

**А. И. Савостьянов**

# **ТЕХНИКА РЕЧИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ АКТЕРА**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ**

**Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)**

**Москва ■ Юрайт ■ 2017**

УДК 808.5(075.8)

ББК 83.7я73

С13

**Автор:**

**Савостьянов Александр Иванович** — доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный деятель искусств Российской Федерации, академик МАНПО, профессор кафедры телевизионных, радио- и интернет-технологий Института массмедиа Российского государственного гуманитарного университета, профессор кафедры театрального менеджмента Высшей школы сценических искусств Константина Райкина.

**Рецензент:**

*Семаков М. П.* — кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный артист Российской Федерации, профессор кафедры мастерства актера Театрального института имени Бориса Щукина при Академическом театре имени Е. Вахтангова.

**Савостьянов, А. И.**

С13

Техника речи в профессиональной подготовке актера : практ. пособие для вузов / А. И. Савостьянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 142 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-04885-8

В практическом пособии «Техника речи в профессиональной подготовке актера» автор рассматривает теоретические положения по технике речи, предлагает большое количество практических упражнений, которые способствуют комплексной работе по формированию норм литературного произношения, исправлению говоров, освоению правильных навыков дыхания, голоса и дикции.

Борьба за чистоту русского языка, отстаивание канонов русской речи, создание своеобразных т.н. «барьеров», должны стать важнейшими задачами для каждого, чья профессия связана со сценической или публичной речью. Работа над техникой речи ведется и во время обучения, и сопровождает всю профессиональную деятельность актеров.

*Пособие Александра Савостьянова представляет ценный практический материал и может быть использовано не только педагогами по сценической речи — оно необходимо для самостоятельной работы студентам, магистрам, аспирантам высших театральных учебных заведений, радио- и тележурналистам, каждому, для кого речь является основным рабочим инструментом.*

УДК 808.5(075.8)

ББК 83.7я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Савостьянов А. И., 1999

© Савостьянов А. И., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04885-8

# Содержание

<b>Предисловие .....</b>	<b>4</b>
<b>Речевое дыхание и голос.....</b>	<b>6</b>
Особенности работы над речевым дыханием и голосом в условиях самостоятельной тренировки .....	7
Методика и практика работы над речевым дыханием и голосом.....	9
Осанка.....	11
Свобода мышц .....	15
Формирование правильного полного вдоха.....	16
Формирование правильного фонационного выдоха.....	19
Формирование носового дыхания .....	27
Самомассаж .....	29
Косвенные упражнения, способствующие снятию мышечных зажимов .....	38
Комплекс тренировочных упражнений .....	42
Проверочный материал для работы над речевым дыханием и голосом.....	49
<b>Дикция и орфоэпия .....</b>	<b>56</b>
Краткая характеристика недостатков речи студентов .....	58
Нормы литературного произношения (ударение в слове) .....	59
Гласные звуки .....	61
Артикуляция гласных .....	61
Работа над гласными звуками в звукосочетаниях .....	66
Работа над гласными звуками в словах в ударном слоге.....	68
Безударные гласные.....	69
Правила произношения гласных звуков .....	69
Работа над ударением в слове .....	76
Работа над текстом .....	80
Согласные звуки .....	86
Классификация согласных .....	86
Правила произношения согласных звуков.....	89
Работа над согласными звуками.....	92
<b>Заключение .....</b>	<b>140</b>
<b>Литература .....</b>	<b>141</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Если уровень нашей бытовой речи, в основном, вполне достаточен для повседневного общения, то сценическая речь требует от актера и вообще от любого человека, чья профессия связана с публичной деятельностью, особой подготовки, позволяющей нашему речевому аппарату справляться с большими нагрузками. Пока существует театр, как это ни парадоксально, всегда будет существовать проблема недостаточно хорошей сценической речи. Плохая речь — это удел актера-дилетанта, который не способен довести свою технику до уровня, позволяющего приступить к творчеству. Драматический актер, не владеющий техникой речи — это музыкант без инструмента, певец без голоса, танцор с дефектом ног.

В пособии поступательно рассматриваются все аспекты техники речи — дыхание, голосообразование, дикция, орфоэпия.

Что такое речевая техника? Это совокупность элементарных приемов фонационного дыхания, речевого голоса и дикции, доведенных до степени автоматизированных навыков и позволяющих актеру с максимальной эффективностью осуществлять речевое воздействие на зрителя.

Развитое речевое дыхание, воспитанный голос, совершенная дикция придают живому слову актера яркую интонационную выразительность, позволяющую передать в речи мельчайшие оттенки мысли и чувства создаваемого им образа.

Голос артиста — одно из его главных, наиболее важных выразительных средств, помогающих созданию ярких, впечатляющих образов. Чтобы стать артистом, мало иметь хороший голос, надо разработать его, бережно к нему относиться, надо его воспитывать.

Для артиста четкость произношения — профессиональная необходимость, способствующая правильному восприятию зрителями речи актера.

Дикция — это ясность и четкость в произношении слогов и звуков. Дикция зависит от слаженной и энергичной работы всего речевого аппарата, который включает: губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое небо, маленький язычок, гортань, заднюю стенку глотки (зев), голосовые связки.

Совершенствование дикции связано прежде всего с отработкой артикуляции — движения органов речи. Этому служит специальная артикуляционная гимнастика.

Актеры и режиссеры должны быть носителями языковой культуры, а значит, обязаны заботиться о сохранении речевых традиций и чистоте родного языка. В связи с этим, прежде чем актеры вместе с режиссерами приступают к работе над пьесой и образами необходимо познакомиться с основами техники речи.

## РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ И ГОЛОС

Дыхание и голос! Нередко именно они доставляют учителю больше всего неприятностей. Отсутствие тренированности, неумение в достаточной мере владеть своим дыханием непременно отрицательно сказываются на качестве речи и, в первую очередь, на качестве голоса. Несоблюдение педагогом необходимого режима и правил личной гигиены ведет к профессиональным заболеваниям голосового аппарата, а иногда и к потере голоса. Те же последствия могут быть вызваны и различными причинами психофизического характера, когда учитель оказывается в трудных педагогических ситуациях. Любому «психофизическому зажиму» прежде всего сопутствуют «мышечные зажимы» речевого аппарата, что неизбежно влечет за собой серьезные нарушения в работе последнего.

Следует подчеркнуть, что предлагаемый в пособии практический материал разработан на основе принципа непосредственного соединения специальных тренировочных гимнастических и дыхательных упражнений с речевыми. Нельзя тренировать речевое дыхание, добиваться правильного голосоустройства, не обращая при этом внимание на четкость и правильность произношения, не учитывая, что от вышеназванных факторов зависит и логическая точность передачи мыслей. Методический принцип комплексного развития речевого аппарата основывается на данных современной науки о нерасчлененности речевого процесса, о строгой взаимной координированности всех систем и органов, которые в нем участвуют под непосредственным руководством и контролем центральной нервной системы.

В настоящем разделе пособия даются упражнения и ряд практических рекомендаций для тех, кто занимается совершенствованием своего речевого аппарата в условиях самостоятельной тренировки и уже владеет определенными навыками работы над речевым дыханием и голосом. Этот материал могут с успехом

использовать не только будущие педагоги, но и все те, чья профессия требует от ее носителей высокой степени культуры и техники речи.

Главная же задача раздела — ознакомить студентов с теоретической основой вопроса, без знания и понимания которой невозможно приступить к практической самостоятельной работе, направленной на развитие техники речевого дыхания, и к тренировке голоса.

Небольшое количество предлагаемых упражнений рассчитано на первый год самостоятельной работы. Упражнения сгруппированы по разделам. В каждом разделе даются пояснения относительно целей и назначения этой группы упражнений и методические указания к их выполнению.

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ НАД РЕЧЕВЫМ ДЫХАНИЕМ И ГОЛОСОМ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Задачи формирования правильной осанки, развития речевого дыхания и голоса, пожалуй, самые сложные в комплексе предмета техники речи. Сложность заключается не только в том, что их решение требует от педагога строго индивидуально-го подхода, больших знаний и опыта. Необходима прежде всего большая отдача со стороны студента — желание заниматься, наличие соответствующих знаний, внимательного отношения не только к указаниям педагога, но и к работе собственного организма. У студента должны быть воспитаны умения слушать и слышать себя, улавливать различия в звучании своего голоса, контролировать и фиксировать свои мышечные ощущения.

Обычно у человека вырабатывается свое представление о звучании собственного голоса. Это звучание является для него привычным и кажется единственно правильным.

Будущий педагог должен обладать способностью к пристальному самоконтролю, к самостоятельной работе. В условиях самостоятельной тренировки студент должен не только закрепить навыки выполнения каждого упражнения, но и прежде всего без помощи педагога понять и усвоить их, научиться разбираться в том, что правильно, а что нет.

Любой молодой учитель или студент педагогического вуза начинает процесс познания своего организма как бы с азав.

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 результат. Если же человек, желая достичь успеха немедленно, начинает метаться от одной системы к другой, это не только не приносит ему никакой пользы, но и может причинить серьезный вред.

Трудность самостоятельной работы состоит в том, что занимающийся должен сам для себя определить необходимость тех или иных упражнений, исходя из полученных заданий, уровня собственной подготовленности, своих потребностей, трудностей, с которыми ему приходится сталкиваться в процессе ежедневной работы в школе или вузе, и даже своего состояния здоровья.

Кроме того, существует целый ряд упражнений косвенного характера, которые чрезвычайно полезны, но которые очень трудно описать подробно. Во втором разделе пособия приводятся такие упражнения, но полностью понять и освоить их можно только под непосредственным контролем опытного педагога.

Итак, работа над речевым дыханием и голосом требует последовательности и строгой систематичности. В условиях самостоятельной тренировки, при постоянной нехватке времени очень важно воспитать в себе органическую потребность в ежедневных упражнениях, направленных на развитие речевого дыхания и голоса (в сочетании с работой над дикцией).

#### **О дозировке**

Не следует излишне переутомлять себя. Основными признаками верной дозировки являются свобода и легкость, с которыми выполняется упражнение, отсутствие усталости, одышки, состояние бодрости после окончания комплекса упражнений.

Надо помнить, что величина нагрузки зависит от количества повторений и степени энергичности при выполнении каждого упражнения. Если упражнения для дыхания вызывают головокружение (особенно в начальные периоды работы), следует их тут же прекращать и в дальнейшем уменьшать дозировку.

Если же головокружение вызывают упражнения, включающие резкие движения корпуса, особенно наклоны с низким положением головы, их также следует прекратить, а в дальнейшем выяснить у врача причину этого явления.



После только что перенесенного острого респираторного заболевания (воспаление верхних дыхательных путей) не следует сразу же возобновлять обычный комплекс упражнений. К нему надо вернуться постепенно, выполняя в первые дни после болезни небольшие серии дыхательных упражнений, рекомендуемых специалистами лечебной физкультуры для восстановления нормальных функций дыхательного аппарата, ослабленного болезнью. Вышеназванные упражнения очень полезны также каждому на начальных этапах работы над голосом и дыханием, поскольку они направлены на формирование полного газообменного дыхания с преобладающей длиной фазы выдоха, способствуют улучшению функциональной деятельности дыхательной мускулатуры и ее развитию, улучшению вентиляции легких и процесса газообмена.

Итак, в чем же залог успеха?

1. В отличном знании того «механизма», который вы собираетесь усовершенствовать, его устройства, функциональных особенностей, принципов работы.

2. В понимании целей и задач, которые вы преследуете, а также знании и понимании методов и путей, которые ведут к их достижению.

3. В сознании необходимости и огромном желании достичь положительного результата, в трудолюбии.

4. В систематичности, настойчивости и последовательности при выполнении работы по самосовершенствованию.

Человек, стремящийся овладеть любым умением, должен понять, что для этого необходимо освоить постепенно усложняющиеся упражнения, которые представляют собой определенную систему.

5. В осознанности, самостоятельности при отборе упражнений и в самоконтроле при их выполнении, в активности и творческом подходе к овладению различными приемами, навыками и умениями.

## **МЕТОДИКА И ПРАКТИКА РАБОТЫ НАД РЕЧЕВЫМ ДЫХАНИЕМ И ГОЛОСОМ**

В арсенале преподавателей техники речи имеется много всевозможных специальных упражнений постепенно нарастающей трудности, которые используются на разных этапах дыхатель-

ной и голосовой тренировки. В данном разделе предлагаются сравнительно несложные упражнения подготовительного характера, рассчитанные на постепенное усвоение в течение первого года обучения. Эти упражнения являются основой для дальнейшей тренировочной работы над голосом и дыханием. Они способствуют формированию правильного речевого дыхания, развитию силы и подвижности дыхательной мускулатуры, освоению резонаторов, воспитанию навыков сознательного слухового, мышечного и прочих видов самоконтроля за работой речевого аппарата.

Очень важен принцип постепенности и последовательности в освоении упражнений. Необходимо также соблюдать сроки, которые вы сами установите для тщательной проработки каждого упражнения. Следует очень внимательно относиться к выполнению каждого упражнения, добиваясь в процессе систематических ежедневных повторений правильности, легкости и непринужденности. Если какие-то упражнения покажутся вам слишком простыми и доступными, все же не пренебрегайте ими. Преждевременный переход к более сложным упражнениям отрицательно скажется на результатах дальнейшей работы. Всегда следует помнить, что мы имеем дело с приобретением и закреплением рефлекторных навыков, с наработкой новых речевых стереотипов, а это требует времени и терпения. Скоростных методов в подобной работе нет и быть не может.

Практика показывает, что систематическое выполнение даже небольшого количества несложных упражнений при внимательном и серьезном отношении к работе дает в конечном итоге ощутимый положительный результат. Мелочей здесь не существует. Любые погрешности, невниманье, небрежность, допущенные вами при выполнении упражнения, не только снижают его эффективность, но и могут привести к закреплению неверных навыков. Все предлагаемые нами упражнения подготовительного периода, несмотря на кажущуюся необыкновенную легкость некоторых из них, должны быть тщательно проработаны тем, кто всерьез решит заняться тренировкой своего речевого аппарата.

Заниматься необходимо не менее двух раз в день: утром (двигательные и голосовые упражнения включаются в комплекс ежедневной оздоровительной гимнастики) и днем. В первые недели достаточно уделять специальной тренировке голоса и дыхания 10—15 мин. В дальнейшем, по мере усвоения упражне-

ний и увеличении их числа, время каждого занятия можно постепенно увеличивать. К концу первого года продолжительность тренировочной работы может достигать 30 мин. и более.

Заниматься следует на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой или распахнутым окном. Если это возможно, проводите занятия в лесу или в парке, на берегу реки или моря, где воздух особенно свеж и чист.

Расположение материала в данном разделе не предполагает, что именно в такой же последовательности надо выполнять упражнения во время каждого тренировочного занятия.

Работу над постепенным освоением упражнений, принадлежащих к различным группам, следует осуществлять параллельно. При этом в каждое тренировочное занятие включаются упражнения каждого вида, так как они представляют собой различные компоненты единого комплекса и взаимно дополняют и обогащают друг друга. Нормальное развитие речевого аппарата в процессе тренировки в одинаковой степени зависит от успешной и одновременной работы над каждым из этих компонентов, начиная с формирования правильной осанки.

## ОСАНКА

Под осанкой понимают манеру, с которой человек привык держать свое тело.

Если человек без излишнего напряжения, свободно держит голову и корпус прямо, если его плечи располагаются на одном уровне, естественно и также без особого напряжения слегка опущены вниз и отведены назад, грудная клетка умеренно поднята, живот слегка подобран, если он привык сохранять это положение не только, когда стоит, но и во время ходьбы, сидения, работы, подъема по ступенькам лестницы, мы говорим, что у него хорошая, правильная осанка.

О с а н к а — это не только привычка определенным образом держать свое тело в статике, но и пластичность движений, умение сохранять их гибкость и выразительность во всяком положении, при выполнении любой работы.

При правильной осанке позвоночник, если смотреть на человека сбоку, образует волнообразную линию с равномерными возвышениями и углублениями. Эти изгибы позвоночника препятствуют искривлению позвоночного столба. Они определяют

правильное положение таких жизненно важных органов, как трахея, бронхи, пищевод, легкие, сердце, спинной мозг и др.

Для проверки осанки можно применить следующий способ. Выпрямившись, вплотную прижмитесь спиной к стене без плинтуса или к закрытой гладкой двери. Подбородок умеренно прижмите 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.

Этот способ не подменяет точного определения правильной осанки способами антропометрии. Это может сделать хирург-ортопед, который и даст рекомендации по ее исправлению.

Сегодня принята классификация, согласно которой существуют четыре основных типа осанки:

1) отличная осанка: передняя поверхность грудного отдела всегда выступает над поверхностью живота. Спина равномерно волнообразная, напряжение и тяга мышц сгибателей и разгибателей туловища, которые обеспечивают правильное и красивое расположение корпуса, головы, очень хорошие;

2) хорошая осанка: передняя поверхность грудной клетки и живота на одном уровне, на одной фронтальной плоскости. Спина менее волнообразна. Напряжение и тяга мышц более слабые, чем в первом случае, но все же хорошие;

3) удовлетворительная осанка: живот выступает по отношению к передней поверхности грудной клетки. Волнообразность спины довольно резкая, особенно в нижнегрудном отделе, гребень волны ушел вперед, а гребни волн в верхнегрудном и нижнепоясничном отделах выступили назад, т.е. имеются большой прогиб вперед и выгиб в двух местах на спине. Тонус мышц и тяга мускулов сгибателей и разгибателей распределены неравномерно;

4) плохая осанка: выраженная сутулость, довольно большой прогиб в поясничном отделе позвоночника впереди. Живот отвислый. Мышцы развиты очень слабо, ребра, лопатки выступают, голова опущена.

Таким образом, правильная осанка характеризуется не только симметричностью в размерах и взаиморасположении от-

дельных частей человеческого тела: рук, ног, бедер, талии; не только прямой постановкой корпуса, головы, правильным изгибом позвоночника, но и гармоничным развитием тех мышц-антагонистов, которые обеспечивают это правильное взаиморасположение частей тела.

Правильная осанка не только красива, но и полезна, так как создает наиболее благоприятные условия для функционирования внутренних органов, главным образом, тех, которые находятся в грудной полости. Всякое нарушение осанки подвергает изменению в первую очередь позвоночник и грудную клетку, что затрудняет работу органов дыхания. Кроме того, неразвитость, слабость и пониженный тонус некоторых мышц ведет к неправильному распределению тяги между мышцами и мышечными группами в области шеи, плечевого пояса, спины и брюшного пресса, что часто является причиной зажимов, мешающих правильной работе голосового аппарата.

Любопытно, что в процессе формирования и закрепления правильной осанки развиваются именно те мышцы, которые принимают активное участие в акте дыхания. Следовательно, занимаясь дыхательными упражнениями и развивая силу, выносливость, эластичность, подвижность и координированность дыхательной мускулатуры, мы способствуем формированию правильной осанки точно так же, как сама правильная осанка предопределяет успешность овладения навыками ритмичного полного (смешанное) дыхания. Последнее, в свою очередь, является основой для развития фонационного дыхания.

Сказанное выше свидетельствует, какое огромное значение имеет правильная осанка для развития речевого дыхания и голоса. У актера, учителя с неправильной осанкой голос быстро «устаёт»; появляются профессиональные заболевания.

При отсутствии органических недостатков причинами неправильной осанки могут быть общая «расхлябанность» человека, расслабленность и вялость его скелетной мускулатуры, главным образом, мышц спины и брюшного пресса. Для того чтобы воспитать у себя правильную манеру держаться, необходимы желание, настойчивость, постоянный самоконтроль и применение специальных упражнений для укрепления мускулатуры. Полезным может оказаться и подражание красивой осанке других людей.

В целях профилактики нарушений осанки большое внимание следует уделять борьбе с вредными привычками (сидеть на

стуле сгорбившись или развалившись; ходить ссутулившись, с низко опущенной головой; носить сумки, тяжелые предметы всегда только в одной руке; стоять с опорой на одной ноге, руки в карманы и др.).

Попробуйте выполнить описанное выше упражнение для проверки осанки. Если при этом вы будете испытывать чувство непринужденности, привычности и свободы положения тела, значит, у вас довольно хорошая осанка. Если же вам потребуется приложить определенные усилия и вы почувствуете излишнее напряжение в мышцах спины, шеи, плечевого пояса, брюшного пресса, вам следует серьезно заняться специальными упражнениями, помогающими выработать условнорефлекторную привычку правильно держать свое тело.

Встаньте спиной к стене без плинтуса или к гладкой двери. Прижмитесь к ней пятками, икрами ног, ягодицами, лопатками и затылком. Подбородок умеренно притяните к шее. Опустите плечи. Окиньте мысленным взглядом все свое тело. Проверьте и постарайтесь запомнить свои мышечные ощущения и, отойдя от стены, походите по комнате, стремясь сохранить эти ощущения и соответствующую осанку как можно дольше. Подойдите к зеркалу, посмотрите, как это выглядит.

Для сохранения правильной осанки целесообразно, придав, когда вы стоите у стены, своему телу правильное положение, зафиксировать его. Для этого положите на голову какой-либо нетяжелый предмет (мешочек с песком, книга, дощечка). Попробуйте походить с этим предметом на голове. Прodelайте движения руками, ногами, корпусом, полуприседания и приседания. Походите в полуприсяде, даже потанцуйте вальс.

Очень удобно для выработки правильной осанки использовать гимнастическую палку, поместив ее за спину в согнутые локтевые суставы. В этом положении можно выполнять ходьбу простую и усложненную, с высоким подниманием коленей, бег трусцой, прыжки. Стоя на месте расставив ноги, можно поочередно сгибать и выпрямлять каждую из них или в этом же исходном положении совершать повороты корпуса, наклоны вперед, назад, вправо, влево. Целесообразно выполнять все эти упражнения перед зеркалом. Кроме того, чрезвычайно полезно сочетать их с упражнениями для развития правильного фонационного дыхания.

Отличный результат дает следующее упражнение. Встать за спинку стула и, придерживаясь за нее руками, высоко поднять-