

Лекция. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ.

Произношение отдельных звуков

При отработке дикции большое внимание уделяется произношению согласных звуков – именно они несут на себе смысловую и различительную функцию слов. Речь актера требует, чтобы согласные звучали четко, без проглатывания и заваливания, поэтому тренировку начинают с отработки произношения согласных звуков:

1. Произнесение взрывных согласных. К группе взрывных согласных относятся звуки, которые образуются при преодолении воздушной струей какого-либо барьера. Это [б-п] (преодоление затвора губ), [т-д] (кончик языка прижимается к зубам), [г-к] (часть языка прижимается к твердому небу). Тренировка заключается в произнесении глухих согласных без голоса, с «взрывом»: П! ПЬ! Т! ТЬ! К! КЬ! После этого согласные произносятся в паре с гласными: ПУ! ПО! ТУ! ТО! КУ! КО! Затем присоединяют звонкие согласные: БУ! БО! ДУ! ДО! ГУ! ГО! РУ! РО! и так далее.

2. Произнесение конечных согласных. Упражнение выполняется с голосом, конечные согласные нужно произносить активно и четко: БУ-БУ-БУ-БУ-БУПП! БА-БА-БА-БА- БАПП! По этому принципу чередуют все парные согласные с каждой из гласных, в конце должен отчетливо слышаться «взрыв».

3. Произнесение гласных. Их учатся выговаривать перед зеркалом, чтобы контролировать правильность положения губ. Например, чтобы произнести звук [у], губы складывают трубочкой, в момент произнесения звука выдыхают воздух через узкое кольцо губ; звук [о] выговаривается, когда губы образуют кольцо, воздух выдыхается широким потоком. После этого приступают к тренировке звучания сочетаний гласных: АИ, ОИ, УИ, АО, АУ, ОЫ, ЭО, повторяя сочетания по три раза.

4. Произнесение трудных буквенных сочетаний. Прорабатывают такие сочетания как ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ. Звуки можно комбинировать как угодно, например, в сочетании ДРДА-ДРДЯ

заменяют [р] на любой другой согласный звук, например, ДЛДА. Все звуки нужно произносить четко, [р] должен отчетливо вибрировать. Дополнительно для развития дикции используют прием проговаривания звуковых рядов. С его помощью улучшают четкость произношения, учатся произносить окончания слов полностью, без проглатывания. Примеры звуковых рядов:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ. ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКИ-ПТКЫ. КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ. ЗДРИ-ЗДРЭ-ЗДРА-ЗДРО-ЗДРУ-ЗДРЫ.

Постановка дыхания

Важное свойство, помогающее правильной дикции, – умение дышать во время разговора. Человек может говорить только на выдохе, поэтому актер должен уметь дышать так, чтобы вдох не разрывал речевой поток, был незаметен для окружающих. Правильно поставленный выдох не нарушает интонацию, координируется с ритмом фразы и не мешает произношению слов.

Упражнения для тренировки дыхания:

1. Открывают рот, вдох и выдох делают через нос. Упражнение повторяют 10 раз.
2. Руку кладут на живот, делают медленный вдох носом, затем медленно выдыхают, но уже через небольшое отверстие между губами. Рука должна отчетливо ощущать движение живота, упражнение повторяют 5-6 раз.
3. Одну ноздрю закрывают пальцем, делают 5-6 вдохов и выдохов через другую ноздрю.
4. Вдыхают носом, при этом пальцами нажимают на крылья носа, чтобы создать сопротивление воздуху.
5. Вдыхают носом, затем резко выдыхают носом, при этом быстро стягивают мышцы живота.

Скороговорки

Самый простой и эффективный способ добиться четкого произношения – научиться правильно и понятно проговаривать скороговорки. Существует огромное количество скороговорок, которые помогают улучшить произношение определенных звуков, чем больше скороговорок будет освоено актером, тем лучше будет его дикция.

Найти скороговорки легче всего в интернете, вот лишь несколько из них:

1. Интервьюер интервента интервьюировал.
2. Линолеум линял-линял, полиловел и вылинял.
3. Прокурор проколол дыроколом протокол.
4. Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
5. Шла Саша по шоссе и сосала сушку. По шоссе Саша шел, саше на шоссе Саша нашел.
6. Купи кипу пик, кипу пик купи, пик кипу купи.
7. Все скороговорки не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Популярное упражнение – проговаривание скороговорки с положенными за щеки орешками, камушками или конфетами. В начале тренировок речь будет неразборчивой, но нужно учиться преодолевать сопротивление, стараться говорить внятно. Артикуляционные мышцы при этом получают максимальную нагрузку, что ускоряет достижение поставленной цели.

Сразу быстро и четко произносить скороговорки не получится, этому нужно учиться постепенно. Преподаватели дают такие советы по отработке скороговорок:

1. Начинайте произносить скороговорку медленно, вчитываясь в каждое слово и проговаривая каждый слог.
2. Постепенно ускоряйте темп произношения, звуки при этом артикулируйте с преувеличением.

3. Длинные скороговорки разбивайте на части – так легче произносить и запоминать их.

4. После отработки артикуляции приступайте к медленному проговариванию скороговорки шепотом, при этом старайтесь, чтобы каждый звук был предельно четким и понятным.

5. После того, как скороговорка была произнесена шепотом, пробуйте выговорить ее громко, с каждым разом увеличивая скорость речи.

6. Обращайте внимание на смысл скороговорки, старайтесь говорить с интонацией.

Чтобы выяснить, улучшилась дикция или нет, нужно слушать себя со стороны. Для этого рекомендуется периодически записывать свою речь на диктофон – при прослушивании записи будут слышны ошибки, станет понятно, на какие моменты обратить больше внимания. Дикцию Станиславский относил к азам актерского искусства, изучение правильного произношения он сравнивал со школьной программой начальных классов. Актеры, которые не преодолевают эту программу, сталкиваются с трудностями на сцене, у них тормозится работа над ролью. Совет К. С. Станиславского «...однажды и навсегда покончить с элементарными требованиями дикции и звука» остается актуальным для каждого начинающего актера.

Тренинг. Дыхательная гимнастика по системе

ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕЛЬНИКОВОЙ

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. Выдох осуществляется после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Выдох – абсолютно пассивный. Шумного выдоха не должно быть!

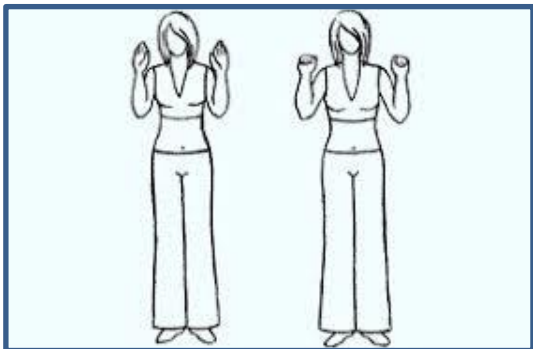
3. Вдох делается одновременно с движениями. Не должно быть вдоха без движения, а движения – без вдоха.

4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

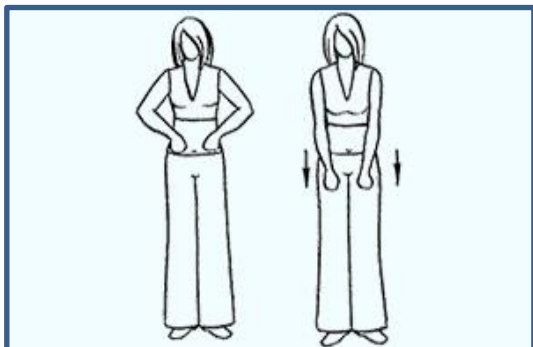
5. Счёт только на 8, считать мысленно, не вслух.

6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.

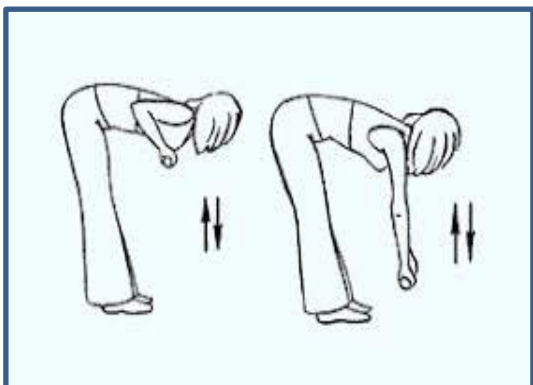




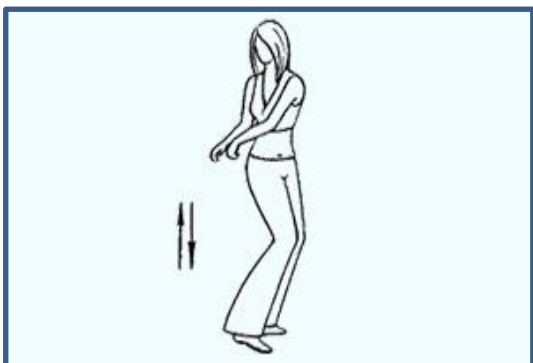
Нужно встать ровно, согнуть руки в локтевых суставах и продемонстрировать ладони (вертикально, на линии плечевых суставов). Выполняются резкие вдохи, в тот же момент руки сжимаются в кулачки. Делать данное упражнение можно в любом положении тела.



Нужно встать ровно, ручки сжать в кулаки и прижать к брюшной части тела, около пояса. Когда вдыхаете, кулачки вытягиваются вниз, по направлению к полу, затем нужно вернуть руки в исходное положение. Руки не рекомендуется поднимать выше талии.



Необходимо встать ровно, ноги несколько уже плеч, руки свободно вытянуты вдоль туловища. Сначала делается наклон - руками нужно тянуться к носкам, но не касаться их, и во второй половине наклона нужно сделать шумный вдох (строго с помощью носа, а не рта). Вдох заканчивается одновременно с наклоном. Затем нужно слегка приподняться, но при этом не подниматься полностью, и повторить.



Нужно встать ровно, и выполнить танцевальный присед, поворот тела вправо и короткий вдох, затем вернуться в исходную позицию, и сделать такой же присед с поворотом влево. Не стоит приседать слишком глубоко, достаточно лишь слегка согнуть колени. Во время упражнения нужно совершать хватательное движение в стороне поворота. поворот осуществляется только в области пояса.



Передний шаг - встаем в исходное положение, поднимаем левую ногу, согнув в колене (носок тянем), центр тяжести на правой ноге. В этой позиции делается легкий присед и шумный вдох, потом принимаем исходное положение на мгновение, и выполняем упражнение для правой ноги. Задний шаг выполняется аналогично, но вместо поднятия колена вперед, его нужно просто согнуть так, чтоб пятка была поднята по направлению к ягодице.