях отличаются особенностями в произношении. Например, иногда сохраняется произношение звука [о] в безударных слогах (*м[о]дель, [о]азис, [о]тель*) и твердых согласных перед гласным переднего ряда [э] (*с[тэ]нд, ко[дэ]кс, каш[нэ]*). В большинстве же заимствованных слов перед [е] согласные смягчаются: *ка[т']ет, па[т']ефон, факульт[т']ет, му[з']ей, [р']ектор, пио[н']ер*. Всегда перед [е] смягчаются заднеязычные согласные: *па[к']ет, [к']егли, с[х']ема, ба[г']ет*.

Обратите внимание на таблицу, в которой представлены частотные орфоэпические ошибки (см. таблицу 1).

Описание орфоэпических норм можно найти в литературе по культуре речи, в специальных лингвистических исследованиях, например в книге Р. И. Аванесова «Русское литературное произношение», а также в толковых словарях русского литературного языка, в частности, в однотомном «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой.

Орфоэпические ошибки

ОШИБКИ	ПРИМЕРЫ (в скобках указано нормативное произношение)
1. Замена звуков	<i>Лабо</i> латория (вместо <i>лаборатория</i>); <i>брансбойт</i> (вместо <i>брандспойт</i>); <i>колидор</i> (<i>коридор</i>); <i>битон</i> (<i>бидон</i>); <i>кардон</i> (<i>картон</i>).
2. Эпентеза (неоправданная вставка звуков)	<p><i>Беспреце</i>дентный (норма: <i>беспре</i>дентный); <i>вое</i>ннОначальник (<i>воен</i>ачальник); <i>дерма</i>Нтин (<i>дерма</i>тин); <i>дик</i>Ообраз (<i>ди</i>кообраз); <i>компе</i>Нтентный (<i>компе</i>тентный); <i>компро</i>еНтирoвать (<i>компро</i>метировать); <i>конку</i>рентНoспособный (<i>конку</i>рентоспособный); <i>конста</i>Нтирoвать (<i>конста</i>тирoвать); <i>лето</i>Исчисление (<i>лето</i>счисление); <i>пер</i>Еспектива (<i>пер</i>спектива); <i>пер</i>Етурбация (<i>пер</i>турбация); <i>по</i>Дскользнуться (<i>по</i>скользнуться); <i>свето</i>преДставление (<i>свето</i>преставление – свет представляется, т. е. умирает); <i>с</i>Трам (<i>с</i>рам); <i>ч</i>Ерезвычайный (<i>ч</i>резвычайный), <i>я</i>Вства (<i>я</i>ства).</p> <p>Следует запомнить: <i>конъЮ</i>нктура – «создавшаяся в какой-либо области обстановка, ситуация»; <i>конъЕ</i>ктура – «восстановление испорченного текста на основании догадки».</p>
3. Ошибочное устранение звуков; нарушение морфологических норм	Следует говорить <i>брелО</i> ка (Р.п., ед.ч.), а не <i>брелка</i> ; <i>Азербайджан</i> (а не <i>Азербаджан</i>); <i>вре</i> мя <i>Преп</i> ровождение (а не <i>вре</i> мя <i>п</i> ровождение)
4. Метатеза (мена звуков), опрощение	<i>Скурпу</i> лезный (норма: <i>скрупу</i> лезный); <i>трам</i> ва (<i>тра</i> вма); <i>тра</i> вмай (<i>тра</i> мвай); <i>дру</i> шлаг (<i>ду</i> ршлаг)

Контрольные вопросы и упражнения

1. Дайте определение понятию «техника речи».
2. Перечислите основные различия между письменной и устной речью.
3. Назовите основные акцентологические нормы русского языка и функции ударения.
4. В чем заключаются особенности произношения гласных звуков в русском языке?
5. В чем заключаются особенности произношения согласных звуков в русском языке?
6. В художественной или публицистической литературе найдите цитату, в которой звучала бы мысль о важности и значимости профессионального владения навыками техники речи в жизни человека.
7. Подготовьте презентацию и выступление на тему «Речевой аппарат и его строение».

Упражнение 1. Первое впечатление¹.

Описание. Быстрое вступительное упражнение в парах, которое проводится для того, чтобы исследовать, какое первое впечатление мы производим друг на друга.

Цель: определение основы, на которой мы производим наше первое впечатление, стимулирование обсуждения по поводу предубеждений.

Выполнение. Каждый участник находит себе партнера. Ведущий задает вопрос, например: «Твой партнер пьет кофе с сахаром?» Оба участника должны догадаться об ответе на данный вопрос по поводу того, пьет ли его партнер кофе с сахаром или нет. Затем партнеры говорят друг другу, были ли ответы правильными или нет. Затем они могут объяснить, что заставило их дать именно такой ответ.

Все меняются партнерами, и задается другой вопрос. Повторяется тот же самый процесс, но уже с новым партнером, при этом каждый раз вопрос становится все более и более личным,

¹ Использованы материалы сайта www.educationforpeace.com. Режим доступа: www.educationforpeace.com/russian/exercises/first_impressions.doc.

например: «За какую партию голосовал Ваш партнер? Он женат? Она замужем? Купил ли он/она машину в кредит? Какую музыку/литературу он/она любит? Какое у него/нее хобби?»

Обсуждение. Участники размышляют над тем, насколько часто они были правы или не правы. Как они приходили к своим выводам? Какие внешние знаки заставляли их делать те предположения, которые они сделали? Вели ли эти знаки к правильным или неправильным ответам? Эти вопросы могут быть тесно связаны с тем, как мы формируем свое первое впечатление, когда встречаем кого-то нового. Если наши первые впечатления основаны на внешности, возрасте, поле, культуре, стиле одежды и т.д., то в какой степени наши предположения были основаны на наших предубеждениях?

Примечание. Данное упражнение должно осуществляться очень быстро и в игровой манере. Оно может оказаться очень хорошим тогда, когда нужно растопить лед. Мы должны очень внимательно отнестись к тому, чтобы не судить о том, что хорошо и что плохо, – мы просто наблюдатели. Мы должны сфокусироваться на тех предложениях, которые мы сделали. Мы также можем соотнести их с конкретным вопросом, например: к какому заключению можно прийти, основываясь на внешности.

Упражнение 2. «Честь имею представиться!»¹

Каждому из нас приходится представлять себя в той или иной ситуации. Попробуйте рассказать о себе вашим коллегам и друзьям занимательно, выразительно, нескучно... Даже если вы находитесь в знакомой аудитории, всегда найдется такая информация, которую присутствующие еще не знают о вас. Сделать это необходимо в 3-5-ти минутном выступлении, которое назовем «Честь имею представиться!» или «Разрешите представиться!»

Ситуаций для подобного самопредставления в реальной практике множество. Любое знакомство как в бытовой, так и официальной обстановке начинается с самопредставления, т.е. умения сказать несколько слов о себе. Устройство на работу, де-

¹ Аннушкин В. И. Риторика. Экспресс-курс: учебное пособие для практических семинаров и краткосрочных курсов. – М.: Флинта: Наука, 2006.

ловая встреча, телевизионная передача, творческий конкурс или соревнование начинаются с самопредставления.

Формулировка задания. Предмет вашей речи – вы сами. Выберите несколько аспектов вашей жизни, которые представили бы вас как индивидуальность, «человека известного склада», обладающего «лицом необщим выраженьем». Это не значит, что необходимо быть свехоригинальным, производить «впечатление», но нельзя быть и банально-серым – вам предстоит найти нужную меру скромности и смелости, оригинальности и корректности.

Вы можете говорить о своем рождении, воспитании, семье. Объясните, как вы стали тем, кто вы есть сейчас, – сделайте это спокойно и с достоинством. Смело начинайте и знайте, что любая тематика, о которой вы говорите, уже вас характеризует и, скорее всего, будет интересна слушателям. Расскажите об институте или школе, ваших увлечениях или пристрастиях, ваших родителях (ведь «яблоко от яблони недалеко падает»), друзьях, которым вы подобны, но, главное, этот должен быть рассказ лично о вас, а не просто сухая биография.

Форма самопрезентации может быть совершенно разная – в танце, в стихах, в видеофильме или фотоколлаже и т.д.

Оцените речь выступающего по следующим критериям:

- идеи, содержание речи (эффективность стиля самопредставления, уместность, влияние на аудиторию, заинтересованность и т.д.);
- культура и нормативность речи (правильность, чистота, выразительность, богатство, оригинальность и др.);
- невербальная составляющая речи (язык телодвижений – жесты, мимика, контакт глаз, эстетика, уместность, соответствие основной идее, выражение эмоций, энергетика речи, настроение и т.д.);
- синтаксис, конструкция фразы, соединение слов (были ли слова уложены в фигуры речи, уместные для восприятия речи и т.д.);
- техника речи (произношение, темп и ритм, паузация, дикция, интонирование текста, звучность голоса, тембр и др.).

Ответьте на следующие вопросы.

1. Какие у вас возникали мысли, чувства и эмоции, когда вы слушали выступающего?

2. Какими средствами воздействия на аудиторию пользовался выступающий?

3. Какие важные речевые характеристики уже есть у выступающего?

4. Над какими элементами своей речи выступающему стоит поработать?

Пример студенческой самопрезентации.

*Имею честь представиться:
Меня зовут Оксана.
Я вовсе не красавица,
Но и не обезьяна.*

*И рок я обожаю,
И классику люблю,
И джаз я уважаю,
Немножечко пою.*

*Люблю читать я книги,
Люблю смотреть кино,
Загадки и интриги
Мне нравятся давно.*

*Могу быть также леди,
Я знаю этикет,
Прийти не стыдно денди
Со мною на банкет.*

*Футбола я фанатка,
Голов забью вам море,
Придется вам не сладко,
Коль встретимся на поле.*

*Еще язык английский
Немного знаю я,
Испанский тоже близкий,
Прованс – мечта моя.*

*Пусть образ будет ярок,
Делюсь мечтой моей –
Хочу себе в подарок
Я суперский Харлей.*

*Могу такой быть разной:
Веселой, озорной,
Загадочной, прекрасной,
Но главное – собой!*

Студентка группы
ЛОГ Оксана Б.

ТЕМА 2. РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ

План

1. Речевое дыхание – дыхание в процессе речи	25
2. Анатомия и физиология дыхательных органов	28
3. Дыхание и осанка	32
4. Типы дыхания	38
5. Работа над речевым дыханием.....	41
5.1. Диагностика типа дыхания	41
5.2. Управление дыханием.....	43
5.3. Примеры упражнений для тренировки речевого дыхания.....	45
5.4. Дыхательная гимнастика.....	46
5.5. Тренировка дыхания при чтении текстов	48

Ум – властелин чувств, а дыхание – властелин ума
Аристотель

1. Речевое дыхание – дыхание в процессе речи

Основной речи, ее правильности и красоты звучания считается дыхание. Дыхание – естественный и необходимый для жизни человека процесс. Именно благодаря дыханию в кровь, которая питает тело и мозг человека, поступает кислород. Но, как только мы задумаемся, как же мы дышим, возникнет много вопросов.

- Как человек дышит?
- Как дышать правильно?
- Почему люди дышат по-разному?
- Как меняется наше дыхание в зависимости от обстоятельств жизни или ситуации общения, эмоционального состояния, спокойствия, равновесия тела и др.?
- Чем отличается обычное (физиологическое) дыхание от дыхания речевого?
- Что значит правильно дышать во время речи?

Прежде всего, необходимо сказать, что дыхание в жизни человека осуществляется произвольно и выполнит функцию газообмена в человеческом организме. С одной стороны, дыхание происходит рефлекторно без вмешательства человеческого сознания, а с другой – этот процесс управляемый, например, когда дыхание связано с произнесением речи, когда дыхание включено в процесс говорения. Такое дыхание называется речевым (фонационным, или звуковым) дыханием.

Речевое дыхание – это

– «дыхание в процессе речи, отличающееся от обычного более быстрым вдохом и замедленным выдохом, значительным увеличением дыхательного объема, преимущественно ротовым типом дыхания, максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе»¹;

– «дыхание при речи, отличающееся от физиологического. Речевое дыхание характеризуется более коротким и глубоким вдохом через рот. Объем вдыхаемого воздуха по сравнению с дыханием в покое увеличивается примерно втрое. Время выдоха заметно удлиняется, становится в 7-8 раз больше времени вдоха. Число дыхательных движений в минуту сокращается с 16-18 до 8-10»²;

– «дыхание в процессе речи, отличающееся от физиологического рядом особенностей: соотношением длительности вдоха и выдоха (при речевом дыхании вдох значительно короче, а выдох продолжительнее); характером их осуществления (при речи дыхание преимущественно ротовое, физиологическое дыхание в норме – носовое), объемом дыхательного воздуха (при речи дыхательный объем увеличивается в 3-4 раза и равен 1600-2000 см³), числом дыхательных актов в минуту и др.»³;

– «речевое дыхание является основным источником энергии при образовании звуков речи. Фонационное дыхание отличается от физиологического тем, что оно произвольно, вдох короче, вы-

¹ Большой медицинский словарь. 2000 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/16852>.

² Коррекционная педагогика и специальная психология. Словарь. – СПб.: КАРО. Н. В. Новоторцева. 2006 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://correction_pedagogy.academic.ru/672.

³ Психомоторика: словарь-справочник. – М.: ВЛАДОС. В.П. Дудьев. 2008 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psychomotor.academic.ru/9808>.

дох, напротив, замедлен, прерывист, подчинен произнесению текста, очередной вдох осуществляется без паузы. При производстве звука струя выдыхаемого воздуха встречает на своем пути сомкнутые и напряженные голосовые связки. Благодаря колебанию голосовых складок у голосовой щели в струе выдыхаемого воздуха образуются волны сгущения и разрежения, происходят колебания воздуха, которые и образуют звук. Речевой выдох происходит в основном через рот, небольшие порции воздуха выходят через носовые отверстия небольшими порциями только при фонации некоторых отдельных звуков. Общепризнанным типом дыхания при фонации считается рёберно-диафрагмальный, который осуществляется за счет сокращения диафрагмы и межрёберных мышц. Естественное в жизни газообменное рёберно-диафрагмальное дыхание при пении и речи должно быть изменено так, чтобы добиться наиболее благоприятных условий для деятельности голосообразующего аппарата.

Основные критерии правильного фонационного дыхания:

- не происходит перегрузки воздухом легких;
- голосовые связки не вынуждаются приспособляться к давлению на них воздуха;
- подсвязочное давление максимально смягчено;
- дыхательные движения грудной клетки сведены к минимуму;
- при изменениях голоса по высоте и силе затраты воздуха сведены к минимуму;
- голосовые связки в процессе речи не изменяют свой функциональный режим;
- в речевом процессе сохраняется участие всех дыхательных мышц;
- грудная клетка и вся верхняя часть голосового аппарата освобождены от напряжения;
- глоточная полость максимально расширения при необходимости»¹.

¹ Князев А.А. Энциклопедический словарь СМИ. – Бишкек: Издательство КРСУ. А. А. Князев, 2002 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://smi.academic.ru/80>.

Таким образом, речевое дыхание – это дыхание в процессе речи. От обычного речевое дыхание отличается следующими признаками:

- более быстрым вдохом и замедленным выдохом;
- значительным увеличением дыхательного объема;
- преимущественно ротовым типом дыхания;
- максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе.

С одной стороны, дыхание – акт рефлексорный и совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию газообмена в человеческом организме. Но, с другой стороны, дыхание – процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи, и, следовательно, оно требует специальной тренировки.

2. Анатомия и физиология дыхательных органов

Дыхание – непосредственный, ежесекундный, достаточно незаметный естественный процесс, который совершается в человеческом организме с момента его рождения и прекращается лишь со смертью. Процесс дыхания непроизвольный, и ему вряд ли нужно обучаться. Но изменить тип дыхания, дать ему правильное направление, целесообразно использовать дыхание во время речи и, тем более, во время пения можно. Как?

Для начала рассмотрим особенности анатомии и физиологии дыхательных органов.

Основной дыхательный аппарат у человека – легкие – совершенно пассивный орган, герметически заключенный в грудную клетку и следующий за ее движениями, вызываемыми и регулируемыми «дыхательным» центром головного мозга. Легкие занимают почти всю грудную клетку и представляют собой два губкообразных конусных органа, состоящих из сотен миллионов легочных пузырьков, впитывающих кислород. Внутри легких находятся разветвления бронхов, идущие от основания дыхательного горла, и сеть легочных артерий и вен, питающих ткани легких.

Каждое легкое состоит из огромного количества **альвеол** (крошечных пузырьков), **бронхиол** (сети трубообразных дыха-

тельных путей) и **бронхов**. Легкие покрыты плеврой – тонкой эластичной оболочкой. Легочные пузырьки пронизаны капиллярными кровеносными сосудами, в альвеолах легких осуществляется жизненно важный процесс газообмена.

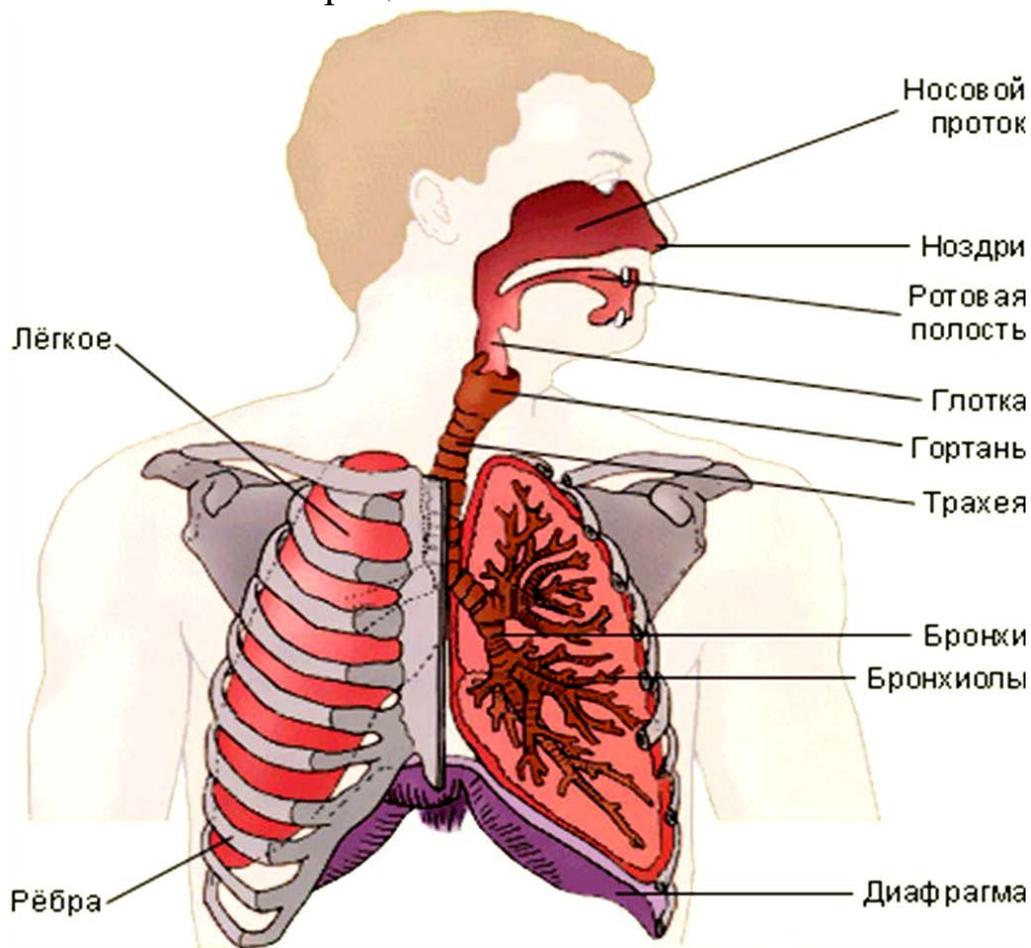


Рисунок 4. Органы дыхания

При вдохе воздух идет через нос, затем через гортань и дыхательное горло, затем через бронхи и их разветвления попадает в легочные пузырьки. Кровь, протекающая по сосудам в легочные пузырьки, наполненные воздухом, берет оттуда кислород, одновременно выделяя из себя угольную кислоту и другие газообразные продукты распада, которые во время выдоха при сжатии легочных пузырьков выдыхаются из организма. Очищенная таким образом кровь циркулирует по всему телу человека, придавая ему силы и энергию. Такой процесс в организме происходит непрерывно.

Заключены легкие, как уже говорилось, в грудную клетку, состоящую из 12 пар ребер, прикрепленных подвижными суста-

вами сзади к спинному хребту, а спереди хрящами к грудной кости (за исключением 5 нижних пар). Между рёбрами находятся межрёберные мускулы, участвующие в расширении и сокращении грудной клетки. Внизу легкие опираются на диафрагму – мускульную перегородку между полостью живота и грудной полостью. Мускулы и диафрагма – самые активные мышцы при вдохе. Бока легких примыкают к стенкам грудной клетки, которая может расширяться и сжиматься. Это изменение объема грудной клетки, а с ней и лёгких достигается работой других дыхательных мышц: межрёберных, брюшных мышц, а также гладкой мускулатуры бронхов.

Диафрагма – сильная куполообразная эластичная мышца, которая своей выпуклой стороной обращена к грудной клетке и отделяет её от полости живота. Диафрагма – основная дыхательная мышца; благодаря её деятельности осуществляется почти полная вентиляция нижних долей лёгких и около 50 % вентиляции верхних долей. Отделяя грудную полость от брюшной, диафрагма как бы служит «дном» лёгких, которые опираются на неё своей нижней частью, а само «дно», изменяя при сокращении форму, изменяет и объём легких (при вдохе сокращение идёт вниз, т.е. диафрагма становится более плоской, уступая место нижней части лёгких, соответственно объём грудной клетки увеличивается, лёгкие налиты воздухом).

Если человек диафрагмой пользуется слабо, процесс дыхания осуществляется поверхностно, такое дыхание называют верхнерёберным. Оно требует учащения наполнения лёгких, большей затраты сил при наименьшей пользе для здоровья, так как часть лёгких слабо используется.

Процесс дыхания состоит из 3-х этапов:

- 1) вдоха (получение кислорода);
- 2) выдоха (выброс углекислоты и других газообразных продуктов распада);
- 3) паузы (отдыха) перед последующим вдохом.

Для того чтобы развить, улучшить и целесообразно использовать дыхание, необходимо прежде всего тренировать мышцы дыхательного аппарата, обеспечивая лёгкий и глубокий доступ воздуха.

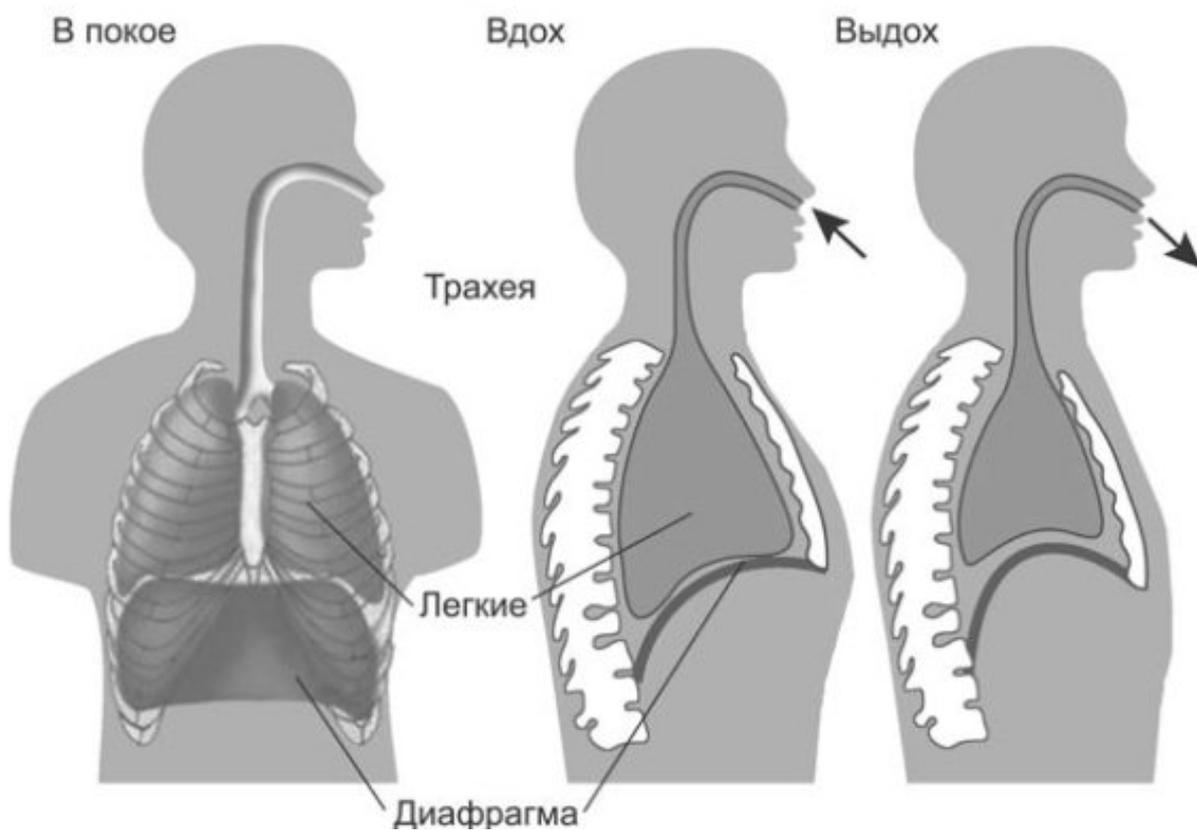


Рисунок 5. Схема процесса дыхания

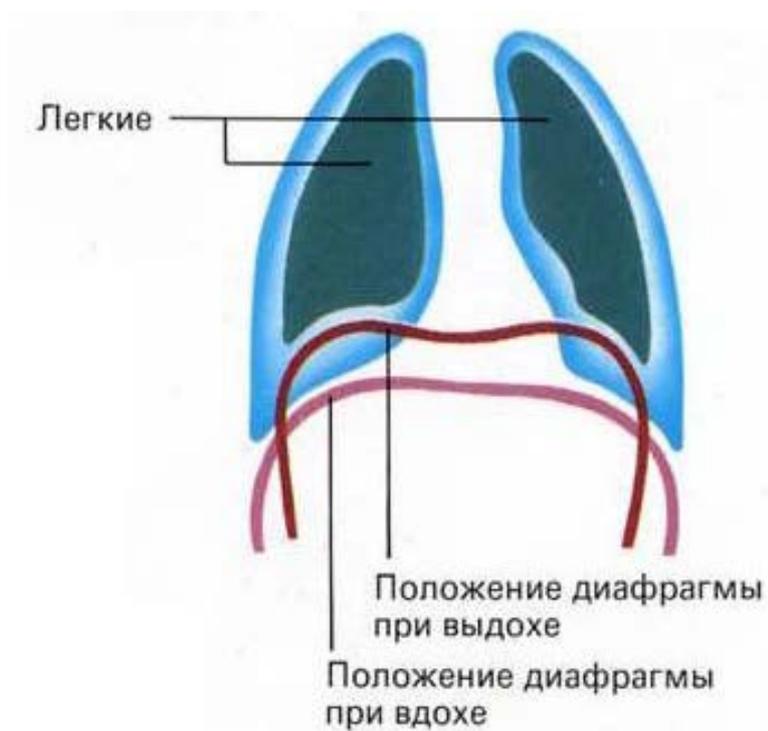


Рисунок 6. Работа диафрагмы при дыхании

3. Дыхание и осанка

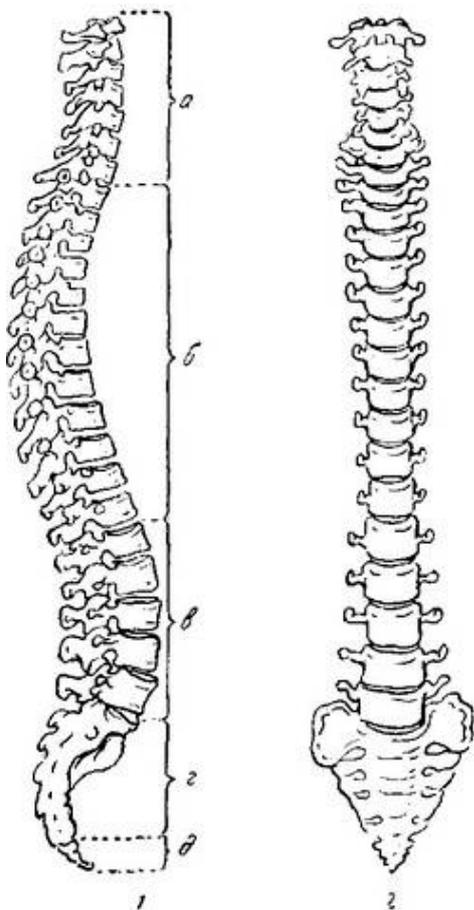
Ученые считают, что существуют две основы, от которых зависит здоровье позвоночника, – осанка и дыхание. Причем при хорошей и правильной осанке – правильное дыхание, и наоборот – правильное дыхание способствует выравниванию и улучшению осанки.

- Как же формируется осанка?
- Какая осанка является правильной?
- К чему может привести нарушение осанки?
- Можно ли предотвратить образование плохой осанки и как это сделать?

Под осанкой, как правило, понимают манеру, с которой человек привык держать свое тело. Хорошая осанка – это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Такая осанка ведет к беспрепятственной и удобной работе дыхательных мышц. При этом надо помнить, что низ живота и ягодичцы должны быть всегда подтянуты.

У людей со сгорбленной спиной, пережатой диафрагмой и нераскрытыми плечами никогда не может быть по-настоящему красивого голоса. Вы, наверное, заметили, что певцы (хор) исполняют произведения стоя. Сидя, человек качественно меняет звучание своего голоса.

Осанка человека во многом зависит от состояния его позвоночника, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном всех частей скелета. Именно позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживая его в равновесии. Позвоночник представляет собой стержень, состоящий из отдельных позвонков, обеспечивающих ему подвижность. Наиболее подвижен позвоночник в шейном и поясничном отделах; стоя на месте, можно легко повернуть голову и туловище в ту или другую сторону. В грудном отделе подвижность позвоночника незначительна.



- 1 – вид сбоку
 а – 7 шейных позвонков;
 б – 12 грудных позвонков;
 в – 5 поясничных позвонков;
 г – 5 крестцовых позвонков;
 д – копчиковые позвонки
 2 – вид спереди

Если смотреть на человека сбоку, при правильной осанке позвоночник образует волнообразную линию с равномерными возвышения и углубления. Эти изгибы позвоночника препятствуют искривлению позвоночного столба и определяют правильное положение многих внутренних органов – трахеи, бронхов, пищевода, легких, сердца и т.д.

Рисунок 7. Позвоночник человека

Позвоночник имеет четыре изгиба, два из которых обращены выпуклостью вперед (шейный и поясничный) и два выпуклостью назад (грудной и крестцовый). Появляются они в раннем детстве в связи с возникновением у ребенка умения держать голову, а затем сидеть и стоять. Окончательно изгибы позвоночника формируются к 6-7 годам, а закрепляются – к 18-20 годам.

В раннем детстве позвоночник в основном состоит из хряща, который постепенно заменяется костной тканью. Верхние и нижние поверхности тел позвонков окостеневают к 15-16 годам, завершается окостенение в более позднем возрасте (после 20 лет). У мальчиков, начиная с 13 лет, позвоночник быстро растет в длину, у девочек рост позвоночника более медленный. Поэтому в подростковом возрасте мальчики часто обгоняют девочек в росте.

Предлагаем проверить вашу осанку.

1 способ проверки осанки. Попробуйте ощутить телом все описанные ниже состояния тела:

- свободно, без лишнего напряжения голову и корпус держите прямо;
- плечи расположены на одном уровне;
- они естественно, без особого напряжения слегка опущены и отведены назад;
- грудная клетка умеренно поднята;
- живот слегка подбран.

Если все эти ощущения вы испытываете не только тогда, когда стоите, но и во время ходьбы, сидения, работы, подъему по ступенькам – у вас хорошая, правильная осанка.

2 способ проверки осанки. «Выпрямившись, вплотную прижмитесь спиной к стене без плинтуса или к закрытой гладкой двери. Подбородок умеренно притяните к шее. При этом должно быть пять точек касания: пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок. Если икроножные мышцы недостаточно развиты, могут быть четыре точки касания. Положите одну руку на шейный изгиб позвоночного столба, а другую – на поясничный. При нормальной осанке расстояние между этими изгибами и стеной будет равно примерно ширине вашей ладони. Отклонение в ту или иную сторону указывает на нарушение осанки»¹. Конечно, этот способ можно назвать бытовым и он совершенно не заменяет точного определения правильной осанки методами антропометрии хирургов и ортопедов.

3 способ проверки осанки. Встаньте ровно, попружиньте ногами. Обхватите локти ладонями за спиной. Это упражнение хорошо выполнять утром, перед дыхательной гимнастикой. Единственное, у него есть небольшой минус – без зеркала или напарника не проконтролировать, что плечи перестали держать симметричную линию. Из-за искривлений в позвоночнике такое часто случается. Будьте внимательны к себе!

¹ Севостьянов А. И. Техника речи в профессиональной подготовке учителя. – М.: ВЛАДОС, 2001. – С. 12.

4 способ проверки осанки. Соедините ладони за спиной и протяните их как можно выше вверх по позвоночнику. Это далеко не всем удастся сделать. Самой распространенной причиной является перенапряженный, «забитый» отдел верхнего плечевого пояса. Как правило, у таких людей сильно зажата челюсть, нередко головные боли.

Несколько упражнений для правильного держания осанки.

1. Мысленно растяните свой позвоночник, представив, что ваша макушка максимально тянется вверх, а копчик – вниз.

2. Встаньте ровно. Расправьте плечи. А теперь поднимите плечи как можно выше до ушей. Затем отведите как можно дальше назад. И сбросьте. Повторите это упражнение не менее четырех раз.

3. Представьте, что у вас на плечах огромная тяжелая мокрая шинель. Почувствуйте ее вес и касание тела.

4. Введите себе в привычку определять свою осанку, выполняя любые повседневные дела; осознавайте свою позу, осанку. Спрашивайте себя: *«Сутулюсь ли я? Напрягаю ли я шею? Поднимаю ли плечи без надобности?»* Думайте об осанке!

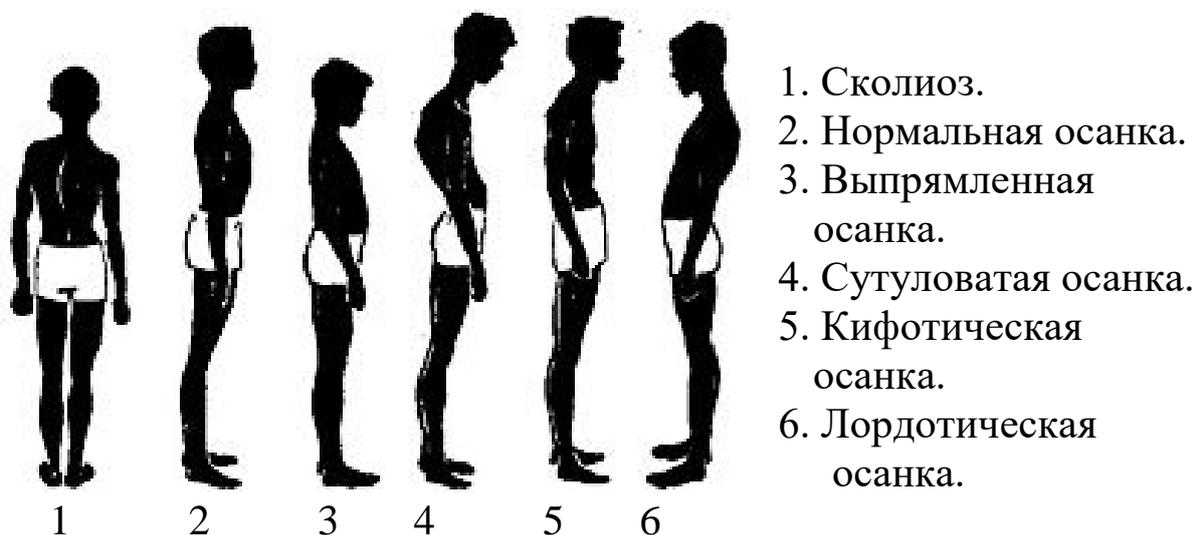


Рисунок 8. Виды осанки

Сколиоз – это сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся искривлением в боковой плоскости с последующим скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов позвоночника. При прогрессировании сколиоза развива-

ется деформация грудной клетки и костей таза с сопутствующим нарушением функции органов грудной полости и тазовых органов (положение 1 на рисунке 8).

Нормальная осанка характеризуется умеренной выраженностью изгибов позвоночника. При нормальной осанке голова поднята, плечи расправлены, живот подтянут, ноги выпрямлены. И мальчик, и девочка, имеющие нормальную осанку, выглядят подтянутыми и стройными. Им свойственно умение держать свое тело и при ходьбе, и при сидении, во время любого занятия и отдыха. Движения их естественны и грациозны (положение 2 на рисунке 8).

Выпрямленная осанка характеризуется малой выраженностью изгибов позвоночника. При выпрямленной осанке вместимость грудной клетки и подвижность ребер снижены. Отмечается склонность к образованию боковых искривлений позвоночника. Внешне такой человек выглядит чопорным и неуклюжим. Про такого говорят, что он «аршин проглотил». Выпрямленная осанка встречается относительно редко (положение 3 на рисунке 8).

Сутуловатая осанка. При этом виде осанки шейная кривизна позвоночника увеличена, поясничная – сглажена, голова опущена, плечи тоже опущены и несколько сведены кпереди. Ноги часто полусогнуты в коленных суставах, руки безвольно висят вдоль туловища. Сутуловатая осанка типична для старческого возраста, потому молодого человека, имеющего такую осанку, издали можно принять за старика (положение 4 на рисунке 8).

Кифотическая осанка характеризуется усилением шейной и поясничной кривизны. При этой осанке спина круглая. Создаются неблагоприятные условия для работы легких и сердца (положение 5 на рисунке 8).

Лордотическая осанка. При лордотической осанке резко выражена изогнутость в поясничном отделе позвоночника. При этом виде осанки живот выпячен вперед. Отмечается слабость мышц передней стенки живота. Такая осанка чаще встречается у школьников младших классов, но иногда сохраняется на всю жизнь. Создается впечатление, что человек верхнюю часть туло-

вища откинул назад, а живот выпятил вперед (положение б на рисунке 8)¹.

Как же добиться правильной осанки?

Правильная осанка – это не только симметричность расположения отдельных частей тела – рук, ног, бедер, талии, не только прямая постановка корпуса, головы, правильный изгиб позвоночника, но и гармоничное развитие тех мышц-антагонистов, которые обеспечивают это правильное взаиморасположение частей тела. Правильная осанка не только красива, но и жизненно необходима, так как создает наиболее благоприятные условия для функционирования внутренних органов, в частности тех, которые находятся в грудной полости.

Интересно, что в процессе формирования и закрепления правильной осанки развиваются именно те мышцы, которые принимают активное участие в акте дыхания. Следовательно, вырабатывая правильную осанку, мы способствуем развитию дыхательной мускулатуры, и наоборот, занимаясь дыхательными упражнениями, работаем над правильной осанкой.

Прежде всего в целях профилактики нарушений осанки следует избавиться от вредных привычек – неправильного сидения на стуле, сгорбившись или развалившись; хождения ссутулившись, с низко опущенной головой; ношения тяжелых сумок, причем только в одной руке и др.

Следующее условие – выполнение физических упражнений, способствующих как общему укреплению организма и предупреждению дефектов осанки, так и ее исправлению.

Самыми простыми в данном случае являются хождение в правильном положении с грузом на голове (это может быть книга, досочка, мешочек с песком) и использование гимнастической палки, помещенной за спину в согнутые локтевые суставы.

¹ Использованы материала сайта «Медицинская энциклопедия». Режим доступа: www.medical-enc.ru/14/vidy-osanki.shtml.

4. Типы дыхания

В зависимости от того, какие мышцы участвуют в дыхательном процессе, выделяют следующие типы дыхания.

Верхнереберное (ключичное) дыхание – тип дыхания, при котором 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 (реберное) дыхание – тип дыхания, при котором 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. При таком дыхании нижняя часть легких практически не участвует в дыхании, а постоянное поднятие грудной клетки чрезвычайно утомляет, тяжелит дыхание и мешает естественному использованию голосового аппарата.

Диафрагмальное дыхание – тип дыхания, при котором процесс дыхания совершается за счет изменения продольного объема грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы (при этом наблюдается сокращение межреберных дыхательных мышц, но очень незначительное).

Обычно мы используем все три типа дыхания, но с преобладанием какого-то определенного типа. Так, женское дыхание в процессе эволюции сложилось как преимущественно грудное, а мужчины дышат преимущественно с помощью диафрагмы.

Диафрагмально-реберное дыхание – тип дыхания, при котором 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. Это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания.

- Почему же при одинаковом физическом устройстве людей типы дыхания бывают разные?
- Что может послужить причинами нарушения речевого дыхания?

Причин может быть много: в результате различия методов физического воспитания и развития ребенка, в зависимости от состояния здоровья, условий труда, в которых находится человек, и даже от особенностей его одежды.

Считается, что современный человек утратил ритм естественного дыхания, которым в совершенстве владели наши предки. Их простой образ жизни, сопряженный со значительными физическими нагрузками, а также пребыванием большей частью на свежем воздухе (охота, рыбная ловля, земледелие, собирательство, рубка леса и т.п.) обеспечивали естественные движения мышц, участвующих в дыхательном процессе. В век же научно-технического прогресса, тотальной компьютеризации и автоматизации труда и быта человек совершенно поменял свой образ жизни и, как следствие, движений, что привело к ослаблению функций некоторых органов и к поверхностному дыханию (патологическому дыханию, характеризующемуся малым дыхательным объемом). Кроме того, долгое нахождение в закрытых, душных помещениях, неправильная посадка за столом проявляются в виде физиологических изменений – сутулости, впалой груди, узких плечах. Всё это приводит к нарушению дыхательных процессов.

Нарушения речевого дыхания могут быть также следствием общей ослабленности организма, аденоидных разражений, различных сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. А несовершенства речевого дыхания, например, неумение рационально использовать выдох, возобновлять запас воздуха, речь на вдохе и др., могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей и др. причинами.

Существуют еще такие **характеристики дыхания**, как объем дыхания, частота дыхательных движений и глубина дыхания.

- **Объем дыхания** определяется количеством воздуха, которое человек выдыхает за 1 минуту. Считается, что в среднем минутный объем дыхания человека составляет от 4 до 10 литров, дыша в состоянии покоя 10-20 раз (посадку диафрагмы на 1 см соответствует увеличение объема грудной полости примерно на 200-300 мл. У профессиональных спортсменов купол диафрагмы может смещаться на 10-12 см).

- **Частоту дыхательных движений** составляет количество дыханий за 1 минуту. У взрослого здорового человека, например, в покое частота дыхания составляет 16-20 в минуту, причем обычно у женщин на 2-4 дыхания больше, чем у мужчин. В состоянии покоя, в положении лежа число дыханий обычно уменьшается. У новорожденного из-за того, что он еще не умеет дышать, частота дыхательных движений составляет 40-50 раз в минуту; к 5 годам их количество уменьшается до 25 раз, а к 15-20 годам – 16-20 раз в минуту. У спортсменов частота дыхания может быть минимальной – до 6-8 вдохов в минуту. А при повышении температуры тела на 1⁰ дыхание учащается в среднем на 4 дыхательных движения.
- **Глубина дыхания** определяется по объему вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в спокойном состоянии человека. Если глубина дыхания увеличивается – дыхание считается глубоким, если уменьшаться – поверхностным. В среднем в состоянии покоя человек выдыхает воздуха в количестве 400-500 мл (дыхательный воздух), при усиленном вдохе можно ввести в легкие еще 1500 мл (дополнительный воздух), а при усиленном выдохе вывести еще 1500 мл запасного (резервного) воздуха. Дыхательный, дополнительный и резервный воздух составляют жизненную емкость легких, т. е. максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха.

Вдох и выдох совершаются через нос, они короткие и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

- Почему нужно дышать обязательно через нос?

Привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), всей дыхательной системы. Йогам приписывают известную фразу «Если ты дышишь ртом, то ешь носом». 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, неврозозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

В процессе речепроизводства, как правило, обычного физиологического дыхания не хватает. Говорение требует большего количества воздуха, определенного дыхательного запаса, правильного его расходования и возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. Такое дыхание необходимо тренировать. Причем на начальном этапе овладения техникой речевого дыхания большую роль играют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания, которое со временем становится непроизвольным и организованным.

Работая над речевым дыханием, необходимо помнить, что звуки речи образуются при выдохе, соответственно его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью правильного речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, а не максимального вдоха, а также тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время говорения.

5. Работа над речевым дыханием

5.1. Диагностика типа дыхания

Вопрос «Почему со временем люди дышат по-разному, в то время как рождаясь, все дышат одинаково – животом?» до сих пор остается загадкой. Может быть, тип дыхания зависит от пола человека, его образа жизни или характера? Социологи приводят данные о том, что 80 % женщин имеют грудное верхнее дыхание, 20 % – нижнее; мужчины же, как правило, имеют нижнее крепкое дыхание.

Давайте определим, к какому типу принадлежит ваше дыхание. Для этого необходимо выполнить несколько упражнений.

1. Диагностируем диафрагмальное дыхание. Для этого, став прямо и крепко на обе ноги, плотно приложите правую руку на то место, где находится диафрагма (ладонь расположите на животе так, чтобы под мизинцем был пупок). Выдохнув находящийся в легких воздух, медленно, глубоко и спокойно вздохните, не делая при этом никаких особенных усилий, не напрягаясь. При вдохе диафрагма выпрямляется, опускается и давит на внутренности, отчего стенки живота выпячиваются (рука должна ощутить данное движение). При выдохе рука должна занять прежнее положение. Обратите внимание, как меняется положение вашей груди, плеч и живота. Если грудь и плечи поднимаются, а живот втягивается – это признаки верхнего дыхания; если грудь и плечи остаются неподвижными, а живот расправляется на вдохе и уменьшается в объеме на выдохе – это признаки нижнего дыхания. Если же у вас и плечи поднимаются, и живот двигается – у вас смешанный тип дыхания. Кстати, нужно отметить, что в состоянии покоя мы в большинстве своем дышим правильно – животом, а в вертикальном положении у большинства дыхание смещается к верхнему.

2. Чистый лист бумаги формата А4 в вертикальном положении приложите к разомкнутым губам и постарайтесь как можно дольше удерживать его на вдохе. Какое наибольшее количество секунд вам удалось держать лист бумаги на ваших губах за счет силы и объема вдыхаемого воздуха? Возможно, вы удивитесь, что этот лист можно держать и минуту, и даже дольше. С помощью этого упражнения можно определить примерный объем ваших легких.

3. Засеките время на секундомере и посчитайте, сколько вдохов и выдохов вы делаете за 1 минуту.

4. В спокойном темпе прочтите стихотворение С. Есенина «Не жалею, не зову, не плачу...».

*Не жалею, не зову, не плачу,
Всё пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.
Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И страна березового ситца*

*Не заманит шляться босиком.
Дух бродяжий, ты все реже, реже
Расшевеливаешь пламень уст.
О, моя утраченная свежесть,
Буйство глаз и половодье чувств!
Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя, иль ты приснилась мне?
Словно я весенней гулкой ранью
Проскакал на розовом коне.
Все мы, все мы в этом мире тленны,
Тихо льется с кленов листьев медь...
Будь же ты вовек благословенно,
Что пришло процветать и умереть.*

Сколько времени у вас заняло чтение? Знайте, что это стихотворение рассчитано ровно на одну минуту. Теперь проанализируйте и сопоставьте свое состояние (частоту дыхания, напряжение голосоречевого аппарата, сердцебиение) с затраченным на чтение стихотворения временем и силами.

Это упражнение подходит не только для диагностики, но также и для тренировки. Включите его в арсенал своих любимых речевых тренажеров.

5.2. Управление дыханием

Работа над развитием речевого дыхания и голоса в комплексе предмета техники речи, наверное, самая сложная. И сложность эта заключается в том, что здесь необходима максимальная самоотдача, наличие определенных знаний и желание заниматься. «И наукой и практикой уже давно доказано, что во всяком деле – будь то совершенствование своего тела, голоса, изучение иностранного языка, занятия спортом или научная деятельность – необходимы систематичность, настойчивость, трудолюбие и главное – последовательность. Любая система, если она выстроена разумно, обязательно принесет пользу и непременно даст положительный ре-

зультат»¹. Когда же его ждать? – спросите вы. Ждать его не нужно, он сам придет. Как только вы введете на постоянной основе определенную технику упражнений в свою ежедневную обыденную жизнь, организм вскоре перестроится, привыкнет и даже сам будет требовать выполнения этих упражнений. Сложнее дело обстоит с мозгом, который склонен лениться и придумывать всякие разные отговорки, типа «Начну с понедельника», «Пропущу сегодня» и т.д. Но поверьте, это несложно! Всего 7-10 минут в день – и результаты оправдают самые смелые ожидания.

При проведении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие **условия**:

- не переутомляться, т.е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь не переполнялась воздухом, иначе от избытка кислорода можно потерять сознание;
- все дыхательные упражнения желательно выполнять до еды в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения, как правило, делят на статические и динамические. Для выработки правильного речевого дыхания используют тренировку дыхания при чтении текстов (вслух и про себя).

Статические дыхательные упражнения производятся либо при полной неподвижности тела, либо сопровождаются легкими движениями. Цель таких упражнений – выработка дифференцированного дыхания через рот и нос, приобретение речевого диафрагмально-реберного типа дыхания с преимущественной тренировкой удлиненного выдоха.

• **Носовое дыхание.** Дыхание с закрытым ртом в приемлемом для пациента темпе в течение 1 мин. Носовое дыхание с подсчетом количества вдохов и выдохов за 1 мин. Вдох и выдох поочередно через левую и правую ноздрю по 3-4 раза.

• **Брюшное дыхание.** Руки располагают на животе, во время вдоха выпячивают переднюю стенку живота, во время выдоха брюшную стенку втягивают. Повторяют 8-10 раз.

¹ Севостьянов А. И Техника речи в профессиональной подготовке учителя. – М.: ВЛАДОС, 2001. – С. 49.

• **Грудное дыхание.** Руки располагают по бокам грудной клетки. В этом случае легкие расширяются при вдохе и сжимаются при выдохе. Упражнение оказывает хорошее укрепляющее воздействие. Повторяют 8-10 раз.

• **Полное дыхание.** Одну руку располагают на груди, другую – на животе. При вдохе работают мышцы легких, при выдохе – мышцы брюшного пресса. Повторяют 8-10 раз. Замедление ритма при одновременном углублении дыхания в течение 1-2 мин.

Динамические дыхательные упражнения осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, связаны с ходьбой, медленным бегом, движениями рук, ног и туловища и включают элементы лечебной физкультуры. Например, на вдохе – развести руки в стороны, прогнуться назад, на выдохе – свести руки перед грудью и наклониться вперед. Упражнения применяются для увеличения объема вентилируемой поверхности легких¹.

5.3. Примеры упражнений для тренировки речевого дыхания

Упражнение 1 «Свеча». Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя ее как свечку, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится; если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2-3 раза.

Упражнение 2 «Упрямая свеча». Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что ее вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу», пламя отклонилось, но не погасло. (Левая

¹ Использованы материалы сайта «Инфоурок». Режим доступа: <https://infourok.ru/kompleks-sticheskoj-i-dinamicheskoj-dihatelnoj-gimnastiki-1117516.html>.

ладонь лежит между грудной клеткой и животом.) Еще сильнее дуньте, еще сильнее! Еще! Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение 3 «Погасить 3, 4, 5, 6... 10 свечей». На одном вдохе (без добора) «погасите» 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь – 7 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечек 10 или 12. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономные. Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Они ритмические, прерывистые и активные. Повторите 2-3 раза¹.

5.4. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика как лечебное средство известна с древних времен. Наши предки четко осознавали, что человек дышит не только легкими, но и кожей.

В восточных философских системах воздух считается хранилищем жизненной энергии тела. У индусов эта энергия называется «прана», у китайцев – «ци», у японцев – «кай». Тибетские ламы соотношили функцию дыхания и личности человека оценивали следующим образом: «Дыхание – лошадь, дух – всадник». Тот, кто овладевает техникой дыхания, приобретает физическую силу и власть над телом. Совершенное диафрагмальное дыхание является основой почти всех форм медитаций. Медленное глубокое дыхание считается лучшим средством от стресса, поскольку сердцебиение замедляется, давление снижается, мышцы расслабляются, тревога уходит и в мыслях наступает покой.

В наше время существует огромное количество различных методик, комплексов и практик, связанных с дыханием, например²:

- парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, основанной на тренировке быстрого короткого вдоха, ко-

¹ Никольская С. Т. Техника речи (Методические рекомендации и упражнения для лекторов). – М.: «Знание», 1978. – С. 26-27.

² Подробно найти указанные техники можно в книге «Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фролову, Ниши / Авт.-сост. С. Дудниченко». – М.: Эксмо, 2010.

торый делается в тот момент, когда легкие находятся в наиболее сжатом состоянии, например во время сгибания туловища (см. приложение 1);

- метод К. П. Бутейко – автора методики «Способ волевой ликвидации глубокого дыхания, или способ ВЛГД», основанный на ограничении дыхательного цикла, который, по мнению ученого, ни в коем случае не уменьшает количество кислорода в артериальной крови, но способствует увеличению концентрации углекислого газа в ней же. А вот увеличение концентрации углекислого газа в крови приводит к появлению целого ряда положительных эффектов в организме человека;

- целительное дыхание Ниши, основанное на тренировке диафрагмы и выработке полного дыхания, способствующего наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме;

- практика йогов. Еще много веков назад йоги обнаружили взаимосвязь дыхания с эмоциональным, физическим и умственным развитием человека. Благодаря специальным упражнениям открываются чакры и каналы восприятия. Дыхательная гимнастика оказывает благотворное влияние на внутренние органы, человек обретает равновесие и гармонию. Йоги называют свою систему пранаямой. Во время выполнения упражнений дышать нужно только через нос. Пранаяма – это умение сознательно контролировать дыхание и управлять энергией тела с помощью вдохов и выдохов;

- «Бодифлекс» – дыхательная гимнастика, способствующая быстрому похудению, основанная на аэробном дыхании в сочетании с упражнениями на растяжку определенных групп мышц;

- метод «Оздоровительное дыхание» сочетает в себе результаты эффекта Вериге-Бора (зависимость степени диссоциации оксигемоглобина от величины парциального давления углекислоты в альвеолярном воздухе и крови, при снижении которого сродство кислорода к гемоглобину повышается, что затрудняет переход кислорода из капилляров в ткани) и основные положения работ К. П. Бутейко, который утверждал, что увеличение концентрации углекислого газа в артериальной крови до 5 % и выше способствует улучшению работы всего организма и оздоровлению человека в целом;

- дыхательная гимнастика для речевой постановки голоса (см. приложение 1).

5.5. Тренировка дыхания при чтении текстов

Замечательной речевой практикой является чтение вслух. В плане развития техники речи чтение вслух способствует выработке правильного дыхания, улучшению дикции, развитию голосовой интонационной и эмоциональной окраски, правильности речи и других ее элементов.

Поставим перед началом изучения данного параграфа несколько вопросов.

- Как правильно читать вслух?
- Что читать?
- Сколько читать?

Ответим на первый вопрос. Во-первых, не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, примерно 120 слов в минуту (читать про себя мы привыкли гораздо быстрее, так как не ограничены темпом речи).

Во-вторых, четко проговаривая слова.

В-третьих, выразительно и с расстановкой (с ударениями и паузами).

В-четвертых, артистично озвучивая прямую речь персонажей, наделяя их определенным характером. Также очень важно произносить текст не тоном чтения, а так, как будто вы излагаете собственные мысли – читая вслух, нужно не «читать», а «рассказывать».

Что читать? Читать, конечно, можно всё подряд – романы, рассказы, статьи, детективы, сказки детям, но лучше всего развивает дыхание чтение стихов.

Сколько читать? Чем больше вы будете читать, тем лучше. Для начала можно ввести в привычку ежедневное чтение в течение 15 минут перед сном. Со временем это станет вашей потребностью, и тогда вы за неделю будете проглатывать самые толстые книги.

Очень полезно записывать себя на диктофон, а последующее прослушивание со стороны покажет все достоинства и недостатки вашего чтения.

Контрольные вопросы и упражнения

1. Какое дыхание называется речевым дыханием?
2. Опишите процесс речевого дыхания с физиологической точки зрения.
3. Как осанка влияет на процесс дыхания?
4. Перечислите и опишите основные типы и характеристики дыхания.
5. Составьте комплекс упражнений по развитию речевого дыхания для детей.

Упражнение 1. Каждую строфу приведенного ниже стихотворения произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

С. Я. Маршак «Дом, который построил Джек»

Вот дом, который построил Джек.

А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит

синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувищую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувищую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувищую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Сравните технику чтения, особенности расстановки пауз, ударений, темповую специфику своего прочтения с прочтением стихотворения С. Юрским (см. <https://www.youtube.com/watch?v=zYYPf8vFGgg>).

Упражнение 2. Приведенное ниже стихотворение сначала прочтите, делая доборы воздуха после каждой строчки, затем после каждых двух, затем после четырех, шести и т.д. строчек. В результате, постепенно увеличивая длину выдоха, вы сможете произнести данный текст с одним добором воздуха. Во время отработки навыка обращайтесь внимание на то, что скорость прочтения не должна нарушать дикционной и смысловой точности произведения.

Мольер. Ревность Барбулье

*Так знай же, мой друг,
Что дай ты мне кошелек, наполненный пистолями,
И находишь этот кошелек в богатом ящичке,
Этот ящичек – в драгоценном футляре,
Этот футляр – в чудном сундучке,
Этот сундучок – в замечательном шкафчике,
Этот шкафчик – в великолепной комнате,
Эта комната – в приятном помещении,
Это помещение – в роскошном замке,
Этот замок – в несравненной крепости,
Эта крепость – в знаменитом городе,
Этот город – на плодоносном острове,
Этот остров – в богатой провинции,
Эта провинция – в процветающей монархии,
Эта монархия – во всем свете,
То и тогда весь свет, где находилась бы
Эта процветающая монархия,
Эта богатая провинция,
Этот плодородный остров,
Этот знаменитый город,
Эта несравненная крепость,
Этот роскошный замок,
Это приятное помещение,
Эта великолепная комната,
Этот замечательный шкафчик,
Этот чудный сундучок,
Этот драгоценный футляр,
Этот богатый ящичек,
В котором был бы заперт кошелек, наполненный пистолями, –
То и они меня интересовали бы так же
Мало, как твои ДЕНЬГИ и ТЫ САМ!*

ТЕМА 3. ГОЛОС

План

1. Голосоречевой аппарат. Основные установки	52
2. Голосовое звучание	54
3. Характеристики голоса: высота, сила, тембр, интонация, темп	57
4. Голосовые расстройства. Правила здорового голоса	61
5. Диагностика и тренировка голоса	67

1. Голосоречевой аппарат. Основные установки

Человеческий голос – «живой музыкальный инструмент» во много раз сложнее, чем скрипка или фортепиано, хрупок, капризен и подчиняется не только музыкальным, но еще и физиологическим законам. Для того чтобы «играть» на нем, нужно знать хотя бы основные его «технические» свойства.

В. Морозов (оперный певец)

Голос человека – это его биография, это то, что создала природа и мы сами. Очень часто голос человека сравнивают с музыкальным инструментом. Некоторые могут представить себе флейту, барабан, гитару, фортепиано. Все эти инструменты разные, каждый звучит по-своему. Но есть то, что их объединяет, – возможность извлекать из них звук.

- С каким музыкальным инструментом Вы можете сравнить голос человека? А свой собственный голос?
- Что может сказать Вам голос о человеке, если Вы не видите его?
- От чего зависит наш голос?
- Кому нравится свой голос?
- Хотели бы Вы изменить свой голос?
- Какую роль играет голос в жизни человека?

В большой медицинской энциклопедии дается следующее определение голоса: «Голос – всеобщее понятие, объединяющее звуки, исходящие из гортани человека, независимо от того, предназначаются ли они для выражения мысли и чувства или же являются в результате неосознанных рефлекторных мышечных движений»¹.

В словаре С. И. Ожегова, Н. Ю. Шведовой дается 6 значений слова «голос», но нас интересует его основное значение – голос как «совокупность звуков, возникающих в результате колебания голосовых связок. *Громкий, тихий г. Певческий г. Г. потерять, лишиться голоса* (1) *охрипнуть*; 2) *лишиться певческого голоса*). *В г. кричать* (очень громко; прост.). *Не своим голосом кричать* (громко и отчаянно; разг.). *С голоса и с голосу заучивать* (на слух). *Во весь г.* (также перен.: *открыто, откровенно*)»².

Наверное, вы согласитесь с тем, что голос в жизни человека играет достаточно большую роль. По голосу и речи, например, не видя человека, можно определить его возраст, пол, социальное положение, образование, место жительства, характер, душевное состояние и даже внешние характеристики. Центры человеческого мозга, ответственные за восприятие и оценку эмоциональной окраски речи и звуков, начинают свою работу с момента рождения. Даже малыш двух недель от роду, еще не понимая значений слов, по интонации безошибочно определяет отношение к нему людей. Благодаря этой способности по голосу мы можем даже составить физиологический и психологический портрет человека. Поэтому работе с голосом придается очень большое значение.

В работу над звуком голоса входит:

1. Понимание процессов, которые происходят во время формирования звуков.
2. Знание устройства голосовых связок и голосоречевого аппарата.
3. Следование правилам заботы о голосе (голосовая диета, лечение, профилактика).
4. Постановка правильной осанки.
5. Тренировка звучания.

¹ Большая медицинская энциклопедия. 1970 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://big_medicine.academic.ru/3971/%D0%93%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%A1.

² Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. Режим доступа: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=5403>.

- Почему голоса людей такие разные?
- Почему звук голоса одного человека ласкает наш слух, а голос других мы с трудом переносим?

В ответ на вышеозначенные вопросы можно привести достаточно много причин: и дыхание, и наследственность, и образ жизни, и мысли, и, безусловно, строение голосоречевого аппарата.

Впервые мысль о том, что голос образуется в гортани, высказал еще Гиппократ. Но лишь в эпоху Возрождения итальянский анатом Везалий сделал открытие, что голос образуется в узком пространстве внутри гортани, а несколько позже были описаны две «связки» внутри гортани, называемые с тех пор «голосовыми складками».

2. Голосовое звучание

Голосовое звучание – это результат выдоха. Выдыхаемый воздух из легких поступает через бронхи в трахею, или дыхательное горло, откуда он попадает в гортань.

Как же устроена наша гортань? Она расположена в передней части шеи и представляет собой перевернутую книзу усеченную пирамиду, верхнее основание которой соответствует корню языка, а нижнее – трахее. В гортани, представляющей собой треугольную коробку, состоящую из хрящей и мышц, находятся голосовые связки.

Гортань (от лат. *larynx*) – орган дыхательной системы, участвующий в проведении воздуха от глотки к трахее и голосообразовании, располагается в области шеи на уровне 4-6 шейных позвонков.

Хрящевой каркас гортани образован девятью гиалиновыми хрящами, 3 из которых непарные (надгортанный, перстневидный и щитовидный) и 3 парные (клиновидный, рожковидный, черпаловидный). Самый большой из хрящей – щитовидный (выступ на передней поверхности шеи, в народе называется «кадык» или «адамово яблоко»).

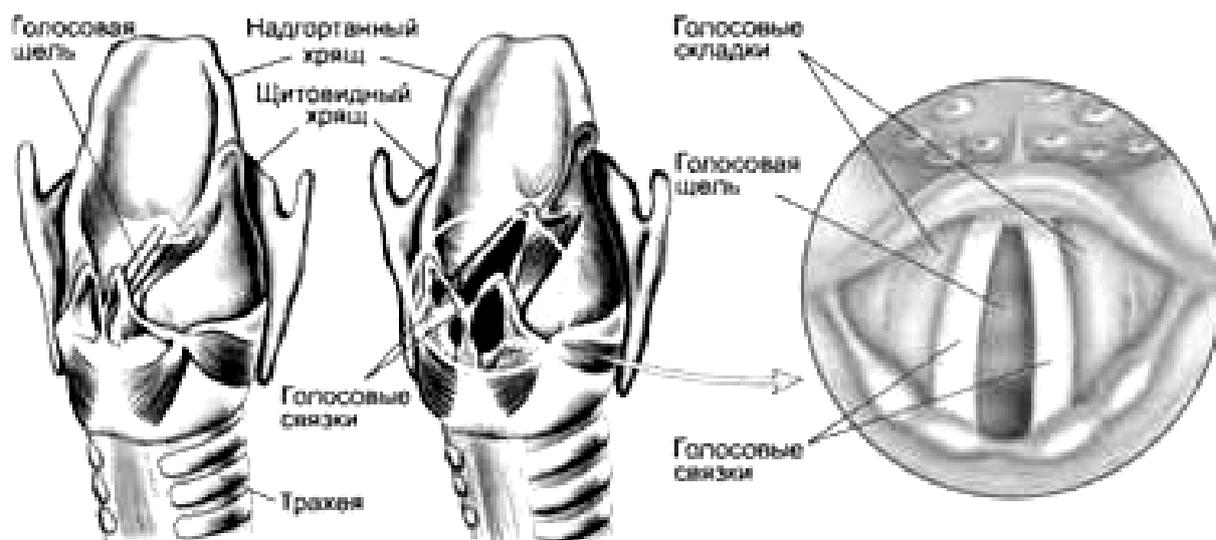


Рисунок 9. Строение гортани

Для функции голосообразования большое значение имеют черпаловидные хрящи, между отростками которых натянуты голосовые связки. Свободное пространство между голосовыми связками называют голосовой щелью. Звук образуется при изменении натяжения голосовых связок и сужении или расширении голосовой щели во время прохождения через нее потока воздуха. Процесс образования звуков контролируется человеком осознанно.

Звукообразованию также способствуют три группы мышц – это мышцы, регулирующие напряжение голосовых связок, мышцы, которые расширяют голосовую щель, и мышцы, которые ее сужают. Мышцы гортани меняют положение ее хрящей, в результате чего могут меняться ширина голосовой щели и натяжение голосовых связок. Размеры голосовых связок определяют тип голоса: у людей с низкими голосами складки более длинные и толстые, а с высокими – короткие и тонкие.

Самое узкое место гортани образовано голосовыми складками – ложными и истинными.

«Ложные» голосовые складки (парные) – толстые, с закругленными краями. Они всегда разомкнуты и поэтому не участвуют в голосообразовании, их еще называют вентиляционными.

Истинные голосовые складки имеют клинообразное сечение. Край их образован голосовой связкой, а тело – массой голосовой мышцы. Между голосовыми складками располагается узкое щелевидное пространство – голосовая щель.

Воздух, прорываясь между сомкнутыми связками, приводит их в движение, отчего и образуется звук голоса.

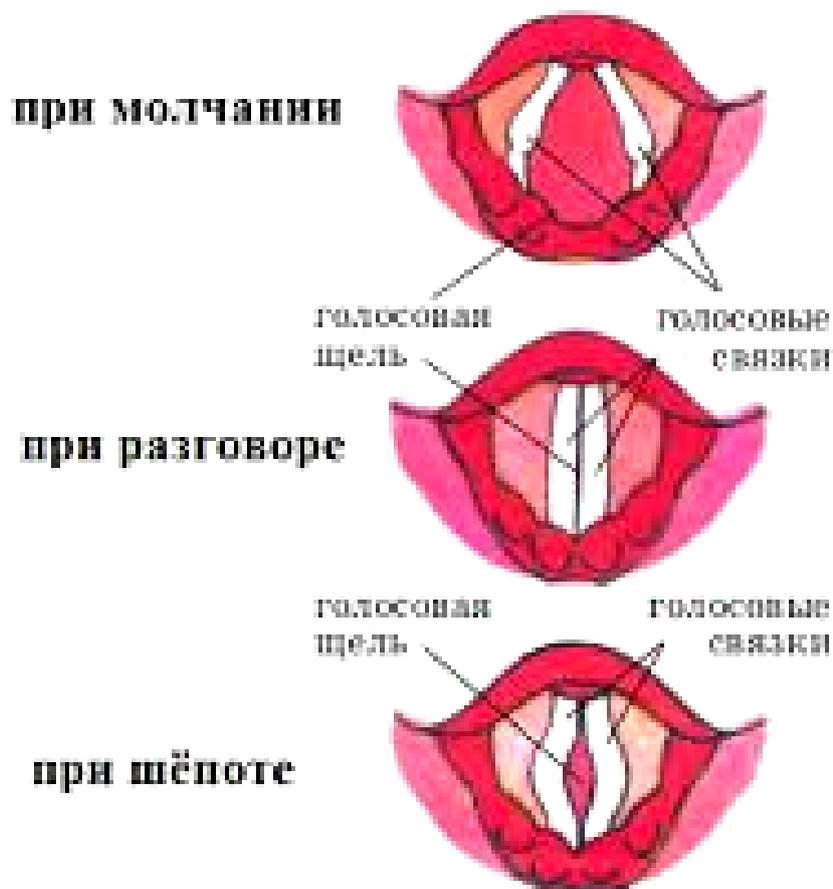


Рисунок 10. Положение голосовых связок

Однако процесс звучания определяет не только движение связок, поскольку в результате их смыкания и размыкания получается чрезвычайно слабый звук. Усилителями звука являются резонаторы – полости, лежащие выше и ниже гортани. К ним относятся грудная клетка, нёбо, полость носа, зубы, лицевой костяк, лобная пазуха.

Говоря об органах, составляющих голосовой аппарат, нельзя забывать про центральную нервную систему. Специальные речевые центры головного мозга организуют их функции в единый, целостный процесс звукообразования, который является сложным психофизическим актом.

3. Характеристики голоса: высота, сила, тембр, интонация, темп

Звук, рождаемый движением голосовых связок, имеет различные характеристики и свойства. К ним относятся высота, тембр, объем и др.

Высота звука (или высота голоса) определяется частотой колебаний голосовых связок. Поскольку у мужчин и женщин голосовые связки различаются по длине и толщине, то и высота голоса у них обычно разная: у мужчин в среднем 100-250 Гц, у женщин в среднем 200-400 Гц. Диапазон высот для человеческих голосов может составлять от 80 до 1300 Гц (приблизительно четыре октавы).

Общеизвестно существование шести групп голосов, определяемых объемом высоты звучания: мужские голоса – бас, баритон, тенор; женские голоса – контральто, меццо-сопрано, сопрано. Это означает, что человеческая гортань может издавать известное количество звуков определенной высоты. Для обычных голосов диапазон изменения высоты звука составляет две октавы. Предельные значения диапазона наблюдаются в певческих голосах (бас и меццо-сопрано).

Сила звука – интенсивность звуковых колебаний, которая связана с их амплитудой. Человек воспринимает разные по силе звуки как более громкие или более тихие. Громкость – это субъективная характеристика силы звука. При восприятии возникает сложное взаимодействие между высотой и силой звука и их субъективной оценкой. Так, если низкий и высокий звуки одинаковы по силе, т. е. имеют одинаковую интенсивность, то высокий звук воспринимается как более громкий. Поэтому женщине с высоким голосом часто приходится слышать замечания, что она кричит или повышает голос.

Тембр – важная характеристика голоса. Объективно (т.е. с точки зрения акустических показателей) тембр – это окраска голоса, определяемая количеством дополнительных тонов (обертонов), накладывающихся на основной тон. Субъективно тембр голоса мы воспринимаем как приятный или неприятный, мягкий, стальной, скрипучий или визгливый и т. п. Тембр голоса каждого человека сугубо индивидуален, что в конечном счете зависит от строения его произносительного аппарата (наличия в нем необходимых резонаторов). Это то качество голоса, благодаря кото-

рому можно узнать человека, не видя, а только слыша его. Тембр изменяется не только с возрастом, но и в зависимости от физического и эмоционального состояния человека. Так, по голосу можно судить, веселый человек или грустный, больной, усталый или здоровый, полный сил и т. д.

Интонация – важное смысловозначительное средство языка. Одно и то же предложение, произнесенное с другой интонацией, приобретает иной смысл. С помощью интонации мы выражаем различные коммуникативные цели: утверждение, вопрос, восклицание, побуждение. Часто интонации, с которой произнесена фраза, доверяют больше, чем словам, т. е. прямому смыслу фразы. Кроме того, интонация несет важную информацию о человеке: о его настроении, об отношении к предмету речи и собеседнику, о его характере и даже о профессии. Это свойство интонации было отмечено уже в древности. Так, Абуль-Фараджа (XIII в.) писал: «Тот, кто разговаривает, постепенно снижая голос, несомненно, чем-то глубоко опечален; кто говорит слабым голосом – робок, как ягненок; тот, кто говорит пронзительно и несвязно, – глуп, как коза».

К интонационным умениям относят:

- умение воспринимать на слух изменения всех акустических параметров интонации;
- различать по интонации выражение основных эмоциональных состояний (радости, печали, гнева, страха, удивления, презрения, отвращения) и смысловых оттенков звучащего высказывания;
- правильно расставлять логические ударения;
- повышать и понижать голос, владеть силой голоса;
- выдерживать паузы;
- соотносить темп речи с содержанием текста;
- передавать с помощью интонации смысл фразы;
- подбирать необходимую интонацию для выражения любого эмоционального состояния;
- давать вербальную характеристику интонации эмоциональной речи;
- передавать эмоциональные интонации в письменной речи.

Темп речи (итал. *tempo*, от лат. *tempus* – время) – скорость произнесения элементов речи: звуков, слогов, слов. Измеряется

либо числом звуков, слогов и т. д., произносимых в единицу времени (чаще всего – в секунду), либо средней их длительностью. Наиболее вероятной мерой темпа речи при восприятии является период следования гласных, или, иначе говоря, средняя длительность слога. Темп речи является одним из компонентов интонации. Замедление темпа к концу высказывания служит средством создания его интонационной цельности. Темп речи играет большую роль в противопоставлении важного / неважного в высказывании: наиболее важные в смысловом отношении отрезки речи (целые синтагмы или отдельные слова в них) произносятся в замедленном темпе; отрезки, содержащие второстепенную информацию (например, вводные слова), характеризуются убыстренным темпом. Абсолютный темп речи зависит от индивидуальных особенностей говорящего, его эмоционального состояния, ситуации общения и стиля произношения. Существует зависимость темпа речи от длины речевой единицы, свидетельствующая о тенденции к изохронности: чем больше длина слова или синтагмы, тем меньше средняя длительность звука (слога) в них.

- Какие бывают типы голосов?

У мужчин: тенор, баритон, бас.

У женщин: сопрано, меццо-сопрано, контральто.

Женские голоса звучат октавой выше, чем мужские.

У всех голосов несколько участков голоса, которые звучат с разной окраской, они называются регистрами.

У женских голосов 3 регистра: грудной, центральный, головной.

У мужских голосов 2 регистра: грудной, фальцетный (головной).

Упражнение 1. Человеческий голос способен меняться в очень большом диапазоне. Давайте убедимся в этом, читая стихотворение К. И. Чуковского «Телефон», сначала самостоятельно и выразительно, потом по ролям (см. приложение 4).

После прочтения ответьте, пожалуйста, на вопросы.

- Удалось ли Вам интонационно выразить описанное в стихотворении действие?
- Сложно ли Вам было менять голос, читая стихотворение выразительно?
- Насколько Вам хватало или не хватало дыхания?
- Какое у Вас сейчас настроение и самочувствие?

Упражнение 2. Читая стихотворение «Крокодилы» Ирины Токмаковой, постарайтесь донести до слушателей весь его трагикомический пафос и смысл, покажите движение и развитие от низких, спокойных тонов голоса к все более и более взволнованным и высоким, а после достижения кульминации поставьте выразительную точку. Для упрощения задачи разделите стихотворение на такты, это поможет вам организовать верное дыхание и будет способствовать естественной выразительности чтения. Помните, что интонация – это зеркало вашей эмоциональной жизни.

*Прошу вас, не надо съезжать по перилам,
Вы можете в зубы попасть крокодилам!
Они притаились на каждой площадке
И всех, кто съезжает, хватают за пятки
И тащат на дно африканского Нила.
Прошу вас, не надо съезжать по перилам!*

Конечно, существуют комплексы упражнений для того, чтобы тренировать интонационное звучание. Некоторые пользуются секретом К. С. Станиславского «низы – в пол, верхи – в потолок». Если наклонить голову вниз, то получится звук гораздо ниже среднего. И, соответственно, если запрокинуть голову назад, то произведенный звук будет гораздо выше. Таким образом, если постепенно, шаг за шагом поднимать голову, наклоненную к груди, вверх, переходя к запрокидыванию назад, то мы получим идеальную «лесенку» звучания.

Единственное «но». Этим приемом нельзя пользоваться профессиональным вокалистам. Гортань привыкает к искусственной помощи для раскрытия диапазона звучания, и навык пения из среднего положения крайних высоких и низких нот утрачивается. Тем не менее этот прием весьма эффективен в бытовом

использовании. Необходимо что-то произнести более низким, грудным звуком – просто наклоните голову вниз. А если нужно привлечь внимание, задать вопрос или произнести что-то с яркой, восклицательной интонацией, поднимите подбородок вверх, немного запрокидывая голову.

4. Голосовые расстройства. Правила здорового голоса

В медицине есть два термина, обозначающих нарушения голоса: **афония** – абсолютная потеря голоса и **дисфония** – ухудшение его качества, силы и окраски звука. Однако термины эти обозначают всего лишь степень выраженности патологии. Причиной развития всех расстройств являются различные патологические изменения в голосообразующих органах, ведь связки – уникальный, тонкий музыкальный инструмент. Это один из тех органов, который при повреждении, к сожалению, не восстанавливается.

Вы, наверное, замечали, как меняется ваш голос в зависимости от состояния здоровья, настроения, эмоционального состояния. Любая простуда, затяжные периоды «эмоциональной хандры», стрессы и депрессии, а также неправильное использование голосоречевого аппарата (крик, напряженный шепот во время болезни, несоблюдение голосовой диеты) ведут к появлению на голосовых связках так называемых узелков, которые мешают связкам растягиваться и сокращаться. А еще существует голосовое переутомление и огромное количество ощущений, связанных с сенсорными нарушениями, например частое першение в горле, вызывающее кашель, комок в горле, помехи. Эти признаки нарушений имеются практически при каждой патологии, но проявляются они неодинаково.

Время от времени с нарушениями голоса сталкивается практически каждый человек. Заболевание возникает одинаково часто в разных возрастных группах. За последние 20 лет данная патология стала встречаться гораздо чаще.

Согласно статистике, сегодня около 60 человек из 10000 имеют хронические заболевания голосообразующих органов, около 30-40% людей голосоречевых профессий (преподавателей, лекторов, актеров, певцов и др.) страдают различными голосовыми расстройствами, особенно часто – педагоги и работники детских воспитательных заведений: нарушениями голоса страдают

около 60% педагогов, 6-24% подростков в период мутации и 41% детей с речевыми проблемами.

Коррекция нарушений голоса – важнейшая задача логопедии. Не так давно врачи разработали систему педагогического воздействия на людей с нарушениями голоса, назвав ее фонопедия. Фонопедия – это педагогическое воздействие, суть которого заключается в выполнении различных упражнений для улучшения дыхания и функций нервно-мышечного аппарата верхней части дыхательного горла. В ходе занятий пациенты учатся говорить с минимальной нагрузкой на артикуляционный аппарат и добиваться при этом наилучшего акустического эффекта.

Нарушения голоса – группа голосовых расстройств, характеризующихся частичным или полным отсутствием фонации.

Какие же бывают нарушения и расстройства голоса? (см. таблицу 2 на стр. 63). Нарушения голоса бывают органическими и функциональными. Чаще всего мы сталкиваемся именно с последними.

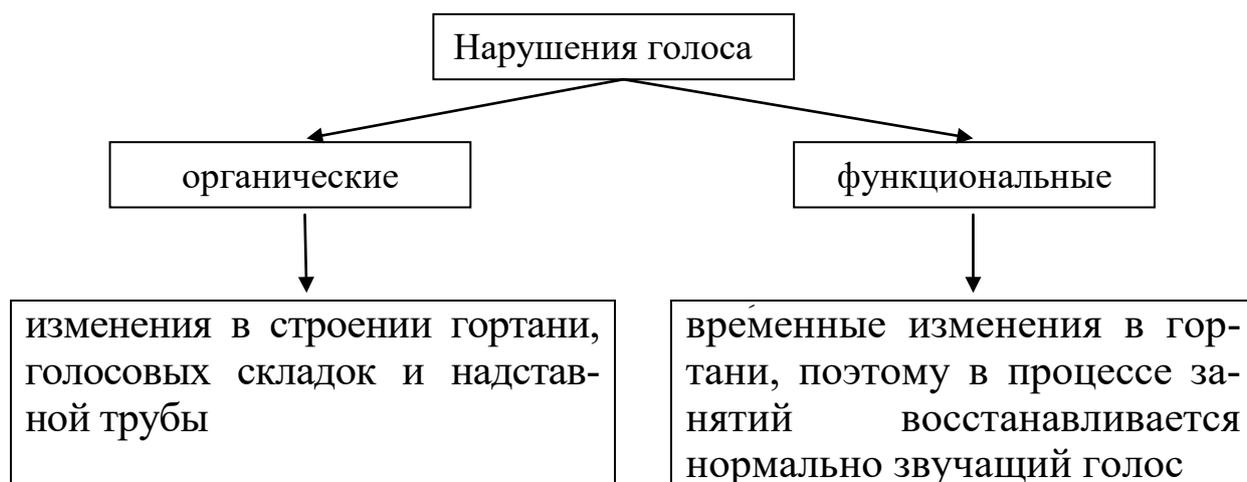


Схема 3. Нарушения голоса

Механизм нарушений голоса зависит от характера изменений нервно-мышечного аппарата гортани, прежде всего – от подвижности и тонуса голосовых складок, который проявляется обычно как гипо- или гипертонус, реже – как сочетание того и другого.

Причины функциональной патологии могут быть самыми разнообразными: голосовое переутомление, неправильная постановка голоса, различные инфекционные заболевания и влияние психических факторов. Иногда происходит наложение факторов,

поэтому определить «пусковой» момент позволяет только применение, например, какой-либо проективной методики.

Расстройства голоса различаются по силе, тембру и высоте. При нарушении силы голос может быстро пропадать, быть слишком слабым или, наоборот, чрезмерно громким; при нарушении тембра – хриплым, грубым, гортанно-резким, глухим, металлическим или писклявым; при нарушении высоты – монотонным, низким и т. д.

Таблица 2.

Данные об основных расстройствах голоса у детей и подростков¹

Аспекты	Органические расстройства				Функциональные расстройства		
	Центральные	Периферические			Центральные	Периферические	
Медицинский	псевдобульбарный паралич	патологоанатомические изменения в гортани	патологоанатомические изменения в надставной трубе	снижение слуха	неврозы	перенапряжение голоса	патологическая мутация
Логопедический	афония, дисфония при анартрии, дизартрии	афония, дисфония	ринолалия, ринофония	дисфония, ринофония	истерическая (гипокинетическая) афония и дисфония	гиперкинетическая афония и дисфония	персистирующий фальцетный голос, преждевременная мутация, затянувшаяся мутация, извращенная мутация
Психол.	снижение коммуникативной функции речи, нарушение эмоционально-волевой сферы						

¹ Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей / под общ. ред. Г. В. Чиркиной. – М.: Айрис-пресс, 2005.

Таблица 3.

Качественная характеристика нарушений голоса

Нарушение высоты голоса		Нарушение тембра голоса		Нарушение силы голоса	
монотонный	тремолирующий	хриплый	диплофония	афония	иссякающий
немодулированный		грубый		слабый	слишком громкий
низкий	фальцет	гортанно-резкий глухой металлический	«квакающий» писклявый назализованный		

Факторы, обуславливающие развитие голосовых расстройств:

- парезы и параличи голосовых связок;
- поражение коры или ствола головного мозга, а также проводящих нервных путей;
- детский церебральный паралич;
- воспалительные заболевания;
- анатомические проблемы в речевом аппарате;
- хронические ларингиты;
- травмы и ожоги гортани;
- опухоли гортани;
- послеоперационные стенозы и рубцы гортани;
- резекция гортани;
- ларингэктомия;
- острая психотравмирующая ситуация;
- пол – более подвержены женщины;
- эндокринные болезни;
- курение.

Для того чтобы ваш голос звучал всегда чисто, «проточно», чтобы вы меньше уставали и реже простужались, Евгения Шестакова – профессиональная радиоведущая, психолог, бизнес-тренер – предлагает ввести в свою повседневную жизнь несколько правил. Перечислим их.

Правила здорового голоса

1. «Стараться как можно реже простужаться. Для этого необходимо повышать местный иммунитет глотки и гортани. В холодное время года носите теплые шарфы. Не иссушивайте глотку – во время длительных переговоров, лекций, вообще в течение дня пейте негазированную воду комнатной температуры.

2. Если простудились, нужно правильно лечиться. Необходимо как можно чаще полоскать горло. Самые подходящие для этого растворы – горячие, обладающие антисептическими и (!) дубильными свойствами. Именно поэтому любимый многими способ полоскания горла водой с содой для людей, следящих за своим голосом, категорически не подходит. Сода при всех своих прекрасных антисептических свойствах оставляет поры раскрытыми, разрыхляет тонкую слизистую гортани.

Чем можно полоскать горло? Отваром ромашки, календулы, шалфея, мяты, коры дуба. Нет ничего из вышперечисленного под рукой – заварите обыкновенный черный или зеленый чай и полощите им. Еще одно прекрасное средство, упоминание о котором вызывает оживленность у слушателей, – спиртовой раствор. На полстакана горячей воды – чайная ложка водки, коньяка, виски – любого крепкого спиртного напитка. Не глотать!!! Только полоскать. Из готовых к разведению водой медикаментозных препаратов могу порекомендовать спиртовой раствор хлорофиллипта. Волшебное средство! Воздействует практически на все штаммы стафилококков и стрептококков, т. е. то, что и вызывает воспаление.

Ну а самой радикальной мерой по предотвращению заболеваний голосового аппарата специалисты считают отказ от бытового звучания и профессиональную постановку речевого голоса. В этом нуждаются все люди, которым по роду деятельности приходится много говорить.

3. Не кричите! Если хотите, чтобы вас слышали, говорите тише, включая грудной резонатор.

4. Если потеряли голос, говорите не шепотом, а вполголоса. Шепот не дает голосовой щели смыкаться, тем самым еще больше ухудшая ваше состояние. Самое, пожалуй, отрицательное влияние на голосовой аппарат оказывают так называемые малые простуды, при которых люди продолжают работать, выступать,

читать лекции, напрягая голос.

5. Утром ни в коем случае не начинайте сразу говорить. Представьте, что произойдет с вашим организмом, если, проснувшись, вы сразу спрыгнете с кровати и побежите стометровку?! То же самое и с нашим голосом. Это тоже мышцы. И из расслабленного состояния им нужно прийти в рабочее, а для этого необходимо время.

6. Делайте ежедневно дыхательную гимнастику.

7. Соблюдайте голосовую диету. Людям, следящим за своим голосом, категорически нельзя употреблять газированные напитки – лимонады, газированную воду, пиво и шампанское. Они дают тот же самый эффект, что и при полоскании горла содой. Кроме этого, нельзя есть и пить слишком горячее. Кофе и чай без молока придется также исключить. Эти напитки содержат огромное количество танина и кофеина, которые иссушивают тонкую слизистую гортани. С этого момента я предлагаю вам полюбить чай и кофе с молоком. Непосредственно перед выступлением забудьте на сутки об орехах, семечках, шоколаде и вообще обо всем сладком – от всего этого усиливается слюноотделение.

Голосовая диета

Можно	Нельзя
1. Чай и кофе с молоком или со сливками.	1. Чай и кофе без молока или сливок.
2. Каша с кусочком сливочного масла и сыра на завтрак.	2. Орехи, семечки.
3. Суп на обед.	3. Шоколад, мед.
4. Кружка горячего молока с ложкой сливочного масла перед сном.	4. Газированные напитки (лимонады, минеральная вода, пиво, шампанское).
5. Самая полезная для голоса пища – приготовленная на пару.	5. Красное и белое сухое вино, ликеры и вермуты.
6. Обязательное присутствие белковых продуктов (мясо, рыба, яйца).	6. Слишком острое, перченое, соленое.
7. 50 г. коньяка, водки, виски.	7. Слишком горячее, слишком холодное.

8. Избегайте чрезмерной усталости и напряжения, держа мышцы шеи и плеч расслабленными. Спокойный голос исходит только из спокойного тела. Напряженное тело приводит в напряжение голосовые связки, повышает тон голоса, увеличивает скорость и выключает резонанс.

9. Продолжительное форсированное использование голоса требует длительного отдыха – молчания.

10. Держите осанку!!!»¹

5. Диагностика и тренировка голоса

Установление причин нарушений голоса проводится отоларингологом, фониастром, неврологом; исследование основных характеристик голоса – логопедом. Для выявления анатомических или воспалительных изменений голосового аппарата выполняется ларингоскопия; с целью оценки функции голосовых складок – стробоскопия. В диагностике опухолевых поражений незаменимы рентгенография и МСКТ гортани. Для получения сведений о функции мышц гортани проводится электромиография. С помощью электроглоттографии оцениваются изменения голосового аппарата в динамике. Логопедическое обследование включает оценку анамнеза, жалоб, особенностей голоса, характера голосообразования и голосовой атаки, физиологического и фонационного дыхания, темпо-ритмических и интонационных характеристик речи; определение времени максимальной фонации².

Евгения Шестакова – профессиональная радиоведущая, автор проекта «Школа Голоса и Речи» – называет два самых часто задаваемых вопроса о голосе: «*Что с моим голосом не так?*» и «*Можно ли быстро исправить голос?*» и отвечает на второй вопрос отрицательно, но только в том случае, если человек не будет ежедневно работать над собой. Ведь мы уже говорили, что голос – это музыкальный инструмент, который нуждается в постоянной работе над ним.

¹ Шестакова Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи. – СПб.: Питер, 2013. – С. 48-51.

² Используются материалы сайта www.krasotaimedicina.ru. Режим доступа: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/speech-disorder/dysphonia>.

Хорошо поставленный голос позволяет достичь очень многого. Чаще всего именно по звучанию голоса речь может быть приятной или нет, привлекательной или отталкивающей.

Существует много легенд о голосах, завораживающих своим звучанием – мифы об Орфее, голос, легендарное пение и музыкальное мастерство которого перемещали камни и деревья и успокаивали диких зверей, заставляли замолчать Сирен; легенды о русалках – мифических женских существах, которые своим пением и чарующей музыкой завлекали моряков и губили их в водных пучинах и др.

Итак, наш голос – это музыкальный инструмент, а наше тело – это корпус для звука, и чем оно здоровее, тем лучше наше звучание. Научиться пользоваться этим инструментом может каждый. Главное – начать, сделать первый шаг!

Задание № 1.

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов.

- *Вам нравится ваш голос?*
- *Чей голос вам нравится больше вашего собственного и почему?*
- *Что бы вы хотели изменить в своем голосе, речи, себе в целом?*

Задание 2.

Следующий шаг. Необходимо определить существующие в голосе и речи недостатки и преимущества. То есть выделить зоны роста и ресурсы.

Отметьте те утверждения, которые относятся именно к вам.

Таблица 4.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Окружающие часто просят повторить только что сказанные вами слова	
2.	Вы боитесь публичных выступлений	
3.	У вас заметный акцент, говор	
4.	У вас устаёт горло после десятиминутного разговора	
5.	У слушающих вас людей через некоторое время начинает блуждать взгляд	

6.	Вы теряете контроль над голосом или мыслью в конце длинного предложения	
7.	Ваш голос не соответствует должности, которую вы занимаете	
8.	У вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо	
9.	В вашей речи есть слова-паразиты	
10.	Вам не нравится собственный голос	

Если в колонке справа появились три галочки и более, вам необходимо немедленно начинать работу над собой и пройти следующий тест. Он направлен на диагностику и определение положительных качеств голоса и зон роста.

Задание 3.

Отметьте в колонке те качества голоса, которые вы замечаете у себя.

Таблица 5.

Отрицательные качества моего голоса

№ п/п	Качества неприятного голоса	Колонка 1	Колонка 2
1.	Гнусавый		
2.	Резкий		
3.	Скрипучий		
4.	Хриплый		
5.	Дрожащий		
6.	Высокого тембра (писклявый)		
7.	Пронзительный		
8.	Плаксивый		
9.	С одышкой		
10.	Робкий		
11.	Отрывистый		
12.	Слишком громкий		
13.	Слабый, неслышный		
14.	Бесцветный		
15.	Помпезный		
16.	Неуверенный		
17.	Монотонный		
18.	Напряженный		
19.	Скучный		
20.	Командный		

Отметьте те качества голоса, которые вы замечаете у себя.

Таблица 6.

Положительные качества моего голоса

№ п/п	Качества приятного голоса	Колонка 1	Колонка 2
1.	Приятный		
2.	Вибрирующий		
3.	Спокойный		
4.	Хорошо модулированный		
5.	Низкого тембра		
6.	Доверительный		
7.	Теплый		
8.	Мелодичный		
9.	Заботливый		
10.	Уверенный		
11.	Властный		
12.	Дружеский		
13.	Хорошо интонированный		
14.	Выразительный		
15.	Естественный		
16.	Звучный		
17.	Разный в зависимости от ситуации		
18.	Достаточно громкий		
19.	Управляемый		
20.	Ласковый		

- В какой таблице у вас появилось больше отметок?
- Не были ли вы слишком самокритичны?

Попробуйте выполнить этот тест еще раз, но не сами: пусть вас продиагностирует кто-нибудь из ваших друзей или коллег. Сравните результаты.

Задание № 4. Диагностика громкости звучания голоса. Для диагностики громкости (тихо/громко) вам потребуется какой-то логически законченный фрагмент текста. Попробуйте взять за основу, например, следующую чистоговорку¹.

«Из-под Костромы, из-под Костромищи везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Везет да скороговорками так и сыплет: мол, тетерев сидел на дереве, от дерева – тень тетерева, мол, у гусыни усов не ищи, не сыщешь; мол, каков Савва, такова и слава. Скороговорил, скороговорил, да так всех скороговорок и не перевыскороговорил».

Прочитайте это «информационное сообщение» первый раз четко, спокойно. Второй раз – постепенно, от слова к слову, повышая громкость голоса. Начинайте с самого тихого звучания. Но пусть это будет не шепот (шепот в принципе небезопасен), а именно звук – тихий, приглушенный. А затем наращивайте громкость, дойдя в финале до максимальной.

Что вы ощущаете? Чувствуете ли вы усталость? Не першит ли в горле? Или вам комфортно и легко? Смогли бы вы сделать второй дубль лучше первого?

В идеале диагностику громкости звучания необходимо производить с возможностью внешнего контроля, например записывая себя на диктофон и затем прослушивая с помощью специальных программ, позволяющих увидеть звучание вашего голоса в графическом варианте.

Это упражнение, так же как и упражнение в предыдущем разделе, можно использовать в качестве тренировочного.

Еще один из важнейших параметров, на который следует обратить внимание, – **высота звучания голоса**.

Зачастую люди, имеющие верхнее дыхание (80% женщин и 20% всех мужчин), имеют завышенные голоса. Особенно ярко это проявляется, когда речь становится эмоциональной в процессе убеждения или в порыве гнева. Высокие ноты неприятны нашему уху. Кстати, мода на звучание голоса тоже есть, и она переменчива. В средние века, например, особенно во Франции, в

¹ Чистоговорками мы называем знакомые многим скороговорки с той лишь разницей, что тренировать будем не только скорость произнесения, но и другие параметры (высоту тона, громкость, четкость артикуляции).

моде были высокие женские голоса. Чем «писклявей» говорила женщина, тем более модной и сексуальной она считалась. Сейчас другие времена. В Европе в моде грудные бархатистые голоса. Некоторые юные барышни даже начинают курить, чтобы сделать звук голоса ниже и добавить хрипотцы. И совершенно напрасно: курение довольно пагубно действует на дыхательный и звуковой аппарат, а вот изменение звука голоса связано исключительно с психосоматическим эффектом. Простая перестройка дыхания дает гораздо больший эффект.

Задание № 5. Давайте продиагностируем, что происходит с вашим голосом, когда вас охватывают эмоции. Можете ли Вы сами этот процесс контролировать и изменять диапазон звучания по своему собственному желанию?

Возьмем для диагностики стихотворение Вадима Шефнера «Слова». Прочитайте его, меняя тон голоса в соответствии с эмоциональной окраской и семантикой слов.

*Много слов на земле. Есть дневные слова –
В них весеннего неба сквозит синева.
Есть ночные слова, о которых мы днем
Вспоминаем с улыбкой и сладким стыдом.
Есть слова – словно раны, слова – словно суд, –
С ними в плен не сдаются и в плен не берут.
Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.
Словом можно продать, и предать, и купить,
Слово можно в разящий свинец перелить.
Но слова всем словам в языке нашем есть:
Слава, Родина, Верность, Свобода и Честь.
Повторять их не смею на каждом шагу, –
Как знамена в чехле, их в душе берегу.
Кто их часто твердит – я не верю тому,
Позабудет о них он в огне и дыму.
Он не вспомнит о них на горящем мосту,
Их забудет иной на высоком посту.
Тот, кто хочет нажиться на гордых словах,
Оскорбляет героев бесчисленный прах,
Тех, что в темных лесах и в траншеях сырых,*

*Не твердя этих слов, умирали за них.
Пусть разменной монетой не служат они, –
Золотым эталоном их в сердце храни!
И не делай их слугами в мелком быту –
Береги изначальную их чистоту.
Когда радость – как буря, иль горе – как ночь,
Только эти слова тебе могут помочь!¹*

Каково ваше состояние? Что вы чувствуете? Удалось ли, на ваш взгляд, передать голосом те эмоции, которые вы испытывали и которые заложены в стихотворении?

Задание № 6. Упражнение, которое позволяет изучить свой голос во всех его возможностях.

Выберите фразу из 2-3 слов.

Например: *«Какой чудесный день».*

Произнесите эту фразу пять раз громко, пять раз тихо, затем три раза громко, три раза тихо, затем один раз громко и один раз тихо.

Произнесите эту фразу: низко/высоко так же, по схеме 5–3–1.

Произнесите эту фразу: медленно/быстро так же, по схеме 5–3–1.

Произнесите эту фразу: с паузами/без пауз так же, по схеме 5–3–1.

Произнесите эту фразу: с артикуляцией/без артикуляции так же, по схеме 5–3–1.

Расслабьтесь, похлопайте себя по щекам и своим голосом скажите: *«Какой(-ая) я молодец!»*

Условие: в этом упражнении вам понадобятся самые «крайние крайности», т. е. если громко, то чтобы соседи сбежались, если с паузами, то по 10 секунд, если с артикуляцией, то с невообразимыми гримасами.

Упражнение позволяет услышать богатство своего голоса, акцентировать внимание на его выразительности, поймать чувство своего голоса и потом при необходимости его использовать. Голоса получаются приятными, «сочными», красивыми.

¹ Советская поэзия. В 2-х томах. Библиотека всемирной литературы. Серия третья. Редакторы А. Краковская, Ю. Розенблюм. – М.: Художественная литература, 1977.

Подведем итог. Наши голоса, как под микроскопом, могут быть разложены на составляющие, назовем их компонентами успеха. Часть из них вам нужна, другая же часть – излишки. А чего-то может и не хватать, как у каждого повара на кухне, – один и тот же суп у разных людей получается по-разному. То же самое и с нашими голосами. Они все разные, неповторимые, уникальные. Тем не менее идеальных голосов в природе практически не существует. Этот инструмент нуждается в тщательной обработке и шлифовке.

Всю массу голосов можно разделить на две большие группы: бытовые голоса и профессиональные. Бытовых – процентов восемьдесят от всего объема. Профессиональных – двадцать. Как правило, ими обладают актеры, певцы, дикторы и те, кто занялся своим совершенствованием. Человек, считающий себя профессионалом в сферах, связанных с вербальной деятельностью, не имеет права на бытовой голос.

К сожалению, многие люди относятся к голосу, этому уникальному инструменту, как к данности, которая была с ними с самого рождения, есть и будет. И если о других слагаемых успеха всерьез задумываются – получают образование, ходят в парикмахерскую, покупают новую красивую одежду и т. д., то с голосом работают единицы. Между тем природные голоса вкупе с речевой обстановкой, в которой человек растет, работает и развивается, редко бывают достаточно грамотными, красивыми, лишенными недостатков.

Тех, кто берется за работу над своим голосом, безусловно, ждет успех. Это очень благодатная и благодарная работа. Работа на благо себе. Успех не заставит себя ждать. Первый большой шаг сделан. Проведена диагностика. Определены параметры голоса, его сильные и слабые стороны. Далее начинайте работу по устранению недостатков и развитию сильных сторон.

Контрольные вопросы и упражнения

1. Перечислите основные значения слова «голос».
2. Что входит в работу над звуком голоса?
3. Как меняется положение голосовых складок при молчании, при разговоре, при шепоте?
4. Охарактеризуйте основные свойства голоса: высоту, силу, тембр, интонацию, ритм и др.
5. Назовите виды основных нарушений голоса и дайте их качественную характеристику.
6. В чем заключаются правила здорового голоса?
7. Приведите примеры упражнений для диагностики и тренировки голоса.

Упражнение 1. Развитие интонационных умений.

7.1. Прочтите предложение из произведения М. Булгакова «Мастер и Маргарита» с интонационным наполнением.

«В белом плаще с кровавым подбоем, шаркающей кавалерийской походкой, ранним утром четырнадцатого числа весеннего месяца нисана в крытую колоннаду между двумя крыльями дворца Ирода Великого вышел прокуратор Иудеи Понтий Пилат».

7.2. Любую скороговорку можно прочитать с различными интонационными оттенками. От чего зависит их выбор?

«От топота копыт пыль по полю летит»

- а) радостно, восторженно (*Как красиво мчатся кони!*)
- б) раздраженно, недовольно (*Напылили только...*)
- в) презрительно (*Фу! Какая пыль!*)

«Проворонила ворона вороненка»

- а) с сожалением (*Жалко вороненка*)
- б) с осуждением (*Вот растяпа эта ворона!*)
- в) с удивлением (*Не может быть!*)

7.3. Представьте, что фразу из сообщения диктора *«Погода на завтра: значительная облачность, временами дождь»* повторяют вслух разные люди, и каждый думает о своем. Попробуйте произнести эти слова за

- пассажира, взявшего билет на самолет (*«Эх, надо было взять билет на поезд»*);
- отдыхающего на море (*«Так и не загорюшь и не купнешься, а скоро домой!»*);
- агронома в дни долгой засухи (*«Наконец-то»*);
- пассажира, записавшегося на интересную экскурсию на завтра (*«Отменяют или нет?»*).

Упражнение 2. Выполните упражнения для укрепления мышц горла, снятия напряжения.

1. «Лошадка». Поцокать языком громко и быстро (10-30 сек.).
2. «Ворона». Произносите *«Ка – аа – аа – ар»*. Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.
3. «Колечко». Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
4. «Лев». Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
5. «Зевота». Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
6. «Трубочка». Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем – до подбородка. Повторить 6-8 раз.
7. «Смех». Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения, смеётесь вы или просто произносите *«ха-ха- ха»*. Искусственный смех быстро придаст приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

ТЕМА 4. АРТИКУЛЯЦИЯ И ДИКЦИЯ

План

1. Артикуляционный аппарат.....	77
2. Звуки речи. Их акустические и артикуляционные различия.....	87
3. Артикуляция гласных	89
4. Артикуляция согласных.....	91
5. Дикция.....	102

*Самое важное в искусстве речи:
«во-первых, произнесение,
во-вторых, произнесение
и, в-третьих, произнесение»
Демосфен*

1. Артикуляционный аппарат

Артикуляционный аппарат – анатомо-физиологическая система органов, включающая *гортань, голосовые складки, язык, мягкое и твердое нёбо, (ротоглотку), зубы верхней и нижней челюсти, губы, носоглотку* (верхняя часть глотки, расположенная позади полости носа, сообщаемая с ней посредством хоан и условно ограниченная от ротовой части глотки плоскостью, в которой лежит твердое нёбо) и *резонаторные полости*, участвующие в порождении звуков речи и голоса (см. рис. 11 на стр. 78).

Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно, и ее развитие зависит от многих причин. Одним из условий нормального становления звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного аппарата, нарушения в строении которого (врожденные или приобретенные) неизменно влекут за собой трудности в формировании и развитии речи. Более поздние приобретенные дефекты артикуляционного аппарата, как правило, не приводят к тяжелой речевой патологии, но могут существенно влиять на качество и отдельные характеристики устной речи. Рассмотрим варианты нарушений артикуляционного аппарата.

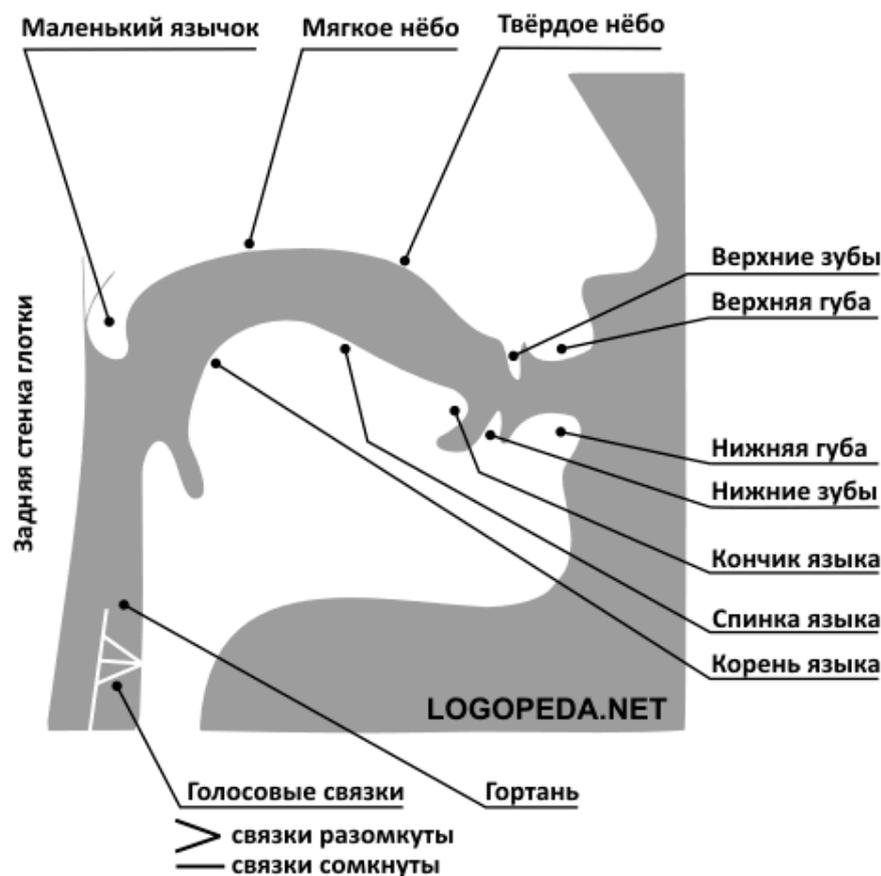


Рисунок 11. Строение органов артикуляционного аппарата человека

Обследование артикуляционного аппарата

Изучение состояния артикуляционного аппарата включает обследование его анатомического строения и двигательной функции¹.

1. Обследование анатомического состояния артикуляционного аппарата необходимо начинать с наблюдения за мимической мускулатурой в покое: отмечается выраженность носогубных складок, их симметричность, открыт рот или закрыт; наличие слюнотечения; характер линии губ и плотность их смыкания; имеются ли насильственные движения (гиперкинезы) мимической мускулатуры.

¹ Использованы материалы из книги «Логопедическое обследование младших школьников-олигофренов с детским церебральным параличом: Методические рекомендации. Свердлов. пед. ин-т. – Свердловск, 1987. – 54 с.» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/2/0477/index.shtml?from_page=7.

Далее следует переходить к осмотру органов артикуляционного аппарата, в ходе которого дается характеристика особенностей строения или имеющих дефектов анатомического характера следующих органов: губ, языка, зубов, мягкого нёба, челюстей, твердого нёба.

В данном случае можно использовать следующую схему анализа.

Губы (толстые, укороченные, расщепление верхней губы, послеоперационные рубцы, норма).

Зубы (редкие, кривые, мелкие, лишние, вне челюстной дуги, кариозные, недоразвитые, норма).

Прикус (открытый передний, открытый боковой, норма).

Строение челюсти (прогения, прогнатия, норма).

Язык (толстый, распластаный, напряженный, маленький, длинный, узкий, норма).

Подъязычная уздечка (короткая, натянутая, приращенная, норма).

Маленький язычок: отсутствует, укорочен, раздвоен, свисает неподвижно на средней линии, отклоняется в сторону.

Нёбо (высокое, чрезмерно узкое, плоское, низкое, расщелина твердого нёба, расщелина мягкого нёба, расщепление альвеолярного отростка, субмукозная расщелина, норма).

2. Обследование моторики артикуляционного аппарата.

Прием	Содержание задания	Характер выполнения
<p>Все задания должны проводиться при многократном повторении требуемого движения.</p> <p>1. Исследование двигательной функции губ по словесной инструкции проводится после</p>	<p>а) сомкнуть губы;</p> <p>б) округлить губы как при произношении звука «О» - удержать позу;</p> <p>в) вытянуть губы в трубочку, как при произношении звука «у», и удержать позу;</p>	<p>Отметить: выполнение правильное; диапазон движений невелик; наличие содружественных движений; чрезмерное напряжение мышц, истощаемость движений; проявляется ли тре-</p>

<p>выполнения задания по показу</p>	<p>г) сделать «хоботок» (вытянуть губы и сомкнуть их); д) растянуть губы в «улыбке» (зубов не видно) и удержать позу; е) поднять верхнюю губу вверх, видны верхние зубы; ё) опустить нижнюю губу вниз, видны нижние зубы; ж) одновременно поднять верхнюю, опустить нижнюю; з) многократное повторение произношения губных звуков б-б-б, п-п-п</p>	<p>мор, саливации, гиперкинезы; активность участия правой и левой сторон губ; смыкание губ с одной стороны; движение не удаётся</p>
<p>2. Исследование двигательной функции челюсти проводятся вначале по показу, а затем по словесной инструкции</p>	<p>а) широко раскрыть рот, как при произнесении звука [а] и закрыть; б) сделать движение нижней челюстью вправо; в) сделать движение влево; г) сделать движение нижней челюстью вперед</p>	<p>Отметить: выполнение правильное; движения челюстью недостаточного объема; нет ли содружественных движений, тремора, саливации; движение не удаётся</p>

Прием	Содержание задания	Характер выполнения
<p>3. Исследование двигательных функция языка (исследование объема и качества движений языка) по показу и по словесной инструкции</p>	<p>а) положить широкий язык на нижнюю губу и подержать под счет от 1 до 5; б) положить широкий язык на верхнюю губу и подержать под счет от 1 до 5; в) переводить кончик языка поочередно из правого угла рта в левый угол, касаясь губ; г) высунуть язык «лопатой», «жалом»; д) оттопырить правую, затем левую щеку языком; е) поднять кончик языка к верхним зубам подержать под счет от 1 до 5 и опустить к нижним зубам; ё) закрыть глаза, вытянуть руки вперед, а кончик языка положить на губу; ж) движения языком вперед – назад</p>	<p>Отметить: выполнение правильное; движения языка недостаточного диапазона; в мышцах появляются содружественные движения; язык движется неуклюже, всей массой, медленно, неточно; имеются отклонения языка в сторону, удерживается ли язык в определенном положении; истощаемость движений; нет ли тремора, гиперкинезов языка; не проявляется ли саливация; движение не удаётся</p>

<p>4. Исследование двигательной функции мягкого нёба</p>	<p>а) широко открыть рот и четко произнести звук [а] (в этот момент в норме мягкое нёбо поднимается); б) провести шпателем, зондом или бумажкой, скрученной в трубочку, по мягкому нёбу (в норме должен появиться рвотный рефлекс); в) при высунутом между зубами языке надуть щеки и сильно подуть так, как будто задувается пламя свечи</p>	<p>Отметить: выполнение правильное; объем движений ограничен, отмечаются содружественные движения, малая подвижность небной занавески, гиперкинезы, саливация, движение не удается</p>
<p>5. Исследование продолжительности и силы выдоха</p>	<p>а) сыграть на любом духовом инструменте-игрушке (губной гармошке, дудочке, флейте и т. д.); б) поддувать пушинки, листок бумаги и т.п.</p>	<p>Отметить: силу и продолжительность выдоха; укороченный выдох (в зависимости от возраста испытуемого)</p>

Выводы: движения выполняются в полном объеме, правильно; выражен период включения в движение, истощаемость движений; движение выполняется в неполном объеме, в замедленном темпе, с появлением содружественных движений, тремора, гиперкинезов, саливации; удержание позы не удается; движения не выполняются.

3. Обследование динамической организации движений артикуляционного аппарата.

Содержание задания	Характер выполнения
<p>Все предъявляемые пробы вначале проводятся по показу, а затем по словесной инструкции при многократном повторении проводимого комплекса движений.</p> <p>1. Оскалить зубы, высунуть язык, затем широко открыть рот</p>	<p>Отметить: выполнение правильное; проявляется замена одного движения другим, поиск артикуляции, «застревание» на одном движении, недифференцированность движений, нарушение плавности движений, напряженность языка, подергивание языка, движения языка не удаются; легко ли удается переключение с одной артикуляционной позы на другую, с одной фонемы на другую, с одного звука на другой</p>
<p>2. Широко открыть рот, дотронуться кончиком языка до нижних зубов (резцов), затем поднять кончик языка к верхним зубам (резцам) и положить на нижнюю губу</p>	
<p>3. Положить широкий язык на губу, загнуть кончик языка, чтобы получилась «чашечка», занести эту «чашечку» в рот</p>	
<p>4. Широко раскрыть рот, как при звуке [а], растянуть губы в улыбку, вытянуть в трубочку</p>	
<p>5. Широко раскрыть рот, затем попросить полузакрыть и закрыть его</p>	
<p>6. Повторить звуковой или слоговой ряд несколько раз (последовательность звуков или слогов изменяется) А-И-У; У-И-А; КА-ПА-ТА; ПА-КА-ТА; ПЛА-ПЛУ-ПЛО; РАЛ-ЛАР-ТАР-ТАЛ; СКЛА-ВЗМА-ЗДРА</p>	

Выводы: движения артикуляционного аппарата активные, вялые, пассивные; объем движений полный, неполный; замена движений есть, отсутствует; последовательность от одного движения к другому есть, нет; наблюдаются гиперкинезы, саливация, тремор; моторная напряженность; двигательная активность, расторможенность.

4. Обследование мимической мускулатуры лица.

Прием	Содержание заданий	Характер выполнения
1. Исследование объема и качества движений мышц лба	а) нахмурить брови б) поднять брови в) наморщить лоб	Отметить: выполнение правильное; движения выполняются с содружественными движениями (щурятся глаза, подергиваются щеки и т. д.); движение не удается
2. Исследование объема и качества движений глаз	а) легко сомкнуть веки б) плотно сомкнуть веки в) закрыть правый глаз, затем левый г) подмигнуть	Отметить: выполнение правильное; движение не удается; возникают содружественные движения
3. Исследование объема и качества движений мышц щек	а) надуть левую щеку б) надуть правую щеку в) надуть обе щеки одновременно	Отметить: выполнение правильное; изолированное надувание одной щеки не удастся; сильно напрягается противоположная выпяченная щека
4. Исследование возможности произвольного формирования определенных мимических поз	Выразить мимикой лица: а) удивление б) радость в) испуг г) грусть д) сердитое лицо	Отметить: правильное выполнение мимических поз; движение не удается; мимическая картина нечеткая

Прием	Содержание заданий	Характер выполнения
5. Исследование символического праксиса проводят вначале по образцу, а затем по речевой инструкции	а) свист б) поцелуй в) улыбка г) оскал д) плевок е) цоканье	Отметить: выполнение правильное; объем движений ограничен, симметричность носогубных складок; появление содружественных движений, гиперкинезов, саливации; движение не удается

Приемы исследования мимической мускулатуры позволяют обнаружить поражения черепно-мозговых нервов и установить наличие бульбарной или псевдобульбарной дизартрии. Предлагаемые пробы проводятся вначале по показу, а затем по словесной инструкции.

Выводы: поражение черепно-мозговой иннервации отсутствует, отмечается поражение черепно-мозговых нервов.

Варианты нарушений артикуляционного аппарата¹

Расщелина – врожденная щель, или зазор, в нёбе. Малая щель включает только мягкое нёбо, хотя в серьезных случаях она может расширяться до твердого нёба, альвеол и верхней губы.

Расщелина верхней челюсти (gnathoschisis) – аномалия развития: расщепление альвеолярного отростка верхней челюсти вследствие несращения в эмбриональном периоде верхнечелюстного и среднего носового отростков. Является причиной нарушения речи типа ринолалии и голоса (ринофонии).

Расщелина губы – (labium fissum; cheiloschisis; син.: заячья губа, незаращение губы, хейлосхизис) – аномалия развития: наличие щели верхней губы, идущей от ее красной каймы к носу. При изолированном дефекте может быть нарушение или затруднения в артикуляции губно-зубных звуков.

¹ Использованы материалы сайта «Словари и энциклопедии на Академике». Режим доступа: <https://dic.academic.ru>.

Передний открытый прикус – следствие прогнатии, прогении или отсутствие/дефекты фронтальных зубов.

Прогения (pro- + γενους «нижняя челюсть») – дефект прикуса, при котором нижняя челюсть выступает вперед (по сравнению с верхней) вследствие ее чрезмерного развития.

Прогнатия (pro- + γυαθος «верхняя челюсть») – нарушение прикуса, при котором верхняя челюсть выступает вперед вследствие чрезмерного развития верхней челюсти или, наоборот, при недоразвитии нижней челюсти. Прикус – взаимоотношение зубных рядов верхней и нижней челюстей при их смыкании.

Передний закрытый прикус.

Прямой прикус – Ортогения (орто- + греч. genus нижняя челюсть) – прикус, при котором верхние и нижние зубы находятся в одной фронтальной плоскости.

Диастема (diastema; греч. diastema расстояние, промежуток) – аномалия положения зубов; чрезмерно широкий промежуток между резцами верхней челюсти. Различают Д. истинную (d. verus) – наблюдается по окончании прорезывания всех зубов – и Д. ложную (d. falsum) – наблюдается при незаконченном прорезывании зубов.

Иные нарушения целостности зубного ряда.

Короткая подъязычная связка (Уздечка языка короткая) – врожденный дефект, заключающийся в укорочении уздечки языка (подъязычной связки); при этом дефекте движения языка могут быть затруднены. Частая причина нарушения произношения звуков верхнего подъема языка.

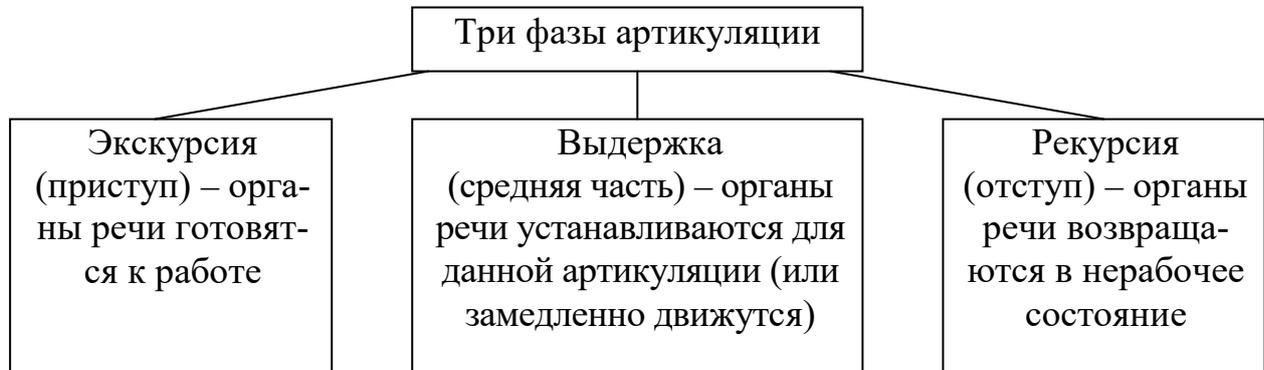
Нарушения подвижности языка при парезах и параличах, а также при врожденном чрезмерном его развитии (макроглоссия – массивный язык) или недоразвитии (узкий – микроглоссия). В норме язык выполняет все необходимые для артикуляции звуков речи движения: легко уплощается, выгибается, поднимается к верхним альвеолам, опускается к нижним альвеолам, совершает круговые движения (облизывание верхней и нижней губы), сворачивается в трубочку и даже поворачивается в вертикальную плоскость. На этой его способности сконструирована диагностическая и коррекционная технология («Сказка про веселый язычок»).

Высокое и «готическое» нёбо – нёбо арковидное (готическое) – нёбо с острым углом у вершины; наблюдается как аномалия развития.

2. Звуки речи.

Их акустические и артикуляционные различия

Артикуляция – это работа органов речи, направленная на производство звуков речи.



Звуки речи делятся на гласные и согласные.

Характеристики	Состоят из	Воздушная струя
Звуки Гласные	голоса: [а], [о], [у], [ы], [э], [и]	не встречает препятствия
Согласные	голоса и шума: [б], [в], [г], [д], [ж], [з], [л], [м], [н], [р] шума: [к], [п], [с], [т], [ф], [х], [ц], [ч'], [ш], [ш']	встречает препятствие

Акустическое различие между гласными и согласными определяется наличием тона и шума.

Акустическое различие	Характеризуются
Звуки Гласные	тоном, то есть музыкальным, гармоническим звуком, являющимся результатом периодических колебаний голосовых связок при прохождении через гортань воздушной струи
Согласные	шумом, то есть немusикальным, негармоническим звуком, являющимся результатом преодоления воздушной струей преграды в ротовой полости

Артикуляционное различие между гласными и согласными минимально определяется наличием / отсутствием преграды в ротовой полости:

- 1) локализацией напряженности
- 2) силой воздушной струи
- 3) наличием-отсутствием преграды в ротовой полости
- 4) наличием/отсутствием голоса
- 5) участием ротового и носового резонаторов.

**Минимальное артикуляционное различие
между гласными и согласными**

Артикуляционное различие	Наличие-отсутствие преграды в ротовой полости
Звуки	
Гласные	преграда отсутствует, воздушная струя проходит свободно
Согласные	преграда есть, воздушная струя преодолевает преграду

**Максимальное артикуляционное различие
между гласными и согласными**

Артикуляционное различие	Локализация напряженности	Сила воздушной струи	Наличие/отсутствие преграды в ротовой полости	Наличие/отсутствие голоса	Участие ротового и носового резонаторов
Звуки					
Гласные	мышечная напряженность распространена по всей ротовой полости	слабая воздушная струя	отсутствуют преграды	наличие голоса	участие ротового резонатора
Согласные	мышечная напряженность сосредоточена в месте преграды	сильная воздушная струя	наличие преграды	отсутствие (для глухих) или наличие (для звонких) голоса	участие ротового или носового резонатора

Чтобы речь была ясной, четкой, красивой, надо добиться правильного произношения каждого гласного и согласного звука в отдельности.

Общим для всех гласных звуков признаком, отличающим их артикуляцию от артикуляции всех согласных звуков, является отсутствие препятствий на пути выдыхаемого воздуха. Возникший в гортани звук в надставной трубе усиливается и воспринимается в виде чистого голоса без примеси шумов.

3. Артикуляция гласных

Гласные различаются по положению органов артикуляции во время произнесения:

- **по подъему** различают гласные верхнего (закрытые или узкие), среднего и нижнего (открытые или широкие) подъема;
- **по продвинутости** – гласные переднего ряда и гласные заднего ряда;
- **по работе губ** – огубленные (лабиализованные), при образовании которых губы округляются и выпячиваются, и неогубленные (нелабиализованные), при артикуляции которых губы не играют активной роли.

В русском языке шесть гласных: [и], [э], [ы], [а], [о], [у]. Они наиболее отчетливо слышатся под ударением. Их характеристики могут быть представлены в таблице.

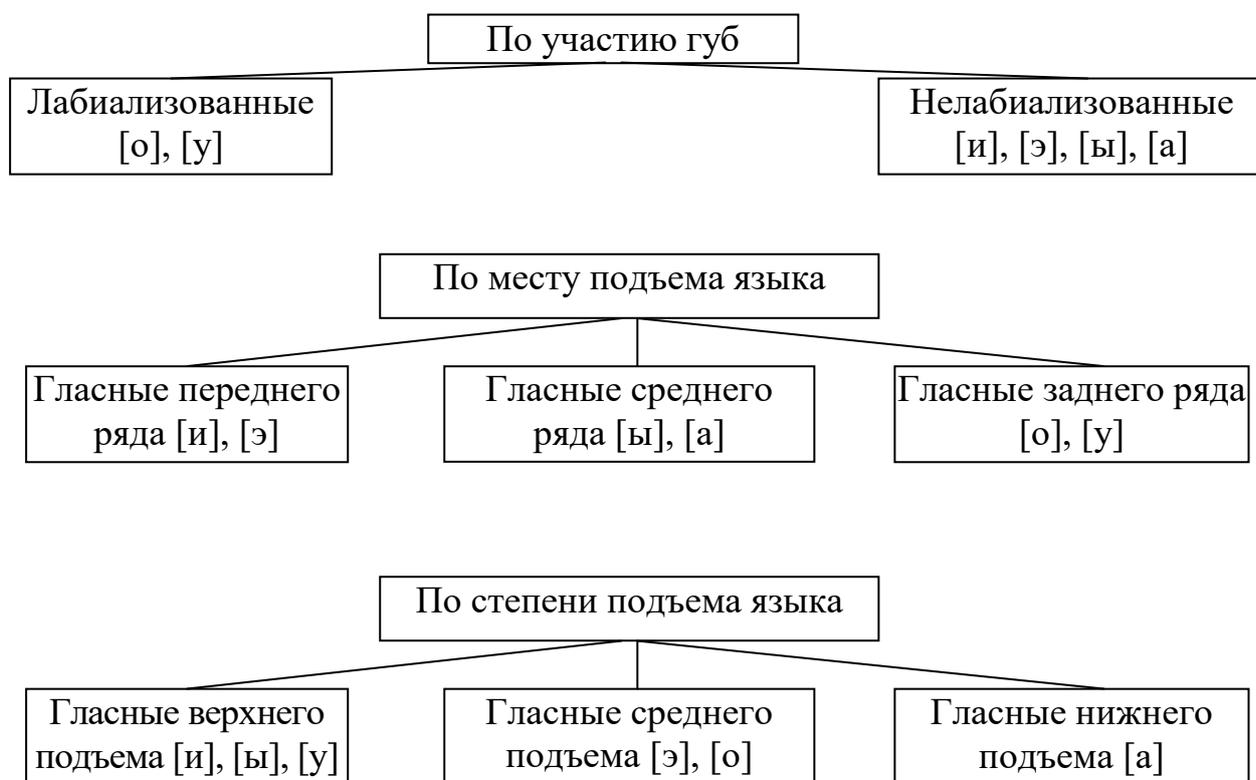
Таблица 7.

Артикуляционная классификация гласных.

Ударные гласные

Подъём	Ряд		
	передний	средний	задний
верхний	и	ы	у
средний	э		о
нижний		а	
наличие-отсутствие лабиализации	нелабиализованные		лабиализованные

Артикуляционная классификация гласных производится также по работе губ и языка.



Основной функциональной особенностью гласных звуков речи является их роль в слогообразовании: гласный всегда образует вершину слога. Артикуляционные и акустические характеристики гласных не позволяют говорить об их принципиальных различиях с согласными: когда называют гласные «ртомаскрывателями», упускают из виду то обстоятельство, что в действительности сужение, образуемое при артикуляции некоторых закрытых гласных, может быть не меньше сужения, образуемого при образовании некоторых согласных; акустической особенностью гласных считают то, что при их образовании действует только голосовой источник, но и это не является специфическим свойством гласных, так как и некоторые сонорные согласные образуются лишь при участии голосового источника. При артикуляционной классификации гласных учитывают положение языка – степень подъема языка по направлению к твердому нёбу и его продвинутость вперед или назад в полости рта и губ.

4. Артикуляция согласных

Отличительной особенностью артикуляции согласных является то, что при их образовании на пути выдыхаемой струи воздуха в надставной трубе возникают различного рода препятствия. Преодолевая эти препятствия, воздушная струя производит шумы, которые и определяют акустические особенности большинства согласных. Характер звучания отдельных согласных зависит от способа преодоления шума и места его возникновения.

Артикуляционно согласные характеризуются мускульным напряжением в определенной части произносительного аппарата, но этот признак не является обязательным. Акустически согласные характеризуются участием шумового источника, однако и этот признак не универсален, так как к группе согласных относятся и сонанты, образующиеся без шумовых источников.

Артикуляционная классификация согласных

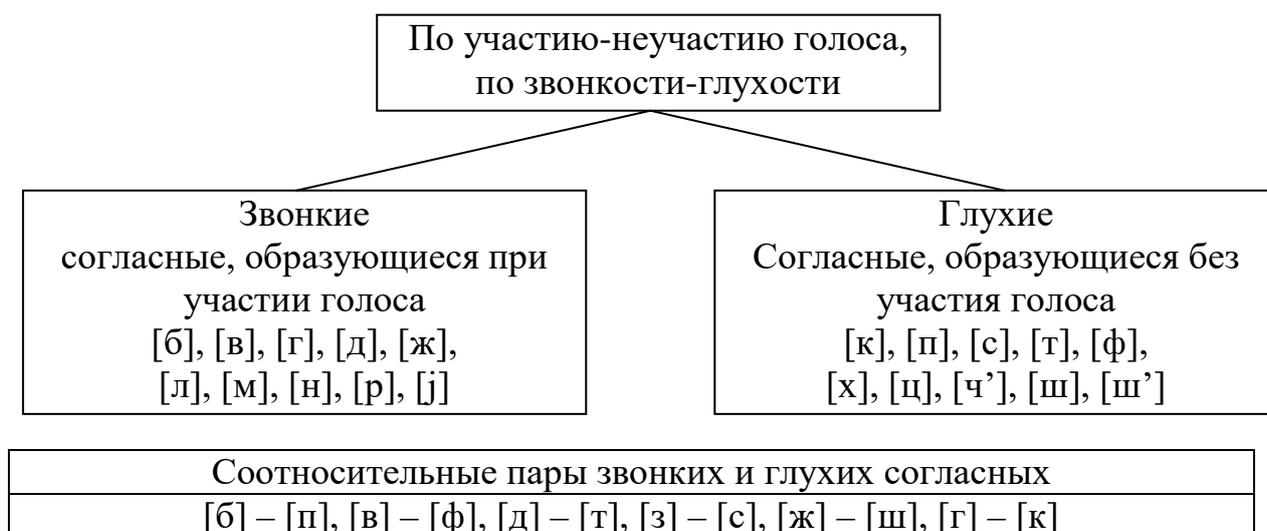
I. Классификация согласных

По способу образования				
Смычные	Смычно-проходные	Щелевые	Слитные	Дрожащие
Согласные, которые образуются смыканием органов речи и взрывом воздуха при быстром их размыкании	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> боковые носовые </div> Согласные, которые образуются смыканием органов речи без взрыва с выходом воздуха через	Согласные, которые образуются трением воздуха о края щели	Согласные, которые образуются смыканием органов речи, переходящим в щель	Согласные, при образовании которых шум получается от дрожания кончика языка
[б], [г], [д], [п], [к], [т]	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> рот нос </div> [л] [м], [н]	[в], [ж], [з], [ф], [ш], [с], [й], [х]	[ц], ([тс]), [ч'], ([т'ш'])	[р]

По месту образования				
Губные		Переднеязычные	Среднеязычные	Заднеязычные
Согласные, при образовании которых нижняя губа смыкается (или приближается)		Согласные, при образовании которых кончик языка или его передняя часть смыкается (или приближается) с зубами или передней частью нёба	Согласные, при образовании которых средняя часть языка приближается к среднему твердому нёбу	Согласные, которые образуются смыканием или сближением спинки языка с мягким задним нёбом
с верхней губой	с верхними зубами			
[б], [в], [п], [ф], [м]		[д], [т], [н], [ц], [ч], [з], [с], [ж], [ш], [ш'], [л], [р]	[j]	[г], [к], [х]

Знания о месте и способе образования согласных звуков необходимы учителю начальных классов при обучении младших школьников правильному произношению звуков, особенно таких, которые могут быть трудны для усвоения: [ш], [ш'], [ч'], [ц] и др.

Важно иметь точное представление о том, какие именно части артикуляционного аппарата (языка, нёба и т.д.) участвуют в образовании звуков: например, чем произношение звуков [р], [л] отличается от произношения их мягких соответствий [р'], [л'].



Согласные, не образующие соотносительных пар	
Звонкие	Глухие
[л], [м], [н], [р], [j] – сонорные	[х], [ц], [ч']

По наличию-отсутствию среднеязычной артикуляции (по твердости-мягкости)	
Твердые	мягкие
[б], [п], [в], [ф], [д], [т], [з], [с], [л], [н], [м], [р], [г], [к] [х], [ж], [ш], [ц]	[б'], [п'], [в'], [ф'], [д'], [т'], [з'], [с'], [л'], [н'], [м'], [р'], [ж'], [ч'], [ш'], [j]

Соотносительные пары твердых и мягких согласных	
[б] – [б'], [п] – [п'], [в] – [в'], [ф] – [ф'], [д] – [д'], [т] – [т'], [з] – [з'], [с] – [с'], [л] – [л'], [н] – [н'], [м] – [м'], [р] – [р'], [г] – [г'], [к] – [к'], [х] – [х']	

Согласные, не образующие соотносительных пар	
Твердые	Мягкие
[ж], [ш], [ц]	[ж'], [ш'], [ч'], [j]

Долгие согласные	
Соответствуют двум одинаковым буквам	Соответствуют двум неодинаковым буквам, результат ассимиляции
[н] – <i>ванна</i> [с] – <i>касса</i> [з] – <i>беззлобный</i>	[ж] – <i>разжать</i> [ж] – <i>сжал</i> [ш] – <i>сшил</i> [ц] – <i>отцеплять</i>

Шипящие	[ж], [ш], [ч'], [ш']
---------	----------------------

Свистящие	[з], [с], [ц]
-----------	---------------

При артикуляционной классификации согласных учитываются следующие признаки:

1) активный действующий орган. В зависимости от того, какой из действующих органов активно обеспечивает образование сужения или смычки, различают: губные, переднеязычные, среднеязычные и заднеязычные согласные.

У переднеязычных согласных в качестве активного действующего органа могут выступать:

а) только передняя часть языка – тогда говорят об однофокусных переднеязычных согласных, например *с, з* (их часто называют свистящими – по акустическому эффекту или же зубными – по пассивному органу);

б) только задняя часть языка – в этом случае образуются двухфокусные переднеязычные согласные со вторым задним фокусом, например *ш, ж* (их называют также шипящими, или же нёбными);

2) способ образования согласных. Если активный орган образует с пассивным полную смычку, образуются так называемые смычные согласные, которые, в свою очередь, делятся на **взрывные** и **аффрикаты** в зависимости от способа раскрытия смычки – быстрого («мгновенного») при образовании взрывных (например, *п, б*) или медленного, постепенного – при образовании аффрикат (*ц, ч*), у которых после смычки следует щелевая фаза. Если активный орган образует с пассивным сужением, через которое непрерывно проходит воздушная струя, образуются **щелевые** согласные (например, *ф, в*). В зависимости от того, образуется ли сужение (щель) в срединной части языка или воздух проходит в щель, образованную краями языка, различают **щелевые срединные** (например, *с, з*) и **боковые** (*л*). Специфически образуются согласные *р* и *р'*, при артикуляции которых происходят своеобразные вибрации кончика языка. Эти согласные называются **дрожащими**;

3) работа голосовых связок. В зависимости от того, работают ли голосовые связки при образовании согласных, различают **звонкие** и **глухие** согласные;

- 4) участие полости носа. Если при артикуляции согласных проход воздушной струи в полость носа закрыт (в этом случае мягкое нёбо поднято), образуются так называемые **чистые** согласные; если же мягкое нёбо опущено и воздух при артикуляции согласных проходит не только в полость рта, но и в полость носа, образуются **носовые** согласные;
- 5) участие средней части спинки языка. Если при образовании любого согласного происходит подъем средней части спинки языка к твердому нёбу, образуются **мягкие** согласные; **твердые** согласные артикулируются без этого дополнительного движения.

Кроме этих собственно артикуляционных свойств, при классификации согласных учитывают и некоторые акустические их характеристики – в первую очередь степень участия шумовых составляющих в звучании согласных. По этому признаку согласные делятся на **шумные** и **сонанты**.

В русском языке существуют определенные **закономерности употребления согласных**:

- 1) в абсолютном конце слова или перед глухими согласными невозможно употребление звонкого согласного (ср.: *сказать* – *сказ* – *сказка*);
- 2) перед звонким шумным согласным нельзя произносить глухой согласный (*сват*, но *свадьба*);
- 3) перед двухфокусным не произносится однофокусный согласный (*разжалобить*, *расшить*).

Сонанты с точки зрения правил чередования образуют особую группу: хотя артикуляционно они являются звонкими согласными, сами они в конце слова и перед глухими не чередуются с глухими, а перед ними возможно употребление как глухих, так и звонких шумных (*снять*, но *знать*; *сила*, но *злость*). Губные щелевые звонкие согласные *в* и *в'*, если они находятся не перед шумными согласными, также допускают перед собой и глухие, и звонкие согласные, т.е. функционально сближаются с сонантами: *свой*, *свить*, *звал* и т.д.

Если же *в*, *в'* находятся перед шумными согласными, то употребление перед ними глухих запрещено: *брат вбежал*, но *брат выбежал*.

Среди губных согласных смычные и щелевые различаются не только по способу образования, но и по пассивному действующему органу: если смычка образуется двумя губами, то при артикуляции щелевых пассивным органом являются верхние зубы, поэтому согласные *ф* и *ф'*, *в* и *в'* являются губно-зубными.

Для заднеязычных мягких *к'* и *х'* несвойственно положение в абсолютном конце слова.

Таблица 8.

Таблица согласных русского языка (1)

Способ образования	Активный действующий орган			Губные		Переднеязычные		Среднеязычные	Заднеязычные	
				твердые	мягкие	твердые	мягкие		твердые	мягкие
смычные	чистые	взрывные		н б	н'б'	м д	м'д'		к г	к'г'
		аффрикаты	однофокусные			ц				
			двухфокусные				ч			
	носовые			м	м'	н	н'			
щелевые	срединные	однофокусные		ф в	ф'в'	с з	с'з'	й		
		двухфокусные			и ж				х	х'
	боковые				л	л'				
дрожащие				р	р'					

В основе классификации согласных лежат следующие признаки:

- 1) участие шума и голоса;
- 2) способ артикуляции;
- 3) место артикуляции;
- 4) отсутствие или наличие палатализации, иначе говоря – твердость или мягкость.

Таблица согласных русского языка (2)

Участие голоса и шума	Место артикуляции		Губные						Язычные								
			губно- губные		губно- зубные		язычно- зубные		язычно- альвео- лярные		язычно- передне- небные		язычно- средне- небные		язычно- задне- небные		
	Способ артикуляции		тврд.	мягк.	тврд.	мягк.	тврд.	мягк.	тврд.	мягк.	тврд.	мягк.	тврд.	мягк.	тврд.	мягк.	
Шумные	Смычные	глухие звонкие	<i>п</i>	<i>п'</i>	–	–	<i>т</i>	<i>т'</i>	–	–	–	–	–	–	<i>к</i>	<i>к'</i>	–
		–	<i>б</i>	<i>б'</i>	–	–	<i>д</i>	<i>д'</i>	–	–	–	–	–	–	<i>г</i>	<i>г'</i>	–
	Щелевые	глухие звонкие	–	–	<i>ф</i>	<i>ф'</i>	<i>с</i>	<i>с'</i>	–	–	<i>ш</i>	<i>щ</i>	–	–	<i>х</i>	<i>х'</i>	–
Сонорные	Смычно- проходные	носовые	глухие звонкие	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
		ротовые	глухие звонкие	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Дрожащие (вibrанты)	глухие звонкие	–	–	–	–	–	–	–	–	<i>р</i>	<i>р'</i>	–	–	–	–	–

Артикуляция гласных и согласных звуков русского языка¹

Звук **У** – рот складываем трубочкой, Воздух выдыхаем в узкое кольцо губ.

Звук **Ы** – губы раскрываем, зубы раздвигаем на расстояние мизинца, нижняя челюсть немного впереди (неправильный прикус), выдыхаемый воздух не должен стлаться по стенкам гортани (это даст неприятный призвук), а выходить в середину отверстия между зубами.

Звук **И** – расстояние между зубами – кончик мизинца, верхняя челюсть над нижней (правильный прикус). Во время выдоха следим, чтоб воздух шел прямо в отверстие между зубами, не ударяясь в верхние зубы, иначе будет свист).

Звук **О** – рот в кольцо, более широкое, чем на **У**. Воздух выходит теплой, широкой струей.

Прежде чем приступить к артикуляции звуков **А** и **Э**, следует научиться широко открывать гортань. Для этого плотно закроем губы, зажмем пальцами нос и произнесем несколько раз звук

¹ Используются материалы сайта ДИКТОРЫ.КОМ. Режим доступа: https://diktory.com/artikulyatsiya_zvukov.html

М (м-м-м). Ясно ощущается поднятие нёбной занавески, расширение гортани и если обхватить горло рукой, то чувствуется выпирание зева вперед. Прodelывайте эту гимнастику в течение двух недель по двадцать раз каждый день, затем постарайтесь зевнуть по-настоящему, сохраняя тоже положение.

Звук **Э** – губы раскрываем горизонтально, расстояние между зубами – большой палец, гортань открыта широко, нёбная занавеска приподнята. Выдох направляем в середину зубов, воздух не должен стелиться по полости рта.

Артикуляция звука **А** – гортань открыта широко, нёбная занавеска поднята, рот – большое кольцо, нижние зубы закрыты губой. Выдох очень теплый.

Когда усвоена артикуляция гласных звуков в отдельности, начинаем сочетать звуки:

У – У – Ы – Ы
У – У – И – И
У – У – О – О
У – У – Э – Э
У – У – А – А

Следим за равномерностью, плавностью движения диафрагмы (нельзя выдыхать толчками) и за точностью открытия рта и разжимания зубов. Нужно выработать привычку правильного движения диафрагмы. С каждым днем делайте упражнение быстрее и быстрее. Требуется довести подвижность губ и диафрагмы до непринужденной легкости.

Согласные звуки, так же как и гласные, должны быть поставлены на правильном выдохе. Уже одно это поможет исправить легкие дефекты речи. Надо ясно представлять, какие части речевого аппарата (язык, зубы, губы) участвуют в артикуляции и какой силы поток воздуха нужен для произнесения согласного. Согласный звук надо произносить ярче и сильнее, чем в разговорной речи. Механизм вбирания воздуха при произношении гласных, остается таким же и для согласных. При выдыхании следите, чтоб воздух не задевал связок (при сильном выдохе) и не стлался по полости рта (при слабом выдохе).

Звук **П** – образуется при размыкании губ. Закройте рот, возьмите воздух, пользуясь нижним дыханием, подведите его к сомкнутым губам и разорвите их силой воздушного потока.

Артикуляция **Б** – звук также образуется при размыкании губ. Крепко сомкните губы и сильным выдохом выбросьте их наружу. Не примешивайте какой-либо гласный звук.

Звук **Т** – образуется с помощью языка. Внимательно следите, чтобы воздух был направлен только на язык, не задевая связок, в противном случае это даст неприятный сиплый призвук. Над звуком **Т** нужно работать долго и упорно. Это уничтожает вялость языка, развивает его упругость, силу.

Звук **Д** – также образуется движением языка. Кончик языка, упираясь в то же место, где образуется **Т**, как бы приклеивается к нёбу. Поток воздуха язык отрывается вниз.

Звук **Х** – образуется при сближении задней спинки языка с мягким нёбом. Если произносить звук **Х** на сильном выдохе, он будет резкий, неприятный. Если же с легким выдохом провести его через гортань, получится тихий, мягкий звук.

Звук **К** – происходит при смыкании тех же органов речи, у маленького языка. С помощью сильного короткого выдоха воздух моментально выбрасывается из гортани.

Звук **Г** – также происходит при смыкании задней спинки языка с мягким нёбом, но ниже. Подражая грудному ребенку, произнесите «аг-г-гу». Вы ясно ощутите то место, откуда исходит звук. При произнесении звука **Г** следите, чтобы звук был чистый, без примеси **К** или **Х**.

Артикуляция звука **Н** – язык сильно прижимаем к нёбу. Кончик языка упирается в верхние зубы, которые слегка открыты. Губы образуют горизонтальную щель. Легкую струю воздуха направляйте на кончик языка, но не в нос. Зажмите пальцами ноздри и зафиксируйте положение речевого аппарата на звуке **Н**. Затем произнесите **Н** с открытым носом, не усиливая и не ослабляя звука, иначе **Н** будет с примесью гнусавости.

Звук **М** – произнесите, зажав ноздри. Ясно чувствуется расширение гортани, слабая струя воздуха направляется в губы, слегка разрывая их. Зафиксируйте положение рта и направление воздуха, и затем произнесите **М** с открытым носом, не ослабляя губ и не усиливая звука, чтобы звук не стал гнусавым.

Звуки **В** и **Ф** – происходят при одинаковом положении рта. Верхняя губа приподнята, верхние зубы обнажены, нижняя губа соприкасается с верхними зубами.

При артикуляции звука **Ф** сильный поток воздуха, подаваемый движением диафрагмы, стремится проникнуть в узкое отверстие между верхними зубами и нижней губой.

При звуке **В** нижняя губа слегка прижимается к зубам. Выдыхаемый воздух процеживается, напоминая звук виолончели. По чистоте произношения звук **В** – один из самых трудных. Вначале струя воздуха должна быть незначительна, чтобы к **В** не примешался звук **Ф** и **В** не потерял звучности.

Артикуляция звука **Л** – вначале язык подтянут к нёбу, а кончик упирается в верхние зубы там же, где образуется **Т**. Сильный поток воздуха, попадая на переднюю часть языка, образует звук. Гортань при этом открывается. Прodelайте несколько раз, не отнимая языка. Когда место образование языка ясно ощутите, произнесите **Л** с отрывом языка.

Звук **Р** – получается от быстрого колебания или вибрации передней части языка. Если кончик языка мало подвижен, толст, сильно произнесите несколько раз звук **Д** и сразу же звук **Р**. Получится: **д-ррр**.

Звук **Ч** – губы мягко раскрыты. Нижняя губа не прижимается к зубам. Расстояние между зубами очень узкое, передняя часть языка приближается к зубной части нёба. Для произнесения чистого **Ч** большое значение имеет сила выдоха. Сильным коротким движением диафрагмы дайте наибольшее количество воздуха, не затягивая выдоха. При длительном выдохе **Ч** звучит как **Щ**.

Звук **Ц** – язык артикулирует к верхним зубам. Нижняя губа не прижата к зубам. Иначе будет шепелявость. Сильный и короткий выдох, направлен на нижнюю губу и подбородок. При длительном выдохе **Ц** превратится в **С**.

Чтобы **Ц** и **Ч** были короткими, надо сразу после выбрасывания звука закрыть рот.

Звук **С** – язык легко приподнят к зубам. Раскрытые губы, нижняя губа слегка отстает от нижних зубов, чтобы не было шепелявости. Протяжный и сильный выдох, поток воздуха направлен на подбородок. Следите, чтобы кончик языка не был между зубами.

Звук **Ш** – зубы обнажены, губы раскрыты, расстояние между зубами незначительное. Язык свободен, нигде не прижат, артикулирует к зубной части нёба. Струя воздуха направлена на нижние зубы, отчего они ощущают холод. Если нижняя губа

прижата к зубам, или нижняя челюсть будет впереди верхней, это вызовет шепелявость.

Звук **Щ** – положение рта, как и при **Ш**, но передняя часть языка артикулирует ближе к зубной части нёба. Требуется очень протяжный и сильный выдох.

Звук **З** – положение рта, как при **С**. Звук **З** питается небольшим количеством воздуха. Воздушная струя еле ощутимо падает вниз. Кончик языка приводится в легкое колебание. Если язык перестанет вибрировать, к звуку **З** может присоединиться **С**. Поэтому, чтобы звук **З** был чистым, нужно произнести его коротко и тотчас же закрыть рот.

Звук **Ж** – зубы обнажены, губы мягко раскрыты, расстояние между зубами небольшое, язык приподнят, но не соприкасается с нёбом и зубами. Количество выдыхаемого воздуха незначительно, ощущается его колебание на языке.

Согласные звуки **Т, Д, П, Б, К** и **Г** образуются коротким движением воздуха. Эти звуки нельзя протянуть, не прибавив к ним какого-либо гласного.

В звуках **Х, Л, Р, Ж, Ш, Щ, Н, М, В, Ф, З, С**, кроме силы, есть и продолжительность звучания. Эти звуки вырабатываются как на нижнем, так и на верхнем дыхании.

Звуки **Ч** и **Ц**, если их протянуть, обращаются в **Щ** и **С**. Для легкости и четкости произношения звуков **Ц** и **Ч** следует их повторять как можно чаще, соединяя с другими звуками:

П-Ч, Т-Ч, К-Ч, Ф-Ч, С-Ч, Х-Ч, Ш-Ч, Ц-Ч, Ч-Ч.

П-Ц, Т-Ц, К-Ц, Ф-Ц, С-Ц, Х-Ц, Ш-Ц, Ц-Ц, Ч-Ц

После того как усвоены все твердые согласные, приступаем к работе над мягкими согласными. Некоторые согласные звуки произносятся только твердо (**Ц, Ш, Ж**), другие только мягко (**Щ, Ч**). Все остальные – мягко или твердо, всё зависит от гласного, который следует за ними. Когда произносим мягкие согласные, столб воздуха, который их питает, гораздо слабее. Особое внимание надо обратить на **Д'** и **Т'** так как к **Д'** зачастую примешивается звук **З**, а к **Т'** – звук **Ц**. Нужно более широко открывать рот. Кончик языка направлен к передней части неба.

Л' – размягченный язык, отодвигается в глубь рта, его кончик соприкасается с нёбом. Поток воздуха не стремится к кончику языка, а стелется по его бокам.

Р' – язык вибрирует ниже, чем при твердом **Р**, ближе к верхним зубам. Иногда бывает, что язык плохо колеблется. В таком случае тренируйте: **д-р'**, **д-р'-д-р'**... Затем переходите к чистому **Р'**. Следите, чтобы вместо **Р'** не появилось **РИ**.

5. Дикция

Каждый должен обладать превосходной дикцией, произношением... должен чувствовать не только фразы, слова, но и каждый слог, каждую букву... Если человек не чувствует души буквы, он не почувствует и души слова, не ощутит и души фразы, мысли
К. Г. Станиславский

Дикция (лат. *diktio* – произнесение речи):

- 1) ясное, отчетливое произношение фонем и морфем, слов и фраз, определяющих разборчивость речи и ее понимание другими людьми;
- 2) произношение, манера выговаривать слова;
- 3) разборчивость речи, отчетливость произнесения звуков, слогов и слов.

Хорошая дикция обусловлена активной артикуляцией согласных и гласных. Для выработки безупречной дикции нужна целенаправленная тренировка речевого аппарата. Среди упражнений чаще всего используются в этих целях скороговорки и чистоговорки, а также пение.

Работа над дикцией, кроме выполнения артикуляционных упражнений, предполагает развитие слуховой наблюдательности. Необходимо накапливать в своей памяти слуховые образцы эталонного произношения, безукоризненной дикции и вместе с тем подмечать и анализировать случаи небрежного выговаривания слов. При этом следует учесть, что плохая дикция может быть результатом не только вялой артикуляции, но и дефектов речевого аппарата.

Дикционная тренировка взрывных согласных.

Они образуются при прорыве воздушной струей препятствий: затвора губ (*п-б*), прижатого кончика языка к верхним резцам (*т-д*), средней части языка, прижатого к твердому нёбу (*к-г*).

Эти согласные имеют взрывную природу, что позволяет тренировать мышцы дыхательного аппарата¹.

Произнесите без голоса глухие согласные, активно взрывая их:

п! пь! п! пь! п! пь! п! пь! ...

т! ть! т! ть! т! ть! т! ть! ...

к! кь! к! кь! к! кь! к! кь! ...

Данные согласные подготавливают правильное звучание следующих за ними гласных, так как согласные эти падают резко, как молот о наковальню. При этом они как бы выталкивают стоящие за ними звуки. Следующее упражнение для дикции произнесите с голосом:

пу! по! па! пэ! пи! пы! пя! пе! пе! пю!

ту! то! та! тэ! ти! ты! тя! те! те! тю!

ку! ко! ка! кэ! ки! кы! кя! ке! ке! кю!

Далее включайте звонкие согласные:

бу! бо! ба! бэ! би! бы! бя! бе! бе! бю!

ду! до! да! дэ! ди! ды! дя! де! де! дю!

гу! го! га! гэ! ги! гы! гя! ге! ге! гю!

ру! ро! ра! рэ! ри! ры! ря! ре! ре! рю!

ву! во! ва! вэ! ви! вы! вя! ве! ве! вю!

фу! фо! фа! фэ! фи! фы! фя! фе! фе! фю!

цу! цо! ца! цэ! ци! цы! ця! це! це! цю!

чу! чо! ча! че! чи!

Следующее упражнение произнесите с голосом. Следите за активным произнесением конечных глухих согласных:

бу – бу – бу – бу – бупп!

бо – бо – бо – бо – бопп!

ба – ба – ба – ба – бапп!

бэ – бэ – бэ – бэ – бэпп!

би – би – би – би – бипп!

бы – бы – бы – бы – быпп!

Все слоги «бегут» к конечному «быпп». Слогосочетания заканчиваются хорошим взрывом на «п».

гу – гу – гу – гу – гукк!

го – го – го – го – гокк!

¹ Используются материалы сайта ДИКТОРЫ.ком. Режим доступа: <https://diktory.com/dikciya.html>.

га – га – га – га – гакк!
гэ – гэ – гэ – гэ – гэкк!
ги – ги – ги – ги – гикк!
гы – гы – гы – гы – гыкк!

ду – ду – ду – ду – дутт!
до – до – до – до – дотт!
да – да – да – да – датт!
дэ – дэ – дэ – дэ – дэтт!
ди – ди – ди – ди – дитт!
ды – ды – ды – ды – дытт!

ву – ву – ву – ву – вуфф!
во – во – во – во – вофф!
ва – ва – ва – ва – вафф!
вэ – вэ – вэ – вэ – вэфф!
ви – ви – ви – ви – вифф!
вы – вы – вы – вы – выфф!

Конечные глухие согласные следует произносить активно. Следите за этим. Слоги как бы «бегут» к конечному. Прислушайтесь к дикции, речи. Для развития подвижности языка присоединим согласный звук **Р** к **П**:

ПРА – ПРЯ, ПРО – ПРЕ, ПРУ – ПРЮ, ПРЭ – ПРЕ, ПРЫ – ПРИ

И так со всеми остальными согласными: **БРА, ВРА, ГРА...**

Сочетания **ЛРА – ЛРЯ, ЛРО – ЛРЕ, ЛРУ – ЛРЮ, ЛРЭ – ЛРЕ, ЛРЫ – ЛРИ** для многих бывают трудными, поэтому прорабатывать их надо дольше. При сочетании **Р** с шипящими – **ЧРА, ШРА, ЖРА** язык на звуке **Р** должен отчетливо вибрировать. Полезно выговаривать и такие сочетания звуков:

ТАДИТА – ТАДИТЯ	ДАТИДА – ДАТИДЯ
ТАДИТО – ТАДИТЕ	ДАТИДО – ДАТИДЕ
ТАДИТУ – ТАДИТЮ	ДАТИДУ – ДАТИДЮ
ТАДИТЭ – ТАДИТЕ	ДАТИДЭ – ДАТИДЕ
ТАДИТЫ – ТАДИТИ	ДАТИДЫ – ДАТИДИ

**ТЫТА, ТЫТЯ, ТЫТО, ТЫТЕ, ТЫТУ, ТЫТЮ,
ТЫТЭ, ТЫТЕ, ТЫТЫ, ТЫТИ**

Каждое сочетание произносите по шесть раз. Упражнения по этому образцу нужно делать со всеми согласными, постепенно ускоряя темп и добиваясь четкости и легкости движения языка. Затем тренируйте такие сочетания звуков:

РЛА, РЛЯ, РЛО, РЛЕ, РЛУ, РЛЮ, РЛЭ, РЛЕ, РЛИ, РЛЫ

**МФА, МФЯ, МФО, МФЕ, МФУ, МФЮ,
МФЭ, МФЕ, МФЫ, МФИ**

Каждое сочетание – по 6 раз. Делая это упражнение, внимательно следите за активной артикуляцией верхней губы.

**ДРДА – ДРДЯ
ДРДО – ДРДЁ
ДРДУ – ДРДЮ
ДРДЭ – ДРДЕ
ДРДЫ – ДРДИ**

В этом упражнении **Р** можно заменить любым другим согласным звуком, который недостаточно чисто произносится. Например: **ДЛДА** и так далее. По образцу предыдущих упражнений тренируйтесь, присоединяя к одной гласной четыре согласных: **ДРДРА**. И здесь **Р** можно заменить другим нужным звуком. Пятую согласную к одной гласной следует присоединить в конце сочетания звуков: **БРБРАР**. Но и на последнем **Р** язык по-прежнему должен отчетливо вибрировать.

ЛБЛБАЛЬ – язык на последнем **ЛБ** должен отрываться.

БТТТБА – согласный звук **Т** снова используется для развития силы и упругости мышц языка.

БТТТБАБ. В этом сочетании нужно следить, чтобы отчетливо слышались все три **Т** и последний согласный звук. Упражнение особенно полезно для тех, кто имеет привычку «глотать» концы слов.

ВЗВА, ВЗРА, ФСТРА, ФСТКА, ФКСТА

Эти сочетания помогают выработать отчетливость в произношении слов, начинающихся с нескольких согласных, таких, например, как *ввоз, взвод, встарь*. К указанным упражнениям можно добавить любые трудные сочетания согласных, которые помогут преодолеть косность речевого аппарата.

Произнесите без голоса ряд специальных текстов, активно взрывая глухие согласные.

*Пришел Прокоп – кипел укроп,
ушел Прокоп – кипел укроп,
как при Прокопе кипел укроп,
так и без Прокопа кипел укроп.*

*На улице снег белеет, алеет и голубеет.
А снег всё летит, сверкает, а снег всё летит и тает.*

Кукушка кукует, кукует в лесу: ку-ку! ку-ку! ку-ку!

Затем произнесите эти тексты с голосом и проследите за активным звучанием взрывных согласных, особенно в конце слов. Все время контролируйте дикцию. Всевозможные сочетания взрывных согласных развивают весь артикуляционный аппарат: «п-б» – губы, «т-д» – кончик языка, «к-г» – спинку языка. Активно взрывайте согласные в следующем упражнении.

**Птка! птко! птку! пткэ! птки! пткы!
Бдга! бдго! бдгу! бдгэ! бдги! бдгы!
Кпта! кпто! кпту! кптэ! кпти! кпты!
Гбда! гбдо! гбду! гбдэ! гбди! гбды!
Тпка! тпко! тпку! тпкэ! тпки! тпкы!
Дбга! дбго! дбгу! дбгэ! дбги! дбгы!**

Продолжайте тренировку дикции, взрывая согласные в следующих словах:

**КБДительности, КПТице, ОБТКацкий станок,
аБСТРакция, ОБСТРукция, ОБСТРелять,
ВЗБежал, ВПРавил, ВКРатчив, на уМВЗБрести,
о неМВЗДыхать, куроКВЗВел, боДРСТВовать,
мудРСТВовать, поСТСКРиптум.
паРТВЗНос, ВЗБудоразжить, ВЗБадривать,
дилетаНТСТВО, агеНТСТВО, адьюНКТСТВО,
сверхВСТРевоженный, пуНКТВСТРечи;
конспеКТСХВатил; не моГВЗДРемнуть;
коНТРВСТРеча, куНСТКамера, ведоМСТВО,
коНСТРукция, деТСТВО, беГСТВО, браНДСПойт,
цеНТРФорвард, маРШБРосок, рекоРДСМен,
коНТРНаступление, свеРХЗВуковой,
филосоФСТВовать, гораЗДВСХРапнуть.**

Следите за сочетанием этих звуков в ваших выступлениях. Постоянно тренируйте дикцию. Работайте над произнесением других согласных. Как говорил К.С. Станиславский, «не только звучащие, но и другие – шумовые, шипящие, свистящие, зыкающие, цыкающие, хакающие, рыкающие согласные должны так же участвовать как своим гудением, так и шумами в создании непрерывной линии». Обратите внимание на четкость дикции во время звучания согласных в стихотворениях. И можно ясно услышать прием звукописи. К нему прибегают поэты для усиления эмоционального воздействия.

Для примера, возьмем цикл коротких басен С. Смирнова:

1. «Чудеса протекции» («ш», «ж») Он вышел в роли протезе И выше Крыши Прет уже.	2. «Ханжа» («с», «з») Я – за! – в глаза сказал Ханжа. А за глаза зарезал... без ножа.	3. «Инженер-душегуб» («ч», «щ») Он звался «инженером душ», Но сочинял такую чушь, Что прозвучал из этой чуши Сигнал: – Спасите наши души!
---	--	---

И, конечно же, работа над дикцией немыслима без скороговорок.

Скороговорка – народно-поэтическая миниатюра, шутка, в которой умышленно подобраны слова с труднопроизносимыми сочетаниями звуков (*Шла Саша по шоссе и сосала сушку; На дворе трава, на траве дрова*). Скороговорки используются для развития чистоты произношения, для обучения в качестве занимательного, игрового материала¹.

Со скороговорками каждый из нас знаком еще с детства. Это веселые наборы слов, стишки, фразы, для произнесения которых четко и внятно нужно постараться.

¹ Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://methodological_terms.academic.ru/1830.

Работа над скороговорками – отличный способ тренировки дикции. Причем умение произносить скороговорки в быстром темпе – это еще не показатель хорошей дикции, необходимо добиться четкого проговаривания всех звуков. Как же работать над дикцией с помощью скороговорок?

Правила работы над скороговорками

1. Сначала слова необходимо произносить медленно, по слогам, четко их выговаривая, следя за ритмичностью произношения, затем, по мере совершенствования, постепенно ускорять темп; скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно четкую речь.

2. Необходимо обращать особое внимание на произношение окончаний – ни в коем случае не глотать их, а наоборот, выделять, активизировать.

3. Постепенно переходить к чтению скороговорок на одном дыхании.

4. Можно произносить скороговорки перед зеркалом сначала беззвучно, а затем шёпотом, но звуки должны быть понятны и слышны.

5. Эффективным является прием произнесения скороговорок разными голосами (детским, женским, мужским) или с помощью разной интонации (удивляясь, возмущаясь, печально, смешно, вопросительно и т.д.).

6. Для разнообразия можно произносить скороговорку, сопровождая слова движениями (приседая, прыгая, танцуя и т.д.).

7. Можно скороговорку попробовать пропеть, наложив ее на какой-нибудь легкий известный мотив, например, «Во поле берега стояла...».

8. Работа над скороговорками должна быть регулярной, ежедневной (можно, например, выделить 5 минут в день на тренировку их произношения; постепенно это действие войдет в привычку и даст свои результаты). От долгого и многократного повторения одних и тех же слов в скороговорке речевой аппарат налаживается и приучается произносить ее в самом быстром темпе.

9. Напечатайте себе 3-5 скороговорок крупным ярким шрифтом и развесьте их по квартире или рабочему кабинету на

тех местах, где вы чаще всего задерживаете внимание (окно, телефон, зеркало).

10. Скороговорки рекомендуется менять каждые 10 дней на новые (см. приложение 2).

Константин Сергеевич Станиславский с необычайной чуткостью ощущал все дефекты дикции и добивался от актеров четкости и ясности произношения, добивался исправления отдельных недостатков в свистящих, шипящих, сонорных звуках.

«– Надо, чтобы согласные были выразительные, тогда речь будет звучна, – говорил он нам на своих занятиях. – Гласные – это вода, а согласные – это берега, без которых река – болото.

– Слово со скомканным началом, – говорил нам Станиславский, – подобно человеку с расплющенной головой. Слово с недоговоренным концом напоминает мне человека с ампутированными ногами. Выпадение отдельных звуков и слогов то же, что выбитый глаз или зуб, отрезанное ухо и другое подобного рода уродство»¹.

Контрольные вопросы и упражнения

1. Раскройте содержание понятия «дикция».
2. Почему дикцию считают основой профессиональной речи?
3. Какую роль в отработке дикции играет артикуляция? Что это такое?
4. Каковы недостатки вашей дикции?
5. Составьте план отработки собственной дикции.
6. Чем различаются понятия «чистоговорка», «скороговорка», «многоговорка»?

¹ Использованы материалы сайта TheaterExtet.ru. Режим доступа: <http://www.theaterextet.ru/theaters-96-1.html>.

Упражнение 1. Прочтите «самую длинную скороговорку». Каков Ваш временной рекорд?

В четверг 4-го числа, в 4 с четвертью часа, лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии, но 33 корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали, и потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовал, да так зарпортовался про размокропогодившуюся погоду, что дабы инцидент не стал претендентом на судебный прецедент, лигурийский регулировщик акклиматизировался в неконституционном Константинополе, где хохлатые хохотушки хохотом хохотали и кричали турке, который начерно обкурен трубкой: не кури, турка, трубку, купи лучше кипу пик, лучше пик кипу купи, а то придет бомбардир из Брандербурга – бомбами забомбардирует за то, что некто чернорылый у него полдвора рылом изрыл, вырыл и подрыл; но на самом деле турка не был в деле, да и Клара-краса в то время кралась к ларю, пока Карл у Клары крал кораллы, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе деготниковой вдовы Варвары 2 этих вора дрова воровали; но грех – не смех – не уложить в орех: о Кларе с Карлом во мраке все раки шумели в драке, – вот и не до бомбардира вора было, но и не до деготниковой вдовы, и не до деготниковых детей; зато рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, 2 дрова, 3 дрова – не вместились все дрова, и 2 дровосека, 2 дровокола-дроворуба для расчувствовавшейся Варвары выдворили дрова вширь двора обратно на дровяной двор, где цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла; цыпленок же цапли цепко цеплялся за цепь; молодец против овец, а против молодца сама овца, которой носит Сеня сено в сани, потом везет Сенька Соньку с Санькой на санках: санки – скок, Сеньку – в бок, Соньку – в лоб, все – в сугроб, а оттуда только шапкой шишки сшиб, затем по шоссе Саша пошел, саше на шоссе Саша нашел; Сонька же – Сашикина подружка шла по шоссе и сосала сушку, да притом у Соньки-вертушки во рту еще и 3 ватрушки – аккурат в медовик, но ей не до медовика – Сонька и с ватрушками во рту пономаря перепономарит, – перевыпономарит: жужжит, как жужелица, жужжит, да кружится: была у Фрола – Фролу на Лавра наврала, пойдет к Лавру на Фрола Лавру наврет, что – вахмистр с вахмистр-

шей, ротмистр с ротмистршей, у ужа – ужата, у ежа – ежата, а у него высокопоставленный гость унес трость, и вскоре опять 5 ребят съели 5 ояг с полчетвертью четверика чечевицы без червоточины, да 1666 пирогов с творогом из сыворотки из-под простокваши, – о всем о том охало кола колокола звоном раззванивали, да так, что даже Константин – зальцбургский бесперспективняк из-под бронетранспортера констатировал: как все колокола не перекололовать, не перевыкололовать, так и всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить; но попытка – не пытка.

Упражнение 2. Подобрать комплекс упражнений на отработку какого-либо звука по следующему плану:

1. Отработка звука в слогe. Составить таблицу соединения с гласными звуками для его проверки в разных звукосочетаниях, например: **СИ – СЭ – СА – СО – СУ – СЫ** и т.д.
2. Отработка звука в слове. Подобрать три группы слов: в первой группе «больной» звук находится в начале слова, во второй – в середине слова, в третьей – в конце слова. В группах должно быть не менее 15 слов. Например:

СЛОН	КОСТЕР	ФИКУС
СЛОВО	КАСКА	КАКТУС
СИЛА	КОСТЬ	ТЕРМОС

3. Отработка звука с помощью скороговорок. Подобрать 10 известных скороговорок и придумать собственную скороговорку для выработки четкого произношения выбранного звука речи.
4. Составить многоговорку (небольшой рассказ из пословиц, поговорок, скороговорок или собственных предложений), в которой несколько раз будет повторяться отрабатываемый звук. Например (составлено студентом):

Надо чёрной-чёрной ночью украсть у мрачного, молчаливого, охваченного паническим ужасом часового начищенный котелок с выгравированной монограммой: «Феофану Митрофанучу от сыновей, дочерей и внучек»...

Надо налить до половины воду из-под водопровода, довести до кипения, всыпать мелко измельченные 32 ножки сороконожки,

накапать сок цветка нарцисса, настоянный на четверти четверика гороха без червотчины, и варить до четверга, попеременно бросая горсть укропа, пона Прокопа, кину пуха и щепотку замше-лой яшмы, вынутой из замши. При помешивании приговаривать: «Для милого дружка и серёжка из ушка». Сняв в четверг с костра сие снадобье, приправить подливкой, подавать в сливках с наливкой.

Упражнение 3. Придумать пять новых скороговорок.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА И ЛОГИКА РЕЧИ

План

1. Логичность речи	114
2. Условия логичности речи	119
2.1. Экстралингвистические условия логичности речи	119
2.2. Лингвистические условия логичности речи	121
3. Речевые такты и логические паузы. «Чтение» знаков препинания.....	124

1. Логичность речи

Еще Аристотель утверждал: «Речь должна отвечать законам логики». Но что значит понятие «логичность речи» и как же сделать нашу речь логичной?

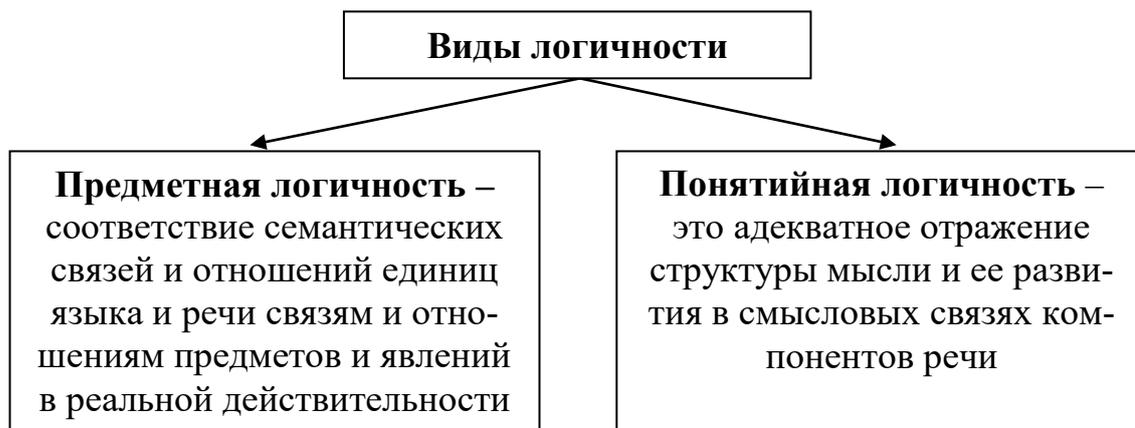
Логичность речи – соответствие речи законам логики; коммуникативное качество, предполагающее умение последовательно, непротиворечиво и аргументированно оформлять выражаемое содержание.

Логичность речи – коммуникативное качество речи, характеризующее соотношение речи и мышления: соответствие общего логического строения текста замыслу автора. Речь признается логичной, если она правильно отражает элементы реальной действительности и определяет понятия, объективно передает их связи и отношения, соответствует правилам операций с понятиями и законами мышления.

Нарушения логичности речи – алогизмы – могут быть связаны с отдельными частями текста (словами, словосочетаниями, предложениями), текстовым фрагментом и целым текстом. Логичность на уровне целого текста связана с его композицией и предполагает деление текста на пропорциональные части и продуманную последовательность этих частей с обозначением переходов от одного смыслового отрезка к другому¹.

¹ Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://methodological_terms.academic.ru/867/%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%AC_%D0%A0%D0%95%D0%A7%D0%98.

При этом различают два вида логичности: предметная и понятийная.



Предметная и понятийная логичность речи взаимосвязаны и обычно выступают в единстве. Их расхождение может наблюдаться в случаях, когда сущность явлений и предметов, их связи и отношения либо неправильно осознаются (логические ошибки, допущенные в процессе мышления), либо искажаются сознательно.

Ответьте на вопрос: почему мы так часто не понимаем друг друга? (из-за разницы восприятия, стиля мышления, личного опыта и т.д.)

Очень часто причиной непонимания людьми друг друга является разное понимание толкования слов. Ведь, по мнению Вадима Шефнера, есть «много слов на земле...»

Вадим Шефнер. Слова

*Много слов на земле. Есть дневные слова –
В них весеннего неба сквозит синева.*

*Есть ночные слова, о которых мы днем
Вспоминаем с улыбкой и сладким стыдом.*

*Есть слова – словно раны, слова – словно суд, –
С ними в плен не сдаются и в плен не берут.*

*Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.*

*Словом можно продать, и предать, и купить,
Слово можно в разящий свинец перелить.*

*Но слова всем словам в языке нашем есть:
Слава, Родина, Верность, Свобода и Честь.*

*Повторять их не смею на каждом шагу,—
Как знамена в чехле, их в душе берегу.*

*Кто их часто твердит — я не верю тому,
Позабудет о них он в огне и дыму.*

*Он не вспомнит о них на горящем мосту,
Их забудет иной на высоком посту.*

*Тот, кто хочет нажиться на гордых словах,
Оскорбляет героев бесчисленный прах,*

*Тех, что в темных лесах и в траншеях сырых,
Не твердя этих слов, умирали за них.*

*Пусть разменной монетой не служат они,—
Золотым эталоном их в сердце храни!*

*И не делай их слугами в мелком быту —
Береги изначальную их чистоту.*

*Когда радость — как буря, иль горе — как ночь,
Только эти слова тебе могут помочь!*

В. Полторацкий. Слово о словах

*Слова бывают разные –
То дельные, то праздные.
То честные, правдивые.
То льстивые, фальшивые.
Есть слово – утешения
И слово – удушения.
Есть трезвые, есть пьяные,
Лукавые, туманные.
Есть чистые, алмазные,
А есть бесстыдно-грязные,
Одни помогут выпрямить,
Другие душу вытравить.
Есть речь огнем горящая,
Есть тлением смердящая.
Слова – высокой доблести
И самой низкой подлости.*

В. А. Солоухин. Слово о словах

*Когда ты хочешь молвить слово,
Мой друг, подумай – не спеши.
Оно бывает то сурово,
То рождено теплом души.
Оно то жаворонком вьется,
То медью траурной поет.
Покуда слово сам не взвесишь,
Не выпускай его в полет.
Им можно радости прибавить,
И радость людям отравить.
Им можно лед зимой расплавить
И камень в крошку раздробить.
Оно одарит иль ограбит.
Пусть ненароком, пусть шутя.
Подумай, как бы им не ранить
Того, кто слушает тебя.*

С. Маршак. Словарь

*Усердней с каждым днем гляжу в словарь.
В его столбцах мерцают искры чувства.
В подвалы слов не раз сойдет искусство,
Держа в руке свой потайной фонарь.*

*На всех словах – события печать.
Они дались недаром человеку.
Читаю: «Век. От века. Вековать.
Век доживать. Бог сыну не дал веку.*

*Век заедать, век заживать чужой...»
В словах звучит укор, и гнев, и совесть.
Нет, не словарь лежит передо мной,
А древняя рассыпанная повесть.*

Пословицы и поговорки о словах

- На великое дело – великое слово.
- Блюди хлеб на обед, а слово – на ответ.
- Воздух словами не наполнишь.
- Слово вовремя и кстати сильнее письма и печати.
- Слово к ответу, а хлеб к обеду.
- От слова спасение, от слова и гибель.
- Пошел на обед – паси слово на привет.
- Не ножа бойся – языка.
- Слова хороши, если они коротки.
- На словах и так и сяк, а на деле – никак.
- Живое слово дороже мертвой буквы.
- Птицу кормом, человека словом обманывают.
- Скажешь – не воротишь; напишешь – не сотрешь; отрубешь – не приставишь.
- Слово, сказанное без соображенья, подобно выстрелу без прицела.
- Словами туда и сюда, а делами никуда.
- Бритва скребет, а слово режет.
- То же слово, да не так бы молвил.
- От одного слова – да на век ссора.
- Сказал бы словечко – да волк недалечко.
- Слово – серебро, молчание – золото.

Причиной непонимания людьми друг друга может быть нарушение логики (логика – наука о мышлении). Логика пронизывает всю жизнь человека, умение логично мыслить чаще всего не связано со знанием логики как науки: многие мыслят логично, не зная логики, так же, как многие говорят правильно, не зная грамматических правил.

2. Условия логичности речи

2.1. Экстралингвистические условия логичности речи

Условия логичности могут быть экстралингвистические (неструктурные) и собственно лингвистические (структурные).

Первое условие – умение логично мыслить; известный афоризм гласит: «Кто ясно мыслит – ясно излагает». А для этого необходимо, чтобы каждый акт мышления соответствовал **основным законам логики**: законам тождества, противоречия, исключенного третьего, достаточного основания. С ними соотносятся такие особенности речи, как последовательность, определенность, непротиворечивость и обоснованность мысли.

Законы формальной логики

Тем не менее существуют логические законы, определяющие существенную связь между мыслями в процессе рассуждения. Четыре формально-логических закона существуют вне зависимости от воли или желания отдельного человека или общества в тот или иной период его развития.

1-й закон логики – закон тождества – каждая мысль или понятие о предмете должны быть четкими и сохранять свою однозначность на протяжении всего рассуждения и вывода. Нарушением этого закона является подмена понятий, причиной которой чаще всего является многозначность слов и, как следствие, нарушение закона тождества при рассуждении. Например:

6 и 3 есть четное и нечетное. 6 и 3 есть девять. Следовательно, 9 есть и четное, и нечетное.

Внешне форма рассуждения правильная, но при анализе хода рассуждения обнаруживается ошибка: союз «и» в условии употребляется в разных значениях: в первом как объединение, одновременная характеристика чисел 6 и 3, а во втором – как арифметическое действие сложения. Отсюда и ошибочность вывода, ведь в процессе рассуждения к предмету были применены разные смыслы.

2-й закон логики – закон противоречия – два несовместимых друг с другом суждения не могут быть одновременно истинными, одно из них, по крайней мере, ложно. Например:

Этот тенор на конкурсе добился наилучшего результата, не менее высоких оценок добился его соперник.

3-й закон логики – закон исключения третьего (*tercium non datur* – «третьего не дано»). Два противоречащих суждения не могут быть одновременно ложными, одно из них – истинно; т.е. если в одном из двух выражений что-либо о предмете утверждается, а во втором отрицается – одно из них обязательно истинно. Например:

Страусы – птицы и страусы – не птицы.

Все студенты сдали экзамен на «отлично», а Петров даже не смог ответить на первый вопрос.

4-й закон логики – закон достаточного основания (его автор – видный немецкий ученый-философ, логик, математик, историк – Готфрид Вильгельм Лейбниц). Суть этого закона состоит в следующем: всякое положение для того, чтобы считаться достоверным, должно быть доказанным; должны быть даны достаточные основания, в силу которых оно будет считаться истинным. Например:

В утверждениях *Этот человек не болеет, у него ведь нет кашля* и *Гражданин Иванов не мог совершить преступление, ведь он прекрасный работник, заботливый отец и хороший семьянин* приводимых аргументов недостаточно для обоснования выдвигаемых тезисов.

2.2. Лингвистические условия логичности речи

Собственно лингвистическим (структурным) условием логичности речи является овладение логикой изложения – умением правильно сочетать элементы языка на лексико-семантическом, морфологическом и синтаксическом уровнях (синтагматика). **Логичность изложения** проявляется в точности употребления слов и словосочетаний, в правильном построении предложений и связного текста в целом, т.е. тесно связана с точностью и правильностью речи, опирается на них.

В пособии по культуре речи под редакцией Н. А. Сениной перечисляются следующие правила, определяющие правильность и точность речи¹:

1. Слова и устойчивые выражения необходимо использовать в том значении, которое они имеют в современном литературном языке.
2. Смешение в речи паронимов недопустимо.
3. Сочетание слов в речи не должно противоречить смыслу соединяемых понятий и нарушать языковую традицию их употребления.
4. Следует избегать речевой избыточности.
5. При использовании в речи фразеологизмов нельзя искажать их значение, изменять их форму.
6. Не следует злоупотреблять в речи иностранными словами.
7. Выбранные вами слова и выражения должны соответствовать условиям общения и основному стилю изложения.

Логичность речи тесно связана с порядком слов и интонацией. Логика развития мысли требует движения от известного к неизвестному, от старого к новому. Такая логическая закономерность в речи проявляется в смысловом членении высказывания на два компонента: тему (исходный пункт высказывания, которое известно из предыдущего контекста или ситуации) и рему (сообщение чего-то нового). Тема располагается обычно в начале

¹ Сенина Н. А., Глянцева Т. Н., Гурдаева Н. А. Русский язык. Нормы речи. «Заговори, чтобы я тебя увидел»: учебное пособие для формирования языковой и коммуникативной компетенций. 10-й класс / под ред. Н. А. Сениной. – Ростов-на-Дону: Легион, 2013. – С. 42-55.

предложения и выделяется повышением тона, а рема – в конце и выделяется с помощью фразового ударения.

Фразовое ударение – выделение голосом слов в предложении или во фразе.

При помощи постановки фразового ударения и других средств (порядка слов, синтагматического членения) осуществляется смысловое подчеркивание одного из компонентов предложения и установление между частями новых субъектно-предикатных отношений. Выделенная часть предложения – это рема, остальное – тема предложения. Так, предложение *Сейчас я пойду на экзамен* при помощи фразового ударения можно превратить в четыре фразы, имеющие одну и ту же позиционную модель предложения, одно и то же лексическое наполнение, но различное актуальное (смысловое) членение:

1. Сейчас | я пойду на экзамен ||.
2. Сейчас | я | пойду на экзамен ||
3. Сейчас я | пойду | на экзамен ||.
4. Сейчас я пойду | на экзамен ||¹.

Выделяют также логическое ударение.

Логическое ударение – более сильное ударение на каком-то конкретном слове предложения. Обычно таким ударением обозначается главное в мысли.

1. Вы сегодня будете в театре? (а не кто-либо другой)
2. Вы сегодня будете в театре? (придете или нет)
3. Вы сегодня будете в театре? (а не завтра, не послезавтра)
4. Вы сегодня будете в театре? (а не на работе, не дома).

Интонационное чтение фраз по законам логики речи подробно описано в книге Е. Шестаковой «Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи»:

«1. Противопоставление. Противопоставляемые части фразы, отдельные слова, их сочетания или целые предложения в речи передаются контрастным изменением тона, от низкого к высокому и наоборот. Также для произнесения противопоставлений характерно усиление ударных слов, при этом первая часть фразы с

¹ Жеребило Т. В. Словарь лингвистических терминов: Изд. 5-е, испр. и дополн. – Назрань: «Пилигрим», 2010.

противопоставлением всегда заканчивается интонацией, характерной для запятой.

Не он, а она. «Она» здесь будет ударным словом. Его нужно произнести выше и более экспрессивно.

Это была не пятая, а десятая попытка. «Десятая попытка» также произносится выше и ярче.

2. Сравнение. То, с чем сравнивается, будет выделено ярче того, что сравнивается.

«Тонкая, как голландская сельдь, мамаша, вошла в кабинет к толстому и круглому, как жук, папаше и кашлянула» (А. П. Чехов).

3. Новое понятие. Выделяется ударением, произносится громче и чуть медленнее, чтобы обратить на него внимание слушателей.

«Мы долго ехали по дороге, но вдруг за поворотом я увидел огни Парижа». «Огни Парижа» будет здесь новым понятием. Перед этой фразой необходимо сделать паузу, которая подготовит слушателя к встрече с чем-то новым и интересным. Правильное, грамотное использование новых понятий – это очень сильный ход для составления коммерческих предложений и ведения переговоров по продажам.

4. В перечислении каждое последующее слово произносится крупнее, более интонированно. Если по смыслу в произведении можно говорить об энергии нарастания, о движении вперед, то более ярким среди повторяющихся слов будет последнее. Вы как будто поднимаетесь к самому главному по ступенькам, делая каждое последующее слово на полтона выше и быстрее. Если же по содержанию снимается необходимость борьбы и можно говорить о спаде энергии, то более ярко выделяется первое из повторяющихся слов. К. С. Станиславский называл это «приливом энергии» и «отливом энергии».

5. В многословных понятиях выделяется последнее слово: **БизнесИнтурСервис.**

6. Наречия (*как, где, когда, куда?*) интонационно не выделяются.

7. Прилагательное перед существительным не выделяется, а после – да.

Красный шарф

Шарф красный

8. Закон родительного падежа. Слово в родительном падеже интонационно выделяется.

9. Местоимения не выделяются.

10. Обращение в начале фразы выделяется, в середине и конце – нет»¹.

3. Речевые такты и логические паузы.

«Чтение» знаков препинания

Вся наша звучащая речь делится по смыслу на части, состоящие из одного или нескольких слов. Такие смысловые группы внутри предложения называются речевыми тактами (или синтагмами, речевыми звеньями), выделяемыми чаще всего паузами.

Для чего нужны паузы в речи? Ведь пауза – это не просто молчание, она имеет множество различных функций, например:

1. Привлечение внимания.
2. Выделение важной информации.
3. Отдых, время подумать.
4. Разделение речи на части.
5. Демонстрация уверенности/неуверенности.
6. Поиск нужного слова, борьба со словами-паразитами.

Речевой такт (речевое звено) – это часть фразы (группа слов, реже одно слово), выделяемая ритмико-интонационными средствами.

Законченная мысль называется речевым периодом. Речевой период, в свою очередь, разбивается на речевые такты логическими и психологическими паузами, внутри тактов выделяются интонационно ударные слова, на которых держится ведение мысли до конца и фразы, и всего текста.

Пример:

*Пришел Прокоп – кипит укроп. Ушел Прокоп – кипит укроп.
Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.*

В этой чистоговорке три речевых периода и шесть речевых тактов. Для того чтобы правильно передать смысл и произвести текстом должное впечатление, необходимо правильно расставить

¹ Шестакова Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи. – СПб: Питер, 2013. – С. 95-96.

паузы. Конечно, вы можете сделать это спонтанно и интуитивно, но тем не менее для этого тоже существуют законы, которые очень упрощают работу с текстами.

Задание. Прочтите стихотворение А. Макаревича «Давайте делать паузы в словах...». Как и многие другие произведения этого автора, они были положены на музыку и стали популярной песней. Как вы поняли смысл этого стихотворения?

А. Макаревич. Давайте делать паузы в словах...

*Давайте делать паузы в словах,
Произнося и умолкая снова,
Чтоб лучше отдавалось в головах
Значенье вышесказанного слова.
Давайте делать паузы в словах.*

*Давайте делать паузы в пути,
Смотреть вокруг внимательно и строго,
Чтобы случайно дважды не пройти
Одной и той неверною дорогой.
Давайте делать паузы в пути.*

*Давайте делать просто тишину,
Мы слишком любим собственные речи,
И из-за них не слышно никому
Своих друзей на самой близкой встрече.
Давайте делать просто тишину.*

*И мы увидим в этой тишине,
Как далеко мы были друг от друга,
Как думали, что мчимся на коне,
А сами просто бегали по кругу.
А думали что мчимся на коне.*

*Как верили, что главное придет,
Себя считали кем-то из немногих
И ждали, что вот-вот произойдет*

*Счастливым поворот твоей дороги.
Судьбы твоей счастливый поворот.*

*Но век уже как будто на исходе
И скоро без сомнения пройдет,
А с нами ничего не происходит,
И вряд ли что-нибудь произойдет.
И вряд ли что-нибудь произойдет.*

Выделяют следующие **виды речевых пауз**:

- 1) грамматические паузы;
- 2) паузы hesitation;
- 3) психологические паузы;
- 4) логические паузы.

1. Грамматические паузы диктуются лексико-грамматической структурой предложений и связаны со знаками препинания.

В современном русском языке десять знаков препинания: точка, точка с запятой, запятая, двоеточие, скобки, кавычки, вопросительный знак, восклицательный знак, тире, многоточие. Знаки препинания всегда указывают на необходимость повышения или понижения голоса на ударных словах, предшествующих знаку.

Чтение знаков препинания

Точка указывает на завершение мысли и законченность предложения. Интонация на точке связана с сильным понижением голоса, если мысль заканчивается, и с несильным понижением голоса, если предполагается развитие мысли в следующих предложениях.

Точка с запятой обозначает соединительную паузу, но более короткую, чем при соответствующей паузе на точке, соединяя в единое целое части одного описания.

Запятая показывает, что мысль не закончена, а на ударном слове, предшествующем знаку, наблюдается повышение голоса. В речи запятая означает соединительную логическую паузу.

Двоеточие в устной речи означает соединительную логическую паузу и обычно указывает на намерение перечислить, раз-

яснить, уточнить то, о чем говорилось перед ним. Голос на двоеточии остается на одной ноте.

Скобки. В звучащей речи слова, стоящие в скобках, произносятся быстрее основного текста и окружены с обеих сторон логическими соединительными паузами.

Кавычки. Слова, стоящие в кавычках, произносятся отдельно от всей фразы, интонационно подчеркиваются с помощью логических пауз, изменения высоты голоса, ударения на слове и т.д.

Вопросительный знак передается с помощью повышения голоса на ударном слове вопросительного предложения

Восклицательный знак передает сильное чувство (требование, похвалу, обвинение, угрозу, восхищение, приказ) и сопровождается усилением голоса.

Многоточие обозначает что-либо недоговоренное, недосказанное, подразумеваемое или прерванную мысль, голос на предшествующем многоточию ударном слове понижается.

Тире требует некоторого повышения голоса на предшествующем знаку ударном слове и означает соединительную паузу. Этот знак ставится с целью разъяснить то, что находится перед ним, противопоставить одно явление другому или подвести итог.

2. Паузы хезитации (т. е. колебания) возникают в речи в том случае, если человек не подготовлен, не знает, что или как сказать, задумывается при выборе слов и т. п. Часто паузы хезитации наблюдаются при эмоциональной напряженности, возбуждении и т. д. Такие паузы могут возникать в любом месте высказывания и никак не связаны с его лексико-грамматической структурой. Иногда паузы хезитации случаются даже внутри слова. Часто эти паузы бывают «звучащими», т. е. наполняются звуками – «э-э-э», «м-м-м» и т. п. Паузы хезитации называют также незапланированными, поскольку они появляются в речи спонтанно, произвольно. Речь, содержащая паузы хезитации, раздражает слушателей, расценивается как признак неуверенности, некомпетентности говорящего.

3. Психологические паузы чаще всего используются для привлечения интереса и удержания внимания. Такие паузы могут не совпадать с синтаксическим членением предложения, но являются, как правило, запланированными. Они могут появляться

как после слова, к которому необходимо привлечь внимание, так и перед ним. Психологическая пауза – это важное орудие общения, это остановка в речи, акцентирующая психологическое значение фразы.

4. Логические паузы отделяют каждый речевой такт в устной речи с помощью остановок различной длительности и наполненности. Логические паузы бывают соединительными и разделительными. Самой короткой соединительной паузой является люфтпауза, или пауза для добора воздуха.

Существуют специальное графическое оформление паузационного чтения текста:

| – короткая пауза (или люфтпауза), служащая для добора дыхания или выделения важного слова, стоящего после нее;

/ – пауза между речевыми тактами или тесно связанными между собой по смыслу предложениями (соединительная);

// – более длительная соединительная пауза между речевыми тактами или между предложениями;

/// – еще более длительная соединительно-разъединительная (или разделительная) пауза (между предложениями, смысловыми и сюжетными частями).

Умение донести содержание и смысл произведения до слушателя находится в прямой зависимости от технического умения передавать ту или иную интонацию, диктуемую композицией фразы.

К. С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой» писал: «Берите почаще книгу, карандаш, читайте и размечайте прочитанное по речевым тактам. Набейте себе на этом ухо, глаз и руку. Чтение по речевым тактам скрывает в себе еще одну более важную практическую пользу: оно помогает самому процессу переживания».

Разметка речевых тактов и чтение по ним необходимы потому, что они заставляют анализировать фразы и вникать в их сущность. Не вникнув в нее, не скажешь правильно фразы.

Привычка говорить по тактам сделает вашу речь не только стройной по форме, понятной по передаче, но и глубокой по содержанию, так как заставит вас постоянно думать о сущности то-

го, что вы говорите на сцене... Работу по речи и слову надо начинать всегда с деления на речевые такты или, иначе говоря, с постановки пауз»¹. Для выработки данного навыка используйте приложение 3 учебного пособия.

Контрольные вопросы и упражнения

1. Дайте определение логичности речи.
2. Перечислите экстралингвистические и лингвистические условия логичности речи.
3. Приведите примеры нарушений законов формальной логики в речи.
4. В чем заключается особенность постановки фразового ударения?
5. Что такое речевой такт?
6. Перечислите виды интонационных пауз в речи. Приведите примеры.
7. Как проявляется логичность в следующих видах текстов:
 - а) в научных текстах;
 - б) в произведениях художественной литературы;
 - в) в обиходно-бытовой речи?
8. Приведите примеры нарушений логичности речи (не менее 15 примеров).
9. Подготовьте и оформите графически паузационное чтение текста (не менее 3 листов формата А4).

Упражнение 1. Разделите следующие предложения на речевые такты.

1. «Марья Гавриловна закрыла книгу и потупила глаза в знак согласия (*А. Пушкин. Метель*)
2. Осенью семейство Ростовых вернулось в Москву (*Л. Толстой. Война и мир*).
3. Дочка слушала с любопытством (*М. Лермонтов. Герой нашего времени*).

¹ Станиславский К. С. Работа актера над собой (Часть II). – М.: Директ-Медиа, 2015. – С. 152-153.

4. Иван Матвеич садится и широко улыбается (*А. Чехов. Иван Матвеич*).

5. Томление и зной усиливались (*А. Толстой. Детство Никиты*).

6. Со школьных лет я чувствовал красоту русского языка, его силу и плотность (*К. Паустовский. Повесть о жизни*).

7. Хаджи Мурат прожил неделю в укреплении в доме Ивана Матвеевича (*Л. Толстой. Хаджи Мурат*).

8. Здесь Чичиков вышел совершенно из границ всякого терпения, хватил в сердцах стулом об пол и посулил ей черта. Черта помещица испугалась необыкновенно (*Н. Гоголь. Мертвые души*).

9. Княжна Мери видела всё это лучше меня (*М. Лермонтов. Герой нашего времени*).

10. Проходивший франтик с рыжими кудряшками и голубою лентой на низкой шляпе обернулся и с язвительною усмешкой посмотрел на Бамбаева (*И. Тургенев. Дым*).

11. Беркутов. Только постарайтесь, чтоб вас не заметили; вообще не будьте очень откровенны и не болтайте пустяков. Вы отдали пятнадцать рублей Михаилу Борисычу? (*А. Н. Островский. Волки и овцы*).

12. У берега бабы и солдаты стирали белье, шлепая вальками (*Г. Успенский. Нравы Растеряевой улицы*).

13. Ученый смотрит на часы и берется за книгу (*А. Чехов. Иван Матвеич*).

14. Иона и его лошаденка не двигаются с места уже давно (*А. Чехов. Тоска*).

15. Их было только двое: ветеринарный врач Иван Иваныч и учитель гимназии Буркин (*А. Чехов. Человек в футляре*).

16. В большой зале уже гремел оркестр и начались танцы (*А. Чехов. Анна на шее*).

17. Теперь голоса людей и плеск моря стали слышней (*М. Горький. Челкаш*).

18. Задолго до света Ильинична затопила печь и к утру уже выпекла хлеб и насушила две сумы сухарей.

19. У молодых французских лейтенантов сквозь внешний лоск приличия и притворной французской любезности начали пробиваться в разговорах с казачьими генералами холодные нотки снисходительности и высокомерия (*М. Шолохов. Тихий Дон*).

20. Весь вечер режиссер рассказывал мне удивительные истории, связанные с находкой картин. У стены бесшумно шли старинные часы с годовым заводом, работы забытого мастера из Бердичева (*К. Паустовский. Ветер скорости*).

21. Мама вздохнула и спустилась в подполье за огурцами. В клетчатом платке, хоронясь от грязи, как кошка, прошла домой Лелька-ветеринарша (*С. Антонов. Весна*).

22. На рассвете туманного мартовского дня я приехал, наконец, в радостную, взволнованную и грозную Москву (*К. Паустовский. Повесть о жизни*).

Упражнение 2. Прочитайте примеры вслух. Обратите внимание на то, как изменяются смысловые оттенки, а иногда и смысл полностью при перемене знаков препинания.

Примеры:

1. Жарко, солнце стоит над головой.

Жарко: солнце стоит над головой.

2. Зима суровая, лето знойное.

Зима суровая – лето знойное.

3. Жаворонки звенят! Воркуют зобастые голуби; реют ласточки; лошади фыркают и жуют; собаки смиренно повиливают хвостами.

Жаворонки звенят, воркуют зобастые голуби, реют ласточки, лошади фыркают и жуют, собаки смиренно повиливают хвостами.

4. Он вернулся.

Он вернулся?

Он вернулся!

5. Придешь домой, поешь, уснешь

Придешь домой – поешь, уснешь.

6. Я не видел брата товарища и его сестру.

Я не видел брата, товарища и его сестру.

7. Статья может быть напечатана.

Статья, может быть, напечатана.

Упражнение 3. Прочтите внимательно следующие три отрывка, сравните их. В чем сходство и различие? Что их объединяет и чем они отличаются?

Обратите внимание на расстановку знаков препинания и, читая тексты вслух, следуйте тем указаниям, которые изложены выше. Обратите специальное внимание на разнообразные функции запятых.

Отметьте случаи, в которых на запятых не нужна пауза. Расскажите, чем вы объясните многоточия, поставленные автором.

Пример 1.

До ближайшей деревни оставалось еще верст десять, а большая темно-лиловая туча, взявшаяся бог знает откуда, без малейшего ветра, но быстро, подвигалась к нам.

Солнце, еще не скрытое облаками, ярко освещает ее мрачную фигуру и серые полосы, которые от нее идут до самого горизонта.

Изредка вдалеке вспыхивает молния и слышится слабый гул, постепенно усиливающийся, приближающийся и переходящий в прерывистые раскаты, обнимающие весь небосклон.

Василий приподнимается с козел и поднимает верх брички; кучера надевают армяки и при каждом ударе грома снимают шапки и крестятся; лошади настораживают уши, раздувают ноздри, как будто принюхиваясь к свежему воздуху, которым пахнет от приближающейся тучи, и бричка скорее катит по пыльной дороге.

Мне становится жутко, и я чувствую, как кровь быстрее обращается в моих жилах. Но вот передовые облака уже начинают закрывать солнце; вот оно выглянуло в последний раз, осветило страшно-мрачную сторону горизонта и скрылось.

Вся окрестность вдруг изменяется и принимает мрачный характер.

(Л. Н. Толстой. Отрочество)

Пример 2.

Как сильно пахнет полынь на межах! Я глядел на синюю громаду... И смутно было на душе.

Ну скорей же, скорей! – думалось мне, – сверкни, золотая змейка, дрогни, гром! Двинься, покатись, пролейся злая туча, прекрати тоскливое томление!

Но туча не двигалась. Она по-прежнему давила безмолвную землю... и только словно пухла да темнела...

И вот наконец сорвалась буря – пошла потеха!

Я едва домой добежал. Визжит ветер, мечется как бешеный, мчатся рыжие, низкие, словно в клочья разорванные облака, все закрутилось, смешалось, захлестал, закачался отвесными столбами рьяный ливень, молнии слепят огнистой зеленью, стреляет как из пушки отрывистый гром, запахло серой...

(И. С. Тургенев. Голуби)

Пример 3.

«Но однажды гроза грянула над лесом, зашептали деревья глухо, грозно. И стало тогда в лесу так темно, точно в нем собрались сразу все ночи, сколько их было на свете с той поры, как он родился.

Шли маленькие люди между больших деревьев и в грозном шуме молний, шли они, и, качаясь, великаны-деревья скрипели и гудели сердитые песни, а молнии, летая над вершинами леса, освещали его на минутку синим, холодным огнем и исчезали так же быстро, как являлись, пугая людей».

(М. Горький. Старуха Изергиль)

Упражнение 4. Сколько абзацев в данном отрывке? Читая его вслух, обратите внимание на разнообразное «звучание» точек в середине абзаца и в конце.

Попробуйте прочитать отрывок вслух, подменяя большинство точек запятыми. Как вы думаете, почему автор в этом отрывке расставил знаки препинания именно так?

Они осторожно спустились с берега в заросли кактусов. Из-под ног шарахнулась чья-то тень. Мохнатый клубок побежал по отсветам двух лун.

Заскрежетало. Пискнуло – пронзительно, нетерпимо, тонко.

Шевелились поблескивающие литья кактусов. Липла к лицу паутина, упругая, как сеть.

Вдруг вкрадчивым, раздирающим воем огласилась ночь.

Оборвало. Все стихло.

Гусев и Лось большими прыжками, содрогаясь от отвращения и ужаса, бежали по полю, высоко перескакивая через ожившие растения.

Наконец в свете восходящего серпа блеснула стальная обшивка аппарата.

Добежали. Присели, отпыхиваясь.

(А. Н. Толстой. Аэлита)

Упражнение 5. Оформите графически паузационное членение текста басни И. А. Крылова «Ворона и Лисица».

*Уж сколько раз твердили миру,
Что лесть гнусна, вредна; но только все не впрок,
И в сердце льстец всегда отыщет уголок.*

*Вороне где-то Бог послал кусочек сыру;
На ель Ворона взгромоздясь,
Позавтракать было совсем уж собралась,
Да призадумалась, а сыр во рту держала.
На ту беду Лиса близехонько бежала;
Вдруг сырный дух Лису остановил:
Лисица видит сыр, Лисицу сыр пленил.
Плутовка к дереву на цыпочках подходит;
Вертит хвостом, с Вороны глаз не сводит
И говорит так сладко, чуть дыша:
«Голубушка, как хороша!
Ну что за шейка, что за глазки!
Рассказывать, так, право, сказки!
Какие перушки! какой носок!
И, верно, ангельский быть должен голосок!
Спой, светик, не стыдись! Что, ежели, сестрица,
При красоте такой и петь ты мастерица, –
Ведь ты б у нас была царь-птица!»
Вещуньяина с похвал вскружилась голова,
От радости в зобу дыханье сперло, –
И на приветливы Лисицыны слова
Ворона каркнула во все воронье горло:
Сыр выпал – с ним была плутовка такова.*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей / под общ. ред. Г. В. Чиркиной. – М.: Айрис-пресс, 2005.
2. Аннушкин В. И. Риторика. Экспресс-курс: учебное пособие для практических семинаров и краткосрочных курсов. – М.: Флинта: Наука, 2006.
3. Большая медицинская энциклопедия. 1970 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://big_medicine.academic.ru/3971/%D0%93%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%A1.
4. Большой медицинский словарь. 2000 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/16852>.
5. Бруссер А. М. Сценическая речь. Методические рекомендации и практические задания для начинающих педагогов театральных вузов. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2008.
6. Бруссер А.М., Оссовская М.П. 104 упражнения по дикции и орфоэпии (для самостоятельной работы). – М.: ИПЦ МАСКА, 2007.
7. Жеребило Т. В. Словарь лингвистических терминов: Изд. 5-е, испр. и дополн. – Назрань: «Пилигрим», 2010.
8. Зинатулин С. Исцеляющая дыхательная гимнастика. – СПб.: Питер, 2013.
9. Князев А.А. Энциклопедический словарь СМИ. – Бишкек: Издательство КРСУ. А. А. Князев. 2002 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://smi.academic.ru/80>.
10. Коррекционная педагогика и специальная психология. Словарь. – СПб.: КАРО. Н. В. Новоторцева. 2006 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://correction_pedagogy.academic.ru/672.
11. Никольская С. Т. Техника речи (Методические рекомендации и упражнения для лекторов). – М.: «Знание», 1978. – С. 26-27.
12. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин, 2009.
13. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://methodological_terms.academic.ru.

14. Педагогическое речеведение. Словарь-справочник / под ред. Т. А. Ладъженской и А. К. Михальской. – М.: Флинта, Наука, 1998.
15. Пекерская Е. М. Вокальный букварь. – М., 1996. – С. 74-75.
16. Психомоторика: словарь-справочник. – М.: ВЛАДОС. В.П. Дудьев. 2008 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psychomotor.academic.ru/9808>.
17. Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фролову, Ниши / Авт.-сост. С. Дудниченко. – М.: Эксмо, 2010.
18. Саричева Е. Техника сценической речи. – М.: Искусство, 1948.
19. Саричева Е. Ф. Работа над словом. – М.: Искусство, 1956.
20. Саричева Е. Ф. Сценическая речь. – М.: Искусство, 1955.
21. Севостьянов А. И Техника речи в профессиональной подготовке учителя. – М.: ВЛАДОС, 2001.
22. Сенина Н. А., Глянцева Т. Н., Гурдаева Н. А. Русский язык. Нормы речи. «Заговори, чтобы я тебя увидел»: учебное пособие для формирования языковой и коммуникативной компетенций. 10-й класс / под ред. Н. А. Сениной. – Ростов-на-Дону: Легион, 2013.
23. Советская поэзия. В 2-х томах. Библиотека всемирной литературы. Серия третья. Редакторы А. Краковская, Ю. Розенблюм. – М.: Художественная литература, 1977.
24. Станиславский К. С. Работа актера над собой (Часть II). – М.: Директ-Медиа, 2015.
25. Стернин И. А. Практическая риторика в объяснениях и упражнениях для тех, кто хочет научиться говорить. – Воронеж: «Истоки», 2011.
26. Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=5403>.
27. Черная, Елена Игоревна. Основы сценической речи: фонационное дыхание и голос: учебное пособие. – СПб. [и др.]: Лань: Планета, 2012.
28. Шестакова Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи. – СПб.: Питер, 2013.
29. Э. де Мелло. Одна минута глупости [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=246949>.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Дыхательная гимнастика для речевой постановки голоса¹

Несмотря на большое количество современных дыхательных систем и упражнений, мы не можем не привести пример системы дыхательных упражнений для постановки голоса, необходимой драматическому актеру, разработанной Е. Саричевой. Учебник Е. Ф. Саричевой «Техника сценической речи» впервые был издан в 1938 году, но остается актуальным и в настоящее время. Упрекающим нас в оглядке назад предложим притчу Э. де Мелло о совершенстве и совершенствовании. «Один из учеников высказал мнение, что Мастеру пора усовершенствовать свои духовные практики. Услышав это, Мастер громко рассмеялся и рассказал историю об одном студенте.

– Нет ли у вас каких-либо более современных изданий учебника по анатомии? Этому, что вы предложили, не менее десяти лет, – сказал студент продавцу книжной лавки.

– Послушай, сынок, за последние десять лет в человеческом теле костей не прибавилось, – ответил продавец.

– Ничего не прибавилось и за последние десять тысяч лет, – добавил Мастер»².

2. Классическая дыхательная гимнастика³

В этой гимнастике меньше активных движений, поэтому упражнения можно делать вместе с другими делами. Эти пять упражнений помогут вам поставить и развить нижнее, диафрагмально-реберное дыхание, а также поддержать голосовую форму.

1) Глубокий вдох носом и резкий выдох через рот. 4-8 раз.

¹ Саричева Е. Техника сценической речи. – М.: Искусство, 1948.

² Э. де Мелло. Одна минута глупости [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=246949>.

³ Используются материалы сайта «МегаЛекции». Режим доступа: <https://megalektsii.ru/s16026t6.html>, а также Шестакова Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи. – СПб.: Питер, 2013. – С. 30-43.

- 2) Резкий вдох носом и глубокий теплый выдох через рот. 4-8 раз.
- 3) Двойной вдох – двойной выдох. 4-8 раз.
- 4) Вдох-пауза, еще один вдох – пауза. После этого медленный спокойный выдох – пауза, еще выдох – пауза. 4-8 раз.
- 5) Дыхание по квадрату. Мысленно нарисуйте квадрат ли отправлять вдохи, выдох и паузы в углы комнаты. Каждая сторона квадрата будет равна двум секундам для начала. Вдох – 2 секунды, пауза – 2 секунды, выдох – 2 секунды, пауза – 2 секунды. У вашего квадрата сторона может быть равна 3, 4, 5 секундам. Можно закрыть глаза при выполнении этого упражнения. Оно носит медитативный характер. Надо сделать минимум 4 круга этого упражнения.

3. Динамическая дыхательная гимнастика для прокачивания диафрагмальных мышц

Эти упражнения развивают сильное нижнее дыхание, снимают напряжения в диафрагме и верхнем плечевом поясе.

1. Исходное положение: сидя. Ноги вместе, руки держатся за стул. На вдохе надо приподнять ноги. На выдохе опустить ноги на пол. При каждом движении ведите мысленно счет, который будет фиксировать объем выдыхаемого воздуха. На начальном этапе упражнения достаточно на счет «три» опускать ноги, дальше старайтесь продолжать счет до двенадцати при условии свободы мышц плечевого пояса. То есть при подъеме ног считаем про себя: «Раз, два, три». Когда опускаем ноги: «Раз, два, три». В конце счета руки свободно висят, сделайте паузу для отдыха, после которой повторите упражнение 4-6 раз. Это упражнение укрепляет мышцы живота, диафрагмы и поясничные мышцы.

2. В положении сидя, прямые ноги вытянуты вперед. На вдохе заложить руки за голову, локти широко развести в стороны. На выдохе с мысленным счетом до движением наклонить туловище вперед. Вытянув руки, достать пальцами носки ног. Расслабить мышцы, вернуться в исходное положение, затем надо сделать паузу для отдыха и повторить упражнение 4-6 раз.

3. Выполняйте приседания (выдох у колен), произнося числоговорку: «Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит,

перевышахматит» в среднем темпе. Каждому приседанию соответствует слово чистоговорки.

4. Стоя, согнуть ногу в колене, сделать упор ступней на стул. Ложась на согнутое колено серединой груди, произносите чистоговорку, выполняя наклоны на каждом слове. За основу можно взять текст о том же шахматисте или другой.

5. Поза «Сфинкс». Вам понадобятся стул, стол или кресло. Лягте лицом вниз, верхней частью корпуса на стол так, чтобы край приходился на область диафрагмы. Сделайте короткие вдохи, лежа низом живота на столе или перегнувшись подвздошьем через спинку стула к сиденью (стоя за стулом или креслом). Голова и шея должны быть расслабленными. В этом положении, при сильно пережатой диафрагме, можно просто дышать, произносить чистоговорки или читать тексты. Например, чистоговорку про шахматиста. Задача: довести произношение чистоговорки в позе «Сфинкс» в среднем темпе до пяти раз на одном выдохе, без дополнительных доборов воздуха, сделав в самом начале небольшой вдох носом.

6. «Любимый цветок» – упражнение на медленный вдох. Представьте, что перед вами цветок с неповторимым ароматом. Медленно, спокойно, глубоко вдыхайте этот аромат. Во время вдоха не забывайте о плечах – они должны быть в покое, не поднимайте их вместе с вдохом. Помните о том, что нужно дышать полным, диафрагмальным дыханием. Когда вы ощутите работу диафрагмы при глубоком вдохе, перенесите внимание на ровный, спокойный и длительный выдох.

7. После выполнения упражнений и разогрева надо проверить: не зажаты ли шея, плечи и нижняя челюсть. Исходное положение: челюсть опущена (проверить пальцем образование околушной впадины), кончик языка на альвеолах передних нижних зубов. Вдох через нос, выдох – через рот. Сделать 4-5 вдохов, после этого подтянуть нижнюю челюсть.

4. Оздоровительное дыхание¹

В основу «Оздоровительного дыхания» положены три главных принципа.

1. Дыхание (вдох и выдох) осуществляется только через нос.
2. Дыхание не должно быть глубоким.
3. Дыхание должно быть трехфазным, т. е. состоять из вдоха, выдоха и паузы между выдохом и вдохом, причем с увеличением паузы концентрация углекислого газа в артериальной крови возрастает.

Как осуществляется принцип «Оздоровительного дыхания», можно увидеть на следующих примерах.

1. **ХОЖДЕНИЕ ПЕШКОМ.** Первый шаг – вдох через нос. Второй шаг – выдох через нос. Третий и четвертый шаг – пауза в дыхании. Пятый шаг – вдох через нос. Шестой как второй. И т. д.

2. **БЕГ ТРУСЦОЙ.** Первый и второй шаги – вдох через нос. Третий и четвертый шаги – выдох через нос. Пятый и шестой шаги – пауза в дыхании. Седьмой и восьмой шаги – вдох через нос. Девятый и десятый, как третий и четвертый. И т. д.

3. **В ПОКОЕ – ЛЕЖА, СИДЯ, СТОЯ.** На счет один – вдох. На счет два – выдох. На счет три-четыре – пауза в дыхании. Вновь на счет один – вдох и т. д.

Перечисленные примеры показывают, что данным способом дыхания может легко овладеть любой человек. Но при этом необходимо осознавать, что стабильный положительный результат проявится только тогда, когда человек, решивший улучшить свое здоровье, будет заниматься ежедневно, не менее часа в день и не менее трех-четырёх недель подряд. Лучший вариант, если главные принципы оздоровительного дыхания станут для вас естественными и будут соблюдаться всегда и везде, поскольку так дышать можно и в транспорте, в поездке на работу или учебу, за рабочим столом, в постели после сна, во время прогулки и т. д.

¹ Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фроловой, Ниши / Авт.-сост. С. Дудниченко. – М.: Эксмо, 2010. – С. 32-33.

5. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой¹

«Ладочки»

Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте четыре резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» четыре раза). Затем опустите руки и отдохните 3-4 секунды – пауза. Сделайте еще четыре коротких шумных вдоха – и снова пауза. Если вы надуваетесь в процессе выполнения этого упражнения, как воздушный шарик, или у вас престали раскрываться ладони, причем пальцы остаются сжатыми в кулак – это сигнал, что вы забываете выдыхать, произошел перебор воздуха. Выдохните, расслабьтесь и попробуйте снова.

Помните! Активный вдох носом. Неслышный выдох через нос или рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: «прошмыгайте» носом 16 раз. Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя или лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Снять его поможет простая фиксация зрачка на неподвижной точке в пространстве: на полу, потолке, одежде. Если головокружение сильное, сядьте и выполните весь урок сидя, делая паузы после каждых четырех вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

«Погончики»

Исходное положение: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровня пояса или груди. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз, к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса или груди. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Сделайте подряд восемь вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова восемь вдохов-движений.

¹ Использованы материалы сайта <https://www.litmir.me>. Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=188673&p=6>.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Это упражнение можно делать стоя, сидя или лежа.

«Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть у́же ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямиться), снова поклон и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля.

Наклоны делаются ритмично и легко. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните, что когда вы наклоняетесь первой должна скручиваться голова, а потом позвонок за позвонком сворачивается весь позвоночник. В момент наклона шея должна быть расслабленной, а голова висеть внизу, вы должны смотреть в пол, а не на зрителей! Это одна из основных ошибок, так можно потерять голосовую форму. Наклоняясь за упавшей ручкой или конспектом, преподаватели продолжают зорко следить за своими подопечными и говорить, не останавливаясь. Шея, гортань, связки в этот момент перерастягиваются что может привести к травме и потере голоса.

Помните: это упражнение нужно делать в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в почках, печени и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается едва незаметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, который при этом не открывается широко.

«Кошка» («Приседание с поворотом»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево – и тоже короткий шумный вдох носом. Вправо-влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайтесь и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое; глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Тянем шею, а наш нос как будто наша кошка, ставит точку в воздухе в момент вдоха.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя на стуле.

«Обними плечи» («вдох на сжатии грудной клетки»)

Исходное положение: встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко шмыгайте носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), при этом вес равно, какая рука сверху-правая или левая; не следует разводить их в стороны и напрягать. Освоив это движение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову вбок или назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями Стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по восемь вдохов-движений, а по четыре или даже по два, затем отдых 3-5 секунд и снова два или четыре вдоха-движения.

Женщинам, начиная с шестого месяца беременности, в упражнении «Обними плечи» голову назад не запрокидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и глядя перед собой.

«Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть у́же ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице), сделав небольшое приседание, наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох с «пола» – вдох с «потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте его!

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

«Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть у́же ширины плеч. Поверните голову влево – сделайте шумный короткий вдох носом с левой стороны. Затем поверните голову вправо – шмыгните носом с правой стороны. Вдох слева – вдох справа. Посередине голову не останавливать. Движения должны быть плавными и красивыми. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, можно через рот.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно шмыгайте носом. Делать эти упражнения можно сидя и лежа.

«Ушки» (Ай-ай»)!»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть у́же ширины плеч. Слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, мысленно говоря кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает движения китайского «болванчика». Обратите внимание, что корпус должен быть строго зафиксирован. Двигается только голова, плечи неподвижны.

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Делать эти упражнения можно стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой.

«Маятник головой» («Малый маятник»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть у́же ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох. Вниз-вверх, вдох с «пола» – вдох с «потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить через нос или через рот, но незаметно и неслышно).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Делать упражнения можно стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно шмыгайте носом.

«Перекаты»

1. Исходное положение: встаньте, левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус – тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (не опираться на нее!). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко шмыгая носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене. Не опираться на нее!). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед-назад, приседание – приседание, вдох-вдох.

Помните:

- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно;
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой мы слегка приседаем;
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу;
- 4) корпус при выполнении упражнения ровный, прямой, устремленный вверх, не заваливайтесь назад или вперед и не наклоняйтесь.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать только стоя.

2. Исходное положение: встаньте, правая нога впереди, левая – сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

«Шаги»

1. «Передний шаг» (рок-н-ролл)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть у́же ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, осок тянется вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Затем поднимите вверх правую ногу, согнутую

в колене, на левой ноге сделайте легкое приседание и шумно шмыгайте носом, затем вернитесь в исходное положение. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Это упражнение напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно).

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение следует выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колени вверх при шумном вдохе. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом. При мочекаменной болезни и беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

2. «Задний шаг»

Исходное положение: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно шмыгните носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение – выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте танцевальное приседание.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать только стоя.

Рекомендации:

1. На одно занятие в гимнастике Стрельниковой должно уходить не более 30 минут (попытайтесь уложиться в это время). Оптимально заниматься по 10-15 минут.

2. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или 32 без остановки. Затем пауза 3-5-секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения.

3. Делайте за одно занятие комплекс упражнений (а не несколько сотен (96 вдохов-движений) одного какого-то упражнения). Возьмите за основу 4-5 упражнений и потренируйтесь в их выполнении в течение недели. Затем дополните комплекс еще одним-двумя упражнениями. Создавайте свои комплексы, чередуя упражнения, постепенно вы сможете делать весь комплекс от начала до конца. Занимайтесь утром и вечером. При плохом самочувствии выполняйте гимнастику несколько раз в день.

4. Как и при любых физических нагрузках, гимнастика делается утром, до еды, либо через час-полтора после нее. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой, рекомендуется выполнять Стрельниковскую гимнастику только до еды.

5. Если у вас мало времени, делайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки», а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладошек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6- минут.

6. Считайте мысленно только по восемь. Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых восьми вдохов-движений.

7. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет), и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа.

8. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный и оздоровительный эффект.

9. Стрельниковская гимнастика может быть и лечебной, и профилактической. Занимайтесь всю жизнь хотя бы один раз в день (15 или 30 минут) – и вам не понадобятся лекарства!

10. Получайте удовольствие от процесса и результата!

6. Дополнительные дыхательные упражнения¹

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Своеобразный «массаж» связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко «выхлопнуть» воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
7. Беззвучно сказать «ы». Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого нёба.
8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.
9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.
10. «Мычание» на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, «на зубах», чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед «мычанием» открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

¹ Пекерская Е. М. Вокальный букварь. – М.: 1996. – С. 74-75.

11. После «мычания» потянуть звук на хорошем продохе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М З

Н В

14. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

НА-Н'А ВА-В'А

НА-Н'О ВА-В'О

НА-Н'У ВА-В'У

НА-Н'Э ВА-В'Э

НА-Н'Ы ВА-В'Ы

15. Следить за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

16. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: «ох, ах». Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

17. Делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска И. А. Васильева считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

Приложение 2.

СКОРОГОВОРКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИКЦИИ

1. (Б, р) – Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.
2. (Б, р) – Все бобры добры для своих бобрят.
3. (Б, д) – Добры бобры идут в боры, а древоколорубы рубили дубы.
4. (Б) – Белый снег, белый мел, белый заяц тоже бел. А вот белка не бела – белой даже не была.
5. (Б, в) – Столы белодубовые, гладко-тесо-выструганные.
6. (Б, п) – Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
7. (Б) – Акул бабу обул, да и Акула баба обула.
8. (В, л) – Вавилу ветрило промоклосквозило.
9. (В, п) – Водовоз вёз воду из-под водопровода.
10. (В, л, д) – Не видно – ликвидны акции или не ликвидны.
11. (В, щ, ш) – Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу.
12. (В, с) – Свиристель свиристит свирелью.
13. (В, т, р) – Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.

14. (В, р, ч) – Разнервничавшаяся вавилонянка Варвара, разнервничала в Вавилоне, неразнервничавшегося вавилонянина Вавилу Вавилонейского.
15. (В, р) – Выдра у выдры норвила вырвать рыбу.
16. (Г, в, л) – Наш голова вашего голову головой переголовил, пере-выголовил.
17. (Д, б, л) – Дятел дуб долбил, долбил, продалблывал, да не продолбил и не выдолбил.
18. (Д, л, г, з) – Деидеологизировали-деидеологизировали, и до-деидеологизировались.
19. (Д, р) – Два дровосека, два дроворуба, два дровокола говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.
20. (Ж, в) – Вожжи из кожи в хомут вхожи.
21. (Ж) – У ежа ежата, у ужа ужата.
22. (Ж) – Жужжит-жужжит жужелица, жужжит да кружится. Говорю ей, не жужжи, не кружись, а ты лучше спать ложись. Всех соседей перебудишь, коль жужжать под ухом будешь.
23. (Й, р, в) – Ярослав и Ярославна
Поселились в Ярославле.
В Ярославле живут славно
Ярослав и Ярославна.
24. (К, б) – В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
25. (К, в) – Все скороговорки не перевыскароговоришь.
26. (К, п) – Вбили кол в частокол, подприколошматили.
27. (К, т, р) – У Кондрата куртка коротковата.

28. (К, н, л) – Это колониализм? – Нет, это не колониализм, а неокониализм!
29. (К, п, р) – Из-под Костромы, из-под Костромищи шли четыре мужичищи. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу, да про подкрупки.
30. (К, з, с) – Идет с козой косою козел.
31. (К, л) – Колотил Клим в один блин клин.
32. (К, р, г) – Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу – грабь граблями гравий, краб.
33. (К, ш, п, н) – Кукушка кукушонку купила капюшон, надел кукушонок капюшон, в капюшоне кукушонок смешон.
34. (К, р, л) – Карл украл у Клары кораллы, а Клара украла у Карла кларнет.
35. (К, р, в, л) – Королева кавалеру подарила каравеллу.
36. (К, р, м, н) – Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
37. (К, р) – Курьера курьер обгоняет в карьер.
38. (К, с, в) – Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.
39. (К, п) – Купи кипу пик. Кипу пик купи. Пик кипу купи.
40. (К, с) – Коси, коса, пока роса, роса долой – и мы домой.
41. (К, л, б) – Наш Полкан из Байкала лакал. Лакал Полкан, лакал, да не мелел Байкал.
42. (К, л, ц) – Около колодца кольцо не найдётся.

43. (К, т, н) – Разнервничавшегося конституционалиста Константина нашли акклиматизировавшимся в конституционном городе Константинополе и со спокойным достоинством изобретавшим усовершенствованные пневмо-мешковыколачиватели.
44. (К, л, п, в) – Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
45. (К, р, л) – Кристалл кристаллизовался, кристаллизовался, да не выкристаллизовался.
46. (Л, ч) – Бежит лиса по шесточку: лизни, лиса, песочку!
47. (Л, к) – Клавка искала булавку, а булавка упала под лавку.
48. (Л) – Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.
49. (Л, н) – На речной мели мы на налима набрели.
50. (Л, м, н) – На мели мы налима лениво ловили, Меняли налима вы мне на линия. О любви не меня ли вы мило молили, и в туманы лимана манили меня.
51. (Л) – Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
52. (Л, б) – Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
53. (Л, к) – В Луку Клим луком кинул.
54. (М, л) – Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила.

55. (П, р, м) – Вашему пономарю нашего пономаря не перепономарить: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
56. (П, х) – Вставай, Архип, петух охрип.
57. (П, к, р) – В пруду у Поликарпа – три карася, три карпа.
58. (П, т, р) – Дробью по перепелам да по тетеревам.
59. (П, к) – Наш Полкан попал в капкан.
60. (П, т) – От топота копыт пыль по полю летит.
61. (П, х) – Осип охрип, Архип осип.
62. (П, р) – Перепёлка перепелят прятала от ребят.
63. (П, г) – Говорил попугай попугаю: – Я тебя попугай попугаю!
– Отвечает ему попугай: – Попугай, попугай, попугай!
64. (П, к, щ) – Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу молчал.
65. (П) – Пётр Петрович, по прозванию Перов, поймал птицу пигалицу; понёс по рынку, просил полтинку, подали пятак, он и продал так.
66. (П) – Когда-то галок поп пугая, в кустах заметил попугая, и говорит тут попугай: «Пугать ты галок, поп, пугай. Но только галок, поп, пугая, не смей пугать ты попугая!»
67. (П) – Пошла Поля полоть в поле.

68. (П, р, к) – Пришёл Прокоп – кипит укроп, ушёл Прокоп – кипит укроп. Как при Прокопе кипит укроп, и так и без Прокопа кипит укроп.
69. (П, р, ч, к) – Говорили про Прокоповича. Про какого про Прокоповича? Про Прокоповича, про Прокоповича, про Прокоповича, про твоего.
70. (П, к, р, т) – Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
71. (П, р) – У перепела и перепелки пять перепелят.
72. (П, р, в) – Работники предприятие приватизировали, приватизировали, да не выприватизировали.
73. (П, к) – Расскажите про покупки! – Про какие про покупки? – Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
74. (П) – Стоит копна с подприкопеночком, а под копной перепелка с перепеленочком.
75. (П, к) – Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
76. (П, р, т) – Токарь Раппопорт пропил пропуск, рашпиль и суппорт.
77. (П) – У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.
78. (П, р, л) – Параллелограмм паралеллограммил паралеллограммил да не выпараллелограммировал.
79. (П, т) – Пошел Ипат лопаты покупать.
Купил Ипат пяток лопат.
Шёл через пруд – уцепился за прут.
Упал Ипат – пропали пять лопат.

80. (П, р) – Перпендикуляры рисуют без транспортиров.
81. (П, р, т) – Променяла Прасковья карася
На три пары полосатых поросят.
Побежали поросята по росе,
Простудились поросята, да не все.
82. (Р, п, т, к) – Забыл Панкрат Кондратов домкрат. Теперь Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.
83. (Р, г) – На ура у гуру инаугурация прошла.
84. (Р, т, в) – Интервьюер интервьюента интервьюером интервьюировал, интервьюировал, да не выинтервьюировал.
85. (Р, л) – Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
86. (Р, м, н) – Роман Кармен положил в карман роман Ромена Роллана и пошёл в «Ромэн» на «Кармен».
87. (Р, в) – На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!
88. (Р, к) – Ехал грека через реку, видит грека – в реке рак. Сунул грека руку в реку, рак за руку греку – цап!
89. (Р, п) – Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовывал, да зарапортовался.
90. (Р, л) – Рыла свинья белорыла, тупорыла, полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла. На то Хавронье и дано рыло, чтобы она рыла.
91. (Р) – На горе Арарат корова рогами горох собирала.
92. (Р, л, г) – Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.

93. (Р, м, т) – Собирала Маргарита маргаритки на горе', растеряла Маргарита маргаритки во дворе.
94. (С, н) – Носит Сеня сено в сени, спать на сене будет Сеня.
95. (С, м, н) – В семеро саней семеро Семенов с усами уселись в сани сами.
96. (С, к, в, р) – Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговоришь, но заскороговорившись, выскороговорил – что все скороговорки перескороговоришь, перескоровыговоришь. И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.
97. (С, к, п, р) – Как всех скороговорок не перескороговорить, не перескоровыговорить, так и всех скоропословиц не перескоропословить, не перескоровыпословить, и только все скоропословицы можно перескоропоговорить, перескоровыпоговорить!
98. (С, к) – Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.
99. (С) – У осы не усы, не усищи, а усики.
100. (С, м, н) – У Сени с Саней в сетях сом с усами.
101. (С, к, р) – Хитрую сороку поймать морока, а сорок сорок – сорок морок.
102. (С, нь, к) – Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
103. (С, р, т) – Баркас приехал в порт Мадрас.
Матрос принёс на борт матрас.
В порту Мадрас матрас матроса
Порвали в драке альбатросы.

104. (Т, р, с) – Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
105. (Т) – Стоит, стоит у ворот бык тупо-губо-широкорот.
106. (Т, к) – Ткет ткач ткани на платки Тане.
107. (Т, к) – Толком толковать, Да без толку расперетолковывать.
108. (Т, ть) – Ест Федька с водкой редьку, ест водка с редькой Федьку.
109. (Т, р) – Торопке порка не впрок. Торопке корка впрок.
110. (Т) – Не ходи то-то по то-то, не проси то-то того-то – вот тебе то-то за то-то.
111. (Т, к) – Турка курит трубку, курка клюёт крупку. Не кури турка трубку, не клюй курка крупку.
112. (Ф, ч, н) – У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
113. (Ф) – Фофанова фуфайка Фефёле впору.
114. (Ф, д, б, р) – Дефибриллятор дефибриллировал дефибриллировал, да не выдефибриллировал.
115. (Ф, р) – Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
116. (Ф, л, в) – Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
117. (Х, т) – Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: Ха! Ха! Ха!
118. (Х, ч, п) – Был в саду переполох –
Там расцвел чертополох.
Чтобы сад твой не заглох,
Прополи чертополох.

119. (Х, щ) – Хрущи хватают хвощи.
Охапки хины хватает на щи.
120. (Ц, п) – Цыпленок цапли цепко цеплялся за цеп.
121. (Ц, х) – Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
122. (Ц, р) – Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, все с
творогом.
123. (Ц) – Молодец среди овец, а против молодца сам овца.
124. (Ц, к, п, д, р) – Жили-были три китайца
Як, Як-Ци-Драк и Як-Ци-Драк-Ци-Драк-Ци-
Дрони.
Жили-были три китайки
Цыпа, Цыпа-Дрипа и Цыпа-Дрипа-
Лимпомпони.
Вот они переженились:
Як на Цыпе, Як-Ци-Драк на Цыпе-дрипе
Як-Ци-Драк-Ци-Драк-Ци-Дрони на Цыпе-
Дрипе-Лимпомпони.
И у них родились дети:
У Яка с Цыпой – Шах,
У Як-Цы-драка с Цыпой-дрипой – Шах-
Шахмони,
У Як-Ци-Драк-Ци-Драк-Ци-Дрони
С Цыпой-Дрипой-Лимпомпони –
Шах-Шахмони-Лимпомпони.
125. (Ч, т) – Четверть четверика гороха, без червоточинки.
126. (Ч, щ, ш) – Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
127. (Ч) – Наша дочь речистая, у нее речь чистая.
128. (Ч) – Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.

129. (Ч, р) – Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто.
130. (Ч, р) – У четырех черепашек по четыре черепашонка.
131. (Ч) – Обычай бычий, ум телячий.
132. (Ч, ш) – Летят три пичужки через три пустых избушки.
133. (Ш, с) – Шла Саша по шоссе, несла сушку на шесте и сосала сушку.
134. (Ш) – Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши. Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь. Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше. Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши.
135. (Ш) – Высшие эшелоны шествовали подшофе.
136. (Ш, ж) – В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
137. (Ш) – Шел Шишига по шоссе, шел шурша штанами. Шаг шагнет, шепнет: «Ошибка». Шевельнет ушами.
138. (Ш) – Шесть мышат в камышах шуршат.
139. (Ш) – Самшит, самшит, как ты крепко сшит.
140. (Ш, м) – Яшма в замше замшела.
141. (Ш) – Шли сорок мышей, несли шестнадцать грошей, две мыши поплоше несли по два гроша.
142. (Ш, к) – Два щенка щека к щеке щиплют щеку в уголке.

143. (Ш, р) – Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
144. (Ш, с) – У Саши в каше сыворотка из-под простокваши.
145. (Ш, к) – У Сашки в кармашке шишки и шашки.
146. (Ш, к, в, р) – Кашевар кашу варил, подваривал да недоваривал.
147. (Ш, ж) – Поршень не шершень: не жужжит, тихо скользит.
148. (Ш, р, к) – У крошки матрешки пропали сережки.
Сережки Сережка нашел на дорожке.
149. (Ш, с, к) – Глядят подсолнухи на солнышко,
А солнышко – на подсолнушки.
Но подсолнухов много у солнышка,
А солнышко одно у подсолнушка.
Под солнцем подсолнух солнечно смеялся пока
зрел.
Созрел, подсох, склевался.
150. (Ш, р) – Шарик шарикоподшипника шарят по подшипнику.
151. (Ш, с) – Саша шустро сушит сушки.
Сушек высушил штук шесть.
И смешно спешат старушки
Сушек Сашиных поесть.
152. (Ш, п, к) – У Еремы и Фомы кушаки – во всю спину широки,
Колпаки переколпачены, новы,
Да шлык хорошо сшит, шитым бархатом покрыт.
153. (Ш, р) – Шушера шушере шуршала,
Что шурша шушере шуршать мешала.
154. (Ш) – Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

155. (Ш, к) – Трошкина шавка
Укусила Пашку.
Бьет Пашка шапкой
Трошкину шавку.
156. (Ш, к, ч) – Под горой у сосновой опушки
Жили-были четыре старушки,
Все четыре большие болтушки.
Целый день на пороге избушки
Тараторили, будто индюшки.
Замолкали на соснах кукушки,
Выползали из лужи лягушки,
Тополя наклоняли макушки –
Услыхать, что болтают старушки.
157. (Ш, к, п) – Пашкина шавка укусила Павку за ногу, бьет Пав-
ка шапкой Пашкину шавку.
158. (Щ, т) – Тщетно тщится щука ущемить леща.
159. (Щ, т) – Тащу, тащу... боюсь не дотащу,
Но точно не выпущу.
160. (Щ, ж, ц) – В луже, посредине роши
Есть у жаб своя жилплощадь.
Здесь живет еще жилец –
Водяной жук-плавунец.
161. (Щ, ж, ч) – Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
162. (Щ, ч) – Щеночкам щеточками чистили щечки.
163. (Щ, т) – Волки рыщут – пищу ищут.

ЛОГИКА РЕЧИ И ПРАКТИКА ГОЛОСА

Полезна работа над выработкой интонационного «логического» чтения текстов определенного типа, например, тексты речей Цицерона.

Считается, что речи против Катилины произнесены были Цицероном в ноябре и декабре 63 г. при подавлении движения, известного под названием заговора Катилины (Луций Сергий Катилина (108–62 гг.) был привлечен населением своей провинции к суду за вымогательство, исключен из числа кандидатов в преторы, что побудило его принять участие в заговоре с целью захвата власти.

Первая речь против Луция Сергия Катилины

(I, 1) Доколе же ты, Катилина, будешь злоупотреблять нашим терпением? Как долго еще ты, в своем бешенстве, будешь издеваться над нами? До каких пределов ты будешь кичиться своей дерзостью, не знающей узды? Неужели тебя не встревожили ни ночные караулы на Палатине, ни стража, обходящая город, ни страх, охвативший народ, ни присутствие всех честных людей, ни выбор этого столь надежно защищенного места для заседания сената, ни лица и взоры всех присутствующих? Неужели ты не понимаешь, что твои намерения открыты? Не видишь, что твой заговор уже известен всем присутствующим и раскрыт? Кто из нас, по твоему мнению, не знает, что делал ты последней, что предыдущей ночью, где ты был, кого сзывал, какое решение принял?

(2) О, времена! О, нравы! Сенат все это понимает, консул видит, а этот человек все еще жив. Да разве только жив? Нет, даже приходит в сенат, участвует в обсуждении государственных дел, намечает и указывает своим взглядом тех из нас, кто должен быть убит, а мы, храбрые мужи, воображаем, что выполняем свой долг перед государством, уклоняясь от его бешенства и увертываясь от его оружия. Казнить тебя, Катилина, уже давно следовало бы, по приказанию консула, против тебя самого обратить губительный удар, который ты против всех нас уже давно готовишь.

(3) Ведь высокочтимый муж, верховный понтифик Публий Сципион, будучи частным лицом, убил Тиберия Гракха, пытавшегося произвести лишь незначительные изменения в государственном строе, а Катилину, страстно стремящегося резней и поджогами весь мир превратить в пустыню, мы, консулы, будем терпеть? О событиях далекого прошлого я, пожалуй, говорить не буду – например, о том, что Гай Сервилий Агала своей рукой убил Спурия Мелия, стремившегося произвести государственный переворот. Была, была некогда в нашем государстве доблесть, когда храбрые мужи были готовы подвергнуть гражданина, несущего погибель, более жестокой казни, чем та, какая предназначена для злейшего врага. Мы располагаем против тебя, Катилина, решительным и веским постановлением сената. Не изменяют государству ни мудрость, ни авторитет этого сословия; мы – говорю открыто – мы, консулы, изменяем ему.

После возвращения Цицерона из изгнания он произнес в сенате благодарственную речь; 7 сентября он на форуме произнес такую же речь, обращенную к народу.

Речь к народу по возвращении из изгнания

(I, 1). Обратившись к Юпитеру Всеблагому Величайшему и к другим бессмертным богам с молитвой в то время, квиристы, когда я обрек себя и свое достояние в жертву ради вашей неприкосновенности, ради мира и согласия между вами – с тем, чтобы меня, если я когда-либо предпочел свою выгоду вашему благополучию, постигла вечная кара, добровольно мною на себя навлеченная; если же и то, что я совершил ранее, я совершил ради спасения государства и отправился в свой скорбный путь ради вашего блага, дабы ненависть, которую преступные и наглые люди, испытывая ее к государству и ко всем честнейшим людям, уже давно сдерживали, они обратили против меня одного, а не против всех лучших людей и не против всей гражданской общины; итак, если у меня были такие намерения по отношению к вам и вашим детям, то, чтобы когда-нибудь вы, отцы-сенаторы, и вся Италия обо мне вспомнили и почувствовали сожаление и тоску по мне; то, что мое самообречение подтверждено суждением бессмертных богов, свидетельством сената, согласием Италии, признани-

ем моих недругов, вашими богами вам внушенным бессмертным благодеянием, доставляет мне величайшую радость.

(2) Поэтому, хотя самое желанное для человека – счастливая, благополучная и неизменная судьба и безмятежное течение жизни без каких-либо неудач, все же, если бы на мою долю выпали только спокойствие и умиротворение, я был бы лишен необычайных и, пожалуй, богами ниспосланных радостей и наслаждений, какие я теперь испытываю от вашего благодеяния. Какой из даров природы человеку милее, чем его дети? Мне мои дети и ввиду моей любви к ним, и ввиду их редкостных качеств дороже жизни. И все же я взял их на руки не с такой радостью, какую испытываю от того, что они мне возвращены.

(3) Между двумя людьми не бывало такой приязни, какова приязнь между мною и братом; я чувствовал ее не столько тогда, когда с ним общался, сколько будучи с ним в разлуке; чувствую ее и после того, как вы возвратили меня ему, а мне его. Каждого радует его имущество; остатки моего возвращенного мне достояния приносят мне большее удовлетворение, чем приносили мне в ту пору, когда все оно было невредимо. Какое удовольствие приносят нам дружеские связи, общение, соседство, клиентелы, наконец, игры и праздничные дни, лишенный этого, я понял лучше, чем всем этим пользуюсь.

Русский текст выступления Стива Джобса перед выпускниками Стэнфордского университета¹

Стив Джобс, CEO компаний Apple и Pixar animation

Считается, что данная речь Стива Джобса – одна из наиболее выдающихся шифрограмм «формулы» достижения успеха любым человеком.

Для меня большая честь быть с вами сегодня на вручении дипломов одного из самых лучших университетов мира. Я не окончил институтов. Сегодня я хочу рассказать вам три истории из моей жизни. И всё. Ничего грандиозного. Просто три истории.

¹ Использованы материалы сайта <https://www.vesti.ru/doc.html?id=592294>.

Первая история – о соединении точек.

Я бросил Reed College после первых 6 месяцев обучения, но оставался там в качестве «гостя» ещё около 18 месяцев, пока наконец не ушёл. Почему же я бросил учёбу? Всё началось ещё до моего рождения. Моя биологическая мать была молодой, незамужней аспиранткой и решила отдать меня на усыновление. Она настаивала на том, чтобы меня усыновили люди с высшим образованием, поэтому мне было суждено быть усыновлённым юристом и его женой. Правда, за минуту до того, как я вылез на свет, они решили, что хотят девочку. Поэтому им позвонили ночью и спросили: «Неожиданно родился мальчик. Вы хотите его?». Они сказали: «Конечно». Потом моя биологическая мать узнала, что моя приёмная мать – не выпускница колледжа, а мой отец никогда не был выпускником школы. Она отказалась подписать бумаги об усыновлении. И только несколько месяцев спустя всё же уступила, когда мои родители пообещали ей, что я обязательно пойду в колледж.

И 17 лет спустя я пошёл. Но я наивно выбрал колледж, который был почти таким же дорогим, как и Стэнфорд, и все накопления моих родителей были потрачены на подготовку к нему. Через шесть месяцев я не видел смысла моего обучения. Я не знал, что я хочу делать в своей жизни, и не понимал, как колледж поможет мне это осознать. И вот я просто тратил деньги родителей, которые они копили всю жизнь. Поэтому я решил бросить колледж и поверить, что всё будет хорошо. Я был поначалу напуган, но, оглядываясь сейчас назад, понимаю, что это было моим лучшим решением за всю жизнь. В ту минуту, когда я бросил колледж, я мог перестать говорить о том, что требуемые уроки мне не интересны, и посещать те, которые казались интересными.

Не всё было так романтично. У меня не было комнаты в общежитии, поэтому я спал на полу в комнатах друзей, я сдавал бутылки Колы по 5 центов, чтобы купить еду и ходил за 7 миль через весь город каждый воскресный вечер, чтобы раз в неделю нормально поесть в храме кришнаитов. Мне он нравился. И много из того, с чем я сталкивался, следуя своему любопытству и интуиции, оказалось позже бесценным.

Вот вам пример: Reed College всегда предлагал лучшие уроки по каллиграфии. По всему кампусу каждый постер, каждая

метка были написаны каллиграфическим почерком от руки. Так как я отчислился и не брал обычных уроков, я записался на уроки по каллиграфии. Я узнал о serif и sans serif, о разных отступах между комбинациями букв, о том, что делает прекрасную типографику прекрасной. Она была красивой, историчной, мастерски утонченной до такой степени, что наука этого не смогла бы понять.

Ничто из этого не казалось полезным для моей жизни. Но десять лет спустя, когда мы разрабатывали первый Macintosh, всё это пригодилось. И Мак стал первым компьютером с красивой типографикой. Если бы я не записался на тот курс в колледже, у Мака никогда бы не было несколько гарнитур и пропорциональных шрифтов. Ну а так как Windows просто сдули это с Мака, скорее всего, у персональных компьютеров вообще бы их не было. Если бы я не отчислился, я бы никогда не записался на тот курс каллиграфии и у компьютеров не было бы такой изумительной типографики, как сейчас.

Конечно, нельзя было соединить все точки воедино тогда, когда я был в колледже. Но через десять лет всё стало очень, очень ясно.

Ещё раз: вы не можете соединить точки, смотря вперёд; вы можете соединить их, только оглядываясь в прошлое. Поэтому вам придётся довериться тем точкам, которые вы как-нибудь свяжете в будущем. Вам придётся на что-то положиться: на свой характер, судьбу, жизнь, карму – что угодно. Такой подход никогда не подводил меня и он изменил мою жизнь.

Моя вторая история – о любви и потере.

Мне повезло – я нашёл то, что я люблю по жизни делать довольно рано. Woz и я основали Apple в гараже моих родителей, когда мне было 20. Мы усиленно трудились, и через десять лет Apple выросла из двух человек в гараже до \$2-миллиардной компании с 4000 работников. Мы выпустили наше самое лучшее создание – Macintosh – годом раньше и мне только-только исполнилось 30. И потом меня уволили. Как вас могут уволить из компании, которую вы основали? Ну, по мере роста Apple мы нанимали талантливых людей, чтобы помогать мне управлять компанией и в первые пять лет всё шло хорошо. Но потом наше видение бу-

дущего стало расходиться и мы в конечном счёте поссорились. Совет директоров перешёл на его сторону. Поэтому в 30 лет я был уволен. Причём публично. То, что было смыслом всей моей взрослой жизни, пропало.

Я не знал, чего делать несколько месяцев. Я чувствовал, что я подвёл прошлое поколение предпринимателей – что я уронил эстафетную палочку, когда мне её передавали. Я встречался с David Packard и Bob Noyce и пытался извиниться за то, что натворил. Это было публичным провалом и я даже думал о том, чтобы убежать куда подальше. Но что-то медленно стало проявляться во мне – я всё ещё любил то, что делал. Ход событий в Apple лишь слегка всё изменил. Я был отвергнут, но я любил. И, в конце концов, я решил начать всё сначала. Тогда я этого не понимал, но оказалось, что увольнение с Apple было лучшим, что могло бы произойти со мной. Бремя успешного человека сменилось легкомыслием начинающего, менее уверенного в чём-либо. Я освободился и вошёл в один из самых креативных периодов своей жизни.

В течение следующих пяти лет я основал компанию NeXT, другую компанию, названную, Pixar и влюбился в удивительную женщину, которая стала моей женой. Pixar создал самый первый компьютерный анимационный фильм, Toy Story, и является теперь самой успешной анимационной студией в мире. В ходе поразительных событий, Apple купила NeXT, я вернулся в Apple, и технология, разработанная в NeXT, стала сердцем нынешнего возрождения Apple. А Laurene и я стали замечательной семьёй.

Я уверен, что ничего из этого не случилось бы, если бы меня не уволили из Apple. Лекарство было горьким, но пациенту оно помогло. Иногда жизнь бьёт вас по башке кирпичом. Не теряйте веры. Я убеждён, что единственная вещь, которая помогла мне продолжать дело была то, что я любил своё дело. Вам надо найти то, что вы любите. И это так же верно для работы, как и для отношений. Ваша работа заполнит большую часть жизни и единственный способ быть полностью довольным – делать то, что по-вашему является великим делом. И единственный способ делать великие дела – любить то, что вы делаете. Если вы ещё не нашли своего дела, ищите. Не останавливайтесь. Как это бывает со всеми сердечными делами, вы узнаете, когда найдёте. И, как

любые хорошие отношения, они становятся лучше и лучше с годами. Поэтому ищите, пока не найдёте. Не останавливайтесь.

Моя третья история – про смерть.

Когда мне было 17, я прочитал цитату – что-то вроде этого: «Если вы живёте каждый день так, как будто он последний, когда-нибудь вы окажетесь правы». Цитата произвела на меня впечатление, и с тех пор, уже 33 года, я смотрю в зеркало каждый день и спрашиваю себя: «Если бы сегодняшний день был последним в моей жизни, захотел ли бы я делать то, что собираюсь сделать сегодня?». И как только ответом было «Нет» на протяжении нескольких дней подряд, я понимал, что надо что-то менять.

Память о том, что я скоро умру, – самый важный инструмент, который помогает мне принимать сложные решения в моей жизни. Потому что всё остальное – чужое мнение, вся эта гордость, вся эта боязнь смущения или провала – все эти вещи падают пред лицом смерти, оставляя лишь то, что действительно важно. Память о смерти – лучший способ избежать мыслей о том, что вам есть что терять. Вы уже голый. У вас больше нет причин не идти на зов своего сердца.

Около года назад мне поставили диагноз: рак. Мне пришёл скан в 7:30 утра, и он ясно показывал опухоль в поджелудочной железе. Я даже не знал, что такое поджелудочная железа. Врачи сказали мне, что этот тип рака неизлечим и что мне осталось жить не больше трёх-шести месяцев. Мой доктор посоветовал пойти домой и привести дела в порядок (что у врачей означает приготовиться к смерти). Это значит попытаться сказать своим детям то, что бы ты сказал за следующие 10 лет. Это значит убедиться в том, что всё благополучно устроено, так, чтобы твоей семье было насколько можно легко. Это значит попрощаться.

Я жил с этим диагнозом весь день. Позже вечером мне сделали биопсию – засунули в горло эндоскоп, пролезли через желудок и кишки, воткнули иголку в поджелудочную железу и взяли несколько клеток из опухоли. Я был в отключке, но моя жена, которая там была, сказала, что когда врачи посмотрели клетки под микроскопом, они стали кричать, потому что у меня оказалась очень редкая форма рака поджелудочной железы, которую можно

вылечить операцией. Мне сделали операцию и теперь со мной всё в порядке.

Смерть тогда подошла ко мне ближе всего, и надеюсь, ближе всего за несколько следующих десятков лет. Пережив это, я теперь могу сказать следующее с большей уверенностью, чем тогда, когда смерть была полезной, но чисто выдуманной концепцией:

Никто не хочет умирать. Даже люди, которые хотят попасть на небеса не хотят умирать. И всё равно, смерть – пункт назначения для всех нас. Никто никогда не смог избежать её. Так и должно быть, потому что Смерть, наверное, самое лучше изобретение Жизни. Она – причина перемен. Она очищает старое, чтобы открыть дорогу новому. Сейчас новое – это вы, но когда-то (не очень-то и долго осталось) – вы станете старым и вас очистят. Простите за такой драматизм, но это правда.

Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его на жизнь чей-то чужой жизнью. Не попадайте в ловушку догмы, которая говорит жить мыслями других людей. Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное, имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле. Всё остальное вторично.

Когда я был молод, я прочитал удивительную публикацию The Whole Earth Catalog («Каталог всей Земли»), которая была одной из библий моего поколения. Её написал парень по имени Stewart Brand, живущий тут недалеко в Menlo Park. Это было в конце шестидесятых, до персональных компьютеров и настольных издательств, поэтому она была сделана с помощью пишущих машинок, ножниц и полароидов. Что-то вроде Google в бумажной форме, 35 лет до Google. Публикация была идеалистической и переполненной большими идеями.

Steward и его команда сделали несколько выпусков The Whole Earth Catalog и, в конце концов, издали финальный номер. Это было в середине 70-х и я был вашего возраста. На последней странице обложки была фотография дороги ранним утром, типа той, на которой вы, может быть, ловили машины, если любили приключения. Под ней были такие слова: «Оставайтесь голодными. Оставайтесь безрассудными». Это было их прощальное по-

слание. Оставайтесь голодными. Оставайтесь безрассудными. И я всегда желал себе этого. И теперь, когда вы заканчиваете институт и начинаете заново, я желаю этого вам.

Оставайтесь голодными. Оставайтесь безрассудными.
Всем большое спасибо».

К. И. ЧУКОВСКИЙ. ТЕЛЕФОН

У меня зазвонил телефон.

– Кто говорит?

– Слон.

– Откуда?

– От верблюда.

– Что вам надо?

– Шоколада.

– Для кого?

– Для сына моего.

– А много ли прислать?

– Да пудов этак пять

Или шесть:

Больше ему не съесть,

Он у меня еще маленький!

А потом позвонил

Крокодил

И со слезами просил:

– Мой милый, хороший,

Пришли мне калоши,

И мне, и жене, и Тотоше.

– Постой, не тебе ли

На прошлой неделе

Я выслал две пары

Отличных калош?

– Ах, те, что ты выслал

На прошлой неделе,

Мы давно уже съели

И ждем, не дождемся,

Когда же ты снова пришлешь

К нашему ужину

Дюжину

Новых и сладких калош!

А потом позвонили зайчатки:

– Нельзя ли прислать перчат-
ки?

А потом позвонили мартыш-
ки:

– Пришлите, пожалуйста,
книжки!

А потом позвонил медведь
Да как начал, как начал ре-
веть.

– Погодите, медведь, не ре-
вите,

Объясните, чего вы хотите?

Но он только «му» да «му»,

А к чему, почему –

Не пойму!

– Повесьте, пожалуйста,
трубку!

А потом позвонили цапли:

– Пришлите, пожалуйста,
капли:

Мы лягушками нынче объе-
лись,

И у нас животы разболелись!

И такая дребедень

Целый день:

Динь-ди-лень,
Динь-ди-лень,
Динь-ди-лень!
То тюлень позвонит, то
олень.

А недавно две газели
Позвонили и запели:
– Неужели
В самом деле
Все сгорели
Карусели?

– Ах, в уме ли вы, газели?
Не сгорели карусели,
И качели уцелели!
Вы б, газели, не галдели,
А на будущей неделе
Прискакали бы и сели
На качели-карусели!

Но не слушали газели
И по-прежнему галдели:
– Неужели
В самом деле
Все качели
Погорели?
Что за глупые газели!

А вчера поутру
Кенгуру:
– Не это ли квартира
Мойдодыра? –
Я рассердился, да как заору:
– Нет! Это чужая кварти-
ра!!!
– А где Мойдодыр?

– Не могу вам сказать...
Позвоните по номеру
Сто двадцать пять.

Я три ночи не спал,
Я устал.
Мне бы заснуть,
Отдохнуть...
Но только я лег –
Звонок!
– Кто говорит?
– Носорог.
– Что такое?
– Беда! Беда!
Бегите скорее сюда!
– В чем дело?
– Спасите!
– Кого?
– Бегемота!
Наш бегемот провалился в бо-
лото...
– Провалился в болото?
– Да!
И ни туда, ни сюда!
О, если вы не придете –
Он утонет, утонет в болоте,
Умрет, пропадет
Бегемот!!!

– Ладно! Бегу! Бегу!
Если могу, помогу!

Ох, нелегкая это работа –
Из болота тащить бегемо-
та!

В. С. Анохина, Г. Н. Кобякова

ТЕХНИКА РЕЧИ

Учебное пособие

Под редакцией Н. А. Сениной

Подписано в печать 20.06.2019. Формат 21x29,7 1/2.
Усл. печ. л. 10,1. Уч.-изд. л. 6,5. Тираж 500 экз. Заказ 35.

«Издательство Волошина О.И.» 347900, Таганрог,
пер. Тургеневский, 49, кв. 16. oleg_voloshin@mail.ru

Отпечатано в ИП Волошин О.И. 347900, Таганрог,
пер. Тургеневский, 49, кв. 16. oleg_voloshin@mail.ru

Если Вы увидели в пособии ошибку / опечатку / дефект, просим сообщить по электронному адресу anokhinav@mail.ru. Заранее благодарим за то, что помогаете нам сделать книгу лучше.