

М. П. ОССОВСКАЯ

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ БЕЗ ГОВОРА



- О 75** **Оссовская М. П.** Учимся говорить без говора : учебное пособие / М. П. Оссовская. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2023. — 124 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-46302-2 (Издательство «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2427-0 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Диалектное произношение — устойчивая произносительная привычка, которая вырабатывается в течение всей жизни и зависит от той речевой среды, в которой вырос и живет человек. Автор ни в коем случае не призывает всех безоговорочно исправлять свой говор. Однако для кого-то решение этой проблемы становится необходимостью.

Устранение диалектного произношения — это не только устранение имеющихся произносительных привычек и создание новых автоматизированных умений, но и повышение своего профессионального уровня и овладение общими законами культуры речи. Эта книга поможет всем желающим приобрести навыки образцового русского произношения.

Рекомендуется всем, чья профессия связана со звучащей речью, студентам высших и среднеспециальных театральных учебных заведений, а также всем, кто хочет усовершенствовать свою речь.

УДК 808.5
БК 85.334я73

- О 75** **Ossovskaya M. P.** Learn to speak without a dialect : textbook / M. P. Ossovskaya. — 4th edition, ster. — Saint Petersburg : Lan : THE PLANET OF MUSIC, 2023. — 124 pages : ill. — Text : direct.

A dialect pronunciation is a stable pronunciation habit that is developed throughout life and depends on the speech environment in which a person grew up and lives. The author in no way encourages everyone to correct his talk any way. However, for someone it may be necessary to solve this problem.

The correction of a dialect pronunciation is not only the correction of existing pronunciation habits and the creation of new automated skills, but also the improvement of one's professional level and mastery of the general rules of a speech culture. This book will help everyone to acquire the skills of an excellent Russian pronunciation.

It is recommended to all whose profession is related to sounding speech, students of higher and secondary specialized theater schools, as well as to all who want to improve their speech.

Рецензент:

Наталья Николаевна ШТОДА — кандидат искусствоведения, профессор

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2023

© М. П. Оссовская, 2023

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2023

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ РАБОТУ НАД УСТРАНЕНИЕМ ПРОИЗНОСИТЕЛЬНЫХ ДИАЛЕКТНЫХ ОШИБОК?

Очень важный этап — услышать ударный слог в слове. В русском языке ударение подвижное, оно не закреплено за определённым слогом и это создаёт определённые трудности. Общего правила постановки ударений в русском языке нет. Человек, познавая язык, запоминает ударение для каждого слова и в случае затруднений прибегает к словарю ударений.

Слух взаимосвязан с произношением. Научно доказано, что для развития речи большую роль играет слух, так как это главный физиологический механизм, на основе которого развивается речь. Слуховыми анализаторами контролируются и передаются в центральную нервную систему для управления и регуляции сведения о произносимых словах. Наличие музыкального слуха оказывает благоприятное воздействие на развитие речевого слуха. Но, речевой слух не идентичен музыкальному. Речевой слух является критерием, определяющим качество речевого звука, его интонационную точность. Механизмы слуха и речи взаимосвязаны и с мышечными ощущениями, которые обеспечиваются слаженной работой артикуляционного аппарата. Они помогают не только зафиксировать верно найденное звучание, но и одновременно развивают слух, совершенствуя его.

Основным организующим фактором в слове является ударный слог. Слово может состоять из одного или нескольких слогов. Ударный слог в русском слове всегда один, остальные безударные. В сложных словах, состоящих из нескольких корней, помимо главного ударения существует побочное (подударение). Однако ориентироваться нужно на главное, так как побочное ударение всегда слабее. Сочетания ударного и безударных слогов составляют ритмическую структуру слова.

Ударный и безударные слоги в словах всегда должны находиться в ритмическом соотношении. Звук и ритм с давних времен сосуществуют вместе. Разрушается ритм — рушится строй и мелодика русской речи, соответствующая произносительной норме языка.

Чтобы избавиться от этого недостатка, нужно научиться слышать и произносить ударный слог ярче и длиннее остальных слогов.




Полезно произносить слова, а затем и тексты, специально выделяя ударный слог при помощи физических движений: например, рука вниз — акцент на ударном слоге, рука в сторону — безударный (как бы дирижируя) или хлопая в ладоши: сильный хлопок ударный слог, негромкий хлопок — безударный.

Ритм движения руки и ритм артикуляционных движений взаимосвязаны.

Итак, попробуем прохлопать. Условно обозначим вертикальной чертой (|) ударный слог — сильный хлопок, а безударные слоги — дугой (∪) — слабые хлопки:

говорить ∪ ∪ |
сказано | ∪ ∪
разговорился ∪ ∪ ∪ | ∪
постоянно ∪ ∪ | ∪

Попробуйте прохлопать ритмический рисунок слов, если:

Ударный слог (сильный хлопок)	Предударный слог (слабый хлопок)	Остальные безударные (слабый хлопок)
 ()	 (∪)	 (∪)



дав
за



но
чем

(U I)



ма
быс



ма
тро

(I U)



Го



во



рИть

(U U I)



По



дОб



но (no)



ВА



ле



нок (nok)

Такие упражнения помогут услышать ритмический рисунок слова.

**Первый шаг к исправлению своего произношения —
услышать свои речевые недостатки.**

Это действительно очень важное условие.

Возникает вопрос: **КАК** услышать и **ЧТО** для этого нужно сделать?

Работа строится в два этапа.

Первый этап — вспомнить основные орфоэпические нормы современного русского языка (если надо, то изучить и освоить) и, как обязательное условие — овладеть транскрипцией слов согласно орфоэпической норме, где транскрипция — это условная письменная передача звучащих слов при помощи системы знаков¹.

Второй этап — формирование правильного произношения идет одновременно с работой по совершенствованию всех разделов «Техники речи». Кроме изучения правил орфоэпии, оно сочетает в себе освоение навыков фонационного дыхания, разработку артикуляционного аппарата, точное выполнение речевого (словесного) действия и развитие речевого слуха. Недостаточность в работе артикуляционного аппарата влечет за собой вялое дыхание, отсюда проглатывание гласных, стёртость согласных и т. п. Чрезмерное напряжение мышц живота при дыхании приводит к напряжению гортани, зажиму челюсти и мимической мускулатуры — следствием чего, является искажение согласных и сдавливание гласных звуков. Не скоординированное дыхание приводит и к нарушению ритма речи. При диалектных произносительных отступлениях чаще всего присутствуют и дикционные изъяны и т. п.

Поэтому к исправлению произносительных ошибок нужно подходить комплексно. В тренинг должны быть включены упражнения по дыханию, специально подобранные артикуляционные, дикционные упражнения по разработке голосоречевого аппарата, основанные на речевом действии.

Мы настолько привыкаем к тому, как говорим, что порой не замечаем своих ошибок. Человек по-другому слышит себя, по-другому воспринимает свою речь, нежели окружающие. Поэтому, записывайте свою речь на диктофон. Запись на диктофон даёт возможность услышать свою речь со стороны. Прослушивая запись, тщательно проанализируйте услышанное. Обучающийся, который изучил основные законы орфоэпии и приобрел новые произносительные навыки, без труда услышит разницу между своим произношением и точным нормативным. Зафиксируйте, где именно вы делаете ошибку.

Вслушивайтесь в звучащую вокруг вас речь. Замечая ошибки, исправляйте их, «перепроизносите» слова, фиксируйте внимание на точно произнесённом, (это касается и точного произношения и верного ударения).

¹ Рекомендую использовать: *Оссовская М. П.* Практическая орфоэпия: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2016. 124 с.

Научитесь слушать и слышать.

Прослушивайте записи выдающихся мастеров слова, это приучает ухо к точному звучанию русской речи и развивает хороший языковой вкус. Конечно, нельзя не учитывать, что современная речь изменилась, иной темп, иные условия говорения, но это не значит, что речь первых дикторов радио, чтецов, выдающихся актёров, работающих в жанре художественного чтения, слушать запрещается. Такие аудиоуроки постепенно будут способствовать развитию слухового восприятия звучащей речи.

Закрепление умений и приобретение правильного речевого навыка зависит от степени желания (воли), от направленности, настроенности и сосредоточенности, то есть внимания. Ваша позиция всегда должна быть активной. Положительный результат возможен только после ежедневных, целенаправленных занятий.

ДЫХАНИЕ, АРТИКУЛЯЦИЯ, ДИКЦИЯ

Дрежде чем приступить к освоению правильного дыхания, нужно обязательно проверить осанку и свободу мышц тела. Только свободное тело, без телесных блоков дает внутреннюю свободу, а значит, ведет к правильной работе артикуляционного аппарата и верному звучанию.

Воспитание навыков полного дыхания становится возможным только при сохранении осанки, а именно: голова держится прямо, шейные мышцы свободны, плечи без напряжения слегка опущены и отведены назад, спина прямая, низ живота подтянут. Такая осанка не только делает фигуру стройной и грациозной, но и оказывает воздействие на процесс голосообразования, создавая благоприятные условия для функционирования внутренних органов. Правильная осанка и сбалансированное дыхание — взаимосвязаны. Любое изменение осанки отражается в первую очередь на позвоночнике и грудной клетке и, соответственно, затрудняет работу органов дыхания. В процессе закрепления правильной осанки развиваются дыхательные мышцы, а дыхательные упражнения помогают формированию правильной осанки. Автор предлагает несколько упражнений по технике речи.

Упражнения для правильной осанки

«**Макушка**» Стопы параллельны, ягодицы подтянуты, руки свободны, плечи опущены, взгляд на уровне глаз. Потянитесь макушкой вверх.

Зафиксируйте это положение, затем расслабьтесь. (Повторить несколько раз.)

«**Растяжка**» Наклон параллельно полу, руки вытянуты ладонями вперёд. «Раздвиньте стены»: копчик — ладони. (Повторить несколько раз.)

Снять напряжение с мышц помогут упражнения, которые основаны на принципе «зажим — расслабление».

Например:

Упражнения для снятия зажима с окологлоточных мышц:

1. На счёт «раз» поднять плечи к ушам — сильно напрячь мышцы. Подержать несколько секунд.

На счёт «два» расслабить плечи.

(Повторить несколько раз.)

Медленно сделайте шей свободный, мягкий полуоборот от плеча к плечу.

2. На счёт «раз» правым ухом дотянитесь до правого плеча (напрягается группа мышц слева, следите, чтобы плечо не поднималось к уху). Зафиксируйте такое положение на несколько секунд.

На счёт «два» голова в исходном положении — горизонтально.

Повторите упражнение несколько раз и затем проделайте это упражнение в другую сторону к левому плечу.

Медленно сделайте шей свободный, мягкий полуоборот от плеча к плечу.

Ошибки в произношении, в неверном редуцировании гласной в слове зависят и от артикуляционного аппарата.

Не забывайте, что звуки русского языка артикулируются «по вертикали» (челюсть подвижная, раскрывается вертикально, губы «мягкие», «свободные», округлой формы), а не «по горизонтали» (челюсть практически не раскрывается, губы «тонкие», уголки губ растягиваются как бы «в улыбке»).

Нужно научиться контролировать себя, так как горизонтальная артикуляция упрощает речь и делает ее просторечной.

Если сильно напряжена нижняя челюсть, то есть плохо раскрывается, неподвижна, следовательно, звучание гласного будет нарушено. Обязательно нужно обратить внимание на мышцы нижней челюсти и включить в артикуляционный тренинг дополнительно упражнения для развития её подвижности.

Артикуляционные упражнения для расслабления нижней челюсти:

1. Сеть прямо, слегка приоткрыть рот, нащупать ямку в месте, где смыкается верхняя и нижняя челюсть, и поставить в нее пальцы. Делать круговые движения по часовой стрелке, затем в обратную

сторону. Массировать нежно, но с усилием. Следить за тем, чтобы не давить на челюстной сустав, так как этим можно только навредить.

2. Сжать с усилием челюсти, напрячь мышцы шеи и челюсти (запомнить это ощущение) — на счёт «раз», на счёт «два» — расслабить мышцы и челюсть, открыв рот. Повторить несколько раз.

3. Поставить локти на стол, сложить ладони одна на другую, опереться подбородком в ладони. Давить подбородком, открывая рот, на сопротивляющиеся ладони. Опустить руки, расслабить челюсть и открыть рот.

4. Чтобы расслабить челюсти можно приложить пальцы к верхнему нёбу и сделать попытку закрыть рот, но при этом надо противодействовать себе. Для выполнения этого действия вполне достаточно десяти секунд. Затем сделать перерыв и после него рот слегка растянуть и попытаться его закрыть, при этом снова противодействовать пальцами. В нижней челюсти должно возникнуть ощущение невесомости.

5. Можно лечь на диван и дать лицу полностью расслабиться, для этого надо ни о чем не думать. После этого можно приступить к упражнению: напрягать и расслаблять челюсть. Сделать это надо несколько раз.

6. Язык лежит на дне ротовой полости, губы мягкие. Нижняя челюсть очень медленно опускается, затем возвращается в обычное положение. Упражнение выполняется очень медленно, все внимание направлено на раскрытие и закрытие нижней челюсти, на работу мышц челюсти. Нижняя челюсть медленно выдвигается вперед до возможного переднего положения, затем возвращается в исходное положение. Это упражнение можно выполнять с энергичным подталкиванием нижней челюсти при медленном выдвигении ее — языком. Автор рекомендует выполнять эти упражнения ритмично, челюсть опускать без рывков, голову держать прямо. В упражнениях следует добиваться эластичного расслабления мышц, в результате которого нижняя челюсть свободно и легко опускается вниз, как бы под собственной тяжестью, и не препятствует произнесению звуков. В упражнениях есть ряд крупных движений, но из этого не следует, что в повседневной жизни вам придется так сильно, до боли в скулах, раскрывать челюсть. Эти движения приучают мышцы работать, и необходимы для освоения четкой артикуляции, которая осуществляется нашим речевым аппаратом при разговоре.

7. Медленно отклоняя голову назад, произносить сочетания:

ПАЙ; БАЙ; ДАЙ; ТАЙ; ГАЙ; МАЙ; ЛАЙ; НАЙ,

при этом удерживать руками нижнюю челюсть (подбородок), создавая некоторое сопротивление в мышцах челюсти и шеи.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
С чего начинать работу над устранением произносительных диалектных ошибок?.....	7
Дыхание, артикуляция, дикция	13
Равновеликость гласных	24
Стяжение гласных. Утрата гласного звука.....	75
Недостаточная йотация. Утрата междугласного йота	82
Яканье	92
Предударный «а» после «ч», «щ»	94
«И» после согласной на стыке слов	95
Тсеканье и дзеканье	98
«Ш», «ж» перед мягкими согласными	101
Фрикативный γ («г» с призвуком «х»).....	105
Оглушение согласного на конце слова. Ассимиляция согласных	108
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	119