

Лекция 1

Программа по курсу «Выразительное чтение»

В соответствии с Концепцией литературного образования, ориентированной на изучение литературы как искусства слова, основополагающей целью уроков литературы является эстетическое воспитание учеников, обогащение их внутреннего мира и развитие положительных личностных качеств, то есть создание необходимых условий для всестороннего развития учащихся. Это возможно только при условии, что литература воздействует не только на сознание, но и на эмоции и представления учеников.

Всестороннее развитие, уровень интеллектуального потенциала, безусловно, находят отражение в высокой культуре устной речи учащихся. Занятия выразительным чтением в значительной степени воспитывают умение анализировать литературное произведение как произведение искусства, что является необходимым условием эстетического воспитания. Данные ориентиры объясняют необходимость целенаправленно готовить педагога к искусному владению словом.

Работа над выразительным чтением входит в общую систему профессиональной подготовки учителя-словесника в Белгосуниверситете. Курс выразительного чтения имеет открыто выявленную педагогическую, методическую и риторическую направленность. Он обогащает учителя системой знаний и умений, которые дают ему возможность самостоятельно готовиться к рассказыванию и чтению художественных произведений и научить выразительному чтению учащихся.

Выразительное чтение в школе – органическая часть преподавания языка и литературы, которая основывается на глубоких теоретических знаниях и способностях, умении производить смысловой, логический и эстетический анализ литературного произведения с целью воздействия на аудиторию слушателей посредством живого устного слова, мимики, жестов. Занятия по выразительному чтению требуют от студентов тонкого понимания эстетической сути художественного слова, его внутренней ритмики и мелодики, вживания в художественный образ, владения органами дыхания и речевого производства.

Курс «Выразительное чтение» складывается из 18 лекционных, 8 практических занятий и 8 КСР.

Студенты должны **уметь:**

- производить смысловой и лингвостилистический анализ художественных текстов и их фрагментов;
- оценивать эстетическую значимость текста;
- объяснять языковые истоки его образности и выразительности;
- выразительно озвучивать текст с учетом риторических рекомендаций.

В процессе лекционного изложения материала могут использоваться такие современные формы его представления, как проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-сотрудничество, лекция-презентация и др., а также

мультимедийные средства, позволяющие сэкономить ресурсы времени при передаче учебных сведений и представить образцы исполнения художественных произведений мастерами слова. В ходе практических занятий могут применяться следующие инновационные формы работы: комплексный анализ текста, инсценирование.

В процессе изучения курса «Выразительное чтение» студенты должны освоить следующее содержание учебного материала:

ВВЕДЕНИЕ. ПРЕДМЕТ И СПЕЦИФИКА КУРСА

Устная речь – публичное воздействие словом. Выразительное и художественное чтение. Психология выразительной речи и чтения.

ТЕХНИКА ВЫРАЗИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

Речевой аппарат. Настройка речевого аппарата.

Дыхание. Типы дыхания: а) физиологическое и фонационное (речевое); б) плечевое (верхнее), грудное (среднее, межреберное), диафрагмальное (нижнее, брюшное), комбинированное. Зависимость типа дыхания от пола, возраста, физиологического состояния человека. Требования к правильному дыханию чтеца: глубокое, спокойное, незаметное, контролируемое, бесшумное (без побочных шумов: кашля, гнусавости и т.д.), автоматическое. Упражнения на постановку правильного дыхания студентов.

Речевой голос и его элементы. Голос, показатели голосовых данных чтеца: сила и слабость голоса, высота, диапазон, полнота, выносливость, тембр, благозвучность, суггестивность. Профессиональные качества ораторского голоса. Недостатки ораторского голоса.

Резонаторы: гортань, полость носа, рта, грудная клетка. Их роль в усилении звука и придании приятного тембра голосу. Посылка звука и постановка голоса.

Артикуляторы и дикция. Превращение звука физического в звук артикуляционный. Артикуляторы: губы, зубы, переднее и заднее небо, язык, полость носа. Их роль в развитии культуры речи. Недостатки артикуляторов: малоподвижная нижняя челюсть, вялые губы, картавость, шепелявость и др. Способы их исправления.

Дикция и правила русского литературного произношения гласных и согласных звуков.

СМЫСЛОВОЙ АНАЛИЗ ЧИТАЕМОГО ТЕКСТА

Знакомство с содержанием произведения. Осмысление темы и идеи. Эстетический анализ текста.

План разработки чтения художественного текста. Творческая интерпретация произведения, основанная на знакомстве с критической, литературоведческой, мемуарной литературой. Определение тематических частей произведения, формулирование задачи чтения каждой из них. Выделение и подчеркивание слов с логическим ударением, расстановка пауз,

изменение модуляции голоса, темпа, интонации в соответствии творческим проникновением в произведение и воплощением этого произведения в звучащем слове.

ЛОГИЧЕСКАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ЧТЕНИЯ

Идейно-эстетический анализ художественного произведения.

Логический анализ. Речевой такт. Деление речевого потока на речевые такты.

Паузирование. Виды пауз (логические, психологические, инверсивные). Особенности логических пауз в русском языке. Правила постановки пауз. Паузы и знаки препинания. Ритмические паузы (межстиховые, цезура, лейма). Стихотворные переносы. Длина пауз. Графическое обозначение длины паузы при разработке партитуры чтения.

Логическое ударение. Выделение слов в речевом потоке соответственно их значению. Особенности логического ударения в русском языке. Функции логического ударения в речевом высказывании. Правила постановки логического ударения. Виды ударения в зависимости от силы, их графическое обозначение. Логическое ударение и знаки препинания.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ЧТЕНИЯ

Понятие эмоционально-образной выразительности чтения. **Интонация** и функциональные стили речи.

Интонация чтения художественного произведения.

Связь интонации с содержанием произведения. Контекст и подтекст. Интонационный анализ художественного произведения. Приемы интонирования. Образные представления. Связь чтения с аудиторией слушателей.

Мимика. Жесты и их классификация. Изобразительно-выразительные возможности жестикуляции.

Партитура чтения. Партитурные знаки. Тренировка чтения художественных произведений с учетом разработанной партитуры.

ОСОБЕННОСТИ ЧТЕНИЯ ПРОИЗВЕДЕНИЙ РАЗНЫХ ЖАНРОВ

Жанровые особенности чтения **эпических произведений**. Литературные сказки. Знакомство с текстом сказки. Логический и эмоционально-образный анализ. Частичное перевоплощение в сказочных героев, имитация их произношения, интонации. Слова автора и их чтение. Рассказывание народных сказок. Знакомство с текстом, его осмысление и анализ. Усвоение подробного содержания сказки. Вживание в образ сказочника-рассказчика. Тренировка рассказывания сказки для реальной аудитории с донесением пафоса произведения с помощью эмоционально-словесного воздействия, имитации голоса сказочных героев, использования жестов и мимики.

Чтение басен. Аллегорические образы и особенности их словесного воплощения.

Чтение рассказов, повестей, романов.

Особенности чтения лирических произведений: а) с учетом жанровой специфики (ода, романс, песня и др.); б) с учетом тематической специфики: гражданская, пейзажная, философская, любовная лирика.

Лирическая проза. Лирический герой и чтец. Создание в аудитории соответствующего лирического настроения с использованием художественных и музыкальных произведений.

Чтение драматических произведений. Родовые особенности. Сценическая интерпретация. Чтение по ролям. Образ рассказчика. Инсценирование эпических и драматических произведений.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОМУ ЧТЕНИЮ

Живое слово – средство образования, обучения и воспитания.

Принципы и приемы обучения выразительному чтению (показ, сопоставление, устное рисование, наводящие вопросы, хоровое чтение, чтение в лицах).

Система работы по обучению выразительному чтению.

Структура урока выразительного чтения: вводная беседа; образцовое чтение, его роль в подготовке к исполнению текста; чтение текста про себя; коллективное членение текста на части, звенья, периоды; обучение чтению по частям (комментарий к тексту звена, обработка звучания наиболее трудных слов и выражений, разметка самых трудных мест знаками партитуры, обсуждение возможных вариантов эмоционально-образной выразительности, чтение звена); повторное прослушивание всего текста; прочтение всего текста.

Использование **технических средств** при обучении выразительному чтению.

Усвоение глубинных основ дисциплины, риторических требований по выразительному чтению является важной составляющей коммуникативной компетенции студентов, позволит сформировать дополнительные коммуникативные умения и навыки и, в итоге, совершенствовать речевую культуру будущих учителей-словесников, подготовить их к решению обучающих и воспитательных задач, поставленных современностью.

Литература:

Буяльский, Б.А. Искусство выразительного чтения. / Б.А. Буяльский. – М., 1986. – 186 с.

Кубасова, О.В. Выразительное чтение: пособие для студентов педагогич. уч. завед. / О.В. Кубасова. – М, 1998. – 143 с.

Методика выразительного чтения: учеб. пособие для студентов педагогических институтов / Б.С. Найденов, Л.Ю. Коренной, Р.Р. Майман. – М: Просвещение, 1985. – 208 с.

ВВЕДЕНИЕ. ПРЕДМЕТ И СПЕЦИФИКА КУРСА

Устная речь – публичное воздействие словом. Выразительное и художественное чтение. Психология выразительной речи и чтения.

Предмет курса – выразительная устная речь.

Цель обучения – научиться публично воздействовать словом

Выразительное чтение – это практическое овладение основными законами искусства чтения. Обучение выразительному чтению строится с учетом законов художественного чтения – искусства творческого воплощения литературного произведения в действенном звучащем слове.

Выр. чтение, как и художественное, будучи искусством исполнительским, имеет две стороны:

1) проникновение в смысл исполняемого произведения;

2) «передачу исполнительского проникновения слушателям» (С. Кочарян).

У чтеца-профессионала проникновение в отображаемое произведение – это длительный и сложный процесс воссоздания в воображении всего, о чем говорится в произведении, глубокое осмысление мыслей, образов и намерений автора, его отношения к изображаемой им жизни, его нравственной и эстетической позиции, его мировоззрения, особенностей стиля и языка.

«Вживание» в произведение сопровождается чтением соответствующей, специальной литературы: критической, литературоведческой, мемуарной. Эта работа приводит к определенной интерпретации произведения, его творческой трактовке, в соответствии с которой это произведение воплощается в звучащем слове – это в идеале.

Наиболее глубокое проникновение рождает эмоциональную взволнованность, увлеченность произведением.

Выразительное чтение	Художественное чтение
Цель – воздействовать. Определяется знанием того, что именно и с какой целью читающий хочет донести до слушателей, то есть в какой направлении воздействовать на него (какие чувства и мысли побудить).	Цель – воздействовать. Возбудить определенные чувства.
Задача – мобилизовать внимание.	Задача – мобилизовать внимание.
Намерения читающего определяют конкретные задачи, выполнение которых создает главную связь читающего со слушающим, мобилизует их внимание.	
Каким средством – с помощью волевого посыла.	Каким средством – с помощью волевого посыла.
Внимание возможно тогда, когда читающий стремится воздействовать	Отличается от выразительного

на слушателей, направляя на них определенный волевой посыл, то есть действует словом, а не проговаривает текст.	чтения только определенным уровнем овладения профессиональным мастерством и техникой.
---	---

Действовать словом – значит точно знать, для чего, с какой целью говоришь. А действовать можно лишь при условии, если произведение вызывает активный эмоциональный отклик. Т.о. освоение отрывка создает условия, необходимые для словесного воздействия, а воплощение этого произведения в звучании достигается путем выполнения конкретных словесных действий.

Психология восприятия чтения. Чтение вслух, как и устная речь, обращены к слушающим. Для восприятия речи и чтения необходимо, чтобы слушающие понимали то, что им говорят или читают. Понимание обусловлено наличием у слушающих определенных знаний, определенного опыта. «Пользование знаниями, приобретенными связями «есть понимание», — говорит И. П. Павлов. Отсюда вытекает обязанность учителя считаться с предполагаемым опытом своих учеников, а следовательно, с их возрастом и развитием.

Различают два вида понимания: **непосредственное и опосредствованное.** *Непосредственное* понимание возникает сразу и сливается с восприятием. Это понимание, которое возникает при первом знакомстве с произведением.

Опосредствованное понимание создается постепенно в результате ряда мыслительных операций. Оно должно идти от первоначального смутного, недифференцированного понимания к все более ясному и дифференцированному. Это сложная аналитико-синтетическая деятельность, протекающая по-разному не только у разных людей, но и у одного и того же лица. Этот процесс происходит не только во время разбора произведения, но и позднее, при публичном исполнении произведения, в отдельных случаях он продолжается годами.

Для выразительного чтения в школе непосредственное восприятие, возникающее при первом знакомстве с произведением, чрезвычайно важно, так как здесь решается вопрос: *нравится или не нравится* произведение. Первоначальному знакомству К.С. Станиславский придает огромное значение, утверждая, что первые впечатления «девственно свежи», что они «семена» будущего творчества. «Если впечатления от первого чтения восприняты правильно,— это большой залог для дальнейшего успеха. Потеря этого важного момента окажется безвозвратной, так как второе и последующие чтения будут лишены элементов неожиданности, столь могущественных в области интуитивного творчества. Исправить же испорченное впечатление труднее, чем впервые создать правильное»².

Поэтому при первом чтении произведения преподавателю рекомендуется либо самому читать, либо дать учащимся возможность прослушать чтение мастера в записи.

Если же учитель имеет основание полагать, что кто-либо из учащихся может хорошо прочесть, то он должен предварительно подготовить такого чтеца, а не полагаться только на то, что данный ученик или ученица вообще хорошо читают. Но может быть неправильным и восприятие слушателя. Поэтому первое чтение обычно предваряется беседой или лекцией преподавателя.

Речевой аппарат. Настройка речевого аппарата

Речевой аппарат состоит из четырех частей: органов дыхания, вибраторов, резонаторов и артикуляторов.

Органы дыхания включают в себя *пассивные* органы (легкие, бронхи, трахея) и *активные* (мышцы, приводящие в движение пассивные органы, в первую очередь, – это диафрагма и брюшной пресс.

Вибраторы – это голосовые связки. Они расположены горизонтально в дыхательном горле, где оно переходит в гортань, и прикреплены к передней стенке так, что в ослабленном состоянии образуют римскую цифру V. Когда они напряжены и сомкнуты, устремляющийся вверх из легких воздушный поток заставляет их быстро вибрировать, порождая звуковые голосообразующие колебания.

Резонаторы включают гортань, полости рта и носа. Они усиливают и обогащают звук, возникающий благодаря действию голосовых связок. Изменения в форме и объеме полости рта придают во время речи отчетливость каждому звуку или резонанс.

Артикуляторы, состоящие из активных (язык, губы, нижняя челюсть) и пассивных (зубы, мягкое небо) органов, образуют из звуков слоги и слова.

Органы дыхания похожи на воздуходувные мехи. Сокращаясь, диафрагма втягивает воздух в легкие. Несколько брюшных мышечных систем, подпирающих диафрагму и нажимающих на грудную клетку, вытесняют воздух из легких.

Голосовые связки в натянутом и сомкнутом состоянии, когда воздух из легких проходит через них, вибрируют, как губы трубача; так возникает голос.

Резонирующие камеры (гортань, полость рта) расширяются и обогащают звук, как надставная труба или раструб.

Артикуляторы (язык, губы, зубы) образуют индивидуальные звуки с помощью изменений в размере и форме полости рта и посредством расчленений и сцепления в свободном звучании.

Исходя из особенностей строения и функционирования речевого аппарата, можно определить и основную цель подготовки органов речи к работе. Это должна быть своеобразная *настройка*, активизация основных групп мышц, участвующих в процессе создания речи. С этой целью применяются различные гимнастические упражнения, гигиенический и вибрационный массажи, артикуляционная гимнастика. С ними мы подробно познакомимся на

практических занятиях. Следует также постоянно помнить о правильной осанке, обеспечивающей лучшее функционирование речевого аппарата: голову держать прямо, не сутулиться, спина ровная, плечи расправлены, лопатки немного сведены.

Для людей, чья профессия связана с длительным говорением, не меньшее значение, чем настройка речевого аппарата и его правильная работа, имеет умение расслабить органы речи и правильно отдохнуть, а также быстро восстановить работоспособность речевого аппарата. Отдых и расслабление (релаксация) обеспечиваются специальными упражнениями, выполнять которые рекомендуется после продолжительного говорения, при наступлении усталости органов речи, а также в конце занятий по технике речи. В специальной литературе принято говорить о позе и маске релаксации, т.е. расслаблении, снятии напряжения.

Поза релаксации принимается в положении сидя. Следует слегка наклониться вперед, согнув спину и склонив голову. Ноги опираются на всю стопу, расставлены под прямым углом друг к другу, руки лежат на бедрах, кисти свободно свисают. Глаза следует закрыть и максимально расслабить все мышцы. В позе релаксации следует применять отдельные формулы аутотренинга, обеспечивающие более полное расслабление и отдых.

Чрезвычайно важно и владение *маской релаксации*, то есть приемами расслабления мышц лица. Этой целью в позе релаксации следует попеременно напрягать и расслаблять различные группы мышц лица (как бы «надевать» маски гнева, удивления, радости и т.д.), а затем полностью расслабить все мышцы. Для этого следует при слабом выдохе произнести звук «Х».

Релаксация является одним из элементов гигиены речевой деятельности.

Общие *гигиенические требования* – это предохранение от переохлаждения и, как следствие, от простудных заболеваний. Следует избегать также всего, что раздражает слизистую оболочку (горячая и острая пища, курение, газированные напитки).

Специальные гигиенические требования – следование определенной методике тренировки речевого аппарата, соблюдение основных правил при выполнении упражнений по технике речи, разумное чередование нагрузки и отдыха.

И еще. Перед выступлением желательно выпить стакан теплого (но не горячего) чая или боржоми. Сделайте 10 медленных, спокойных выдохов и вдохов, после чего настройтесь на рабочий лад.

Помните о профилактике заболеваний верхних дыхательных путей. Кроме дыхательной гимнастики и физических упражнений постоянно следите за носоглоткой. При неприятных ощущениях горло можно полоскать настоем ромашки. Для этого 1–2 столовые ложки сухой ромашки заваривают стаканом крутого кипятка, настаивают около часа и процеживают. Этот же настой применяют и при ощущении сухости в носу, закапывая по 5–6 капель в каждую ноздрю. Помогает полоскание щелочным раствором: чайная ложка соды и соль на кончике ножа растворить в стакане воды комнатной температуры. Можно закапывать в рот или в нос по 5–6 капель персикового, абрикосового или

оливкового масла. Для закаливания носоглотки полезны ежедневные полоскания холодной водой с постепенным понижением температуры от + 20 С до + 12С.

Щадите свой голос, берегите его. Не переутомляйте голосовой аппарат слишком большим количеством выступлений. Норма голосовой нагрузки для педагогов и лекторов не должна превышать более 4 академических часов подряд в день.

Речевое дыхание

Звучный, гибкий, красивый голос – это прежде всего правильно поставленное дыхание. Значит, дыхание нужно ставить? Да, это так.

С одной стороны, дыхание – акт рефлекторный 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. Такое дыхание называют речевым (фонационным, или звуковым) дыханием.

Физиологическое и речевое дыхание имеют принципиальные отличия.

Первое отличие связано с произвольным характером речевого дыхания. Человек способен управлять этим видом дыхания в отличие от физиологического.

Второе отличие связано с определением активной доли легкого. В разных пособиях выделяют 3 или 4 типа физиологического дыхания:

плечевой (верхнее дыхание),

грудной,

реберный,

диафрагмальный (брюшной) тип, – в зависимости от того, какая доля легкого активно вентилируется в процессе вдоха-выдоха (верхняя, средняя или нижняя).

Поскольку легкие – пассивный орган, в движение они приводятся определенной группой мышц. Например, при плечевом (поверхностном) дыхании приподнимаются плечи и верхняя часть грудной клетки, позволяя тем самым верхним долям легкого расширяться. За счет этого давление в грудной клетке снижается, воздух устремляется в легкие. Делается вдох. При обратном движении плеч происходит сокращение грудной клетки и, соответственно, выдох.

Тип дыхания конкретного человека зависит от пола, возраста, индивидуальных физиологических и анатомических особенностей, конкретного физиологического состояния. Так, мужчины чаще обладают диафрагмальным дыханием, а женщины грудным. После значительной физической нагрузки или некоторых заболеваниях дыхание приобретает поверхностный характер (плечевой тип). Ни один из типов физиологического дыхания не удовлетворяет требованиям, предъявляемым к речевому дыханию.

Правильное речевое дыхание – диафрагмально-реберное. Это означает, что при правильном речевом дыхании вентилируются нижние доли легких. Этот процесс возможен, если диафрагма (главная дыхательная мышца,

эластичная преграда между брюшной полостью и легкими) растянется и опустится вниз, а межреберные мышцы, сокращаясь, увеличат объем грудной клетки. В результате общего увеличения объема грудной клетки и снижения давления воздух устремляется в легкие. Обратное движение диафрагмы и межреберных мышц вызывает выдох.

Диафрагмально-реберное дыхание – наиболее глубокий тип дыхания, более всего соответствующий требованиям образования звука. По этой причине такой тип дыхания получил название речевого (фонационного) дыхания.

Третье отличие речевого и физиологического видов дыхания обусловлено их структурой. Физиологическое дыхание в спокойной форме состоит из вдоха и выдоха одинаковой длительности (1:1): 1–вдох, 2–задержка, 3–выдох.

Речевое дыхание имеет иную структуру: короткий вдох, задержка и длительный выдох, во время которого и происходит образование звуков. Соотношение длительности вдоха и выхода 1:10, 1:15.

Правильное речевое дыхание – это 1) глубокое дыхание, 2) частое дыхание, 3) контролируемое дыхание.

Различия физиологического и фонационного дыхания

При газообменом (физиологическом) дыхании вне речи	При дыхании в процессе речи
1. Дыхание совершается автоматически.	1. Дыхательные движения в большей мере подчинены воле.
2. Вдох главным образом совершается через нос.	2. Вдох совершается через рот и нос.
3. Выдох по продолжительности равен вдоху.	3. Вдох более короткий, быстрый, а выдох замедленный.
4. Порядок дыхательного процесса: вдох, выдох, пауза, вдох, выдох, пауза.	4. Порядок дыхательного процесса: вдох, выдох (прерываемый в связи с текстом паузами), пауза и т.д.

Существуют специальные упражнения, развивающие активность дыхания. С ними мы познакомимся на практических занятиях (задувание свечи, 33 Егорки и др.)

Существует зависимость характер издаваемого человеком звука от физиологического состояния его организма, испытывающего ту или иную эмоцию, и состояние органов голосообразования, в частности.

У человека, находящегося в гневе, вся мышечная система, в том числе и мышцы гортани, а также вся дыхательная мускулатура, сильно напряжены. Напротив, для человека, «убитого горем», характерно мышечное расслабление, заторможенность движений.

Изменение мышечного тонуса (в любой части организма) в большей или меньшей степени отражается на звучании голоса. Естественно, в первую очередь это относится к работе гортани – органа, где рождается собственно голос. Напряжение голосовых мышц, плотность смыкания голосовых связок – вот основные *факторы, непосредственно* влияющие на *характер звучания*, на его тембр, высоту и громкость.

Но важно иметь в виду, что существует также возможность опосредованно, косвенно влиять на тонус гортани (как, впрочем, и других органов речевого аппарата), а следовательно, и на акустические параметры голоса. В основе *косвенного управления голосом* лежит такой физиологический феномен, как *иррадиация*. При напряжении какой-то одной мышцы в соответствующем отделе мозга возникает очаг возбуждения, который распространяется на соседние участки (как бы разливается), и тем самым передает напряжение на другие мышцы. Таким образом, напрягая одни мышцы, мы непроизвольно включаем в работу другие.

В некоторых случаях иррадиация возбуждения (также, как иррадиация торможения) помогает нам управлять работой речевого аппарата. Так, центр дыхания, представленный в одном из участков мозга, тесно связан с дыхательным центром фонации. Поэтому, активизируя работу дыхательной системы, мы тонизируем мышцы гортани, косвенно управляем смыканием голосовых связок.

В других случаях, иррадиация приводит к торможению полезных двигательных актов. Когда у говорящего напряжены руки, плечи, шея, ему труднее управлять звучанием своей речи, голос становится «зажатым». В то же время общее глубокое расслабление вследствие иррадиации приводит к вялости артикуляции, нарушению разборчивости речи, голос при этом становится неестественным, хриплым или «ватным».

Таким образом:

- 1)голос является следствием двигательной активности мышц дыхательного аппарата и гортани,
- 2)мышцы гортани испытывают на себе влияние мускулатуры всего организма,
- 3)мышечный тонус зависит от эмоционально-психологического состояния,
- 4)поэтому голос отражает переживания человека, его физическое состояние, индивидуальные особенности.

ТЕХНИКА РЕЧИ

Многие методисты рекомендуют каждое занятие по выразительному чтению начинать с упражнений по **технике речи**. Выдающийся методист М.А. Рыбникова писала, что в системе работы над выразительным чтением необходимо выделить время для специальных занятий техникой произношения. «Начнем с простейшего — со звуков, — предлагала она. — Неразвитая, нечеткая речь отличается смазанностью звуков, неясной дикцией, недостаточной выявленностью согласных и гласных. Работа над речью должна ставить своей задачей развитие фонетической четкости. Внимание курса грамматики к изучению звуков русской речи должно быть использовано учителем не только для целей орфографии, но и для нужд выразительной речи, для орфоэпии и дикции»¹.

В технику речи входят дыхание, голос, дикция, орфоэпия. Специалисты советуют делать упражнения по технике речи ежедневно по 8—10 минут. Начинать обучение следует с постановки дыхания.

Дыхание

Г.В. Артоболевский утверждает следующее: «Организация дыхания сводится к овладению правильным типом дыхания и целесообразному использованию его. <...>

Правильное использование дыхания в речи заключается, во-первых, в экономном и равномерном расходовании воздуха, а во-вторых — в своевременном и незаметном пополнении запаса его (на паузах)².

Присущи ли вашему дыханию названные выше правила?

Фонационное дыхание отличается от физиологического необходимостью экономно расходовать воздух и своевременно его добирать. Звук образуется на выдохе, поэтому для речи нужно иметь запас воздуха. Ученые различают четыре типа фонационного дыхания: верхнее, грудное, диафрагмальное и диафрагмально-реберное. Последний тип является оптимальным для осуществления речевого акта.

Правильное дыхание — это дыхание свободное (лишенное напряжения), глубокое, частое (но не учащенное!), неза-

¹ Рыбникова, М. А. Очерки по методике литературного чтения. - М., 1945. - С. 137.

² Артоболевский, Г. В. Очерки по художественному чтению. - М, 1959. - С. 7.

метное, автоматически подчиненное воле чтеца. Хорошее фонационное дыхание обеспечивается при соблюдении следующих требований:

1) вдыхать глубоко носом и ртом; 2) вдыхать бесшумно (незаметно); 3) не перебирать дыхания при вдохе; 4) пополнять запас воздуха при малейшей возможности (и незаметно!); 5) не задерживать дыхания в паузах; 6) не расходовать весь запас воздуха, чтобы не захлебнуться¹.

Добавим, что при таком дыхании воздух заполняет все легкие, грудная клетка расширяется вверх и в стороны, брюшной пресс выдвигается вперед, стенки живота подтягиваются кверху, диафрагма (грудобрюшная перегородка) опускается, плечи не поднимаются.

1. В домашних условиях проверьте правильность своего дыхания. Для этого нужно лечь на спину так, чтобы голова была на одном уровне с туловищем. Одну руку положите на переднюю стенку живота (чтобы контролировать движения брюшного пресса), сделайте глубокий медленный вдох таким образом, чтобы она поднялась, а затем — медленный выдох, при котором передняя стенка живота должна опуститься.

2. Для освоения дыхания диафрагмально-реберного типа сделайте следующее упражнение.

1) Встаньте прямо, одну руку положите на переднюю стенку живота, другую — сбоку, чуть выше талии (для контроля движения ребер и брюшного пресса). 2) Сильно и глубоко втяните воздух через нос. При этом передняя стенка живота должна выдвинуться вперед, а ребра — расшириться. 3) На мгновение задержите воздух в легких. 4) Сделайте плавный медленный выдох таким образом, чтобы передняя стенка живота втянулась, а ребра сжались.

Для развития диафрагмально-реберного дыхания существует ряд специальных упражнений. Вот некоторые из них.

1. Встать. Плечи развернуть, голову держать прямо. Одну руку положить на диафрагму, другую — на ребра (для контроля). Глубокий вдох на счет «раз» (про себя), задержка дыхания и выдох с плавным счетом от 1 до 5 (вслух).

2. И.п.² то же. На счет 1—2 (про себя) — глубокий вдох, на счет «раз» (про себя) задержка дыхания и на выдох

