УДК 808.5

Т.М. СИНЕЛЬНИКОВА, *ст. преподаватель, ruskaf1@spmi.ru*
Санкт-Петербургский государственный горный институт (технический университет)

T.M. SINELNIKOVA, *senior lecturer, ruskaf1@spmi.ru*
Saint Petersburg State Mining Institute (Technical University)

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИНГОВ ПО ТЕХНИКЕ РЕЧИ ДЛЯ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Статья посвящена организации тренингов по технике речи для научно-педагогических работников. Знание элементов техники речи способствует совершенствованию лекторского мастерства и является составляющей успешного выступления. Смысловое восприятие речи зависит от ее темпа, силы голоса. Выступающий должен обладать хорошей дикцией, уделять внимание паузам и уметь голосом выражать чувства и переживания, которые соответствуют содержанию речи.

Ключевые слова: тренинг, дикция, ударные слова, лекторское мастерство, техника речи.

SPEECH TECHNIQUE TRAININGS ORGANIZATION FOR LECTURERS AND SCIENTISTS

The article deals with speech technique trainings organization for lecturers and scientists. Good command of the eloquence technique elements is a vital component of a successful speech performance. Perception of the speech sense depends on the voice strength and the speech speed. A person delivering a speech must have a clear articulation, pay a lot of attention to intervals in speech and have an ability to express with his voice the feelings and emotions relevant to the speech contents.

Key words: training, diction, stressed words, eloquence, speech technique.

Владение навыками и умениями в области техники речи является одной из составляющих успешного выступления. И в первую очередь это относится к людям, профессия которых связана с говорением, т.е. к научно-педагогическим работникам. Выступая с лекцией или научным докладом, надо помнить о том, что аудитория слушает не только речь, но и человека, который говорит. Желающим совершенствовать свое ораторское мастерство можно посоветовать проводить регулярные тренинги по технике речи.

Техника речи включает в себя следующее: правила артикуляции, постановку дыхания, работу над дикцией, голосом и темпом речи, знание правил ударных слов, логического чтения и логического ударения.

К.С. Станиславский так говорил о речи: «Когда у некоторых людей от вялости или небрежности слова сливаются в одну бесформенную массу, я вспоминаю мух, попавших в мед…».*

Чтобы избавиться от подобных ошибок, тренинг целесообразнее начинать с упражнений, направленных на развитие подвижности речевого аппарата. Эти упражнения направлены, во-первых, на тренировку ниж-

* *Станиславский К.С.* Работа актера над собой. М., 1951. С.17.
Stanislavski K.S. Actor's self-cultivation. Moscow, 1951. P.17.

ней челюсти и губных мышц, так как умение правильно открывать рот является необходимым условием четкой, хорошей речи; во-вторых, на тренировку мышц языка, подвижность и точность работы которого является главным условием правильного звучания гласных и согласных звуков. Такие упражнения помогают бороться со свойственной многим вялостью губ, леностью языка и челюстной зажатостью. Упражнения демонстрируются и отрабатываются вместе со слушателями на занятиях. Затраты времени минимальны: от 5 до 7 мин. При тренировке рекомендуется пользоваться зеркалом.

Важная задача оратора – правильно поставить дыхание и добиться звучности голоса. Правильно поставить дыхание – это значит дышать глубоко, уметь контролировать свое дыхание, экономно распределяя выдох. У хорошего оратора соотношение длительности вдоха и выдоха должно быть не меньше, чем 1 : 15 или 1 : 20. Читая или произнося текст, надо стараться распределять выдох. Дыхание добирается только в конце строчки. Предлагаются упражнения на постановку дыхания. Рекомендуется пение русских народных лирических песен (как один из видов упражнений), которое способствует правильному распределению дыхания.

Следующим, может быть, самым важным элементом техники речи является дикция. В устной речи звуки обычно произносятся нечетко, концы слов и особенно фраз проглатываются, произношение многих слов настолько упрощается, что выпадают целые слоги. Говорящий произносит «грит» вместо «говорит» и т.д. В обычной беседе такое произношение допустимо, но во время выступления перед большой аудиторией слова должны произноситься четко и ясно. Тем, кто имеет речевые недостатки, необходимо вначале заниматься исправлением каждого звука отдельно и в слогах, чтобы через правильную артикуляцию добиться верного звучания. Для тренировки предлагается порядок упражнений для дикции: найти правильное звучание гласных, произнося их в определенном порядке: ИЭАОУЫ и ЕЯЕЮ. При выполнении надо внимательно следить за правильной установкой речевого аппарата на каждый гласный звук, не торопиться. После этого выполняются упражнения на правильное звучание каждого гласного в сочетании с другими гласными звуками (аи, аэ, ао, ау, аы, …); тренировка звучания йотированных гласных (яе, яю, …); отрабатывается звучание гласных в предлагаемых пословицах, фразах и стихотворных строфах. Затем предлагаются упражнения для тренировки согласных. Например, каждый согласный звук сочетается с гласным в определенном порядке (ба-бя, па-пя, бу-бю, пу-пю, …); к образованным слогам присоединяется звук «р» (бра-бря, пра-пря, …). Произнося сочетания звуков, необходимо следить за активной артикуляцией верхней губы: рла, рля, рло, …, мфа, мфя, мфа, …

Для тех, кто имеет привычку «глотать» концы слов, особенно полезно будет упражнение в произнесении сочетания БТТТБАБ. Нужно следить, чтобы отчетливо слышались все три Т и последний согласный звук. Проговаривание сочетаний ВЗВА, ВЗРА, ФСТРА, ФКСТА и др., поможет выработать отчетливость в произношении слов, начинающихся с нескольких согласных (встарь, взвод).

Особое место в работе над дикцией занимают скороговорки. Благодаря им можно научиться легко преодолевать дикционные трудности. С их помощью добиваются чистоты и точности произношения в любых трудных сочетаниях согласных и в любом темпе. Внимание слушателей обращается на то, что скороговорки нужно выговаривать сначала медленно и очень отчетливо, предварительно потренировавшись в произнесении наиболее сложных сочетаний слов отдельно. Затем можно постепенно ускорять темп произнесения, доводя его до самого быстрого. Полезно произносить скороговорки, делая смысловые ударения на разных словах. Это упражнение подведет к пониманию сущности логического ударения. Этому поможет вопросительная форма предложения. Например, произнесем скороговорку: «Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши» с логическими ударениями на разных словах:

МАМАША Ромаше дала сыворотку из-под простокваши?

МАМАША Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

Мамаша Ромаше ДАЛА сыворотку из-под простокваши?

Мамаша Ромаше ДАЛА сыворотку из-под простокваши и т.д.

С помощью логического ударения, не изменяя порядка слов, можно изменить его смысл. Такое упражнение помогает избегать и монотонности речи.

Скороговорки – благодатный материал в работе не только над дикцией, но и в работе над эмоциональной окраской голоса. Слушателям предлагаются упражнения, в которых надо произнести скороговорки с определенной эмоциональной и тембровой окраской. Например, произнести скороговорку «Проворонила ворона вороненка» так, чтобы было понятно, что в одном случае жаль вороненка, а в другом – ругаете ворону. Или, произнося скороговорку «От топота копыт пыль по полю летит», сначала напугайте слушателей, а потом успокойте и т.п.

Тот, кто обладает четким и ясным произношением, может меньше внимания уделять громкости голоса. Речь оратора с хорошей дикцией, даже если он говорит тихим голосом, хорошо слышна в аудитории. Отчетливость произношения зависит часто и от пространства, в котором говорит выступающий. Чем больше помещение, тем речь должна быть медленнее, чтобы все было слышно. Смысловое восприятие речи зависит прежде всего от темпа ее произнесения. Темп – это скорость произнесения звуков, слогов, слов в единицу времени (например, в минуту). Оптимальное условие легко воспринимаемой речи – это средний темп произнесения, примерно 100-120 слов в минуту. Если говорить быстро, слушатели не поймут, о чем идет речь.

Человек, говорящий медленно, часто вызывает скуку и раздражение. Исходя из вышесказанного, можно предложить ряд упражнений для тренировки силы голоса и темпа речи. Если у вас чересчур тихий голос, то можно порекомендовать прочитать громко какой-нибудь текст на открытом воздухе, в большом помещении или среди шума, стараясь перекрыть шум своим голосом (повторить упражнение несколько раз). Для определения темпа речи можно взять стихотворение или прозаический отрывок, отметить фрагмент, состоящий из 100-120 слов. Если вы прочитали его наизусть за минуту, темп речи нормальный; если быстрее, надо следить за собой, чтобы говорить медленнее; если медленнее, поработать над тем, чтобы речь была более быстрой.

Знакомство с правилами «ударных слов» поможет избавиться от монотонности речи. В каждой фразе должна быть одна вершина, один логический центр, который и выделяется, как главный. Затем последовательно по степени важности выделяются остальные слова. И совсем не акцентируются слова второстепенные. Для выделения логических центров пользуются усилением, повышением голоса, а иногда его понижением и замедлением темпа. Ударными бывают преимущественно слова, обозначающие понятия, которые раньше в тексте не встречались, новые понятия. Это основное правило. Техника речи предлагает пятнадцать правил, которые могут помочь правильно произнести речь. Например, в простом предложении ударение падает или на подлежащее, или на сказуемое, при этом обычно на слово, стоящее вторым по порядку: Сделалось СМЯТЕНИЕ. Калитка ЗАСКРИПЕЛА. Если подлежащее выражено местоимением, оно не должно быть ударным словом: И все ГРУСТИТ она. Но при противопоставлении местоимение выделяется: Сегодня – ТЫ, а завтра – Я. Тренингом для усвоения правил ударных слов должно стать чтение текстов.

И в заключение хотелось бы вспомнить высказывание Поля Л. Сопера о том, что существует три категории ораторов: одних можно слушать, других нельзя слушать, третьих нельзя не слушать.[*] Поэтому владение элементами техники речи поможет не попасть во вторую категорию и станет залогом хорошего публичного выступления.

[*] *Сопер Поль Л.* Основы искусства речи. М., 1992.
Paul L. Soper. Eloquence foundations. Moscow, 1992.