

## **Лекция. ДИКЦИЯ ПО СИСТЕМЕ СТАНИСЛАВСКОГО.**

### **Компоненты дикции**

Дикция в устной речи – это то же самое, что красивый и понятный почерк в письме; правильное произношение дает актеру возможность эффективно общаться со зрителем. Понятие дикции включает в себя три компонента:

- **Правильность артикуляции** – соответствие положения органов артикуляции правильному способу образования звуков. При неправильной артикуляции говорят о дефектах дикции, для их устранения нередко прибегают к помощи логопеда.
- **Отчетливость артикуляции** – это точность произношения отдельных звуков в составе слова. От отчетливости артикуляции зависит разборчивость речи и правильность ее восприятия окружающими. Уровень четкости произношения зависит от степени тренировки артикуляционного аппарата, однажды выработанная привычка говорить четко сохраняется на всю жизнь.
- **Манера произнесения** – это присущая каждому человеку манера выговаривать отдельные слова, соблюдать темп речи, продлять или редуцировать (сокращать) слоги. Для выработки правильной дикции важно соблюдение нормативной манеры произнесения, когда исключаются индивидуальные особенности проговаривания слов (например, вдох или выдох перед началом фразы, «эканье» и причмокивание в паузах между словами).

Хорошая дикция актера не только создает условия для эффективного общения со зрителем, но и является показателем внешней культуры речи, поэтому сценическая речь входит в программу обучения актерскому мастерству во всех театральных вузах.

### **Упражнения по сценической речи. Как развить дикцию.**

#### **Станиславский о роли дикции**

Развитие дикции – это огромная работа и борьба с самим собой, чтобы добиться результата, нужно непрерывно заниматься и совершенствоваться. Зная трудности овладения сценической речью, Станиславский посвятил этой теме три раздела второго тома своей книги «Работа актера над собой», один из разделов называется «Пение и дикция».

Великий режиссер говорил: «Каждый артист должен обладать превосходной дикцией ...», слова со скомканным началом он сравнивал с человеком, у которого расплющена голова, а слово с проглоченным концом приравнивал к человеку с ампутированными ногами. Станиславский напоминал актерам, что плохая речь ничего, кроме недоразумений, не приносит, результатом становится уход от смысла пьесы.

Константин Сергеевич советовал каждому актеру приспособливаться к своим личным данным и совершенствовать дикцию так, чтобы она стала не просто привычкой, а второй натурой – благодаря этому речь будет правильной и красивой не только на сцене, но и в жизни. Когда навыки дикции будут освоены актером настолько, что закрепятся до автоматизма, на сцене ему не придется отвлекаться на правильное произношение, все внимание будет направлено на игру. Станиславским были предложены упражнения для развития дикции, первостепенная роль отведена проговариванию отдельных звуков и скороговорок.

### **Причины плохой дикции**

Причины плохой дикции у взрослых можно разделить на две большие группы:

1. Биологические – к ним относятся нарушения речи, вызванные патогенными факторами, которые действовали на организм в период внутриутробного развития, в детском возрасте (тяжелые инфекции, травмы). Сюда же относятся нарушения, вызванные генетической предрасположенностью. Проявления биологических причин – заикание, гнусавость голоса, заторможенность речи, проглатывание отдельных звуков.
2. Социальные – к социальным причинам, повлекшим нарушение дикции, относятся проблемы в общении с окружающими, личные комплексы, низкая самооценка и неуверенность в себе. Человек, сомневающийся в своих способностях, говорит тихо и невнятно, «глотает» звуки, стараясь быстрее закончить разговор и уйти в тень.
3. В среде начинающих актеров актуальны нарушения дикции, связанные с социальными причинами: внешне уверенный в себе человек, попадая на сцену, теряется, его охватывает чувство страха. В результате возникают проблемы с речью: голос становится тихим, слова неразборчивыми, зрителям становится трудно воспринимать сказанное; из-за незнания правил артикуляции дикция еще больше ухудшается. Преодолевать страх сцены актеры учатся на тренингах, развить правильную дикцию помогают специальные упражнения, над созданием которых работал К. С. Станиславский.

### **Упражнения для улучшения дикции**

#### **Артикуляционная разминка**

Перед тем, как начать упражнения для дикции, нужно провести артикуляционную зарядку. Она помогает размять мышцы звукового аппарата, облегчить проговаривание звуков, сделать речь четкой и внятной. Упражнения выполняют последовательно, начиная с разминки языка:

1. Язык высовывают как можно дальше, затем возвращают его обратно, также стараясь завести как можно глубже. Продолжительность зарядки – 5-7 минут.

2. Языком дотрагиваются поочередно к каждой щеке на протяжении 7-10 минут.

3. Языком совершают круговые движения по внутренней поверхности зубов (рот при этом закрыт). В каждую сторону нужно сделать не менее 20 вращений.

4. Высовывают язык, вращают его сначала по часовой стрелке (10 кругов), затем против часовой стрелки также 10 кругов.

5. Губы вытягивают в трубочку, задерживают в этом положении на несколько секунд. Затем губы растягивают в широкой улыбке, также фиксируют положение на несколько секунд. Движения чередуют в течение 7-10 минут.

6. Губы вытягивают в трубочку, в этом положении стараются совершить губами движения по кругу и вверх-вниз. Длительность упражнения – 5-7 минут.

7. Надувают щеки как можно сильнее, воздух внутри рта «перекатывают» по кругу в течение минимум 5 минут.

8. Проводят разминку лицевых мышц: для этого можно корчить рожицы, выпучивать глаза, надувать щеки – делать любые движения, которые заставят работать мимические мышцы. После артикуляционной разминки приступают к упражнениям для развития дикции.

## Тренинг. Пять шагов к идеальной дикции

**#1**

**ПРОИЗНЕСИ ТРУДНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ЗВУКОВ  
СНАЧАЛА МЕДЛЕННО, ЗАТЕМ БЫСТРЕЕ:**

**#3**

ТАК  
ПРОСТО!

**ПОТРЕНИРУЙСЯ В ПРОИЗНОШЕНИИ ДОЛГИХ СОГЛАСНЫХ:**

- К КЛАРЕ, К КОМУ, К ГОРАУ, К ГАСТРОЛЯМ, К ГАЛЕ, К КАТЕ, К ВНЕБУ,  
К КОНЦУ, К ГОРОДУ, ОТДАЛЕННЫЙ, ВВЯЗАТЬСЯ, ОТДАТЬ, РАЗЖИГАТЬ,  
ОТДУШИНА, ИЗЖИТЬ, БЕЗ ШУБЫ, БЕЗЖАЛОСТНЫЙ, БЕССМЕРТИЕ,  
ВОССТАНОВИТЬ, ПОДТВЕРДИТЬ, ОТТОЛКНУТЬ;
- ВЕРХ - ВВЕРХ, ВЕДЕНИЕ - ВВЕДЕНИЕ, ТОЛКНУТЬ - ОТТОЛКНУТЬ,  
ДЕРЖАТЬ - ПОДДЕРЖАТЬ, ТАЩИТЬ - ОТТАЩИТЬ, ВВОДНЫЙ - ВВОДНЫЙ,  
СОРИТЬ - ССОРИТЬ.

**#2**

**ПРОИЗНЕСИ СЛОВА С ТРУДНЫМИ СОЧЕТАНИЯМИ  
СОГЛАСНЫХ СНАЧАЛА МЕДЛЕННО, ЗАТЕМ БЫСТРЕЕ:**

БОДРСТВОВАТЬ, МУДРСТВОВАТЬ, ПОСТСКРИПТУМ, ВЗБАДРИВАТЬ,

**#4**

**ИСПОЛЬЗУЙ ЗВУКОПОДРАЖАНИЯ:**

- ЗАБИВАЙ ГВОЗДИ: ГБДУ! ГБДО! ГБДЭ! ГБДЫ! ГБДА! ГБДИ! ГБДЕ!
- ИМИТИРУЙ ЛОШАДИНЫЙ ТОПОТ: ПТКУ! ПТНО! ПТКА! ПТКЫ! ПТКЭ!  
ПТКИ!
- БРОСАЙ ВООБРАЖАЕМЫЕ ТАРЕЛКИ ПАРТНЕРУ: КЧКУ! КЧКО! КЧКЭ!  
КЧКА! КЧКЫ! КЧКИ!

**#5**

**ПРОИЗНЕСИ ФРАЗЫ, СОСТОЯЩИЕ ИЗ ОДНИХ  
УДАРНЫХ СЛогов, СНАЧАЛА МЕДЛЕННО, ЗАТЕМ  
БЫСТРО:**

В ТОТ ЧАС ТУТ ПЕЛ ДРОЗД. В ТОТ ГОД ТУТ БЫЛ ГРАД. ДУБ БЫЛ  
СТАР. ВСЕМ ЛЮБ БЫЛ ПЕТР. ВМИГ КЛУБ ПОЛН. МОХ СКРЫЛ ГРИБ.  
ДЕД СТАЛ СТАР. ВАШ ГОСТЬ ВЗЯЛ ТРОСТЬ.  
ВОЛН ВСПЛЕСК - БРЫЗГ БЛЕСК! СТО ВЕРСТ ВСНАЧЬ.