

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Інститут мистецтв  
Кафедра театральної режисури

*Л. Степанець*

# ***ТЕХНІКА СЦЕНІЧНОЇ МОВИ***

*навчально-методичний посібник*

Рівне – 2008

УДК 792 С(07)  
ББК 85.334.07р  
С 79

**Степанець Л.І.** Техніка сценічної мови: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. переробл., доповн. – Рівне: РДГУ, 2008. – 205 с.

У посібнику викладено методику роботи актора, читця, режисера, педагога з оволодіння технікою мови, яка розроблена на основі системи К.С.Станіславського та його послідовників.

Розглядаються етапи, принципи роботи з постановки дихання, голосу, вдосконалення чіткості та правильності вимови звуків української мови.

На основі аналізу науково-методичних джерел висвітлюються теоретичні основи сценічної мови як навчальної дисципліни, пропонується система комплексних вправ та текстів для оволодіння технікою мовлення.

Розрахований на викладачів і студентів училищ та вузів мистецтв, а також для керівників аматорських театральних колективів, студій художнього читання та всіх, хто цікавиться проблемами театральної педагогіки.

**Укладач:**

**Степанець Л.І.** – старший викладач кафедри театральної режисури Рівненського державного гуманітарного університету

**Рецензенти:**

**Вербець В.В.** – доктор педагогічних наук, професор Рівненського державного гуманітарного університету;

**Прусс В.В.** – викладач циклової комісії театральних дисциплін Вінницького училища культури і мистецтв ім. М.Д. Леонтовича, народний артист України;

**Морозюк Г.І.** – актор Рівненського обласного академічного українського музично-драматичного театру, народний артист України

**Відповідальний за випуск:**

**Богатирьов В.О.** – завідувач кафедри театральної режисури, кандидат педагогічних наук, доцент Рівненського державного гуманітарного університету

Затверджено Вченою радою РДГУ, протокол № 10 від 30.04.2008 р.

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2008

## ВІД АВТОРА

Питання художньої культури постійно залишається в колі уваги української держави. Дедалі більшого значення набуває вдосконалення мистецької та педагогічної освіти.

Організація сучасного навчально-виховного, творчого процесу театральних, художніх, педагогічних вузів потребує комплексного підходу для оволодіння високою професійною майстерністю їх випускників.

Помітне місце в гуманістичному вихованні посідає підвищення мовної культури українського народу. Значна виховна роль в галузі мовної культури поряд зі школою здавна належали літературі, театру, а нині належать ще й радіо, телебаченню.

Активно впливає на естетичне виховання підростаючого покоління аматорська діяльність, зокрема народні театри, драматичні колективи, студії художнього слова.

Виразність і дієвість художнього слова на сцені та в педагогічній майстерності вчителя, актора, режисера легко не досягаються. Потрібні артистична обдарованість, серйозна праця над собою і творами літератури, досконале володіння мовним голосом, дикцією, професійною майстерністю живої словесної дії.

Про це і піде мова в навчально-методичному посібнику **„ТЕХНІКА СЦЕНІЧНОЇ МОВИ”**.

Мета даного посібника – вказати шлях до вдосконалення сценічної мовної техніки. В подальшому ж усе залежить від самого студента: якщо усі вказівки ним правильно засвоєні, навик закріплені і не забуті в майбутньому, тоді можливе поступове вдосконалення, при вимогливості до себе та бажанні підвищити свій професійний рівень.

Техніка мови – невід’ємна основа усіх видів мистецтва слова (сценічного, ораторського, естрадного, лекторського). Тільки на базі техніки сценічної мови можливе повне оволодіння засобами виразності та впливу художнього слова. Коли ми говоримо про техніку мови, ми маємо на увазі не лише „голу техніку”, „віртуозність” чи „трюкатство”, а ту міцну основу технічних навиків, без яких немислима справжня майстерність ні актора, ні читця, ні лектора, ні педагога, ні режисера, ні спеціалістів інших мовних професій.

„Техніка сценічної мови” як навчальна дисципліна складається з чотирьох розділів: дихання, голос, дикція, орфоепія.

Ці розділи, ізольовані один від одного на початковому етапі роботи, і тільки через певний час, поступово, починають зближуватись і, нарешті стають нероздільними один від одного в практичній діяльності.

Коли ми слухаємо людську мову, то вона сприймається нами як відоме чередування і злиття голосних та приголосних звуків. Самі звуки голосу сприймаються нами як результат цілого процесу в роботі мовного апарату, одним з основних елементів якого є дихання.

Невід’ємні один від одного за своєю суттю, ці чотири розділи не можуть бути розроблені одночасно саме в силу своєї цілісності. Неможливо поставити і розвинути голос, не підпорядкувавши собі дихання.

Не вірно було б розпочинати роботу і над голосом, не досягнувши попереднього чіткого і правильного функціонування окремих частин мовного апарату (язика, губ, нижньої щелепи, маленького язичка), тобто чіткої вимови звуків (дикції).

Але робота над диханням все ж не повинна відкладатися до завершення роботи над розділом „Дикція”, а може бути почата трохи раніше, тобто вже під час занять над дикцією. Так само і робота над голосом починається паралельно з попередніми розділами.

Робота над диханням полягає в тому, щоб вказаними способами знайти і розвинути найбільш природний, правильний і необхідний тип дихання, який би відповідав нормальному розвитку голосу, сприяв подоланню мовних труднощів, які зустрічаються в роботі з текстами /швидкий, повільний темп мови, мова під час руху і т.д./

Виховання правильного дихання повинно проводитись протягом усього курсу “Техніка сценічної мови” і розвивати низку навиків, необхідних для подальшого технічного вдосконалення.

Найбільш копіткою і складною є так звана, постановка голосу, під якою треба розуміти найбільш повний і різнобічний розвиток голосових даних, таких як збільшення об’єму звучання (діапазону, сили, звучності, витривалості, гнучкості голосу).

Роботі над розвитком голосу повинні передувати вправи на усунення різноманітних мовних недоліків /якщо вони є/, а саме, гнусавості, картавості, шепелявості, горлового звуку та інших ненормативних форм з точки зору театральної педагогіки:

Ці вправи переслідують таку мету:  
навчити правильно направляти звук;  
знайти вірне положення голосового апарату;  
правильно користуватися диханням.

Далі вони змінюються новими вправами, які допомагають оволодінню, розвитку та зміцненню голосових даних.

Трохи осторонь, хоча в досить тісному зв'язку зі сценічним словом, розглядається ще одне питання, яке має відношення до попередніх розділів. Це розділ – „Орфоепія”. Слово „орфоепія” – грецького походження – означає правильна вимова. Отож, в цьому розділі мова піде про правила української літературної вимови. Мова писемна і мова „жива” часто не збігаються, і оскільки мова кожної народності, місцевості, середовища накладає свої особливості та розбіжності у вимову людей. Особливості ці повинні бути вивчені студентами хоча б у мінімальному обсязі. Особливу увагу потрібно звертати на випадки, що найбільше заважають правильному звучанню сценічного слова, і якнайшвидше їх позбутися.

Мета цього розділу – досягнути вміння користуватися єдиним сценічним говором, відтворювати мелодику мови та загальноприйнятую українську літературну вимову.

Поєднання тренувальних і творчих аспектів теорії та практики з техніки мови потребує методичної гнучкості. У навчальному процесі доцільно поступово реалізовувати теоретичні знання і практичні навички та вміння у тренувальних вправах. Водночас розширюються й ускладнюються творчі завдання, зрештою, транспонуючись у головну сферу – виразного, дійового звучання змістовної мови.

У театральних та художніх вузах найтісніший контакт з предметом „Майстерність актора” та індивідуальний підхід до кожного студента повинен найбільше проявитися на старших курсах, коли предмет „Техніка сценічної мови” поступово починає з'єднуватися зі сценічною мовою у більш ширшому розумінні цього слова, і переходить, у так зване, художнє читання. Через художнє читання починається об'єднання усіх раніше отриманих навичок з техніки мови. Це той „місток”, який практично зв'язує предмет „Сценічна мова” з предметом „Майстерність актора”. Педагог зі „Сценічної мови” повинен про це пам'ятати вже в процесі викладання курсу „Техніка мови”.

Даний посібник розраховано на теоретичне і практичне вивчення питань з „Техніки мови”, що є важливою основою акторської майстерності, мистецтва художнього слова, мовної підготовки майбутнього вчителя на основі синтезу елементів театральної педагогіки.

Сподіваємось, що активні методи навчання, запропоновані в посібнику „Техніка сценічної мови” розбудить прагнення студентів, керівників та учасників аматорських театральних колективів до самостійної роботи, активізують мислення, забезпечать міцні знання, націлять на вміння творчо використовувати отримані знання на сцені і в житті.

## ВСТУП

Актор повинен вийти на сцену у всеозброєнні, а голос – важлива частина його творчих засобів.

К.С. Станіславський

Сценічний голос – це добре розвинений природний голос людини. Будучи досконалим, він звучить легко, красиво, виразно. Гнучкий, слухняний, він точно і ясно передає найтонші почуття та думки, розкриває складний внутрішній світ людини. Витривалий, загартований щоденним тренінгом, сценічний голос працює бездоганно, не втомлюючись. Ось чому зробити голос сценічним хочуть не тільки професійні актори, але й багаточисельна армія учасників аматорських колективів і ті, чия професія безпосередньо пов'язана зі славом: учителі, лектори, диктори, журналісти, спеціалісти сфери бізнесу.

Робота над голосом справа не проста, об'ємна, складна. Вона вимагає як знань, так і практичних навиків, набутих та опрацьованих до автоматизму.

Зрозуміла тривога діячів театру стосовно того, що сьогодні акторам часто „нічим” нести в зал великі думки органічності при виконанні ролі, так як багато з них не володіє зовнішньою мовною технікою.

К.С. Станіславський постійно говорив, що сценічна мова – це мистецтво, яке вимагає величезної праці і глибокого вивчення „секретів мовної техніки”, закликав „покінчити з дилетантизмом” акторів, які свою безграмотність приховують за стереотипними словами: „мені так зручно”, або „школі переживання не варто піклуватися про формальну сторону мови”.

Низький рівень володіння сценічним словом спостерігається і в творчості аматорських акторів. Сьогодні, коли все більше і більше стирається межа між професіоналізмом та аматорською діяльністю, не може бути ніяких скидок на слово „аматорський”. Техніка слова, голосу, жесту, пластики розширює межі виразного самовираження читця, актора, керівника аматорського театрального колективу.

Відомий російський режисер і актор Олег Єфремов підкреслював важливість цієї ідеї. Він говорив: „Форма вистави зароджується в котлах і душі актора. Говорячи про техніку, треба мати на увазі єдність внутрішньої і зовнішньої техніки”.

Людина, розмовляючи, повинна знати, що вона хоче, тобто, свідомо ставитися до змісту мови. Те, як говориться, в якій інтонації, артикуляції звучання втілюється замисел, інакше кажучи, „план втілення”. Він знаходиться в зоні невимушеної уваги і підпорядковується автоматично динаміці набутих навиків вимови.

Методична задача полягає в тому, щоб на перших етапах роботи над технікою мови автоматично відпрацьовані вправи закріпились у свідомості, а потім перейшли у підсвідомість.

Такий процес роботи дав можливість набути навичок мовного вміння, коли закріплені рухи легко активізуються. Основною мірою голосомовного вміння є міра його „свободи”, його осмислення.

Усі елементи техніки мови – дикцію, голосність, діаназон звучання, вимови, – треба перевести в зону постійної уваги, а по мірі оволодіння правильними навичками довести їх до автоматизації, щоби згодом вони перейшли у підсвідомість, а увага концентрувалась лише на „плані змісту мови”, а не на „плані втілення”.

Організація сучасного навчально-виховного, творчого процесу вищих навчальних закладів України художнього спрямування потребує комплексного підходу до оволодіння високою професійною майстерністю їх випускників.

Навчально-методичний посібник „Техніка сценічної мови” складається з чотирьох розділів: „Постановка дихання”, „Дикція”, „Постановка голосу”, „Орфоепія”.

Метою даного посібника є ознайомлення з предметом „Сценічна мова” педагогів-початківців, студентів спеціалізації „Актор драматичного театру”, „Режисер драматичного театру”, режисерів аматорських театрів, а також усіх тих, хто цікавиться теоретико-методологічною основою і практичним змістом цього предмету,

У запропонованій в даному посібнику методиці, предмет „Сценічна мова” розглядається не як повний курс, а як розділ, необхідний у сценічній практиці.

Робота над мовним диханням, наприклад, полягає в тому, щоб користуючись різноманітними методичними прийомами знайти й розвинути найбільш природний, правильний і необхідний кожному



тип дихання. Цей тип дихання має сприяти вірному розвитку сценічного голосу, усуненню мовних недоліків та подоланню труднощів, що зустрічається при роботі з текстами (швидкий, повільний темп мови, мова під час руху тощо).

Найбільш копіткою і складною є постановка голосу, а саме, розвиток таких голосових даних як збільшення об'єму звучання, діапазону, сили, гнучкості, витривалості голосу.

Враховуючи поетапність тривалої роботи над розвитком голосу, у другому виданні доповнено і розширено саме розділ „Постановка голосу”.

Роботі над розвитком голосу повинні передувати вправи на усунення різноманітних недоліків звуковимови з точки зору театральної педагогіки, зокрема, картавості, шепелявості, гнусавості, горлового звуку та інших ненормативних форм.

У розділі „Орфоепія” мова іде про правила української літературної вимови..

Мова кожної народності, місцевості, середовища накладає свої особливості на вимову людей.

Студенти вищих навчальних закладів України художнього спрямування повинні обов'язково навчитися аналізувати ці особливості, знати правила орфоепії та вміти їх використовувати у сценічному мовленні.

Поєднання тренувальних і творчих аспектів теорії і практики з техніки сценічної мови потребує методичної гнучкості.

У навчальному процесі доцільно поступово набувати практичних навичок, умінь, посилаючись на засвоєні теоретичні знання та методичні вказівки до тренувальних вправ.

Вивчення методики оволодіння технічною майстерністю сценічного слова, яка викладена у даному навчально-методичному посібнику, може стати для студентів своєрідною абеткою щодо систематизації знань з мовної постановки голосу, які є важливою складовою акторської майстерності та мистецтва художнього слова на сцені.

## РОЗДІЛ І

### ПОСТАНОВКА ДИХАННЯ

#### 1.1. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ МОВНОГО АПАРАТУ.

#### ГІГІЄНА ГОЛОСОВОГО АПАРАТУ

Для того, щоб навчитися правильно володіти своїм мовним апаратом, треба знати його будову та механізми управління.

Мовний апарат складається з двох відділів: центрального і периферійного. До головного відділу входить головний і спинний мозок. До периферійного відділу входить гортань, голосові зв'язки та інші органи мовного апарату.

Головний мозок є відділом, що регулює звуковою мовою: всі рухи рото-глоткової порожнини, голосових зв'язок, а також м'язів, які беруть участь в мовному акті, регулюються різними відділами головного мозку.

Мова – це складний вид роботи всієї кори головного мозку і притаманна лише людині.

Посилаючись на вчення відомого фізіолога І.П. Павлова, ми розглядаємо мовний апарат як єдине ціле. Ця єдність забезпечується, в першу чергу, нервовою системою і, особливо, вищим її відділом- корою головного мозку.

Систему нервових зв'язків, які виникають під впливом словесних подразників, І.П. Павлов назвав другою сигнальною системою.

Перша сигнальна система (коли подразнення в мозку людини можуть виникати під впливом світла, тепла, запаху тощо) і друга сигнальна система взаємодіють як одне ціле.

Периферійний відділ мовного апарату складають:

1. Гортань, голосові зв'язки.
2. Артикуляційна система.
3. Дихальна система.

Гортань – це трубка, розміщена між трахеєю і глоткою, вона займає передню частину ший по її середній лінії. Гортань виконує три функції: захисну, дихальну і голосову. Гортань є органом, який утворює голос.

Внутрішні м'язи гортані виконують дихальну і голосоутворюючу діяльність. Голосові зв'язки в спокійному стані

утворюють трикутний отвір для проходження повітря- голосову щілину. При коливанні зв'язок утворюється звук-голос. Під час мови голосові зв'язки зближуються.

До другого відділу голосомовного апарату (артикуляційна система) належать порожнина рота, носа і глотки, м'яке піднебіння, язик з піднебінним склепінням, зуби, губи і нижня щелепа.

Звук, який утворюється під час руху голосових зв'язок, підсилюється завдяки резонуючій порожнині глотки, яка бере активну участь у голосоутворенні. Глотковий резонатор виконує важливу функцію у звучанні мовного голосу.

Порожнина носа виконує дихальну та резонуючу діяльність і бере участь в утворенні голосу. Подразнення звуковими коливаннями додаткових порожнин носа підвищує тонує голосових м'язів, у результаті чого звук підсилюється і поліпшується тембр мовного голосу. Стан основної носової порожнини і додаткових пазух має велике значення для правильної вимови звуків мови і для їх тембрального забарвлення.

У порожнині рота знаходиться тверде піднебіння, яке переходить у м'яке піднебіння. У нижній частині порожнини рота- рухливий язик, спереду обмежений зубами, а з боків – щоками.

Активну участь у формуванні голосу бере тверде піднебіння. Коли звукові хвилі подразнюють тверде піднебіння, це подразнення передається другій гілці трійчатого нерва, яка розгладжується на піднебінному склепінні. У результаті поліпшується якість звука- його яскравість і дальність.

М'яке піднебіння також відіграє важливу роль в утворенні голосу. Коли піднебіння малоактивне, голос набуває гнусавого відтінку.

Важливим органом, який бере участь у мові, є нижня щелепа, завдяки якій формуються голосні звуки.

До третього відділу голосового апарату належить дихальна система (головною життєвою функцією дихання є газообмін крові).

Вдих і видих, як правило, відбуваються невимушено, але диханням можна і керувати. Дихальні вправи в результаті систематичного і постійного повторення стають умовними подразниками для кори головного мозку і можуть змінити характер дихання- його ритм, глибину.

Дихальний апарат складається з трахеї (дихального горла), бронхів з бронхіолами (бронхіального дерева) і легеневої тканини, де

в легневих пухирцях (альвеолах) відбувається газообмін між повітрям і кров'ю. Трахея розгалужується на два бронха, які утворюють у легенях маленькі гілочки- бронхіоли, бронхіоли закінчуються альвеолами.

На двох головних гілках бронхіального дерева містяться дві легені, які мають конусоподібну вершину, звернену вгору. Нижня, ширша частина легень лежить на діаграмі.

Діафрагма – міцна м'язи вдишу. За її участю заповнюються повітрям нижня, ширша частина легень. Черевний прес є її антагоністом, – це дуже сильна м'язи видиху.

Основну енергію голосного видиху дають м'язи – видихувачі грудної клітки і черевного пресу. Діафрагма ж, яка є м'язою вдишу, і гладенькі м'язи, що містяться в стінках бронхіального дерева, також беруть активну участь у видиху, протидіючи йому. При скороченні діафрагми вона натискає на органи, що знаходяться в черевній частині, живіт трохи випинається вперед, а черевні м'язи підтягують низ живота.

У житті використовуються різні типи дихання. При цьому працюють завжди усі м'язи вдишу і видиху, тільки рухи в них різні.

Дихання може бути різним і в залежності від обставин. Під час сну дихання ритмічне і спокійне, у статичному положенні, при бадьорому настрої може бути ритмічним і глибоким, під час різних рухів – поверховим. Головним регулятором рухів є дихальний центр. Хоча, крім нього, у різних ділянках центральної нервової системи є відділи, які також регулюють процес дихання.

Важливе значення для виступаючого перед аудиторією є умовнорефлекторний вплив на дихальний центр – це хвилювання перед виступом чи навіть уява про майбутній виступ.

Таким чином, периферійна частина мовного апарату складається з трьох систем: системи, що утворює голос, артикуляційної і дихальної систем. Робота ж всього мовного апарату забезпечується одночасною діяльністю усіх трьох систем периферійного відділу під керівництвом центрального відділу мовного апарату – головного і спинного мозку та шляхів, що їх з'єднують.

Надалі, засвоюючи процес дихання і дикцію, ми будемо на практиці переконуватися в можливості і необхідності свідомого керування своїм мовним апаратом.

Для того, щоб мовний голос був завжди в хорошій формі, актор, читець, режисер, вчитель, лектор і т.д. – усі – повинні дотримуватись певного режиму і гігієнічних правил.

Велике значення для попередження розладу мовного апарату має зміцнення нервової системи, її витривалості. Дуже важливо, щоб сон був глибоким і спокійним, і людина прокидалась свіжою. Недосипання є часто причиною неврозів, які негативно впливають на голосовий апарат.

Для попередження застуди рекомендується проводити не тільки загальне, але й спеціальне загартування. Це полоскання горла, спочатку теплою, потім холодною підсоленою водою декілька разів на день.

Кожному корисна ранкова гімнастика. Вправи гімнастики бажано поєднувати з вправами для тренування дихального апарату, носового дихання.

Важливе значення відіграє постійний догляд за зубами.

Не рекомендується багато говорити, а тим більше співати при незначних застудних захворюваннях чи поганому самопочутті.

Голосове навантаження для жінок у менструальний період повинно бути обмеженим.

Негативно впливають на голос алкогольні напої та куріння. Алкоголь діє на центральну нервову систему й уражає слизову оболонку верхніх дихальних шляхів, він знижує опірність організму до будь-якої інфекції. Голос людини, що зловживає алкоголем, хриплий, надтріснутий. Куріння у першу чергу діє на слизову оболонку гортані, дихального горла і бронхів, у результаті чого курці часто хворіють ларингітами, бронхіальною астмою, мають приступи кашлю. Від постійного подразнення тютюновим димом голосові зв'язки потовщуються або виникає запальний процес, або ж понижується їх еластичність, з'являється незмикання голосових зв'язок.

Дотримання правил загальної гігієни голосомовного апарату, профілактика захворювань органів слуху, попередження порушень нервової системи, правильні навички голосоутворення – усе це допоможе зберегти хороше звучання мовного голосу.

Для того, щоб мовний голос був завжди в хорошій формі з точки зору профілактики і попередження захворювань порожнини рота та верхніх дихальних шляхів, студентам рекомендується виконання різноманітних гігієнічних процедур. Виконання

гігієнічних процедур і вправ не займає багато часу і робить благоприємний вплив на голос та увесь організм.

Негативно позначається на голосі недостатня прохідність носових ходів, тому ніс треба щоденно очищати. Промивання носа робиться звичайною, трохи підсоленою водою (приблизно півчайної ложки на півлітра води). Температура води – приблизно 37 градусів.

Найпростіший спосіб – пропускання води через ніздрі в рот. Для цього підсолену воду наливають в кружку, занурюють туди ніздрі і повільно втягують воду. Вода попадає в носоглотку, а звідти – в рот. Коли в роті набереться багато води, її випускають. Якщо прохідність носових ходів різна, то для рівномірної очистки можна пропускати воду тільки через одну ніздрю, затиснувши другу пальцем. Промивання повторюють 3-5 разів залежно від стану носових ходів. Дана процедура допомагає подолати непрохідність носових ходів, сприяє усуненню головного болю, захворювань бронхів, запалення гайморових і фронтальних пазух.

Після промивання носа варто очистити порожнину рота. Очищення порожнини рота полягає в очищенні зубів, язика і піднебіння. У процесі очищення зубів рекомендується, крім звичайної зубної щітки, проводити очистку подушечкою вказівного пальця, використовуючи імпровізовану зубну пасту (сіль, рослинне масло).

Процедура очищення язика така:

Подушечками вказівного і середнього пальців роблять декілька шкрябаючих рухів поперек язика, біля його кореня, після чого промивають пальці і полощуть рота. Повторюють кілька разів, поступово переходячи від кореня до передньої частини доти, поки язик не буде очищеним. Після цього ретельно промивають рот водою. Після очистки необхідно змазати язик будь-яким маслом для попередження подразнення. Це легко робиться вказівним пальцем.

Очищення піднебіння робиться в останню чергу, після зубів і язика. Для цього подушечкою великого пальця пошкрябують піднебіння і промивають його великою кількістю води. Це займає не більше хвилини. Важко уявити, скільки отрути щохвилино потрапляє в людський організм через кров з порожнини рота і розноситься по всьому організмові, якщо систематично не проводити очищення.

Після усіх гігієнічних процедур для порожнини рота корисно розтирати великим пальцем 15-20 сек. лоб над переніссям. Це дає великий запас енергії.

Крім того, для того, щоб поліпшення роботи органів мовного апарату студентам рекомендується виконувати гігієнічний (плавно поглажуючи) і вібраційний (легенько постукуючи) самомасаж. Масажуючи м'язи, які беруть участь у голосоутворенні, ми розігриваємо їх, попереджаємо м'язові зажими, відкриваємо фонаційні шляхи.

### ГІГІЄНІЧНИЙ САМОМАСАЖ

#### 1. Масаж лоба.

Погладжувати лоб кінчиками пальців обох рук від середини лоба до вух. Повторити 4-6 разів.

#### 2. Масаж верхньої частини обличчя.

Пальцями обох рук погладжувати обличчя від спинки носа до вух. Повторити 4-6 разів.

#### 3. Масаж середньої частини обличчя.

Кінчиками пальців обох рук погладжувати від середньої верхньої губи до вух. Повторити 4-6 разів.

#### 4. Масаж верхньої і нижньої губи.

Натягуючи то верхню, то нижню губу на зуби, масажувати кінчиками пальців від середини губи до кутиків рота. Повторити 4-6 разів.

#### 5. Масаж нижньої щелепи.

Погладжувати від середини підборіддя спочатку зворотною стороною долонь обох рук до вух, потім долонями від вух знову до середини підборіддя. Повторити 4-6 разів.

#### 6. Масаж слизової оболонки порожнини рота і ясен.

Губи зімкнені. Кінчиком язика, енергійно натискаючи на ясна, облизувати справа наліво і зліва направо верхні і нижні ясна із зовнішньої сторони. Повторити 4-6 разів.

#### 7. Масаж твердого піднебіння.

Губи напіввідкриті. Кінчиком язика енергійно провести по твердому піднебінню від передніх верхніх зубів у напрямку до глотки і назад. Повторити 4-6 разів.

#### 8. Масаж шиї.

а). Погладжувати передню частину шиї (горло) то правою, то лівою рукою зверху вниз, захоплюючи на початку масажу підборіддя. Повторити 4-6 разів.

б). Погладжувати обома руками потиличну частину шиї. Повторити 4-6 разів.

в). Погладжувати бічну поверхню шиї, повертаючи голову то вправо, то вліво. Повторити 4-6 разів.

#### 9. Масаж живота.

Погладжувати живіт круговими рухами обох рук, починаючи з нижньої частини, потім угору за годинниковою стрілкою. Повторити 4-6 разів.

#### 10. Масаж міжреберних м'язів.

Погладжувати обома руками грудну клітку рухами від пояса вперед, потім вверх. Повторити 4-6 разів.

#### 11. Масаж спини.

Погладжувати обома руками спину: від попереку вверх до лопаток і назад.

### **ВІБРАЦІЙНИЙ САМОМАСАЖ ЗІ ЗВУКОМ**

1. Постукувати лоб кінчиками пальців обох рук від середини (там, де лобні пазухи) до вух і одночасно тягнути вголос на видиху сонорний приголосний -М-. Повторити 4-6 разів.

2. Постукувати кінчиками пальців обох рук верхню частину обличчя від спинки носа (там, де розміщені гайморові порожнини) до вух і одночасно тягнути вголос на видиху по черзі сонорний звук -М- чи -Н- разом із голосним -У-, не розкриваючи рота. Повторити 4-6 разів.

При вимові носових приголосних -М- та -Н- порожнина носа залишається відкритою для активного вдиху, на голосному -У- глотка розширена.

3. Постукувати кінчиками пальців однієї руки над губою і одночасно тягнути вголос на видиху дзвінкий, щілинний приголосний -В-. Повторити 4-6 разів.

При вимові звуку -В- потік повітря направляється вперед, до верхніх зубів.

4. Постукувати кінчиками пальців однієї руки під нижньою губою, і одночасно тягнути вголос на видиху приголосний -З-. Повторити 4-6 разів.

При вимові звуку -З- потік повітря також спрямовують вперед, але вже до нижніх зубів.



5. Постукувати кінчиками пальців однієї або обох рук по верхній частині грудної клітки і одночасно тягнути вголос на видиху щільний приголосний -Ж- або сонорний -М-. Повторити 4-6 разів.

6. Постукувати ребром долоні обох рук нижню бічну частину грудної клітки і одночасно тягнути вголос на видиху сонорний -М-. Повторити 4-6 разів.

7. Постукувати кінчиками пальців однієї руки нижні черевні м'язи одночасно з постукуванням другою рукою поперека. Під час постукувань тягнути на видиху сонорний -М-. Повторити 4-6 разів.

8. Постукувати одночасно долонями обох рук м'язи під лопатками і задню частину міжреберних м'язів (наскільки дозволяє довжина рук). Під час постукування тягнути на видиху сонорний -М-. Повторити 4-6 разів.

Рекомендується починати заняття самомасажу під наглядом педагога, а потім проводити самостійно кожен день вдома ранком. На старших курсах корисно проводити самомасаж за годину до репетиції чи виступу. Якщо виникають затискування чи відчувається м'язова втомлюваність під час виступу, користуючись перервою, треба зробити самомасаж.

#### *Загальні правила самомасажу:*

1. Шкіра обличчя і рук повинні бути чистими.
2. Усі рухи рук під час масажу робляться у напрямку лімфатичних і венозних судин.
3. М'язи, які масажуються, повинні бути розслаблені.
4. Масаж робиться плавно, повільно.

### **1.2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНОГО І МОВНОГО (ФОНАЦІЙНОГО) ДИХАННЯ**

З однієї сторони, дихання – акт рефлексний і відбувається без втручання свідомості людини, виконуючи головну фізіологічну функцію газообміну в організмі. Але, з другої сторони, дихання – процес керований, коли він безпосередньо пов'язаний з процесом мовлення. Таке дихання називають мовним (фонаційним або звуковим), і його можна тренувати.

В залежності від того, які м'язи приймають участь у дихальному процесі, можна говорити про чотири типи дихання, а саме:

**ВЕРХНЄ ДИХАННЯ** – коли вдих і видих відбувається за рахунок скорочення м'язів, які піднімають та опускають плечі і верхню частину грудної клітки. Це слабе поверхове дихання, при якому активно працюють тільки вершечки легень.

**ГРУДНЕ ДИХАННЯ** відбувається за рахунок зміни поперечного об'єму грудної клітки в результаті скорочення міжреберних м'язів; діафрагма – головна дихальна м'яза – малорухома, а вдих і видих є недостатньо енергійним. Цей тип дихання найбільш притаманий жінкам.

**ДІАФРАГМОВЕ ДИХАННЯ:** процес дихання відбувається за рахунок зміни поздовжнього об'єму грудної клітки, в результаті скорочення діафрагми (при цьому спостерігається незначне скорочення міжреберних дихальних м'язів). Цей тип дихання характерний для більшості чоловіків.

**ДІАФРАГМОВО-РЕБЕРНЕ ДИХАННЯ:** коли вдих і видих відбуваються за рахунок зміни об'єму грудної клітки в поздовжньому і поперечному напрямку в результаті скорочення діафрагми, міжреберних дихальних м'язів, а також м'язів живота. Це дихання вважається правильним, воно властиве усім здоровим людям. Саме цей тип дихання – основа постановки мовного дихання.

Розглянемо механізм діафрагмового-реберного дихання.

Вдих і видих відбувається за рахунок дихальної мускулатури, оскільки легені орган пасивний.

Під час вдиху під впливом імпульсів з головного мозку діафрагма, скорочуючись, опускається, збільшуючи при цьому поздовжній об'єм грудної клітки, а в результаті скорочення міжреберних дихальних м'язів одночасно збільшується поперечний об'єм грудної клітки. При цьому загальний об'єм грудної клітки збільшується, а тиск у ній падає. Атмосферне повітря наповнює легені, які розширюються, збільшуючись в об'ємі. Скорочення нижніх м'язів живота допомагає діафрагмі залишатися в напруженому стані, при цьому підтягуються нижні стінки живота.

Під час видиху, під впливом імпульсів з головного мозку, діафрагма, розслаблюючись, піднімається і впирається в грудний відділ, поздовжній об'єм повітря при цьому зменшується, ребра опускаються, зменшуючи поперечний об'єм грудної клітки. Нижні

м'язи живота – м'язи вдиху – скорочуються, загальний об'єм грудної клітки зменшується (тиск же в ній збільшується) і надлишок повітря виходить назовні.

У чому ж відмінність мовного дихання і звичайного фізіологічного?

Дихання в житті невимушене. Вдих і видих відбувається через ніс, вони короткі і однакові за тривалістю.

Для забезпечення правильного вдиху необхідне знайти зручну позу (стоячи, перевірити м'язову свободу шиї, плечей). Потім злегка підтягнути всередину і вгору нижньочеревні м'язи живота, після чого зробити плавний вдих носом, трохи розширюючи нижню частину ребер в сторони. Правильний вдих визначається тим, що діафрагма не робить різких рухів в момент вдиху, відбувається ледь помітне розширення грудної клітини у нижній її частині при попередньо підтягнутих вгору і всередину нижніх черевних м'язів живота.

Правильному вдиху повинна слідувати друга фаза дихання – правильний видих.

Після того, як відбувся вдих, тобто, якщо нижня частина грудної клітки на рівні діафрагми розширилась, треба видихнути повітря. Видиху характерне повільне видихання, і відбувається воно за умови збереження стійкого положення дихального поясу і відчуття легкого тиску з боку нижніх черевних м'язів всередину і вгору (на губах ледь відчутне тепле повітря, що видихається).

Активна робота м'язів черевного пресу і збереження установки на правильний вдих під час видиху називається оперою дихання.

Опора дихання – це свідоме збереження установки на вдих, завдяки контролю за активністю м'язів, які починають активно скорочуватись під час видиху.

Черевний прес умовно можна назвати головною м'язою видиху.

***Опора дихання пов'язана з:***

- 1) відчуттям опери корпусу тіла (правильна постава);
- 2) відчуттям напруження м'язів черевного пресу (нижні черевні м'язи);
- 3) відчуттям свободи біля ротоглоткової порожнини;
- 4) відчуттям свободи побіля грудної клітки;
- 5) відчуттям грудного резонування під час звучання;

***Правильно зроблений видих повинен:***

- 1) бути без поштовхів, рівним і якомога довшим;
- 2) відбуватися з однаковою легкістю при різних положеннях тіла і узгодженим із роботою артикуляційного апарату.

Активізувати м'язи черевного пресу треба, зробивши установку на вдих і зберігати на увесь час звучання.

Тренувати процес вдиху і видиху необхідно шляхом спеціальної дихальної гімнастики.

Послідовність фізіологічного дихання – вдих, видих, пауза.

Для мови, особливо монологічної, звичайного, фізіологічного дихання не достатньо. Мова і читання вголос вимагають більшого об'єму повітря, постійного дихального запасу, економного використання його і своєчасного відновлення, яке регулюється дихальним центром головного мозку. На початковому етапі оволодіння мовним голосом важливе місце займають воля і свідомість, направлені на виконання дихального завдання. Мовне дихання в результаті тренувань поступово стає невимушеним. У мовному диханні видих довший за вдих.

Звуки мови утворюються при видиху. Потік видихуваного повітря через трахею (дихальне горло) потрапляє з легень у гортань, а звідти – у ротову порожнину. Поперек гортані розміщені голосові зв'язки, які розділені голосовою щілиною. Під впливом імпульсів головного мозку голосові м'язи приводять у рух голосові зв'язки, які, змикаючись, пропускають повітряний потік, що проходить через них, і утворюють своєрідні звукові коливання. У результаті впливу імпульсів з головного мозку артикуляційні м'язи скорочуються і звукові коливання перетворюються на звуки мови.

Оскільки звуки мови утворюються при видиху, його організація має першочергове значення для постановки мовного дихання і голосу, для їх розвитку і вдосконалення.

Враховуючи недоліки описаних вище типів дихання, як грудного, так і черевного, треба прищеплювати навички певного змішаного дихання, яке з'єднує елементи як грудного, так і черевного типів.

Особливого значення при постановці повного змішаного дихання треба надавати роботі м'язів черевного пресу.

У своїй практичній діяльності педагог зі сценічної мови повинен досягнути такого рівня техніки дихання, яке:

- 1) виявило у мовному голосі усі найкращі його якості;
- 2) не порушувало ритму дихальних рухів;
- 3) не порушувало вимову звуків мови;
- 4) не викликало задишки під час руху (ходьби,бігу);
- 5) не призводило до перевантаження легень повітрям і позитивно впливало на мовне голосоутворення;
- 6) об'єднувало роботу усієї дихальної мускулатури;
- 7) звільняло дихальний апарат від надмірної напруги;
- 8) сприяло попередженню захворювань галосо-мовних органів.

Змішане дихання при активізації м'язів черевного пресу під час вдиху і видиху відповідає усім цим вимогам; таке дихання зустрічається у здорових від природи людей з хорошим мовним голосом.

Суттєве значення при вихованні правильного дихання має вдих через ніс. Для дихальних шляхів слизові оболонки носа є своєрідним захисним фільтром: коли людина дихає носом, у легені потрапляє удесятеро менше мікробів. Тому недивно, що ті, хто дихає ротом, частіше хворіють ангіною, катаром дихальних шляхів, бронхіальною астмою. Постійне дихання ротом може призвести до погіршення слуху: при такому типі дихання порушена вентиляція середнього вуха, яке взаємозв'язане з носоглоткою. Постійне дихання ротом веде до того, ще у носовій порожнині черепа утворюється судинний застій, і в результаті цього може підвищуватися внутрішньочерепний тиск. Нерідко виключення носового дихання веде до захворювання нежиттю, гайморитом.

Усі перераховані недоліки вдиху ротом, при невикористанні носового дихання, можуть впливати на якість мовного звуку. Звук набуває гнусавого звучання, вимова сонорних приголосних -М, Н- порушується, не відчувається концентрації звуку у верхньому резонаторному просторі дезорганізується робота частин артикуляційного апарату.

Отже, кінцевою метою розвитку мовного, діафрагмово-реберного дихання є тренування подовженого видиху (а не вміння вдихати максимальну кількість повітря) і тренування уміння раціонально використовувати запас повітря під час мови. Для цього необхідно, щоб м'язи, які беруть участь у дихальному процесі і утримують при цьому грудну клітку в розширеному стані, не розслаблялись пасивно зразу ж після вдиху. Їх розслаблення повинно

відбуватися поступово, в міру необхідності, підкорюючись волі людини.

Постановка мовного дихання полягає в розвитку і вдосконаленні діафрагмового-реберного типу дихання. Для оволодіння ним необхідно тренувати всі м'язи, які беруть участь у дихальному процесі, і перш за все, м'язи живота, діафрагму, а також дихальні м'язи грудної клітки – міжреберні м'язи.

Працювати над технікою мови треба при повній свободі усіх м'язів, що беруть участь у мовному процесі, оскільки навіть незначні “затискування” будуть негативно позначатися на роботі голосомовного апарату.

У сучасній методиці, виховання мовного дихання і голосу відбувається шляхом непрямого впливу на дихальний та голосомовний апарат з допомогою елементарних дієвих задач, „пропонованих обставин”, уяви, фантазії. Непрямий вплив відбувається ще за допомогою фізичних вправ, які кожен студент може включити до своєї ранкової гімнастики.

Зміст роботи дихання полягає в тому, щоб саморегулюючий процес трьох систем мовоутворення (робота діафрагми, глотки і артикуляційного апарату) розвинути і вдосконалити. Змішано-діафрагмовий тип дихання дозволяє тренувати фонаційне дихання для результативнішого користування чотирма його якостями: висотою, глибиною, частотою, близькістю.

### **ЯКОСТІ ФОНАЦІЙНОГО ДИХАННЯ**

**ГЛИБИНА** – це постановка змішано-діафрагмового типу дихання, яка дає можливість виконати глибокий і повний вдих, зберегти його під час мови, доповнюючи повітря рухом однієї діафрагми.

**ВИСОТА** – здатність спрямовувати видих вертикально у верхній резонатор. Голос стає дзвінким і яскравим.

**ЧАСТОТА** – це легкі, швидкі і непомітні добори повітря під час мовної дії. Часті добори повітря дозволяють легко керувати засобами мовної виразності (інтонацією, паузами, темпоритмом). Чим частіше добирається повітря, тим вдих коротший, непомітніший під час добору.

**БЛИЗЬКІСТЬ** – це чітка артикуляція, яка формує звуки мови в голосні і приголосні. Будь-який рух частин артикуляційного апарату

(гортані, губ, язика, піднебіння) обов'язково позначається на диханні. Тому не можна забувати про дихання при постановці голосу та дикційному тренінгу. Чіткість артикуляції повинна досягатися за рахунок єдності дій глотки і діафрагми.

Якщо мовлення буде розпочате на глибокому вдихові, мова збагатиться резонансом, отримає безперевну лінію звучання, що супроводжуватиметься частими доборами, буде чіткою завдяки близькості дихання, тоді вона отримає такі якості, як благозвучність, польотність, інтонаційну гнучкість, силу і витривалість.

Однак, класифікацію типів дихання, не слід сприймати як догму. Адже кожна зміна настрою викликає певні зміни і в способі дихання. К.С. Станіславський говорив: „Коли ми говоримо щось ласкаве, привітне, радісне і легке, ми мимоволі користуємося верхнім типом. Навпаки, висловлюючи загрозу, мимоволі використовуємо нижній. Цей зв'язок емоційного стану людини з типом дихання дуже глибокий. І його треба використати, а не порушувати загальними догматичними вимогами”.

Сказане не означає, що публічна, емоційно насичена мова не потребує спеціальної постановки дихання- автоматичного оволодіння найдоцільнішим в умовах сцени способом мовного дихання. Для співака, актора, вчителя виправданим практикою є комбінований реберно-діафрагмовий тип дихання.

На засвоєння саме такого типу дихання й розраховано систему спеціальних тренувальних вправ.

### **1.3. РОБОТА НАД ДИХАННЯМ**

Робота над постановкою дихання розпочинається з вироблення правильної постави. Під поставою мають на увазі положення тіла в русі і у стані спокою. Виховання навиків правильного дихання можливе тільки при хорошій поставі (пряме положення голови, злегка опущені і розвернуті плечі, пряма спина, підтягнутий низ живота.) У такій позі треба триматися невимушено, вільно, без напруження. Неправильна постава майже завжди призводить до небажаних змін в організмі, і в першу чергу, до порушення нормального процесу дихання.

Набуваючи навиків правильного дихання, необхідно постійно стежити за поставою, підбирати вправи, що зміцнюють м'язи спини, шиї, живота.

Треба пам'ятати, що при неправильній поставі буде неправильним і дихання. При поганій поставі голосовий апарат швидко втомлюється, з'являються професійні захворювання. Усе це впливає на загальний стан самопочуття і викликає швидко втомлюваність, зниження уваги.

Отже, виховання правильної постави необхідна складова в роботі над диханням.

Хороша постава – це вірне положення тіла у стані спокою і в русі. Повноцінне здоров'я і виховання навичок правильного дихання можливі тільки при збереженні такої постави, коли голову тримають прямо, плечі не напружені, трохи опущені й відведені назад, спина пряма, груди трохи виступають вперед, низ живота підтягнуто. У такій позі слід триматися вільно, невимушене, без напруження. Хороша постава не тільки робить фігуру стрункою, а ходу легкою і гарною, але й дуже впливає на процес голосоутворення.

Неправильна постава веде до порушення правильного процесу дихання.

При вихованні правильних навичок оволодіння мовним диханням важливе значення має нарівні з поставою правильно розвинена грудна клітка.

Під час занять необхідно підбирати вправи, які укріплюють розслаблені групи м'язів при неправильній поставі, враховуючи, що дефекти при невірному підборі ведуть до неправильного дихання, а неправильний спосіб дихання, у свою чергу, веде до неправильної постави.

Голос людини з неправильною поставою швидко втомлюється, часто починають виникати різного роду професійні захворювання. Усе це суттєво впливає на загальне самопочуття, переконує, що виховання правильної постави – один із дуже важливих елементів правильного дихання.

Звернемо увагу на роботу гортані та артикуляційного апарату.

Мова звучить, як ми вже знаємо, при скоординованій роботі дихального, голосового і артикуляційного апарату, ця взаємодія забезпечується і регулюється центральною нервовою системою. У гортані зароджується звук (голос). При надмірному вдиху часто відбувається витік повітря з гортані під час звучання. Це говорить про перенапруження дихальних м'язів: голос мовби провалюється.



Робота артикуляційного апарату поділяється на внутрішню (глоткову) і зовнішню артикуляцію. Правильна, скоординована робота органів зовнішньої артикуляції (щелеп, губ, язика) і органів внутрішньої порожнини рота (глотки, м'якого піднебіння, корення язика) полегшує процес дихання. Підняття м'якого піднебіння посилює тонус діафрагми і м'язів черевного преса, значне опускання м'якого піднебіння послаблює цей тонус.

Тренувальні вправи тільки над внутрішньою артикуляцією, без зв'язку з диханням і внутрішньою (глотковою) артикуляцією шкідливо відбиваються на роботі гортані.

Дослідженнями багатьох вчених доведено перевагу носового дихання над ротовим. Виявлено розвиток серйозних порушень при виключенні носового дихання. Постійне дихання через рот порушує газообмін в легенях, порушується вентиляція середнього вуха, яке має зв'язок із носоглоткою, це може призвести до порушень слуху. Постійне дихання через рот веде до застійних явищ у носовій порожнині і порожнині черепа, від цього може підвищуватись внутрішньо-черепний тиск.

Постійне невикористання носового дихання веде до хронічної нежиті, гаймориту, головного болю.

Усі перераховані недоліки невикористання носового дихання відбиваються на якості звучання мови: з'являється гнусавість, голос звучить нерівно, хрипко. Це відбувається через те, що не працюють такі важливі для голосу резонатори як ніс і носоглотка.

При носовому диханні задіяні в роботу верхні дихальні шляхи: ніс, з придатковими пазухами, глотка, гортань, трахея. Ніс, образно, називають „воротами легень”, позаяк звідси бере початок довгий, хвилястий шлях, по якому безперервно циркулює вдихуване і видихуване повітря. Носова порожнина виконує не тільки дихальну, нюхову, а також резонаторну функцію.

Система верхніх дихальних шляхів тісно пов'язана з органами слуху.

Важливим у роботі по вихованню мовного (фонаційного) голосу, а також у діяльності можливої системи є слуховий аналізатор, під контролем якого здійснюється регулювання мовною системою. Інформація про слова, які вимовляються постійно фіксуються слуховими аналізаторами. Сигнал слухового контролю постійно передається у мозок людини, де автоматично аналізується, а якщо треба, то і

керектується. Тому, першою умовою процесу виховання мовного голосу є достатня гострота слуху. Відомо, що будь-які порушення слуху впливають на звучність, виразність і чіткість мови, так як сприйняття на слух дуже тісно пов'язане з розвитком мови. Людина, яка втратила слух у ранньому дитинстві, втрачає можливість і говорити. Зв'язок зі слухом і мовою встановлюється у головному мозку, а точніше, у відповідних зонах кори (Брокка, Верніке та ін.), що поблизу скронь. Ці зони розгалужені і не мають чіткої межі. Певні ділянки цих зон „керують” двома різними сторонами слуху: сприйняттям звуків і їх розпізнаванням, умінням зв'язувати звуки в слова, слова у фрази і т.д. (аналогічне відбувається і у мовних зонах). Ці зони – центральна система органів слуху. Людина сприймає відображений у звуках оточуючий світ у вигляді мови. „Середнє” людське вухо сприймає звуки у діапазоні від 16 до 16.000 коливань на секунду. Сам звук складається з великої кількості схожих коливань, які називаються „періодами”. Звук, що виникає у гортані, – це генеруючі імпульси, які мають багато частот і, проходячи через систему резонаторів, формують більш складніші акустичні сигнали. Коли імпульси голосових зв'язок проходять через механізм резонаторів та артикуляції, ми отримуємо складні по спектральному складу мовні звуки.

У 1961 році шведський професор Гунар Фант висунув акустичну теорію голосоутверення, докладно пояснивши, як виникають мовні коливання. За акустичною теорією Г.Фанта треба вміти розрізняти музичний і мовний слух.

Не зважаючи на те, що у вихованні мовного голосу музичний слух має неабияке значення, у процесі роботи треба приділяти особливу увагу формуванню професійних якостей саме мовного слуху. При допомозі мовного слуху здійснюється контроль тексту, що промовляється, тональна відмінність мовного голосу, слухове сприйняття мови, контроль над звучанням свого голосу.

Завдяки мовному слухові ми можемо визначити якість мовного звуку та інтонаційну точність.

***До професійних якостей мовного слуху належить:***

1. Уміння розрізняти висоту кожного звука.
2. Уміння розрізняти тембр, характерне забарвлення мовного звуку.
3. Уміння розрізняти напрямок звуку, його дзвінкість і глухість, силу і легкість.

4. Уміння пристосовуватися до тонального ансамблю партнера, – як часто кажуть актори-професіонали, вміння говорити „в партнера”.
5. Уміння розрізняти рухливість мовного звуку в зв'язку з наголосом у слові, логічним наголосом у фразі.
6. Уміння розрізняти мелодійність і тональність мовного звуку.

Таким чином, формувати професійні якості мовного слуху у роботі над мовним голосом має першочергове значення. Утворюється своєрідне коло: добре розвинений мовний слух сприяє кращому мовному звучанню, впливає на його розвиток і, навпаки, відоме, ще при найменших порушеннях слуху змінюється помітно голос.

Повітря, проходячи через порожнину носа, зігрівається, зволожується і очищується. На слизовій оболонці носа розміщені нервові закінчення (рецептори), які забезпечують рефлекторний зв'язок порожнини носа з іншими органами. Імпульси, які виникають у слизовій оболонці носа під час вдиху і видиху мають важливе значення для підтримки нормальної функції всієї системи органів дихання.

Під час виступу актору, читцю, лектору, педагогу треба досить часто „добирати” повітря через рот, та в процесі постановки мовного голосу повинен бути використаним і носовий вдих.

Усі тренувальні вправи на постановку дихання і голосу закріплюють звичку робити вдих носом. При першому ознайомленні із вправами на розвиток носового дихання їх треба робити беззвучно, потім на видиху протяжно промовляються сонорні приголосні -М-, -Н-. Коли вдих через ніс уже засвоєно спеціальними тренувальними вправами, звертається увага на роботу міжреберних м'язів, діафрагми і черевного пресу. Можливі деякі неточності в роботі, а саме, підняття верхньої частини грудної клітки, втягування верхньої частини живота під час вдиху.

У таких випадках треба згадати ті рухи, які відчували руки, покладені на бічну поверхню ребер і на нижню частину черевної порожнини: зробити попередньо видих, потім повільно, через маленький отвір між губами, ніби через соломинку, втягнути повітря. Під час такого вдиху плечі не піднімаються і повітря надходить безпосередньо у середню та нижню частину легень, низ живота підтягується, а верхня його частина злегка випинається вперед. Але

це лише прийом, який є необхідним для „приведення до порядку” вдиху.

Якщо на початку роботи над засвоєнням правильного вдиху ми фіксуємо рухи грудної клітки, діафрагми, нижніх черевних м'язів у повільному темпі, то в подальшій роботі необхідно вдих робити швидко, одночасно з підтягуванням нижніх черевних м'язів. Вдих у процесі тренувань робиться завжди через ніс, навіть тоді, коли рот відкритий.

Видих повинен відбуватися без різких поштовхів, плавним, послідовним потоком повітря, що видихається. Тривалість видиху визначається індивідуально, в залежності від фізичних можливостей людини, і збільшується тільки тоді, коли попереднє завдання виконується легко і вже є відчутний запас повітря для більш тривалішого видиху. Надмірно збільшувати тривалість видиху не варто.

При правильному використанні дихання не повинно бути надмірного наповнення легенів повітрям і дуже довгого видиху, коли вже втрачається звучність голосу і стає нечіткою мова.

У процесі мовлення треба вміти користуватися логічними паузами для „добору” повітря. Голос при тихому і голосному читанні тексту повинен бути однаково звучним, з хорошою опорою звуку.

Дихальні вправи умовно можна розділити на чотири групи:

#### **1. СТАТИЧНІ** дихальні вправи.

Вони виконуються в стані спокою – лежачи, сидячи, стоячи. Мета цих вправ – засвоїти техніку змішано-діафрагмового дихання при активній роботі м'язів черевного пресу. Треба свідомо регулювати його ритм, а також правильне співвідношення вдиху і видиху.

Статичні дихальні вправи треба виконувати щоденно не тільки на заняттях, але й вдома. Вправи в лежачому положенні рекомендується виконувати вранці прямо у ліжку, або ввечері, перед сном.

#### **2. ДИНАМІЧНІ** дихальні вправи.

Вони складаються із спеціально підібраних фізичних вправ. Задача динамічних вправ – закріпити навик змішано-діафрагмового дихання, активізуючи роботу м'язів черевного пресу під час вдиху і видиху.

**3. ТРЕНУВАННЯ ДИХАННЯ В ПОБУТІ** (при хотьбі, піднімаючись сходами, виконуючи нескладну фізичну роботу).

Мета таких тренувань – закріпити і використовувати в житті навик, набутий на спеціальних заняттях з постановки дихання.

#### **4. ТРЕНУВАННЯ ДИХАННЯ ПІД ЧАС ЧИТАННЯ ТЕКСТУ**

Використовуються навички, набуті при виконанні попередніх вправ.

Мета – навчитися розподіляти вдих на окремі частини для того, щоб не порушувати логіку, синтаксис і емоційну наповненість тексту.

Рухи голови і шиї – повороти, залучають до роботи м'язи, які знаходяться поблизу верхніх дихальних шляхів. Такі рухи знімають надмірну напруженість. Поступово вони переходять у голосові. Спочатку це різноманітні сполучення приголосних, які „тягнуть” на видиху. Потім до сполучень приголосних додається рахунок числівників (1, 2, 3, 4...), який дозволяє тренувати довгий і плавний видих (рахувати можна вголос і „про себе”). Далі починається читання невеликих текстів, на яких звук краще і правильніше формується.

Важливе значення у роботі над диханням має і емоційний стан людини. Тренувальні вправи повинні приносити насолоду, відчуття легкості, викликати бажання говорити. У процесі тренувань мовного дихання від м'язів відповідних органів ідуть сигнали в головний мозок. На початку тренувань рухи незграбні, потім вони відпрацьовуються, стають більш впевненішими, вправними, гарними. Так і в роботі над диханням, шляхом послідовних тренувань розвиваються навички правильного використання дихання при фонації.

Навчитися свідомо керувати своїм дихальним апаратом важко. Але з часом дихальні та артикуляційні рухи стають все більш злагодженими і виконуються майже автоматично. Тоді вже немає потреби зосереджувати увагу на процесі дихання – систематичні вправи закріплюють необхідні умовні рефлекси. Сигнали, які поступають від дихальних органів, благоприємно впливають на вищу нервову діяльність, психіку людини, змінюючи її настрій.

Одна з найбільш ефективних форм роботи над диханням – використання внутрішньої мови, тобто мови, яка промовляється подумки, „про себе”. Мислиннева мова може бути використана в комплексі дихальної гімнастики, при глотковій артикуляції, у вправах з текстами. Під час мислинневого читання фрази, сама думка викликає рухи органів артикуляції (губ, язика, гортані).

Під час мови в дію залучається вся мовна система – дихання, артикуляція, голос і т.д. Під час тренувальних вправ з використанням уявної мови відбувається те ж саме, але значно

ослабленою мірою. У подальшому, при читанні вголос після тренувань, голосовий апарат буде працювати точніше. Тренуючи дихання і голос при уявному читанні, людина мінімально використовує м'язові рухи та м'язову енергію. Це сприяє збереженню природного дихання і голосу, оскільки голос звільняється від форсування звуку: м'язи, які беруть участь у голосоутворенні, не напружені, що часто спостерігається при тренуванні звучного голосу.

#### **1.4. КОМПЛЕКС ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИХАННЯ**

Пропонуємо такий комплекс дихальної гімнастики:

**ВПРАВА 1.** Забезпечує благоприємні умови для вдиху і видиху, активізує роботу діафрагми.

П.П. – П'ятки разом, носки розвести в сторони, спина пряма, голову тримати прямо.

1. Піднятися на носки. Руки розвести в сторони.
2. Присісти на носки. Руки розвести в сторони.

Темп повільний, піднімаючись на носки – вдих, присідаючи – видих. Повторити 4-6 разів.

**ВПРАВА 2.** Зміцнює м'язи передньої стінки черевного пресу.

П.П. – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

1. Нахил тулуба вперед до горизонтального положення, руки в сторони, голова піднята (дивитися вперед).
2. Повернутися в початкове положення.

Темп повільний, рахунок на два. При нахилі тулуба – видих, при підніманні – вдих. Повторити 3-4 рази.

**ВПРАВА 3.** Створює умови для активної роботи дихальних м'язів.

П.П. – руки на нижніх ребрах.

1. Нахил тулуба вперед, при одночасному натисканні руками на ребра, лікті вперед.
2. Стати рівно, руки в сторони. Темп повільний. Рахунок на два. При нахилі – видих, при підніманні – вдих. Повторити 4-6 разів.

**ВПРАВА 4.** Активізує діафрагмове дихання, перешкоджає верхньому диханню.

П.П. – стоячи рівно, з опущеними руками.

1. Піднятися на носки, одночасно піднімаючи руки вперед, потім в сторони.
2. Повільно нахилитися вперед, опустившись на всю ступню, руки торкаються носків. Темп повільний. Рахунок на два. Піднятися на носки – вдих, при нахилі – видих. Повторити 4-6 разів.

**ВПРАВА 5.** Зміцнює міжреберні м'язи.

П.П. – Ноги на ширині плечей. Руки перед грудьми.

1. Поворот тулуба вправо, права рука іде в сторону, ліва перед грудьми.
2. Повернутися в початкове положення.
3. Поворот тулуба вліво, ліва рука іде в сторону права перед грудьми
4. Повернутися в початкове положення. Темп середній. Рахунок на чотири. У початковому положенні – вдих, при повороті – видих. Повторити 4-6 разів в кожному сторону.

Лікувальний ефект наступних вправ педагога з постановки голосу О.М. Стрельнікової полягає в тому, що органи дихання голосового апарату отримують своєрідну допомогу від м'язів усього тіла. У результаті голосовий апарат не перевантажується навіть при інтенсивних заняттях. Комплекс вправ збільшує об'єм вдиху в 5-6 разів, активізує газообмін, поліпшує самопочуття.

**ВПРАВА І.**

П.П. – ноги поставити трохи вужче, ніж на ширину плечей, корпус прямий, руки зігнуті у ліктях, трохи стиснуті в кулачки і повернуті один до одного.

Обхопити тулуб руками навхрест: права торкається лівого плеча, і навпаки. Одночасно робиться короткий, активний, шумний (так, щоб було помітно, як ніздрі захопили повітря) вдих носом. Повторити вдих при зустрічному рухові рук підряд 8 разів. Ритм – вдих за секунду. Повітря брати небагато. Вдих і рухи синхронні, видих також через ніс, плавний, послідовний.

У перший день робити по 8 вдихів підряд з невеликими паузами. Повторити 24 рази. Всього 192 вдихи в русі.

### **ВПРАВА 2.**

П.П. – ноги поставити трохи вужче, ніж на ширину плечей, корпус прямий.

Руки витягнуті вперед, паралельно одна одній.

Повільно присідаючи, зробити короткий, активний, шумний (впродовж секунди) вдих. Піднімаючись, повільно видихати носом. Повторити 8 разів. Паузи від 1 до 5 секунд. Повторити 24 рази по 8 – всього 192 вдихи в русі.

### **ВПРАВА 3.**

П.П. – як у попередній вправі.

Нахил корпусу вперед – одночасно – вдих, початкове положення – видих, нахил – вліво, вправо – вдих, початкове положення – видих. Руки на поясі. Повторити 8 разів, потім 24 рази по 8 – усього 192 вдихи в русі.

### **ВПРАВА 4.**

П.П. – як у попередній вправі.

Не добираючи повітря, різко кинути руки назустріч, трохи присісти, нахилиючись вперед і голосно сказати: „Раз”. Потім, не добираючи повітря вголос рахувати: „Два, три, чотири, п’ять, шість, сім, вісім”. І знову до восьми стільки разів, скільки зможете це зробити на одному диханні. Повторити вправу не менше ніж 10 разів.

## **ВПРАВИ ДЛЯ ВИХОВАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОВНОГО ВДИХУ**

*(Методика розроблена інститутом театрального мистецтва  
ім. А.В.Луначарського. Санкт-Петербург)*

### **ВПРАВА І.**

П.П. – лежачи на спині .

Покласти долоню однієї руки на грудну клітку, а другу на діафрагму, що знаходиться під грудною кліткою і верхніми м’язами живота. Зробити попередньо глибокий вдих носом, при цьому грудний відділ залишається не рухомим, живіт втягується всередину, рука фіксує цей рух. Після невеличкої паузи іде повільний вдих через



ніс, грудна клітина зорво трохи розширюється, стінки живота вип'ячуються вперед. Повільний видих.

### **ВПРАВА 2.**

П.П. – лежачи на спині.

Після фіксованого видиху (як у вправі 1) зробіть плавний вдих носом, піднімаючи при цьому прямі руки вперед і розводячи потім їх вверху і в сторони. Завдяки такому рухові рук одночасно зі скороченням діафрагми і вип'ячуванням верхньої передньої стінки живота ваша грудна клітка підніматиметься і розширюватиметься у своєму нижньому і середньому відділі. Відбудеться повний вдих. Повторити 3-6 разів.

Вправи 1 та 2 в подальшій роботі можна робити сидячи і стоячи.

### **ВПРАВА 3.**

П.П. – лежачи, стоячи, сидячи.

Після підготовчого видиху і паузи, коли виникає бажання зробити вдих, впускайте повітря через зовсім маленький отвір між губами (ніби вдихаючи через соломинку). Повітря повинно йти повільно. Наблизивши язик до губів, можна відчутти на його кінчику тонкий, як голка, струмінь холодного повітря. Вдихнувши таким чином якнайглибше, видихніть плавно ротом. Потім вдихніть через ніс (цей вдих має бути швидким, повним і глибоким), зробіть наступну вправу на „фіксованому видиху”.

### **ВПРАВА 4.**

П.П. – стоячи, ноги на ширині плечей.

Присідаючи, зробіть глибокий вдих. Затримавши дихання на видиху, встаньте, трохи зігніть ноги в колінах, нахиліться вперед, впираючись руками в їхню верхню частину. У такому положенні енергійно втягніть, а потім розслабте передню стінку живота. Зробіть на затриманому видиху попередньо декілька таких рухів, поки не виникне необхідність вдихнути повітря. Потім, ставши прямо, наповніть легені повітрям. (При цьому обов'язково відбудеться „повний вдих”). Зробіть „фіксований видих”, рахуючи „про себе” до 12-15 разів.

## **ВПРАВИ НА ЗАСВОЄННЯ „ФІКСОВАНОГО ВИДИХУ”**

*(Комплекс вправ, розроблений Є.М. Чарелі)*

Педагогічна практика показала ефективність вправ на голосному вдиху, при мислинневому (про себе) рахунку.

Спеціалісти рекомендують вправи, під час яких на видиху (про себе) промовляється якийсь текст (або ведеться рахунок). Увага фіксується на тонькому струмені повітря, яке пропускається через стиснуті губи (фіксований видих). Ці вправи допомагають свідомо вибирати довжину видиху.

### **ВПРАВА 1.**

П.П. – стоячи, руки на стегнах, п'ятки разом, носки в сторони.

На вдихові – руки в сторони, спина пряма, легкий нахил вперед.

На вдиху поступово прийняти початкове положення. Видих фіксований при мислинневому рахунку вголос до 12. Повторити 4-6 разів.

### **ВПРАВА 2.**

П.П. – Хотьба. Ноги разом, руки вільно висять вздовж тіла.

На вдихові підняти зігнуту в коліні ногу. На видиху – хотьба на місці в заданому ритмі, видих фіксований (при мислинневому рахунку до 15). Після тренувань з рахунком „про себе” перейти до рахунку вголос. Повторити 4-6 разів.

### **ВПРАВА 3.**

П.П. – сидячи на стільці, ноги трохи розставлені, спина пряма, руки вільно лежать на колінах.

При вдихові ноги сильніше впираються в підлогу, ніби для того, щоб піднятися, таз трохи піднімається, але не відривається від стільця („хочу встати, але не можу”). Видих фіксований, рахунок „про себе” до 10. Поступово з видихом приймається початкове положення.

## **ФІКСОВАНИЙ ВИДИХ ЗІ ЗВУКОМ**

Служить для подальшого виховання подовженого і плавного фонаційного видиху „виведення звуку вперед”, засвоєння роботи резонаторів при звучанні сонорних -М-, -Н-, -Л-, -Р- та дзвінких (щілинних) приголосних -З-, -Ж-, -В-.

Швидко вдихнувши носом, на видиху треба промовити декілька слів або звукосполучень (амма, авва, анна) – в залежності над яким звуком ви працюєте. Тренувати дихальну мускулатуру зі звуком можна також за допомогою таких вправ:

#### **ВПРАВА 1.**

П.П. – руки нижче пояса, на нижніх м'язах живота.

Промовляти текст, натискаючи на м'язи, якби підштов-хуючи звук на наголошених складах при видиху.

#### **ВПРАВА 2.**

П.П. – таке, як і в попередній вправі, тільки тут перевіряється робота міжреберних м'язів.

#### **ВПРАВА 3.**

П.П. – залишається незмінним.

Перевірити роботу черевних і поясничних м'язів.

Ці вправи створюють відчуття опори дихання під час звучання.

**НАПРИКЛАД:** На дворі трава, на траві дрова. Вдих робиться між мовними тактами. Вправа виконується у двох варіантах:

- а) з поштовхом у кожному наголошеному складі в словах;
- б) з поштовхом на одному із слів у рядку.

#### **ПОЗА ВІДПОЧИНКУ (РОЗСЛАБЛЕННЯ)**

1. Нахилити тулуб вниз. Шия, руки, плечі – вільні.
2. Стоячи, голова нахилена вперед, плечі опущені (поза втомленої людини).
3. У розслабленому (втомленому) стані сидіти на стільці. Голова відкинута назад, рот відкритий.
4. Сидячи, нахилити голову вниз. Руки лежать на колінах.
5. Сидячи, обіпертися лобом об стіл. Повернути плавно голову вправо, потім вліво. Під час рухів головою тягнути звуки -М-, -Н-.
6. „Теплий видих”.

Зробивши вдих через ніс на мить, ніби „затамувавши” подих, повільно плавно видихати ротом. Стежте за тим, щоб руки безперервно відчували тепло видихуваного повітря. Вдих корисно

робити при неповному присіданні, зберігаючи при цьому пряму лінію нижньої частини тулуба і стегон або з невеликим напівнахилом, розводячи руки в сторони або піднімаючи їх в верх.

### **ВПРАВИ ДЛЯ ВИХОВАННЯ НОСОВОГО ДИХАННЯ**

Дихання через ніс – перша вимога при оволодінні правильним мовним диханням.

#### **ВПРАВА 1.**

Затиснути ліву ніздрю пальцем, вдихнути правою, затиснувши праву, видихнути через ліву. Потім вдихнути через ліву ніздрю, затиснути її, видихнути через праву. Повторити по чергово 4-6 разів.

#### **ВПРАВА 2.**

Погладжуючи ніс від кінчика до перенісся середнім або вказівним пальцями обох рук, зробити вдих. На видиху легенько постукувати пальцями по бокових частинах носа. Повторити 4-6 разів.

#### **ВПРАВА 3.**

Рот відкритий. Зробити вдих і видих носом 10-12 разів. Усі ці вправи можна виконувати зі звуком -М-.

### **ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ГЛОТКОВОЇ АРТИКУЛЯЦІ ПРИ ЧИТАННІ „ПРО СЕБЕ”**

Мета вправ – активізувати роботу м’язів м’якого піднебіння і глотки, зміцнити їх нервово-м’язову основу, звільнити від м’язового затиснення м’язи шиї та потилиці.

#### **ВПРАВА 1.**

Промовити вголос, неголосно, декілька разів підряд приголосні звуки -К-Г-Г... Г-К-Г-К... Потім „про себе” промовити голосні -А-Е-О. Вся увага під час вправи зосереджується на роботі зіву (рос.-зева). Повторити 4-6 разів.

#### **ВПРАВА 2.**

Плавно, повільно робити по чергово рухи головою за годинниковою стрілкою і проти, промовляючи вголос одне із

сполучень приголосних: гм,зм,бм,вм,зн,вн,бн у поєднанні з голосними - А, О, У, Е, Й, І. Повторити 4-6 разів.

### **ВПРАВА 3.**

Вдихнути повітря носом. Далі, затиснувши двома пальцями ніс, на видиху промовляти вголос фразу, де часто зустрічаються сонорні звуки -М, Н. Знову зробити вдих і промовляти цю ж фразу, не затискаючи носа :

Мама мила Мілу .

Мудра Мурка – ніжно мурка.

У сіни Мусій – сіно носив .

Ниво, наша ниво – незабаром жниво.

На початку тренувань зручніше промовити із затиснутим носом тільки першу половину чистомовки, а потім вже другу. Вертикальною лінією позначено місце зупинки і нового добору повітря, необхідного для завершення вправи.

Мета цієї вправи полягає в тому, що вимова носових приголосних при затиснутому носі рефлекторно викликає сильне підняття піднебінної занавіски, і цим активізує її, усуває різні застійні явища. Повітряна хвиля, зустрівши перепону (затиснутий ніс) при подальшій нормальній вимові рефлекторно „підкидає” повітря вперед і знімає напруження з гортані.

Ця вправа особливо корисна для тих, хто часто страждає на нежить чи має звичку говорити в ніс.

## **ОЧИЩУВАЛЬНЕ ДИХАННЯ**

Добре відомо, що різні школи йоги, включаючи Хатха-Йогу, вимагають щоденних тренувань з дихальної техніки для того, щоб контролювати і розвивати біологічну функцію дихання.

Для спеціалістів, чия професія пов'язана з голосом, для розвитку фонаційного дихання цікавою буде запропонована практичною Йогою техніка виконання очищувального дихання і вправи на затримку дихання. Очищувальне дихання використовують для зняття втоми. Воно освіжає і дає відчуття легкості.

### **ВПРАВА І.**

Зайняти стійку позу. Спина пряма. Виконати повний вдих носом. Відкрити трохи рот, як для вимови звуку -Ш- і опустити

кінчик язика до внутрішньої сторони нижніх різців. Язик не напружений.

### **ВПРАВА 2.**

Активно скорочуючи м'язи, піднімати діафрагму і видихати повітря порціями. Кожна наступна порція повинна бути коротшою від попередньої. При цьому виникають звуки, середні за звучанням між „С” і „Ш”.

### **ВПРАВА 3.**

Виконати від 2-3 до 10-15 очищуючих дихання вправ. Їх кількість можна збільшувати поступово.

## **ВПРАВИ НА ЗАТРИМКУ ДИХАННЯ**

Ці вправи збільшують внутрішньочерепний тиск, сприяючи його нормалізації, допомагають при запаленні гайморових та фронтальних пазух, благоприємно впливають на глазне дно і барабанні перетинки вух.

### **ВПРАВА І.**

П.П. – стоячи, руки опущені, спина пряма. Дихати спокійно, через ніс.

Видихнути і затиснути великими пальцями крила носа, з'єднавши інші пальці в долоні. Лікті тримати на рівні плечей.

### **ВПРАВА 2.**

П.П. – витягнути губи трубочкою, як при вимові звуку -У-.

Рвучко вдихнути через рот із всмоктуючим звуком. Наповнити до можливого повітрям легені і рот, так, щоб роздувались щоки. Залишитись у такому положенні як можна довше. Вести повільний мислинневий рахунок. Спина пряма. Поступово збільшувати час виконання вправи.

### **ВПРАВА 3.**

П.П. – підняти голову, опустити руки і повільно видихнути через ніс.

Зробити декілька повних дихань, розслабитись. Вправа виконується 1 раз.

## **ВПРАВИ В ЛЕЖАЧОМУ ПОЛОЖЕННІ**

П.П. – лежачи на спині (на дивані або на килимку на підлозі без подушки), руки вздовж тіла.

На вдиху зігнути руки, опираючись на лікті і ступні ніг, прогнути спину, відірвавши таз від дивану. На видосі повільно повернутися в початкове положення, рахуючи до 10, потім, розслабивши м'язи і підхопивши носом повітря, протягнути вголос сполучення приголосних - ГММ - ГНН - ЗММ - ЗНН. Повторити 4-6 разів.

Ми запропонували вправи, які нескладні для виконання кожному студентові як на заняттях, так і вдома. Ці дихальні вправи поступово переходять у голосові. Спочатку – це різноманітні звукосполучення приголосних, які тягнуть на видиху. Потім до звукосполучень приголосних додаються числівники (рахунок до 10-20). Цей рахунок дозволяє тренувати довгий, плавний видих. Пізніше беруться в роботу невеликі тексти, на яких звук краще формується.

Кожна вправа потребує для засвоєння певного часу. Тренуватися треба щоденно по 10-15 хвилин.

На заняттях під контролем викладача треба почергово використовувати різноманітні вправи для постановки дихання.

## **ЦИФРОВІ ВПРАВИ**

Система вправ Карла Скраупа (видання 1894 року) є найбільш ясно та точно побудованою і досить прийнятною для нас, завдяки поправкам, які внесені російськими школами з постановки мовного голосу.

Ці вправи побудовані на цифрових співвідношеннях і тому дають чітку картину виникаючих ускладнень та труднощів. Це дає можливість перевірити кожному студентові зміну в досягненні кінцевого результату виконання вправ.

Вказані нижче вправи можуть бути використані тільки в такій послідовності, і тільки після того, як студент вільно зможе користуватися трьома елементами вдиху (видих повітря, що є в легенях, вдих, невелика затримка дихання і видих, тобто поступовий перехід органів дихання у початковий стан для нового вдиху).

Змішано-діафрагмове дихання складається з 3 елементів, які розподіляються так:

1. Скорочення діафрагми (діафрагма при вдихові скорочується, випрямляється, опускається вниз, починає тиснути на нутрощі, у результаті чого верхні стінки живота виступають вперед.
2. Незначне розширення грудної клітки в нижній і середній частині (середня частина легень наповнюється повітрям і грудна клітка використовується як резонатор).
3. Підтягування нижніх стінок живота (для опори звуку і утримування діафрагми в скороченому стані).

### **ВПРАВИ**

У порівнянні з підготовчими вправами, цифрові, за своїм принципом не є чимось абсолютно новим. Зміст і послідовність елементів у вправах залишаються такі ж. Нове полягає лише в тому, що елементи вдиху і видиху повинні бути вкладені у певні відрізки часу, які поступово збільшуються, завдяки чому студент тренує витримку, гнучкість і легкість вдиху і видиху

#### **ВПРАВА 1.**

##### **СХЕМА А**

5 сек.	3 сек.	5 сек.
вдох	затримка	видих

Зазначені у цій вправі цифри вказують на кількість секунд, протягом яких повинні відбуватися вдих, затримка і видих. Протягом 5 сек., виділених для вдиху, треба встигнути скоротити діафрагму (протягом 3 сек.), розширити грудну клітину (за 1 сек.), підібрати стінки живота (за 1 сек). Усе це треба робити, не переповнюючи легені повітрям і без надмірних зусиль. Протягом 3 сек. дихання затримується, а протягом 5 сек. видихається спокійно, рівномірно, без поштовхів. Рахунок секунд повинен вестися мислиннево, а не вголос чи пошепки. Можна рукою відбивати такт. Тривалість секунд можна ще перевірити за секундною стрілкою годинника.

Ці перші, досить легкі вправи можна виконувати не більше як два рази, найбільше – тричі підряд, вранці і ввечері в один прийом. Якщо ця вправа чомусь за цей час не буде виконуватися легко, то треба продовжити тренування ще на декілька днів. Коли ж буде відчуватися втома після виконання вправи, треба скоротити кількість повторів у кожен прийом.



Умови для виконання вправ (одяг, час, повітря) повинні бути благоприємними.

Оволодівши першою вправою, переходимо до наступної .

## **ВПРАВА 2.**

### **СХЕМА Б**

6 сек.	5 сек.	8 сек.
вдих	затримка	видих

При збільшенні кількості секунд на вдих і видих у цій вправі розподіл їх при вдиху буде таким: скорочення діафрагми – 4 сек. розширення грудної клітки – 1 сек., підтягування стінок живота – 1 сек.

Взагалі варто запам'ятати, що у будь-якій вправі за тривалістю її проведення у майбутньому вдих завжди розподіляється таким чином, коли на другий і третій елементи вдиху затрачується тільки по 1 сек., якою б великою не була цифра вдиху.

Вправу 2 треба виконувати не менше як 3 дні, а якщо виконання утруднюється, то 4-5 днів.

**ПРИМІТКИ:** Вправа 1 повністю не відміняється, а повторюється один раз перед початком виконання другої. Взагалі, поки ще кількість вправ не така велика, повтор попередніх – обов'язковий. Коли ж робота над виконанням двох вправ у комплексі не складна, можна з впевненістю переходити до вправи 3.

## **ВПРАВА 3.**

### **СХЕМА В**

8 сек.	6 сек.	10 сек.
вдих	затримка	видих

Ця вправа вже набагато складніша від попередніх і потребує більш тривалої роботи (приблизно 5-6 днів), повторення при цьому першої і другої вправи. Засвоївши вправу 3, переходимо до дещо інших вправ, які побудовані не на цифрах і передбачають трохи іншу мету. Ці вправи розраховані для економного і рівномірного розподілу повітря на видиху. Полягає воно ось у чому:

беремо ззовні невелику кількість повітря, приблизно як у вправі 2, робимо затримку дихання – 1 сек., починаємо його повільно видихати разом із приголосними Ф, С, Ш, Х з таким розрахунком, щоби затрачувати при видиху на кожну приголосну однакову кількість повітря. Бажано відстукувати рукою в такт під час видиху кожної приголосної певну кількість раз таким чином, щоб останній

удар руки точно збігався з останнім моментом видиху. Приголосні повинні видихатися плавно, безперервно, без поштовхів.

#### **СХЕМА Г**

5-8 сек.	6 сек.	Ф – 3 удара
вдих	затримка	С – 3 удара
		Ш – 3 удара
		Х – 3 удара
		видих.

У кожній вправі при вдиху не варто переповнювати легені, так само не варто і видихати усього повітря до кінця.

Додавши цю вправу до трьох попередніх цифрових, і виконуючи її один раз в день два рази підряд, треба переходити до вправи 4.

Після засвоєння вправи 4 можна вже переходити до використання дихання при голосо-мовному звучанні.

#### **ВПРАВА 4.**

##### **СХЕМА Д**

10 сек.	6 сек.	12 сек.
вдих	затримка	видих

Ця вправа опрацьовується протягом 6-7 днів з повтором попередніх вправ. Повторювати треба не всі вправи підряд, а почергово, то одну, то іншу, протягом 6-7 днів. Затримка дихання як видно за схемами далі не змінюється і змінюватися не буде.

Занадто довга затримка повітря негативно впливає на серце і абсолютно не потрібна в процесі мовлення. У випадках, коли хворі серце чи легені, затримку можна наполовину, тобто до 3 сек., скоротити, а в окремих випадках і до 1 сек.

Не завжди є потреба під час мовлення на повному видиху, тобто використовувати 3 елемента, роблячи на початку фрази повний вдих. Далі досить буде часткових доборів повітря. При цьому треба тільки навчитися непомітно дібравши повітря, витримувати у фразі чи між окремими мовними тактами, паузи. Для того, щоб бути здатним виконати цю роботу треба мати добре треновану діафрагму, щоб зробити короткий і дуже швидкий видих.

Для закріплення таких навиків пропонується така вправа на добір повітря.

### **ВПРАВА 5.**

Треба вдихнути якнайбільше повітря, користуючись при цьому всіма трьома елементами змішано-діафрагмового дихання, після чого, промовити вголос певну кількість числівників (1, 2, 3...). Спочатку їх кількість повинна бути невелика, приблизно до 5. Після рахунку до п'яти, секундна мовчазна зупинка, після чого треба швидко скоротити діафрагму для нового короткого вдиху.

Таким чином досягається потреба в новому доборі повітря, яке знову видихається, і при цьому ведеться вголос рахунок до 5.

Такий рахунок можна вести дуже довго, не втомлюючись. Грудна клітка в момент добору повітря залишається трохи розширеною, а нижні стінки живота залишаються трохи підтягнутими, як під час доборів так і в процесі мовлення. Засвоївши цю вправу, можна надалі збільшувати і урізноманітнювати кількість числівників перед добиранням повітря.

Під час вправ з постановки голосу до „доборів” доводиться повертатися досить часто. Тому при переході до наступних вправ не треба забувати, а виконувати паралельно з іншими дихальними вправами, за рахунок яких-небудь легких, які виконувалися на самому початку тренувань.

Тепер повернемося до цифрових вправ.

### **ВПРАВА 6.**

#### **СХЕМА Е**

12 сек.	6 сек.	15 сек.
вдих	затримка	видих

Ця вправа опрацьовується протягом 10-12 днів після того як будуть добре засвоєні попередні вправи.

### **ВПРАВА 6.**

#### **СХЕМА Ж**

15 сек.	6 сек.	18 сек.
вдих	затримка	видих

Рекомендується після засвоєння попередньої вправи протягом 12-15 днів. Паралельно з цією вправою можна включити в роботу ще декілька, які пов'язані з вимовою окремих звукосполучень. При цьому видих повинен бути таким, щоб його вистачило на вимову всього звукосполучення.

### СХЕМА З

6 сек.	1 сек.	КПТ...! або:	И, Е, А
вдих	затримка	КПТ...!	О, У, И

видих! чи яке інше звукосполучення:

Перше звукосполучення з приголосних вимовляється пошепки, плавно, підряд 6-8-Ю-І2 разів, друге (голосні звуки) вимовляються вголос від 4 до 8 разів на одному видиху.

### ВПРАВА 7.

#### СХЕМА К

18 сек.	6 сек.	20 сек.
вдих	затримка	видих

Вправа опрацьовується протягом 15-20 днів.

У зв'язку з великим навантаженням на дихальний процес, у разі потреби, затримку можна скоротити до 3 секунд. Паралельно з цією вправою необхідно працювати над іншими, тренуючи та готуючи дихання до практичних ігрових вправ.

До цього часу ми паралельно подовжували з видихом і вдих. Оскільки діафрагма після опрацьованих семи вправ уже достатньо зміцніла, можна її використовувати й на короткому вдиху, коли цього вимагає мовний матеріал.

### ВПРАВА 8.

#### СХЕМА Д

3 сек.	1 сек.	18-20 сек.
вдих	затримка	видих

На початку вправа опрацьовується з цифрами. Далі, для того, щоб зв'язати її з реальними умовами, треба підключити в роботу текстовий, віршований матеріал, де кожен рядок промовляти на одному вдиху.

**ПРИКЛАД:** Треба зробити вдих, розраховуючи його на вимову перших двох рядків. Затримати його не більше ніж на 1 сек., і почати повільно видихати, кажучи при цьому текст двох віршованих рядків спокійним, рівним голосом, без надмірної артикуляції і різкого обриву інтонації в кінці кожного рядка.

Трохи відпочивши (1-2 сек.) знову вдихнути, але цього разу запасу повітря вже повинно вистачити на перші чотири рядка читання на видиху. Далі процес читання продовжується для вимови тексту на видиху в 6, і потім в 8 рядків. Для тренування дихання корисно

провести цю вправу і в зворотному напрямку, тобто, від, 8 рядків поступово переходити до 6, 4, 2.

Вправи виконуються протягом 8-10 днів, а якщо потрібно, то й довше.

Приготувавшись до прочитання всього вірша, треба відзначити графічно 1-2 добори повітря. Для прикладу, дихання добирається після четвертого рядка і вимовляється далі, добір робиться за допомогою одного лише руху діафрагми для вимови наступних чотирьох рядків і т.д.

Тренування правильного дихання можна тренувати і на матеріалі скоромовок. Найдовші скоромовки можуть вимовлятися на різному видосі, в залежності від задачі, поставленої педагогом. Оволодівши диханням, завдяки вказаним прийомам у тренувальних вправах, текстах, можна починати видозмінювати і саму вимову тексту. Він може вимовлятися в різних темпах, які постійно чи раптово змінюються за висотою і силою звучання. Комбінації можуть бути різноманітні, їхня побудова може бути довільною, або ж змінюватись як педагогом, так і самим студентом. Важливе лише те, щоб дихання при цьому було використано правильно без особливих зусиль.

Обов'язковим у цих вправах є поступовість при переході від легких вправ до складніших. Зміцнивши дихання завдяки попереднім вправам, треба знову повернутися до ускладнених цифрових вправ.

### **ВПРАВА 9.**

#### **СХЕМА М**

3 сек.	І сек.	23-25 сек.
вдих	затримка	видих

### **ВПРАВА 10.**

#### **СХЕМА Н**

3 сек.	І сек.	28- сек.
вдих	затримка	видих

Кожна з цих вправ потребує настільки хорошої підготовки, що починати над ними працювати можна тільки тоді, коли легко виконувалися попередні вправи.

Роботу над вправами не можна також обмежувати яким-небудь строком, а прагнути повного подолання усіх труднощів, не пришвидшуючи цей процес. Коли не можете виконати зразу вказану цифру вдиху чи видиху не тільки у цих, але й в інших вправах, треба

повернутися до опрацювання більш легшої вправи або трохи зменшити задану цифру.

Завершуючи на цьому цифрові дихальні вправи, не варто припускатися думки, що робота над диханням уже закінчена. Вищезгадані вправи закріплюють найбільш необхідні навички дихання, розвивають дихальний апарат і створюють необхідну основу для голосової та мовної техніки. Але, як і при будь-яких тренувальних вправах є необхідною подальша постійна робота над закріпленням набутих навичок.

Тренувальні вправи треба продовжувати опрацьовувати в такій же послідовності, комбінуючи за легкістю і складністю завдань щоденно.

Із засвоєнням усіх вправ, що формують навички правильного мовного дихання, необхідно тренувати дихання зі звукосполученням, словом, текстом. Далі, необхідно виконувати дихальні вправи в русі, які у процесі тренувань поступово повинні ускладнюватися (кроки на місці, біг, акробатика, танець, фехтування та ін.)

Тренування дихання і мови в русі – це вже наступний етап роботи над голосом.

Система тренувань дихання з позицій сценічної мови зводиться до двох способів підготовки:

- дати певні навантаження, які підвищують діяльність серцево-судинного і дихального апаратів для подальшої вимови окремих слів, текстів;

- промовляти тексти під час виконання активних рухів .

Безумовно, що використання другого способу тренувань допустиме тільки після першого, який повинен, створити сталу форму правильного сценічного дихання. Про це мова піде в наступному розділі „Постановка голосу”.

## **ДИНАМІЧНІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ**

### **ВПРАВА 11.**

П.П. – стоячи, руки опущені спина пряма.

Видихнути і розслабитись. Повільно вдихнути через ніс, одночасно піднімаючи руки в сторони долонями вгору.

Зробивши повний вдих, з'єднати долоні над головою, руки прямі, плечі притиснути до вух. На затримці дихання витягувати руки

і хребет вверх до того часу, доки це буде приємно робити. Коли захочеться видихнути, повільно опустити руки, видихаючи через ніс. Зробити очищувальне дихання. Виконати вправу 3 рази.

#### **ВПРАВА 12.**

П.П. – стоячи, руки опущені, спина пряма.

Стиснути кисті рук у кулаки. Після повного вдиху зложити губи в „трубочку” і зробити перший вдих через рот. Заповнити легені так, щоб роздувалися щоки. Повітря не ковтати. Опустити підборіддя в ямку між ключицями. Прямі руки з кулачками різко підняти перед собою до рівня плечей, а потім різко опустити вниз. Не зупиняючись, продовжувати піднімати і опускати руки рвучко, затримуючись на долю секунди. Піднімати і опускати руки від 5 до 20 разів без особливого напруження, поки триває затримка дихання. Вправа нагадує насос.

Закінчивши рухи руками, підняти голову, розслабити руки, і повільно видихнути через ніс. Зробити очищувальне дихання .

### **ІГРОВІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ**

#### **ВПРАВА 1.**

Уявіть, що перед вами свічка, що горить великим полум'ям. Його треба загасити. Зробіть вдих, затримайте на секунду дихання, а потім подуйте на „свічку”. Не погасла? Дмухніть ще і ще раз. Якщо покласти долоню на живіт, то можна відчутти під час видиху активні рухи діафрагми і м'язів живота (при цьому живіт втягується).

#### **ВПРАВА 2.**

Перед вами 3, 4...15 уявних свічок. Загасіть кожну по черзі. Об'єм повітря не збільшуйте, задмухуйте кожну свічку на одному видиху і ви відчуєте долонею ритмічні, переривчасті, активні рухи діафрагми.

#### **ВПРАВА 3.**

„Пахуча троянда”: Станьте прямо, долоні покладіть на ребра з обох боків грудної клітки. Уявіть, що ви нюхаєте троянди. Повільно вдихайте через ніс приємний запах – помітили, що ребра розширилися? А тепер повільно видихаєте – ребра опускаються, а ваші долоні це проконтролювали. Щоб уникнути запаморочення голови, вдих повинен бути неглибоким. Повторити 3-4 рази.

#### **ВПРАВА 4.**

Хода по коридору чи під час прогулянки на свіжому повітрі. Робите на один крок вдих, на чотири кроки - видих. Через кожні 2-3 збільшуєте тривалість видиху на один крок, для того, щоб через місяць-півтора робити видих на 10-15 кроків, вдих же при цьому залишається незмінним – на один крок. На видиху можна промовляти скоромовку, поступово збільшуючи кількість слів у ній, або читати вірш.

#### **ВПРАВА 5.**

„Звуконаслідування”. Пригадайте звуки природи: дзвенить комар, муха, дзижчить бджола, свище вітер, шумить ліс і т.д. (ззз..., ввв..., жжж..., ссс..., шшш). Придумайте етюди на звуконаслідування в русі.

#### **ВПРАВА 6.**

„Насос”. Накачуєте шину, координуючи при цьому рухи рук з наслідуванням звуку ссс!ссс ссс!

#### **ВПРАВА 7.**

У вас в руках на рівні грудей уявний гумовий м'яч. Якщо на нього натиснути – чути звук повітря, яке виходить зсередини. Натискаючи на м'яча імітуєте при цьому звук ссс...ссс... Руки зближуються повільно, мовби відчують опір м'яча, так само повільно, з силою видихається повітря з ваших легень.

#### **ВПРАВА 8.**

„Мотоцикл”. Імітуючи звук ррр..., заводимо уявний мотоцикл на переривчастому типі видиху, далі їдемо по рівній дорозі, повільно видихаючи повітря і раптом – вибоїна... Мотоцикл рвучко долає перешкоду і їде пришвидшено по тій же рівній дорозі.

**ПРИМІТКИ:** Усі вправи тренуються на трьох типах видиху – повільному, послідовному (вдих – видих), переривчастому (вдих-затримка-видих), послідовному, напористому (вдих-видих).



## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. З яких відділів складається мовний апарат? Яка їхня функція?
2. Яку роботу виконують перша і друга сигнальні системи в процесі голосотворення?
3. Які органи беруть участь у формуванні голосу?
4. Яку роль відіграє в дихальному процесі діафрагма?
5. Що ви знаєте про негативний вплив на голос, і як його уникнути?
6. Які заходи допомагають дотримуватись гігієни мовного апарату?
7. Які типи дихання ви знаєте?
8. Як побудований механізм роботи змішаного, діафрагмово-реберного дихання?
9. Які якості фонаційного дихання вам відомі? Назвіть їх і охарактеризуйте?
10. З чого починається робота над постановкою дихання?
11. Які ви знаєте вправи для постановки дихання?
12. Які тренувальні вправи корисні для розвитку дихання?
13. Якого режиму роботи треба дотримуватись у процесі постановки дихання?

## РОЗДІЛ II ДИКЦІЯ

Сценічне слово повинно бути не тільки правильним щодо норм вимови (усної літературної мови), а й дикційно чистим, не тільки почутим, але й зрозумілим.

Хороша дикція – це чіткість, ясність вимови слів і фраз, кожного голосного і приголосного звуків.

Дикція є обов'язковою нормою для людей „мовних” професій (диктори, актори, режисери, вчителі, журналісти і т.д.)

Чистота дикції допомагає виразно і точно доносити свої думки до слухачів. Нерозбірлива ж мова, наявність дикційних недоліків, відволікає увагу слухачів від змісту. Дикція – це синтез:

- а) розбірливості;
- б) нормативності вимови;
- в) емоційно – експресивного забарвлення мови.

Чіткість дикції, у першу чергу, залежить від точності артикуляцій кожного звука та виразності звукосполучень у словах та фразах. Потрібна певна тренуваність мовного слуху, щоб правильно оцінювати й контролювати окремі звукові елементи живої мови. В живій мові артикуляційні рухи повністю автоматизовані. У процесі мови положення мовних органів міняється з великою швидкістю: окремі артикуляційні рухи відбуваються за 0,1 і навіть 0,05 секунди. „Ми повинні стежити за тим, щоб завжди, постійно говорити на сцені і в житті правильно і гарно... Лише за цієї умови набувається звичка, яка перетворюється на другу натуру, а нам не доведеться відволікати увагу на дикцію в момент сценічного виступу,” – нагадував К.С. Станіславський (21).

Неабиякий вплив на рівень дикційної виразності справляє інтонаційна змістовність та психологічна наповненість мовного звучання. Перераховані елементи створюють комплекс виразних дикційних засобів, які впливають на художньо-естетичні якості сценічної мови.

Отже, роботу над дикцією слід починати з перевірки і вироблення правильної артикуляції кожного звуку зокрема. Щоб перевірити правильну вимову звуків, треба знати, як саме утворюється той чи інший звук, за допомогою яких органів голосомовного апарату.

Вирішальну роль у виробленні чіткої дикції має правильне положення язика, губів, м'якого піднебіння, зубів, нижньої щелепи, рухи яких ми повинні знати й контролювати під час мовлення. У нашій „буденній“ мові зустрічаються різні мовні відхилення, які спотворюють красу звучного слова.

Дикцію треба виробляти у взаємозв'язку з диханням і голосом. Особливо приголосні звуки, багато з яких важко вимовляються, а саме, Б-П, Т-Д, К-Г, вимагають активного видиху, рухливої діафрагми. Тільки поєднуючи дихання з дикцією, можна досягти чіткості і розвинути голос. Засвоївши вимову звуків за місцем і способом творення можна переходити до вимови звуків у словах, словосполученнях, робити вправи під час руху тіла, читати вірші, прислів'я, приказки, загадки, скоромовки, і найголовніше – навіть найпростіші вправи підкоряти внутрішньому змісту: наказувати, просити, кликати, заспокоювати, захоплюватися. Під час роботи над вправами особливу увагу треба звертати на логічну виразність (особливо в текстах), визначити авторську думку і своє ставлення до неї. Крім цього, необхідно майстерно використовувати елементи внутрішньої техніки – створення бачень, передача їх об'єкту, розкриття підтексту тобто усі збудники, які ведуть до славнозвісної дії.

Треба якомога більше практикувати читання вголос на групових заняттях. Це активізує увагу учнів, привчає уважно слухати не тільки себе, а й своїх товаришів, розвиває мовний слух.

Корисно, використовуючи технічні засоби, записувати тексти на магнітофон, а потім прослуховувати і давати критичну оцінку, зауваження, поради. Для збагачення професійного досвіду треба час від часу прослуховувати записи відомих дикторів радіо, телебачення, драматичних акторів, читців.

Взагалі треба взяти собі за правило стежити за своєю мовою не тільки на сцені, а й в побуті.

Як досягнути цієї мети на практиці, ми зараз спробуємо пояснити. Чіткість вимови, вимагає, перш за все, здорового, правильно влаштованого апарату і правильного його функціонування.

До мовного апарату належать губи, язик, щелепи, зуби, тверде і м'яке піднебіння, маленький язичок, гортань, глотка, голосові зв'язки.

Вимова ж звуків з'являється в результаті м'язових скорочень окремих частин мовного апарату. Скорочення викликаються роботою

окремих ділянок центральної нервової системи (нервовим центром), який міститься в корі лівої півкулі головного мозку.

Відсутність будь-яких дефектів, мови у людини, яка готує себе до роботи на сцені, ще не говорить про те, що вона повністю підготовлена до мовного спілкування зі слухачем. Кожному повинно бути зрозумілим, що сцена вимагає досконалого звучання голосу, а для цього необхідно постійно працювати, розвивати і тренувати його. Найбільшої уваги в роботі вимагає сценічна мова диктора та актора.

Наприклад, сучасна вистава ставить перед актором надзвичайно великі вимоги у мовному аспекті, а саме робота в масових сценах, під час музичного супроводу, під час руху на сцені, різноманітні акустичні умови при виїзних виставах, гра під відкритим небом, освоєння акустики великих глядацьких зал. Враховуючи всі можливі і непередбачувані випадки в роботі, кожен актор повинен володіти бездоганною мовною технікою.

Працювати над технікою мови дуже корисно кожному бажаючому виступати на сцені чи естраді. Комплекс тренувальних вправ, не тільки дасть можливість позбутися недоліків вимови, але й сприятиме вдосконаленню якості мовної техніки, надасть мові легкості, свободи, впевненості у так званій „подачі” слова, і зробить її більш виразнішою і сценічною.

Перш ніж, розпочинати роботу над виправленням недоліків вимови тих чи інших голосних і приголосних звуків при загальній нечіткості мови, необхідно детальніше ознайомитись з роботою окремих частин мовного апарату. Треба усвідомити їх функцію, і розвинути в них таку гнучкість та слухняність, які б забезпечили максимальне володіння ними.

Подібно скрипалю, який, перш за все, розвиває пальцеву техніку, актор, читець, оратор повинен розвинути і підготувати свій голос, без якого неможливе виконання творчої роботи.

Гнучкість та слухняність мовного апарату, його окремих м'язів – є основою подальшої успішної роботи у виправленні дефектів і вдосконаленні мови.

Першоосновою для здійснення цієї мети служить так звана артикуляційна гімнастика.

## **2.1. АРТИКУЛЯЦІЙНА ГІМНАСТИКА. ГІМНАСТИКА ДЛЯ РОТА**

Артикуляцією називають роботу і розміщення органів мови для відтворення звуків мови, складів і слів.

Артикуляцією прийнято ділити на внутрішню (робота органів глоткової порожнини), зовнішню (робота органів порожнини рота, нижньої щелепи, язика, губ).

Резонуванням називається концентрація звукових хвиль. Де резонаторів належать: грудна клітина, трахея, бронхи, тверде піднебіння, глотка, порожнина носа і зуби.

У процесі мовлення усі частини резонаторно-артикуляційного апарату знаходяться у тісному взаємозв'язку, підпорядковуючись задачі відтворення звуку, який продиктований слуховою уявою.

Артикуляційний апарат має високу м'язову чутливість. У його частинах закладено багато кінетичних рецепторів. Імпульси, які ідуть від них у слухову і зорову зони кори головного мозку, утворюють, так званий, „зворотній зв'язок”, тільки завдяки якому і можливий правильний розвиток мовного голосу. В залежності від положення рухливих органів артикуляції, які можуть змінити свою напруженість, ротоглоткова порожнина, перетворюється у складний апарат, що резонує звуки мови.

Першою умовою чіткої та легкої мови є необхідність добре, вільно відкривати рот. На сцені інколи зустрічаються люди, які не володіють цим навиком, тому їхню мову можна охарактеризувати як „мову крізь зуби”. Цей недолік заважає правильному розумінню тексту.

Для його усунення необхідно під час артикуляційної гімнастики розкривати рота у вертикальному напрямку, опускаючи вниз нижню щелепу, без будь-якого напруження губів, чи щелеп. Рухи при розкриванні і закриванні рота повинні бути м'якими, язик не повинен згинатися, а лежати рівно, вільно торкаючись кінчиком язика нижніх, передніх зубів, рухи треба повторити декілька разів підряд. Вправу, як і всі наступні, потрібно зразу (до повного і вірного її засвоєння) робити перед дзеркалом. Надалі дзеркалом можна не користуватися.

### **ГІМНАСТИКА ДЛЯ НИЖНЬОЇ ЩЕЛЕПИ**

#### **ВПРАВА І.**

Опускання й піднімання нижньої щелепи.

Голову тримати прямо. Щелепа опускається вниз без напруження, м'яко і плавно. Рот розкривається як при беззвучній вимові звуку -А-. Язик лежить вільно, торкаючись кінчиком нижніх передніх зубів. Темп нешвидкий. Дихання довільне

На рахунок „один” – рот розкривається, „два” – пауза, „три” – рот закривається. Вправу повторити 3-4 рази.

#### **ВПРАВА 2.**

Поперемінно перекривати нижніми передніми зубами верхні зуби і, навпаки, верхніми нижні.

#### **ВПРАВА 3.**

Рухи нижньої щелепи вперед і назад. Рот напіввідкритий. Щелепа висовується вперед і плавно відтягується назад. При рухові щелепи вперед – вдих, при рухові назад – видих. Темп повільний. Повторити 2-3 рази.

#### **ВПРАВА 4.**

Рухи щелепи в сторони. При розкритому роті повільно, обережно повертати нижню щелепу поперемінно ліворуч і праворуч. Уникати різких рухів. Повторити 2-3 рази.

#### **ВПРАВА 5.**

Кругові рухи щелепи. Опущеною нижньою, щелепою обережно проробити кругообертальні рухи вправо і вліво. Вправу повторити 2-3 рази.

### **ГІМНАСТИКА ДЛЯ М'ЯКОГО ПІДНЕБІННЯ**

#### **ВПРАВА 1.**

Піднімання й опускання м'якого піднебіння.

Рот широко розкрити, ненапружений язик укласти плоско, кінчиком язика торкаючись нижніх зубів. Корінь язика опущений як при позіханні. Затримати подих і напружуючи та розслабляючи м'язи, піднімати вгору й опускати вниз м'яке піднебіння з маленьким язичком.

Рухів м'якого піднебіння можна досягти іншим способом. Повільно й глибоко вдихнути повітря через ніс при закритому роті. М'яке піднебіння в цей час розслаблюється і опускається вниз. Видихнути повітря через ніс. Повторити вправу, затуливши пальцями ніздрі й видихнувши повітря через рот. Вправу повторити 2-3 рази.

### **ВПРАВА 2.**

Вдих через рот, видих через ніс. Затуливши пальцями ніздрі, повільно вдихнути повітря через широко розкритий рот. М'яке піднебіння при цьому підняте вгору. Вдихнувши, рота закрити й видихати повітря через ніс. М'яке піднебіння з маленьким язиком, розслабившись, опуститься донизу. Повторити вдих і видих 2-3 рази.

### **ВПРАВА 3.**

Рухи м'якого піднебіння при відкритому роті. Рот широко відкрити, нижню щелепу опустити. Вдихнути і видихнути повітря через ніс. М'яке піднебіння при цьому опущене, м'язи його не напружені. Не затуляючи ніздрі, вдихнути й видихнути повітря через рот. М'язи м'якого піднебіння, напружившись, піднімуть піднебінну завіску з м'яким язичком угору. Рухи м'якого піднебіння в цій вправі можна спостерігати у дзеркальці. Вправу повторити 2-3 рази.

## **ГІМНАСТИКА ДЛЯ ГУБ**

Ці вправи розраховані на так звану боротьбу з „мертвою” губою. В'ялі губи не дають чіткості та ясності мові, перешкоджають формуванню правильності звуку.

### **ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ГУБИ**

#### **ВПРАВА 1.**

Оголення верхніх зубів або витягування верхньої губи в посмішку.

#### **ВПРАВА 2.**

Ритмічне підтягування верхньої губи до носа при вільній нижній губі і розслаблених м'язах обличчя і рота відлучує верхню губу від нерухомості.

#### **ВПРАВА 3.**

Підтягувати і опускати губу треба декілька разів підряд, і так, щоб усі передні зуби до ясен (не оголюючи їх) було видно студенту в дзеркало.

#### **ВПРАВА 4.**

Оголити нижні зуби, відтягуючи вниз нижню губу. Нижня губа, не повинна бути менш рухливою і легкою, ніж верхня. Робота над нею повинна йти в тій же послідовності.

#### **ВПРАВА 5.**

Нижня губа відтягується в горизонтальному напрямку вниз настільки, що учень ясно може побачити у дзеркалі передні нижні зуби. Нижня щелепа в цей час нерухома і рот напіввідкритий.

#### **ВПРАВА 6.**

Чередування рухів верхньої і нижньої губ як у вправах 2 і 3. Ця вправа дає можливість швидко орієнтуватися в правильності рухів рота і призводить до поступового легкого володіння м'язами рота. Вона є продовженням найперших артикуляційних вправ для губ, з метою подальшої роботи над її рухливістю.

#### **ВПРАВА 7.**

Рот трохи розкритий, верхня губа натягується на передні верхні зуби так, що край губи трохи загинається всередину рота, закриваючи зуби. Після секундного перебування в такому положенні, верхня губа розтягується в сторони і займає своє звичайне положення. Нижня губа в цей час робить невимушені рефлекторні рухи, які пов'язані із рухом рота. Вся увага учня повинна бути спрямована в цей час на рух верхньої губи.

Усі вище запропоновані вправи виконуються дуже енергійно і багаторазово повторюються.

### **ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ НИЖНЬОЇ ГУБИ**

#### **ВПРАВА 8.**

Рот трохи відкритий, нижня губа натягується на нижні передні зуби, так що губи розтягуються в сторони, повністю закриваючи нижні зуби, і при цьому злегка заходять всередину рота. Надовго затримуючись у такому положенні, нижня губа розтягується, злегка оголюючи нижні передні зуби і потім знову повертається в своє позачергове положення. Вправа повто-рюється багаторазово.



## **ВПРАВИ ДЛЯ ОДНОЧАСНОГО ТРЕНУВАННЯ НИЖНЬОЇ І ВЕРХНЬОЇ ГУБИ**

Вказані у вправах 7 та 8 рухи тут проводяться одночасно і чимось нагадують „жування гумки”.

### **ВПРАВА 9.**

Почісування верхніми зубами нижньої губи і навпаки. Ця вправа виконується на противагу двом попереднім легко і плавно.

### **ВПРАВА 10.**

Плавні рухи нижньої щелепи поперемінно спочатку вперед, потім вправо, вліво, вниз і, накінець, по колу. Ця вправа має на меті полегшити і розвинути рухи нижньої щелепи. Плавність необхідна для того, щоб уникнути випадкових небажаних рухів щелепи, і тим самим забезпечити її нормальне функціонування.

Ці вправи проводяться спочатку почергово, і тільки після успішного проведення кожного окремо, можна всі рухи поєднати (вперед, вправо, вліво, вниз, по колу).

### **ВПРАВА 11.**

Рухи зімкнених вип'ячених губів вперед, і розтягування їх потім в сторони не оголюючи при цьому зубів.

Вправа повинна бути виконана при міцно стиснених зубах. Рухатися повинні тільки губи, для того, щоб у процесі повторних рухів при міцній опорі щелеп м'язи рота набули пружності і гнучкості. Різноманітні звукоутворення голосних у мові та співі залежать від уміння правильно сформувати губи, і дати, таким чином можливість правильно направити і донести звук та слово.

### **ВПРАВА 12.**

Рухи зімкнених, вип'ячених губів вправо, вліво, ввверх, вниз і по колу (при міцно стиснутих зубах).

Цю вправу можна виконувати тільки після досягнення результатів виконання попередньої. Вправа вимагає ще жорсткішої протидії щелеп у процесі роботи, і в результаті дає більшу впевненість, гнучкість, пружність м'язам рота.

Рухи зімкнених губів по колу – найскладніше. Якщо це зразу не вдається зробити, рекомендується досягати результатів поетапно,

тобто, спочатку робити рухи вперед, далі невеличка затримка (зафіксувати рух), потім зробити рух вниз (наскільки це дозволяють зробити нерухомі щелепи) – затримка, вгору до носа (наскільки можливо), і потім все спочатку в тій же послідовності, аж до вміння, плавно виконувати ці рухи по колу.

## **ВПРАВИ ДЛЯ ЯЗИКА**

Одним із важливих мовних органів є язик, від якого залежить також чіткість вимови, виправлення дефектів мови, пов'язаних з неправильними функціями язика (картавість, сюсюкання, заміна одного звуку іншим). Необхідні постійні тренувальні заняття для м'язів язика в нових, не звичних для людини, положеннях. Так, наприклад, при правильній подачі звуку -Л- язик повинен щільно торкатися верхніх передніх зубів, а не зависати в просторі, як це буває при неправильній вимові цього звуку. Правильна вимова звуку -Р- вимагає вібрації кінчика язика, а не маленького язичка, як це відбувається при картавості. Таким чином, усвідомлення положень язика в момент вимови тих чи інших звуків є надзвичайно важливим і необхідним моментом при виправленні більшості недоліків мови.

### **ВПРАВА 1.**

Язик лежить плоско з невеликим заглибленням на спинці язика, кінчик язика легко торкається нижніх передніх зубів, а корінь опущений як при позіханні. Рот у вертикальному положенні широко розкритий так, що можна добре побачити горло.

Метою виконання цієї вправи є дисциплінування язика: правильне і найбільш зручне положення його при нормальній направленості звуку, необхідне в подальшій роботі над постановкою голосу. Вправу треба виконувати, по декілька разів на день, спочатку перед дзеркальцем, а потім по пам'яті.

### **ВПРАВА 2.**

Положення рота і язика як і в попередній вправі, але кінчик язика піднімається до передніх верхніх зубів і знову повертається у висхідне положення. Ці рухи повторюються по декілька разів, і нижня щелепа в момент руху кінчика язика повинна бути абсолютно нерухомою. Вправа розвиває під'язикову вуздечку (перепонку під язиком, яка прикріплює її

до нижньої щелепи), і допомагає таким чином у подальшій роботі над чіткою вимовою звуку -Р-, яке повністю пов'язане з рухливістю язика.

### **ВПРАВА 3.**

Вправа потребує такого ж положення рота і язика, як і в попередній, тільки рухи язика тут ідуть не вгору-вниз, а вправо – вліво, в напрямку до верхньої сторони щік. Для досягнення найбільшої міцності і гнучкості м'яз язика треба, так як і в попередній вправі, нижню щелепу тримати нерухомою. Вправа повторюється декілька разів підряд перед дзеркалом, аж поки не буде добре напрацьована.

### **ВПРАВА 4.**

Рот трохи розкритий, язик з нормального положення (кінчик язика біля нижніх зубів, корінь язика опущений) піднімається доверху, зовсім загинаючись назад, до піднебіння і знову повертається в нормальне положення.

Ця вправа також розрахована на тренування вуздечки і зміцнення м'язів язика. Вона повторюється багаторазово при нерухомій нижній щелепі.

Усі вищезгадані вправи для язика необхідно виконувати щоденно разом із вправами для рота і губ.

У майбутньому, при переході до вправ на вимову звуків -Т-, -Д-, -Л-, -Р- кількість часу, яка визначена для вправ з язиком, не повинна перевищувати 4-5 хвилин на всі разом узяті вправи.

Запропоновані артикуляційні вправи для обличчя, як і всі наступні з розділу „Дикція”, треба спочатку проводити колективно, поступово переходячи до індивідуальної роботи з кожним учнем. Колективний тренінг дає можливість довести якість виконання вправ до одного рівня, а разом з цим привчає до дисципліни та серйозного ставлення до роботи. Коли ж педагог переходить у процесі роботи до виконання з учнями індивідуальних завдань, то форма занять стає індивідуальною з кожним, окремо взятим учнем.

Усі вищезапропоновані вправи треба виконувати щоденно по декілька разів на день не більше ніж 5-6 хвилин щоразу при виконанні всього комплексу вправ артикуляційної гімнастики.

При переході до виконання інших вправ протягом всього курсу навчання, а також у подальшій творчій практиці запропоновані вище вправи завжди повинні залишатися основними і служити свого роду зарядкою.

Читцям, акторам, промовцям дуже корисно згадувати про них безпосередньо перед виступом.

## 2.2. АРТИКУЛЯЦІЯ ЗВУКІВ

В українській мові 6 голосних і 4 йотованих звука.

а) голосні: І, Е, А, О, У, И.

б) йотовані: Є, І, Ю, Я.

Голосні звуки надають мові мелодійності та звучності. Розпочинаючи тренувальні вправи, насамперед слід уважно перевірити артикуляцію як голосних, так і приголосних звуків. Спочатку перевіряється артикуляція кожної фонемі зокрема. Потім – звукоряд голосних:

-А-О-У-Е-И-І-

Порядок голосних може бути різний, його доцільно змінювати:

-І-Е-А-О-У-И-

-У-О-А-И-Е-І-

-О-У-А-Е-И-І-

Положення язика, губ перевіряється насамперед беззвучно, при опущеній нижній щелепі. Потім підключається голос. Ізольовані звуки артикулюються з частими повторами, а далі вимовляються на видиху. Звукоряд голосних вимовляється спершу з паузами після кожного звука, потім без пауз, на одному видиху. Звучання має бути неголосне, тон не надто високим і не надто низьким, темп помірний.

Зв'язок артикуляції і резонування у вихованні мовного голосу має велике значення. Кожен голосний звук має свої характерні для нього, підсилені обертони – формати голосних. Кожна голосна має дві форманти, які виникають одна у ротовій, друга-у глотковій порожнині.

У результаті, під час роботи дуже важливо врахувати, ще кожен голосний звук потребує точної як внутрішньої, глоткової, так і зовнішньої, артикуляції.

Голосний -И- вимовляється при зміщенні язика вперед і вгору, коли утворюється вузька щілинка між спинкою язика і передньою частиною піднебіння, при широко розкритій глотці.

Голосний -Е- вимовляється при іншому, більш низькому, ніж -И- положенні язика, рот розкривається ширше, а глотка трохи звужується.

При голосному -А- корінь язика відтягується назад, рот широко відкритий, глотка ще більше звужується.

При вимові голосного -О- положення язика рот округлюється, глотка трохи резширюється.

Голосний -У- утворюється при піднятому, вигнутому назад язичі, ротова порожнина звужується, а глотка резширюється.

Варто пам'ятати, що кожен голосний звук має своє індивідуальне звучання за рахунок анатомо-фізіологічним особливостям ротоглоткової порожнини.

Голосні -И-, -Е- максимально „наближають” звук. Гортань на цих звуках трохи піднімається і розширюється.

Голосні -О-, -У- „прикривають” звук. Гортань на цих звуках опускається, а на звукові -А- гортань стійкіша, тому звук -А- найбільш легкий у вимові.

Йотовані звуки утворюються сполученням двох фонем:

Є=Й-Е, І=Й-І, Ю=Й-У, Я=Й-А

За даними лікаря-фоніатра Т.О. Рябченка, змикання голосових зв'язок на різних голосних може бути однаковим.

При вимові приголосних звуків резонаторно-артикуляційний апарат працює у подвійному режимі:

- при вимові глухих звуків включається в роботу лише артикуляційний апарат, гортань і резонаторні органи не беруть участі;
- при вимові сонорних і дзвінких звуків у роботу включені гортань і резонаторно-артикуляційні органи.

### **ЗНАЧЕННЯ РОБОТИ ВНУТРІШНЬОЇ ГЛОТКОВОЇ АРТИКУЛЯЦІЇ У РОЗВИТКУ МОВНОГО ГОЛОСУ**

Робота ротової порожнини при постановці та розвитку мовного голосу має велике значення. Вміння координувати роботу ротової порожнини або внутрішньої, глоткової порожнини (глотки, м'якого піднебіння і частково кореня язика) позначається на роботі дихального апарату і якісній стороні звуку. При правильній роботі внутрішньої, глоткової артикуляції активізуються м'язи глотки, м'якого піднебіння, і разом з тим, звільняються від напруження язик, нижня щелепа, губи, голосові зв'язки. Різкі рухи гортані під час мовного потоку недопустимі.

## ЗНАЧЕННЯ РОБОТИ ЗОВНІШНІХ ОРГАНІВ АРТИКУЛЯЦІЇ У РОЗВИТКУ МОВНОГО ГОЛОСУ

До роботи зовнішніх органів артикуляції належить робота губ, язика (особливо передньої його частини) і нижньої щелепи.

Правильна координована робота органів зовнішньої і внутрішньої артикуляції, підпорядкованих волі людини, яка робить тренувальні вправи, знімає м'язові затиснення, регулює вільне положення гортані під час звучання голосу, сприяє правильному сприйняттю звука в позиції резонаторного простору.

Правильна робота губ забезпечує правильну вимову і впливає на формування мовного звуку. Неправильна їх робота може стати перешкодою у розвитку мовного голосу.

Правильна робота язика забезпечує не тільки чітку вимову, але й впливає на роботу м'язів, що знаходяться біля глотки. Від цього залежить якісна сторона мовного звуку.

Правильна робота нижньої щелепи забезпечує правильну артикуляцію рота, впливає на діяльність м'язів, що знаходяться біля глотки.

Рухи нижньої щелепи під час розвитку мовного голосу повинні бути дуже плавними, з невеликими відхиленнями по амплітуді.

Отже, правильна робота органів зовнішньої артикуляції не повинна порушувати роботу внутрішньої, глоткової порожнини, а повинна бути скоординованою.

### ТЕКСТИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ

#### А - Я

азбука	яма	комар	заячий	школа	Марія
адреса	язик	туман	вояка	шафа	історія
акварель	якір	чай	дятел	афіша	бегонія
ананас	ящик	кавун	зяблик	айва	армія
акваріум	ялина	сани	цятка	шина	Зоя

### ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ

Де верба, там вода. Багато снігу – багато хліба. Посієш вчасно – збереш рясно. Яка пшениця – така й паляниця. Не ясла до коней ходять, а коні до ясел.

### НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ

Бачить, як та сова вночі. Балакучий як баба. Бовкнув, як жаба в болото. Гарячий, як окріп. Лякливий як заєць, а шкодливий, як кішка.

### ВІРШІ

*І. Січовик*

Стали букви у рядок  
І побігли в дитсадок.  
Хто у них за ватажка ?  
Ну, звичайно, буква А.

### ЗАГАДКИ

Коли хочеш ти читати.  
То мене повинен знати  
А коли мене не знаєш,  
То нічого не вгадаєш.  
*/Абетка/*

Ясени ледь – ледь шуміли  
Яснооке сонце сіло...  
Ястріб ящірку несе.  
Я – остання буква. Все.  
Ось вона яка –  
Розбійниця морська!  
Всіх би проковтнула  
Зажерлива...  
*/Акула/*

## ЧИСТОМОВКИ

Ти, малий, скажи малому.  
Хай малий малому скаже,  
Хай малий теля прив'яже!

*О.Кононенко*

Я не якаю, бо як  
Я б довів,  
Що я – не Як.

### У - Ю

Україна	Юрко	кухар	людина	пишу	читаю
урок	юнак	куліш	ізом	несу	співаю
успіх	юшка	гуска	тюлень	сиджу	плаваю
узор	юрба	курка	тютюн	беру	вивчаю
уява	юність	вудка	колючка	кличу	люблю

### ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ

Не штука наука, а штука – розум. Розумний розсудить, а дурень осудить. Умів узяти, умій і віддати. Силою не будеш милою.

### НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ

У вічі – як лис, а поза очі – як біс. Ударив, як свиню жолудь. У мене стільки грошей, як у жаби пір'я. Любить роботу, як кріт сонце.

## ВІРШІ

*І.Січовик*

– Скажи, горобчику, чому –  
Ти так боїшся букви У?  
– Тобі зізнаюся я, татку,  
Ця буква схожа на рогатку.



*Л.Пшенична*

Юлю знаю я давно –  
З нею я була в кіно.  
Знаю Раю, знаю Маю...  
Всіх дівчат в будинку знаю.

### **ЗАГАДКИ**

Стоїть пані у куточку, в чорнім чобіточку.

*/Коцюба/*

Я маленький, проворненький,  
Із замком у дружбі ми.  
Двері швидко відкриваю.  
Бо чарівну силу маю.

*/Ключ/*

### **ЧИСТОМОВКИ**

Дударіку, дударіку, дай мені дуду.  
Рапортував, та недорапортував,  
дорапортував, та не зарпортувався.  
Юлик з Юрою юннати.  
Юра з Юликом два брати.

О

оса	соняшник	полотно
око	сонце	коло
оберіг	сорочка	село
озеро	зошит	весло
обрій	сом	плесо

## ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ

Слово до слова – зложиться мова. Гірко поробиш – солодко з'їси. Коли гроші говорять – правда мовчить. Не говори, що знаєш, але знай, що говориш.

## НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ

Оце пропав, як з мосту впав. Говорить, наче соловей співає. Добре, як голому в кропиві. Словом, як шовком вишиває, а ділом, – як шилом шпигає.

## ВІРШІ

*І.Січовик*

В зеленім лісі побував  
якийсь художник – і поволі  
дерева перефарбував  
у золотисто-жовтий колір.  
Ти хто такий? – я здивувався. –  
Чому тебе не бачив досі ?  
– То придивися, – хтось озвався, –  
І ти тоді побачиш  
Осінь.

*Т.Бойко*

В нашому загоні  
Голова. Ми обрали його тому  
Тижнів з два.  
Та як стали головою  
Його звать.  
Став він дуже носа вгору задирать.  
І тому на нових зборах, –

Так бува! –  
Полетів із голови  
Наш голова.

### **ЗАГАДКИ**

Всяк школяр його шанує,  
Бо він пише, ще й малює.  
Хто ж цей славний молодець ?  
Ну звичайно...

*/Олівець/*

Не знайти без мене ходу  
Через прірву, через воду.  
З „О” я зовсім інше слово  
Житло людям дати готове.

*/Міст-Місто/*

### **ЧИСТОМОВКИ**

Ходить квочка коло кілочка, водить діток коло квіток.  
Оратай налягав на рало, рало нивочку орало.  
Ішов Прокіп – кипів окріп,  
Прийшов Прокіп – кипить окріп.  
Як при Прокопові.  
Так і при Прокописі,  
І при Прокопенятах.

## I – Є

етикет енот екзамен рельєф море фойє  
ерудит ехидна елегія воевода яйце цінує  
епіцентр ералаш епопея реквієм горе годує  
еволюція єпископ енергія орієнтир джерельце ховає  
емульсія єфрейтор лев європеєць дворище працює

### **ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ**

Гостре словечко коле сердечко. Де сила не візьме, там розум допоможе. Береженого Бог береже, а козака шабля стреже. Де один панує, там сотня бідує. Згода будує, а незгода руйнує. Слово, як мед, солодке, „немає” – слово, як полин, гірке.

### **НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ**

Живе, як горіх, при дорозі: хто не йде, той скубне. Повзе, як черепаха. Лепече, як з дуба впав. Бігає, як курка з яйцем. Працює, як бджілка.

#### *Г. Чубач*

-Е – сказала буква „Е”, –  
Звір мене – не здожене  
І, махнувши нам рукою  
„Е” зробилося луной  
– Е! – гукаємо у ліс.  
– Е-е-е! – відгукується скрізь.

#### *Л. Пшенична*

Євген горіхи роздає :  
оце – моє, оце – твоє...  
– А це чие?  
Це теж моє!

– Е! – гукаємо у ліс.  
Ти ж бач, горіхів не стає...  
А в вас такий Євгенко є.  
Що так горіхи роздає?!

### **ЗАГАДКИ**

Не спортсмен, не чоловік  
А на межах цілий рік.  
Землю риє, а не звір.  
У труді він богатир.

*/Екскаватор/*

Ні, це зовсім не їжак,  
Хоч на тілі голки видно...  
Не комаха і не птах...  
Цю істоту звуть...

*/Єхидна/*

### **ЧИСТОМОВКИ**

Євген каже: – Є у мене друг Євмен! – Еге ж, Євмене?!  
Летів горобець через безверхий хлівець, вхопив гороху без  
червотоку.

Всіх скоромовок не перескоромовити, не перевискоромовити.

### І – И- Ї – Й

іволга	історія	давнина	веселоці	вибори
іграшка	ізоляція	намисто	шасі	лани

ідол ілюзія рижик двері оси  
ікона ідіот тигриця кепі жмурки  
іржа ймовірний сирник голубці обмолотини

### **ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ**

Синиця пищить – зиму віщить. Зима без снігу – літо без хліба.  
Мусій, гречку сій, як хочеш кашу їсти. Вік живи, вік учись.

### **НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ**

Високий як дуб, а дурний як пеня. Говорить, наче три дні не їв.  
Дівчина, як тінь, ідеш за нею – втікає, від неї ідеш – доганяє. Їсть, як цибуля очі. Пищить, як поросся недорізане. Чуб, як в їжака.

### **В І Р Ш І**

*Г. Чубач*

І – підслухало розмову.  
І – з'єднало слово з словом  
І – виспівує пісні,  
І веселі, і сумні,  
Над собою крапку носить,  
І нічого нас не просить.

*Т. Коломієць*

А ця ось літера одна  
Ніяких слів не почина.  
– Ич-ич! – хтось дуже здивувався  
І між гілками заховався. –  
Ич!

## ЗАГАДКИ

*Н.Забіла*

Їжак покликав їсти й пити  
Своїх маляток-їжачків.  
Та не схотіли їсти діти,  
– Він їхню їжу сам поїв.

Йоржа впіймав на вудку Йосип,  
Схопив і зойкнув:-ой-ой-ой!  
Не знав, напевно, Йосип досі,  
Який колючий йоржик той.

## ЗАГАДКИ

Буква є у нашій мові,  
Спробуйте її знайти.  
Зараз слово пригадаєм,  
Є в нім дві букви „И”.  
Лиш не на початку слова,  
Здогадались?... Буква...„И” ...  
Дуже смачно з чаєм їсти  
Рум’яненкої...

*/Пиріжки/*

Маленькі будиночки  
По місту біжать. Хлопчики й дівчатка  
В будиночках сидять.

*/Трамвай/*

## ЧИСТОМОВКИ

Міла митися не вміла.  
Міла мило упустила.  
Мама милила невмілу,  
Мама милом мила Мілу.

Їла диню  
Нині Ївга  
А ти нині диню Їв?  
Га?

У сіни Мусій сіно носив. Віхола віяла – віхрила, снігом село завіяла – завалила. Кипи, кипи кашко, поки прийде Івашко!

## ПРИГОЛОСНІ

Приголосні звуки в сполученнях з голосними надають мові ясності і чіткості.

В українській мові приголосні фонемі поділяються:

- за місцем творення;
- за способом творення;
- за участю голосу і шуму;
- за м'якістю і твердістю резонування.

### ЗА МІСЦЕМ ТВОРЕННЯ

- губно-губні: Б, П, В, М;
- губно-зубні: Ф;
- передньоязикова: Д, Д', Т, Т', З, З', С, С', У, У', Р, Р', Л, Л', Н, Н', Ж, Ж', Ш, Ш'

/позначкою вказано на м'якість звуку/;

- афrikати: ДЖ, ДЗ;
- задньоязикові: К, Х;
- гортанний: Г'.



### **ЗА СПОСОБОМ ТВОРЕННЯ:**

- зімкнені: Б, П, М, Д, Д', Т, Т', Н, Н', Ц, Ц, З, З, К, Г;
- щілинні: В, Ф, З, З, С, С', Ж, Ш, Л, Л, Х, Г;
- дрижачі: Р Р.

### **ЗА УЧАСТЮ ГОЛОСУ І ШУМУ**

Творються дзвінки та глухі приголосні звуки:

Б-П, Д-Т, Д'-Т', З-С, З'-С', Г-Х, Г'-К, Ш-Ж, Ж-Ч.

Не мають глухих відповідників – сонорні звуки:

В, Р, Р', Л, Л', М, Н, Н'. Глуха фонема -Ф- немає дзвінкого відповідника.

**СОНОРНІ ЗВУКИ:** М, Н, Л, Р, В.

### **АФРИКАТНІ ЗВУКИ**

Зубні африкати -Ц- і -ДЗ- утворюються внаслідок об'єднання проривних -Т-, -Д- з щілинними -С-, -З-. Дзвінки африкати -ДЖ-, -ДЗ- окремих букв для позначення на письмі не мають і передаються двома буквами. М'який приголосний -Ць- утворюється внаслідок з'єднання пом'якшуваного -ТЬ- з щілинним -Сь-. Так само, але за допомогою голосу, твориться дзвінка африката -ДьЗь-.

Ясенна африката -Ч- вимовляється внаслідок з'єднання проривного -Т- із щілинним -Ш-. Аналогічно, але з додатком голосу вимовляється дзвінка африката -ДЖ-.

Африката -Ч- в сучасній літературній українській мові тверда і пом'якшується тільки в складі перед голосною -І-. Лише в деяких українських діалектах трапляється вимова м'якого „Чь”.

Буквою -Щ- позначається на письмі звукосполучення двох сусідніх приголосних -Ш- і -Ч-.

### **АРТИКУЛЯЦІЯ ПРИГОЛОСНИХ ЗВУКІВ**

Б-П- губи щільно зімкнуті і розкриваються під час видиху.

Язик лежить нерухомо, нижня щелепа опускається.

#### **Недоліки у вимові:**

1. Звук „Б” замінюється звуком „П”.
2. Звук „П” вимовляється з придиханням.
3. Звук „П”, „Б” – відсутні (коли губи не щільно зімкнуті).

## ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ

1. Вимовляйте по черзі: Б-П, Б-П, Б-П....  
П-Б, П-Б, П-Б....

(Стежте за рухливістю губ, пам'ятайте, що звук -Б- дзвінкий, а -П- глухий).

2. Вимовляти у сполученні з голосним рядом:  
П /У, О, А, Е, И, І, Ю, Я/  
Б /У, О, А, Е, И, І, Ю, Я/

3. Уявна гра в бадмінтон (виправдовувати дію рухами рук)  
БАП-БУП-БЕП-БИП-БІП-БОП,  
ПАБ-ПОБ-ПУБ-ПИБ-ПІБ-ПОБ

(Усі вправи тренуються на трьох типах видиху: повільному (послідовному), повільному (інтенсивному), переривчастому (вдих-затримка-видих)).

4. „Абетка”

Промовляти в середньому реєстрі, наслідуючи вимову приголосного „Б”, при обов'язковій словесній дії.

БА-БА-БА-БА-БА-БА-Б /О, У, Е, И, І/  
БА-БА-БА-БА-БА-БА-П /О, У, Е, И, І/  
ПА-ПА-ПА-ПА-ПА-ПА-Б /О, У, Е, И, І/  
ПА-ПА-ПА-ПА-ПА-ПА-П /О, У, Е, И, І/

5. Спочатку беззвучно, потім вголос чітко вимовляти текст чистомовки, роблячи акцент, на кінцевому звукові -П-.

Прийшов Прокіп – кипить окріп.

Пішов Прокіп – кипить окріп.

Як при Прокопі – кипить окріп.

Так і без Прокопа – кипить окріп.

6. Користуючись рухами рук (мовноручний рефлекс встановлює зв'язок між мовою і рухами), уявіть собі, що граєте на барабані. Ваші „палички” – руки, б'єте ними по барабану.

Пара барабанів

Пара барабанів

Пара барабанів

Пара барабанів

Пара барабанів

Пара барабанів

Била бурю

Била бій

## 7. ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЧИСТОМОВКИ, ВІРШІ

Пан скаче, а хлоп плаче. Хліб та вода, бідного їда. Був бик тупогуб, тупогубенький бичок, у бика була біла губа тупа.

*Г.Бойко*

Стриб, стриб, стриб

Перепілка,

Підстрибує

Перепел,

По стерні

Перепеленя.

Рідня:

Д-Т губи пасивні, кінчик язика притискається до верхніх передніх зубів з внутрішньої сторони і різко відштовхується від них при вимові. Чим швидше відтягувати язик, тим чіткіше будуть звучати ці звуки.

Д'-Т' м'які звуки, утворюються завдяки щільному зімкненню середньої спинки язика й твердого піднебіння.

Недоліки – дзякання і цякання, яке відбувається внаслідок нещільного зімкнення язика.

### ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ

1. Вимовляйте по черзі: Д-Т, Д-ТД-Т...

Т-Д, Т-Д, Т-Д

2. Вимовляти у сполученні з голосним рядом:

Д /А, О, У, Е, И, І/

Т /А, О, У, Е, И, І/

(Артикулюючи, передавати інтонацією якусь дію, наприклад, здивування, захоплення, наказ, обурення і т.д).

3. „Абетка”

Промовляти в середньому реєстрі, наслідуючи вимову приголосних -Д-, -Т- при обов'язковій словесній дії.

ДА-ДА-ДА-ДА-ДА-Д /О, У, Е, И, І/

ДА-ДА-ДА-ДА-ДА-Т /О, У, Е, И, І/

ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-Т /О, У, Е, И, І/

ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-Д /О, У, Е, И, І/

#### 4. ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЧИСТОМОВКИ, ВІРШІ

На чужий труд ласий не будь. На дерево дивись, як родить, а на людину, як робить.

Довбе дятел дуб дуплюватий.

Ось Кіндрат, так Кіндрат

Зуб зламав об мармелад.

*Гр. Храпач*

Дужка, стінки, денце.

Добрий день, відерце!

Дай-но із криниці'

Дітям джерельці.

Дзенькнуло відерце –

Дужка, стінки, денце.

– Дам-смачна водиця –

Досхочу напиться:

Г-Х – кінчик язика відтягнути від зубів, його спинка не притискається, а тільки наближена до твердого піднебіння.

#### ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ

1. Вимовляти по черзі:

Г-Х, Г-Х, Г-Х...

Х-Г, Х-Г, Х-Г...

2. Вимовляти у сполученні з приголосним рядом:

Г /А, О, У, Е, Й, І/

Х /А, О, У, Е, Й, І/

3. „Абетка”

Промовляти в середньому регістрі при обов'язковій словесній

дії:

ГА-ГА-ГА-ГА-ГА-Г /О, У, Е, И, І/  
ГА-ГА-ГА-ГА-ГА-Х /О, У, Е, И, І/  
ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-Х /О, У, Е, И, І/  
ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-Г /О, У, Е, И, І/

#### 4. ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, СКОРОМОВКИ, ВІРШІ

Яке дерево, такі його квіти, які батьки, такі й діти. Без наук, як без рук. Сніг, завірюха, бо вже зима коло вуха. Скорий поспіх – людям посміх.

Віхола віяла-віхрила, снігом село завалила.

Голова до голови приїхав у гості, голова голові головою розбив голову.

##### *Гр.Храпач*

Грає скрипка,  
Гарно грає –  
Гра нам люба всім..  
– Гов! Хлоп'ята!  
– Гей, дівчата!  
Гопака утнім!

##### *Гр.Храпач*

Ходить ховрашок,  
Харч-нюх-нюх! шукає.  
Хитрий. Нахиляє.  
Хилить колосок:  
Хап! і вже ласує –  
Хліб у колоску є.

Г-К – кінчик язика наближається до нижньої щелепи, його задня частина вигнута і притискається до твердого піднебіння, створюючи перепону для повітря. Під час видиху повітря „відриває” стінку язика від піднебіння.

#### ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ

1. Вимовляти по черзі: Г-К, Г-К, Г-К...  
К-Г, К-Г, К-Г.

2. Вимовляти, у сполученні з голосним рядом.  
Г/А, О, У, Е, И, І/  
К /А, О, У, Е, И, І/

3. „Абетка”

Промовляти в середньому реєстрі при обов'язковій словесній

дії:

ГА-ГА-А-А-ІА-І /О, У, Е, И, І /  
ІА-ІА-ІА-ІА-ІА-К /О, У, Е, И, І /  
КА-КА-КА-КА-КА-К /О, У, Е, И, І /  
КА-КА-КА-КА-КА-Г /О, У, Е, И, І /

4. Чітко промовляти парні проривні приголосні К та Г. Не допускати вимови глоткового -Г- з призвуком /ки-ги/;

ГІГ-ГЕГ-ГАГ-ГОГ-ГУГ-ГИГ  
КІК-КЕК-КАК-КОК-КУК-КИК

5. Виконувати:

КИ-КІ, ГИ-ГІ, КИ-ГІ, ГИ-КІ  
КІ-КИ, ГІ-ГИ, КІ-ГИ, ГІ-КИ

6. **ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЧИСТОМОВКИ, ВІРШІ**

Яке дерево, такі його квіти, які батьки, такі й діти. Без науки, як без рук. Хитру сороку спіймати морока, а на сорок сорок - сорок морок.

Сів шпак на на шпаківню

Заспівав шпак півню:

– Ти не вмієш так, як я.

Так як ти, не вмію я!

Не турбуйте курку,

Клює курка крупку.

Крупка дрібненька,

Курка рябенька.

Гума не гава,

А ґрунт не грати,

Гудзик не гедзь –

Не вміє кусати.

Ганок на ґрунті

Мусить стояти.

Навіть дитина повинна це знати.

Отак ми вчимося „Г” – проривне,

Вимовляти.

7. В-Ф – губи наближені одна до одної, але не змикаються в середній частині, утворюючи щілину для проходження повітря. Однак звук -В- в кінці, на початку та в середині слова перед голосним набуває більшої звучності і переходить в нескладовий -У-, при утворенні якого губи трохи виступають вперед.

### **ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ**

1. Вимовляти по черзі: В-Ф, В-Ф, В-Ф.

2. Вимовляти у сполученні з голосним рядом:

В /А, О, У, Е, И, І/

Ф /А, О, У, Е, И, І/

3. Вимовляти протяжно на подовженому видиху:

В-В-В-В... /губно-губний сонант/

В-В-В-В... /губно-зубний приголосний/

Чергувати вимову губно-губного з губно-зубним варіантом.

4. Суцільна і роздільна вимова

ВА-В'Я, ВЕ-В'Є, ВИ-В'І, ВУ-В'Ю

Наголошувати перший склад:

ВАВ'Я, ВЕВ'Є, ВИВ'І, ВУВ'Ю

5. Скандувати, наголошуючи перший склад:

ВАВ ВА /О, У, Е, И, І/

ФАФ ФА /О, У, Е, И, І/

6. **ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЧИСТОМОВКИ, ВІРШІ**

Не думав не гадав, як у біду попав. Чи купив, чи не купив, аби поторгувався. Як багатий, так „здоров був!”, а як бідний, – „бувай

здоров!”. Як їв – то аж упрів, а як працював – то аж задрімав. Рапортував та недорапортував та зарпортувався. Усіх скоромовок не перескоромовиш, не перевис-коромовиш.

***Гр.Храпач***

Вийшла з хатки віхола,  
Вітра запрягла,  
В сани і поїхала  
Вереда мала.  
Віхолу ми спинемо,  
Віжки з вітра скинемо.

***Гр.Храпач***

Фа-Фа!- гудуть фаготи,  
Фаготи люблять ноги,  
Флейтист у флейту свище.  
– Ф’ю, ф’ю! Що ?  
Взяти вище?  
Фортепіано просить:  
– Фальшивиш, стихни, досить!

**-М-Н-**

-М- – губи міцно стиснуті, нижня щелепа опущена і повітря проходить через ніс.

-Н- – передня частина язика притиснута до передніх верхніх зубів (як при вимові звуку -Д-), рот трохи відкритий, повітря проходить через ніс.

**ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ**

1. Вимовляти по черзі: М-Н, М-Н, М-Н.  
Н-М, Н-М, Н-М.



2. Вимовляти у сполученні з голосним рядом:

М /А, О, У, Е, И, І/

Н /А, О, У, Е, И, І/

3. П'ятискладові звукосполучення. Темп мови пришвидшений:

МІМІМІМІМІМ /А, О, У, Е, И/

НІНІНІНІНІН /А, О, У, Е, И/

4. Суцільна і роздільна вимова :

МА – М'Я, МЕ – М'Є, МУ – М'Ю

Вимовляти треба: м'я, м'є, а не м'я, м'є...

5. Оклична інтонація:

НА! НО! НУ! НИ! НІ!

Уникати гугнявої вимови – Н Д А! і т.п.

6. Перелічувальна інтонація:

МНІ /Е, А, У, О, И/

## 7. ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЧИСТОМОВКИ, ВІРШІ

Бреду горем, мов тим морем. Сюди-ник, туди-ник та й день зник. Не гордись званням – гордись знанням. Маленький полудрабок розполудрабився на маленькі полудрабенята. Млин меле – мука буде, язик меле – біда буде.

*П.Воронько*

Є у мене киця Мурка,

Дуже мудра кішка.

Тільки скажеш: „Замазурка!”

Вмиється хоть трішки.

А синок її Васько

Муркне:

„Мила нене,

Поки вип'ю молоко,  
Вмийся ти за мене.

*Гр.Храпач*

Ниво, наша ниво,  
Незабаром жниво,  
Нам це буде свято –  
Нас, женців, багато!  
Нажнемо пшениці  
На хліб-паляниці.

**ПРИМІТКИ**

Практика показує, що такі приголосні як -С-, -З-, -Ц-, -Ш-, -Ж-, -Ч-, -Щ-, -Р-, -Л- досить складні у вимові, тому ми вирішили у наступному параграфі детальніше зупинитися на розгляді цих проблем та шляхах їх вирішення. Оскільки матеріал досить об'ємний і дублює трішки попередій, ми вирішили не зупинятися на артикуляції цих приголосних, а включити вправи з використанням свистячих, шиплячих звуків та звуків -Р-, -Л- до комплексу; дикційного тренінгу (Див. 2.3, 2.6).

**2.3. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИПРАВЛЕННЯ  
МОВНИХ НЕДОЛІКІВ**

У роботі над дикцією часто доводиться зустрічатися з недоліками вимови окремих звуків як органічного, так і неорганічного походження.

До органів, які беруть участь в утворенні звуків, належать гортань, ротова і носова порожнина, щелепи, зуби, тверде і м'яке піднебіння, язик, губи. Язик, губи, нижня щелепа, м'яке піднебіння з маленьким язичком, гортань – є рухомими. Зуби, верхня щелепа, тверде піднебіння – нерухомі.

Чіткість вимови голосних і приголосних звуків залежить від нормальної будови всіх частин, мовного апарату і від правильної

артикуляції. Звучання мови залежить від рухливості м'якого піднебіння, яке при утворенні голосних звуків і деяких приголосних закриває проходження повітря в ніс. При малорухомому м'якому піднебінні мова має неприємне гнусаве звучання.

Важливо також мати правильний зубний прикус – зближення верхньої і нижньої щелеп, яке досягається завдяки хорошій рухливості нижньої щелепи. Надто висунуті нижня і верхня щелепи – рідкісне явище. Рідко, криво поставлені зуби утворюють неправильний прикус і породжують неправильну вимову шип'ячих звуків -Ш-, -Ж-, свистячих -С-, -З-, африкат -Ц-, -Ч-. Неповороткий, товстий язик заважає правильному утворенню багатьох звуків. Коротка вуздечка під язиком не дозволяє кінчику язика піднятися до коренів верхніх передніх зубів і заважає правильному утворенню звуків – Р-, -Ш-, -Ж-, -Ч-. Малорухома верхня і в'яла нижня губа заважає чіткому та виразному звучанню свистячих і шиплячих звуків.

Це все недоліки природного походження і потребують логопедичних занять.

Трапляються недоліки, які є наслідком неправильної артикуляції, засвоєної протягом життя.

Найбільш поширений недолік – млява, нерозбірлива мова. К.С. Станіславський порівнював таку мову „з мухами, які залетіли в мед”. Губи при цьому ледь рухаються, зуби зімкнені, нижня щелепа погано опускається,

Серед вад вимови неорганічного походження зустрічаються шепелявість, сюсюкання, гаркавість, гугнявість, дуже швидка вимова, коли слова ніби „наскакують” одне на одне.

Основною причиною недоліків вимови неорганічного походження є навички, засвоєні з дитинства: неухважне ставлення до мови дитини вдома і в школі, інколи копіювання мови людей, які мають той чи інший недолік. Недоліки органічного походження пояснюються своєю природою, вродженою побудовою мовного апарату і потребують медичного втручання, тому що дуже важко виправляються.

Практика проведення логопедичних занять існує в деяких школах, педінститутах, творчих вузах, але як правило, ця робота стихійна, інколи без послідовно визначеного наукового підходу, хоч життя потребує більш серйозного ставлення до цієї важливої людської проблеми – проблеми правильної бездефектної вимови.

Логопедія – педагогічна наука про попередження і усунення розладів мови. Задачі логопедії – довести, по можливості, звуки мови до побутової норми.

Одна із задач театральної педагогіки – бездефектна вимова всіх, окремо взятих звуків. Принцип роботи над виправленням мовних недоліків полягає в подоланні дефектного звучання мови, починаючи від побутової норми до максимально чіткої, сценічної норми. При цьому повинні хвилювати не тільки смислові, розпізнавальні якості звуку, а й його естетична характеристика. Погана мова – це перш за все система неправильних навичок, існуючих на різних рівнях артикуляції, дихання, звукоутворення, резонації, вимови. Хороша дикція допомагає підготувати мовний апарат до творчого процесу, робить звичною точну артикуляцію всіх звуків, допомагає виразності мови.

Основою точної і чіткої вимови кожного звука є енергійна робота всіх м'язів, які беруть участь у процесі голосоутворення. Говорити треба плавно, привчатися добре відкривати рот, оскільки він є важливою умовою для формування звуку і його „посилу”.

Щоб правильно спланувати логопедичну роботу, перш за все треба обстежити стан мови людини і виявити, які саме недоліки в неї є. З перших днів спілкування педагог чи керівник театрального колективу повинен виділити з групи учнів чи учасників колективу тих, у кого в мові є відхилення від норм вимови того чи іншого звуку. Далі вимова обстежується ще раз на індивідуальних заняттях, де можна використовувати як побутове спілкування, так і практичний текстовий матеріал. Якщо учень неправильно вимовить звук або те чи інше слово, тоді треба запропонувати йому повторити ще раз повністю і по складах, щоб встановити глибину порушення і можливості швидкого виправлення недоліку.

Необхідно також звернути увагу на моторику артикуляційного апарату і проаналізувати характер походження вад.

Далі слід обстежити слухове сприймання, тобто виявити, як учень на слух розрізняє мовні звуки. З цією метою можна запропонувати слова, фрази, назви яких розрізняються одним з подібних звуків: коса-коза, трава-дрова, кора-нора, балка-палка.

Під час вивчення вимови учня можна частково обстежити стан фонематичного (мовного) слуху. Встановити, наприклад, чи розрізняє людина правильну і неправильну вимову в інших, чи усвідомлює те, що сама неправильно вимовляє ті чи інші звуки. Глибшу перевірку стану

фонематичного сприймання можна зробити під час виконання таких завдань: впізнавання на слух заданого звуку в слові, добір слів, малюнків (для дітей) на заданий звук. Придумування слів, відтворення послідовності і розрізнення звуків у складах.

Отже, робота над звуковою культурою мови охоплює не тільки виховання чистої, правильної вимови, ясної дикції, а й виховання і розвинення фонематичного сприймання мови.

Після попереднього, індивідуального обстеження учня можна переходити до пошуку правильних артикуляційних рухів мовного апарату, які допомогли б позбутися мовних дефектів. Основна задача педагога – знайти оптимальні способи корекції, найкращі методи подолання старого навичку за умови оволодіти новим. Навик – це ланцюг умовних рефлексів, сталих зв'язків та ступінь уміння говорити, при якому правильні рухи легко активізуються. Головна ознака мовного „уміння”, точніше, „голосомовного уміння” – ступінь його „свободи”, його усвідомлення.

Як закон, у роботі при вихованні правильної звуковимови існує принцип правильний навик, правильні артикуляційні рухи дають можливість позбутися, викоринити неправильні.

Поетапність у формуванні навичок, має визначену градацію:

1. Пояснення простої мовної задачі і показ правильної артикуляції звуку.
2. Повторення артикуляційних вправ за викладачем.
3. Самостійний повтор вправ перед дзеркалом при правильному положенні мовних органів. Закріплення вправ багаторазовим повтором або автоматизація правильної вимови.
4. Диференціація подібних звуків і розвинення навичок звукового аналізу.

При автоматизації правильної вимови треба спочатку вдосконалити артикуляцію ізольованих звуків, далі слів, і, нарешті, окремих речень. До кожного наступного виду вправ треба переходити лише після засвоєння попереднього виду. Далі можна рекомендувати артикуляційні вправи, які виконуються в різних умовах і ситуаціях з поставленою задачею, а потім порадити перейти з одного вірного артикуляційного руху до іншого.

Ця схема має досить жорсткий режим роботи. Засвоєними можна вважати навички тільки тоді, коли в „умінні” є свобода, вільне, усвідомлене оволодіння артикуляційним рухом і переконаність в його правильному звучанні.

Після виправлення мовного недоліку треба ще довго стежити за вимовою учня і поправляти його, але робити це тактовно, „не травмуючи” людини. Коли учень починає вільно користуватися поставленим звуком, роботу над вимовою дефектних звуків можна вважати закінченою.

Такий принцип роботи допомагає позбутися мовних недоліків неорганічного походження, і, частково, органічного походження, тих, що підлягають виправленню після комплексу логопедичних вправ.

Недоліки вимови органічного походження, які неможливо повністю ліквідувати в процесі занять, потребують медичного втручання, це може бути операція під'язикової перетинки, застосування спеціального пристрою для виправлення зубів, використання спеціальних зондів для надання правильного положення язика при вимові тих чи інших звуків.

Оволодіваючи навиками щодо виправлення **МОВНИХ** навиків у слові, фразі, віршованих та прозових текстах, учневі необхідно виховувати в собі „відчуття слова”.

Для цього він повинен навчитися:

1. Відчувати довжину слів (довгі, короткі, середні).
2. Відчувати ритмічну побудову слова (кількість складів у слові, наголошені і ненаголошені склади, співвідношення між ними).
3. Відчувати звуковий склад, тобто довжину кожного звуку, що утворює слово.
4. Відчувати інтенсивність звучання кожного голосного і приголосного, які входять у слово.
5. Відчувати дзвінкість і глухість приголосних у словах і фразах.
6. Аналізувати якість звучання голосних і приголосних при зміні сили голосу, висоти, швидкості, тембральної забарвленості мови.
7. Відчувати „далекобійність”, просторову активність голосних і приголосних.
8. Настроювати звуковий акорд слова при будь-якій якості: висоті, гнучкості, темпі, тембрі.
9. Відчувати звуки мови як засіб художньої виразності.

Оволодівши цими навиками, студент зможе перевірити свої знання на практиці як учитель-словесник, керівник театрального колективу, студії художнього слова.

## 2.4. ТЕМП МОВИ. СКОРОМОВКИ

У сценічній мові до питання про темп мови треба підходити з особливої точки зору. Дуже часто говорити повільно буває набагато складніше, ніж говорити швидко. Така „скоромовка” у багатьох випадках є просто поганою звичкою. На сцені вона не допустима, і з нею треба боротися на перших же заняттях з техніки мови.

Манера швидко говорити в першу чергу впливає на ясність вимови тексту. У великому, високому приміщенні, інколи не повністю заповненому, перше слово ще не встигає долетіти до глядача, як актор чи читець промовляє вже друге, третє. Звуки наскакують один на оден, не встигаючи, так би мовити, „сформуватися” в просторі, а в результаті цього виходить своєрідний шум, в якому неможливо нічого почути і розібрати.

У роботі над скоромовками на першому плані є чіткість та ясність вимови, якої б швидкості не вимагало прочитання тексту. У прозовому тексті темп, як правило, помірний, з переходом до незначного пришвидшення.

Часто швидкість вимови необхідна у віршах, а найбільше у віршованих п'єсах. Труднощі швидкої вимови у п'єсах полягають в тому, що треба бездоганно, чітко вимовляти слова, довгі фрази. Ця майстерність досягається за допомогою спеціальних вправ.

Із усього вищесказаного не варто робити висновок, що актор чи читець повинен розвивати скоромовку взагалі як мовний навик або закріплювати цю шкідливу звичку, якщо вона в нього є.

На сцені треба вміти говорити в різних темпах однаково легко. Для того, щоб досягнути чіткості вимови у швидкому темпі, ніколи не треба такий текст відразу вимовляти швидко. Перш за все треба чітко проартикулювати всі звуки в тексті, зупиняючись на тих, які потребують більшої ясності. Якщо є ускладнення при вимові слова, треба його розділити на склади, у реченні — на мовні такти й промовляти в повільному темпі доти, поки не досягнете бажаного результату. Далі фраза промовляється декілька разів беззвучно, з яскраво вираженою артикуляцією окремих голосних і приголосних, потім пошепки, і тоді вже голосно, але все ще повільно.

На читанні тексту по складах довго не варто зупинятися. Зразу ж слід переходити до плавної вимови, не „відчekanюючи” фразу в якому-небудь вибраному і завченому темпі, надаючи їй

нав'язливої наспівності, а промовляти як можна простіше, різноманітніше і впевненіше. Текст може стати скоромовкою тільки після ґрунтовної обробки і вивченні напам'ять.

Спочатку беруться в роботу прості скоромовки, потім – складні. На одному занятті можна працювати не більше, ніж з 4-5 скоромовками. Якщо ж виникають ускладнення у вимові, їх кількість зменшується до 2-3. Коли скоромовка вже вимовляється без складностей механічно, ніби „зазубрена”, тоді треба починати працювати над її смислом. Практичний результат від роботи зі скоромовками, полягає в тому, щоб темп мови, засвоєний в роботі над ними, міг бути використаний у будь-якому тексті. Механічне ж заучування, пов'язане з монотонною і завжди однаковою за звучанням вимовою, призводить до того, що незначні зміни при наголошуванні та інтонуванні окремих слів схиляє до легкості, мелодійності мови, при якій пропадає монотонність.

Другий період роботи над скоромовками побудований на різній манері їх виконання, яка залежить від поставленої творчої задачі. Виділення одного слова з-поміж інших є результатом бажання людини висловити якусь думку і звернути на неї увагу слухача так, щоб бути зрозумілим. Важливо привчитися до легкої і швидкої вимови тексту, незалежно від місця наголошених слів і їх мелодійного малюнка.

Не треба забувати про технічні прийоми дихання. Коротеньку скоромовку можна читати на одному диханні, а складні – розділяючи на логічні частини, із використанням часткового добору повітря.

Вміючи володіти швидкістю мови при переносі смислового наголосу з одного слова на друге, людина завжди легко буде користуватися різними темпами мови, незалежно від побудови фрази і місця наголошених слів у ній.

## **2.5. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ РОБОТИ З ВИПРАВЛЕННЯ НЕДОЛІКІВ ЗВУКОВИМОВИ**

### ***І. СВИСТЯЧІ ЗВУКИ –С-, -З-, -Ц-. НОРМАТИВНА АРТИКУЛЯЦІЯ***

При ізольованій вимові звука -С- губи напіввідкриті і розтягнуті. Зуби зближені на віддалі 5мм, широкий кінчик язика знаходиться біля нижніх зубів. Бокові краї язика притиснені до верхніх кутніх зубів. Спинка язика трохи вигнута вгору. На передній



частині спинки язика посередині утворюється поздовжній жолобок, по якому проходить струмінь видихуваного повітря. М'яке піднебіння підняте і не пропускає повітря через ніс. Голосові зв'язки розімкнені.

Звук -З- вимовляється так само, як і звук -С-, тільки при його вимові голосові зв'язки зімкнені і вібрують.

Отже, артикуляція звуку -З- відрізняється від артикуляції звуку -С- лише участю голосу.

Звук -Ц- є злитним. Він складається з двох компонентів: звуків -Т- і -С-. Артикуляція першого компоненту пристосовується до артикуляції другого, завдяки чому відбувається швидке і міцне поєднання обох компонентів і плавний перехід від звуку -Т- до звуку -С-. М'яке піднебіння підняте, голосові зв'язки розімкнені.

## **НЕДОЛКИ ВИМОВИ**

### **Міжзубна (шепелява) вимова**

Кінчик язика просовується між верхніми і нижніми зубами і звук утворюється не досить свистячий.

### **Призубна вимова**

Кінчик язика впирається в передні зуби, створюючи перепону для видихуваного повітря. Замість звуків -С-, -З-, -Ц- вимовляється -Т- або -Д- (торока – сорока, дамок – замок, тегла – цегла).

### **Шипляча вимова**

Кінчик язика трохи висунутий і відсунутий від нижніх зубів, а середня частина спинки язика піднята до твердого піднебіння. Утворюються пом'якшені звуки -Ш-, -Ж-, -Ч- (шорока – сорока, жямок – замок, чегля – цегла).

### **Бокова вимова**

Бокові краї язика не притиснуті до верхніх кутніх зубів. Повітря проходить по бокових краях язика. Замість свистячих звуків чується хлюпаючий звук -хль- або -гль- (хльорока – сорока, глямок – замок).

### **Губно-зубна вимова**

Нижня губа наближається до верхніх різців, в результаті чого чується щось середнє між звуками -Ф- і -С- або -Ф- і -З- (фсапка – шапка, автобуфс – автобус).

## ВИПРАВЛЕННЯ МОВНИХ НЕДОЛІКІВ

При виправленні різноманітних недоліків вимови свистячих звуків робота починається з показу правильної артикуляції. Завдяки цьому, слухові відчуття підкріплюються і зоровими. Сидячи разом з учнем перед дзеркалом, педагог демонструє правильне положення мовних органів, звертаючи увагу учня на характерні особливості артикуляції при вимові того чи іншого звука (положення язика, губів, зубів). Учень, спостерігаючи в дзеркалі артикуляцію вчителя, намагається її відтворити.

Для усунення неправильної вимови свистячих звуків залежно від характеру недоліку застосовують різні способи і прийоми, а саме:

1. При виправленні міжзубної вимови треба, щоб учень спочатку ясно зрозумів, у чому полягає недолік його вимови. Для цього співставляють правильну артикуляцію з міжзубною. Далі проводять вправи на вимовляння звука -С- при стиснутих зубах. Якщо при цьому звук виходить не досить чіткий, педагог ручкою чистої ложечки натискає на кінчик язика, трохи опускаючи його за нижні зуби, і пропонує учневі при такому положенні язика вимовляти звук -С- (спочатку ізольовано, а потім у складах, словах і т.д.).

2. Виправлення призубної вимови також починають з показу відмінностей між правильною і дефектною артикуляцією. Якщо це не дає бажаних наслідків, то тимчасово учня треба перевести на міжзубну вимову, яка служить перехідним етапом до правильної вимови. Далі педагог злегка натискає ручкою ложечки на широко розпластаний передній край язика, поступово відсовуючи його за нижні зуби. Учень вчиться вимовляти звук спочатку в такому положенні, а далі вже без механічної допомоги /спочатку ізольовано, а потім у складах, словах і т.д.

3. При виправленні шиплячої вимови учня треба тимчасово перевести на міжзубну вимову. Головне при цьому, домогтися, щоб учень не напружував язик і не відтягував його далеко в ротову порожнину. Для цього треба провести достатньо вправ на міжзубну вимову звука -С- у складах і словах. Коли учень звикне до такої вимови, можна починати переводити кінчик язика за нижні різці.

4. При виправленні бокової вимови учня також тимчасово слід перевести на міжзубну вимову, а далі поступово, від заняття до заняття, кінчик язика переводити за нижні зуби до нормативного положення.

5. При губно-зубній вимові, оскільки язик знаходиться в правильному для звука -С- положенні, корекція зводиться лише до показу правильного положення нижньої губи (губа не повинна торкатися верхніх зубів). Іноді для цього нижню губу пальцями відтягують вниз і пропонують учневі вимовляти звук -С- при значному, а далі при нормальному оскалі зубів.

Оскільки недоліки вимови звуків -З- і -Ц- такі ж, як і при вимові звука -С-, то виправлення неправильної вимови свистячих звуків треба починати з постановки звука -С-. На базі виправленої вимови звука -С-, корекція інших свистячих звуків вимагає лише деякої додаткової роботи.

Для правильного вимовляння звука -З-, треба щоб учень навчився чітко вимовляти звук -С-. Спочатку він повинен відчати дрижання голосових зв'язок. Це можна перевірити, приклавши долоню до гортані і поперемінно вимовляти звуки -С-, і -З-, не перериваючи артикуляції і включаючи голос на звук -З-. При артикуляції звука -З- в гортані відчувається тремтіння. Це дає можливість учневі відчати різницю між артикуляцією звуку -С- і -З-. Коли учень навчиться правильно артикулювати звуки -С- і -З- ізольовано, слід переходити до вправ на закріплення і автоматизацію вимови.

Постановку звука -Ц- треба починати з показу правильної артикуляції, пропонуючи учневі наслідувати її. Коли це не допомагає, можна застосувати такий спосіб: запропонувати учневі послідовно вимовляти, з невеликими паузами, звуки -Т- і -С-. Спочатку звуки промовляються в повільному темпі, далі швидше, до злиття звуків -ТС-. Після цього починається робота над закріпленням правильної вимови у складах. На відміну від роботи над звуком -С- у даному випадку треба починати роботу із вправ над оберненими складами: ац, оц, уц, і т.д., бо в такому положенні звук -Ц- чується виразніше. Закріплення і автоматизацію правильної артикуляції звука треба продовжувати до повного зникнення недоліку.

## АРТИКУЛЯЦІЙНІ ВПРАВИ

### Вправа І.

Висунути широкий язик між зубами, потім сховати його за нижні зуби. Повторити 5-6 разів.

### **Вправа 2.**

Щоб язик став широким, треба поплямкати його губами 5-6 разів, вимовляючи -пя- -пя- -пя- („покарати неслухняний язик”), а потім подержати спокійно широкий язик у відкритому роті деякий час.

### **Вправа 3.**

Усміхнутись, трохи відкриваючи рота, покласти широкий язик на нижню губу і, вимовляючи звук -И- -И- -И-, подержати його в такому положенні, рахуючи про себе від 1 до 10.

### **Вправа 4.**

Усміхнутись, трохи відкрити рота, покласти широкий кінчик язика на нижню губу і здуту кульку з вати, яку попередньо покласти перед собою на столі, нібито промовляючи звук -Ф-.

### **Вправа 5.**

Усміхнутись, відкрити рот, зачепити кінчик язика за нижні зуби і, не відриваючи його від зубів, випинати спинку язика вперед.

### **Вправа 6.**

Показати зуби, сховати за них язик з вигнутою спинкою, і пошепки (а потім голосно) вимовляти звуки: -І- -И- -І- -И-.

## **ІГРОВІ ВПРАВИ НА ЗВУКОНАСЛІДУВАННЯ**

На спеціальних заняттях з виправлення мовних недоліків насамперед треба проводити вправи з розвитку точної координації мовних органів. Корисними в даному випадку можуть бути вправи на звуконаслідування.

Під час рекомендованих ігрових вправ треба стежити, щоб учень дихав діафрагмально, тобто, роблячи вдих, трохи випинав живіт, не піднімаючи плечей, а під час видиху втягував у себе живіт, видихаючи назвні повітря, яке вдихнув. Можна використовувати повільний, напористий, переривчастий типи дихання.

### **Звук -С-**

1. Дзюрчить вода з крана – С...С...С...
2. Сичання гусака – СС...СС...СС...
3. Паровоз випускає пару – ССС...ССС...ССС.,.

4. Сичання змії – СССС...СССС...СССС...
5. Лопнула велосипедна шина – ССССС...ССССС...
6. Свистить зимовий вітер – ССС...ССС...ССС...
7. Покликати кішку – КСС...КСС...КССС..

**Звук -З-**

1. Дзижчить бджола — ДЗЗ...ДЗЗ...ДЗЗ...
2. Дзижчить комар — ЗЗЗ...ЗЗЗ...ЗЗЗ...
3. Дзижчить електрична пилка — ЗЗЗ...ЗЗЗ...ЗЗЗ...

**Звук -Ц-**

1. Цокає підковами конячка ЦОК...ЦОК...ЦОК..
2. Покликати курчаток ЦП...ЦП...ЦП...

**МОВНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ  
І АВТОМАТИЗАЦІЇ ПРАВИЛЬНОЇ ВИМОВИ СВИСТЯЧИХ  
ЗВУКІВ**

*(Слова, речення, вірші, прислів'я і приказки, народні порівняння,  
загадки, чистомовки)*

**Слова зі звуком -С-**

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
сад	оса	ліс
сім	гусак	колос
сорочка	колесо	абрикос
скриня	ластівка	автобус
сірники	весло	компас

**Слова зі звуком -З-**

На початку слова	В середині слова	В кінці слова.
земля	азбука	гарбуз
зоря	газета	паровоз
зебра	гніздо	водолаз
зуби	магазин	віз

### Слова зі звуком -Ц-

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
цукор	вівця	палац
цирк	вулиця	матрац
цифра	мотоцикл	палець
цвях	криниця	хлопець
цегла	полуниця	горобець

### Речення з словами, в яких є звуки -С-, -З-, -Ц-

1. Оксана помила посуд.
2. Леся посолила вівсяний суп.
3. Соня співала веселу пісню.
4. Землю замело снігом.
5. Захар забив гвіздок.
6. Зоя помила вазу.
7. Хлопець малює олівцем.
8. Цей цапок любить цукор.

### ВІРШІ

*Н.Забіла*

#### САНКИ

Стоять під снігом сосни сонно,  
Сидять на соснах снігурі.  
А санки на ставок з розгону  
Скотились весело з гори.

*І.Кульська*

ПАРАСКА ПРАСУЄ

У Параски гарна праска,  
Попрасує все Параска:  
Сукні синії – лялькам,  
А нові хустинки нам.

*Л.Первомайський*

ЗИМА

Срібні дерева – срібне гілля.  
Сріблом пухнастим вкрита земля.  
Срібний-пресрібний ліс приберіг  
Для білоньки срібної срібний горіх.

ОЛІВЕЦЬ

Ось зелений олівець.  
Коли взять за цей кінець,  
А як взять за цей кінець, –  
Буде синій олівець.

*Г.Храпач*

ЗІРОНЬКА

Зіронька, зійди.  
З неба нам світи.  
Золотом сяй –  
Землю звеселяй!  
„Зіронька сія.  
Засвітивсь і я”.

ПРО КОТА І ГОРОБЦЯ

Сидів кіт  
Край воріт.  
Враз із двору  
У хлівець  
Залетів горобець.  
– Цвір-цвірінь, –  
Цвірінька він...  
Кіт підкрався  
І вмить  
Спритним рухом ловця  
Упіймав горобця.

**ПРИСЛІВ'Я І ПРИКАЗКИ**

Сій не пусто, то виросте густо.  
Сказав, як зав'язав.  
Заздрість здоров'я з'їсть.  
Не для Гриця паляниця.  
Місяць марець хапає за палець

**НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ**

З'явився, як сніг на голову.  
Занадився, як кіт до сала.  
Сидить, як миша під віником.  
Повертається, як ведмідь за горобцями.  
Танцює, як корова на льоду.



## **ЗАГАДКИ**

В лісі вирізана.

Гладенько витесана

Співає, заливається,

як називається?

*(Сонілка)*

Довгі вуха, куций хвіст

Моркву і капусту їсть.

В сніжну зиму залюбки

Обгризає яблуньки.

*(Зайчик)*

## **ЧИСТОМОВКИ**

У сіни Мусій сіно носив.

Босий хлопець сіно косить, роса росить ноги босі.

Хитру сороку спіймати морока, а на сорок сорок сорок морок.

Гнилі кислиці висіли на осиці, спілі кислиці рясніли на осиці, прийшли лисиці, натрусили кислиці в спідниці, прилетіли перепелиці: та ну дзьобати кислиці.

## **ЖАРТІВЛИВІ СКОРОМОВКИ**

Са, са, са – ось летить оса.

Со, со, со – у Соні колесо.

Су, су, су – ми побачили косу.

Си, си, си – прилетіли оси.

Сі, сі, сі – закупили сливи всі.

Ас, ас, ас – ми пили квас.

Ус, ус, ус – сивий вус.

Аска, аска, аска – у Васі є маска.

Іска, іска, іска – на столі стоїть миска.

За, за, за – там іде коза.

Зу, зу, зу – ми вели козу.

Зи, зи, зи – сіно відвези.

Зя, зя, зя – ми піймали в'язя.

Зі, зі, зі – скіпка в нозі.

Зе, зе, зе – мама ляльку везе.

Аз, аз, аз – великий таз.

Ця, ця, ця – гарна мильниця.

Ці, ці, ці – м'які лапки в киці.

Це, це, це – кругленьке яйце.

Ац, ац, ац – нам купили матрац.

## ***2. ШИПЛЯЧІ ЗВУКИ -Ш-, -Ж-, -Ч-, -Щ-. НОРМАТИВНА АРТИКУЛЯЦІЯ***

Губи витягнуті вперед, зуби зближені на віддалі 1-1,5мм. Широкий кінчик язика піднятий до підне-біння, але не торкається його, утворюючи щілину. Бокові краї язика щільно притиснуті до верхніх кутніх зубів. Голосові зв'язки розімкнені.

Звук -Ж- утворюється так само як і звук -Ш-, але при цьому зімкнуті голосові зв'язки вібрують, язик трохи вище піднятий в напрямку до твердого піднебіння. Струмінь повітря слабший, ніж при вимові звука -Ш-.

Звук -Ч- є злитним (аффрикат). Він утворюється внаслідок плавного переходу від звука -Т- до -Ш-. При вимові звука -Ч- спостерігається два моменти, спочатку кінчик язика торкається верхніх різців, а потім відходить назад, створюючи вузьку щілину. Голосові зв'язки розімкнені.

Звук -Щ- складається із звуків -Ш- і -Щ-. Він вимовляється так: губи висунуті вперед, як при вимові звука -Ш-, але не до передньої частини твердого піднебіння, а до нижньої, утворюючи там щілину. Бокові краї язика знаходяться в такому ж положенні, як і при вимові звука -Ш-. Голосові зв'язки розімкнені.

### **НЕДОЛКИ ВИМОВИ**

Людина, яка неправильно вимовляє свистячі звуки, часто неправильно вимовляє і шиплячі звуки (особливо це стосується дітей). Однак нерідко спостерігаються випадки правильної вимови шиплячих звуків при дефектній вимові свистячих звуків. Основні види неправильної вимови шиплячих звуків такі ж, як і при вимові свистячих. Спостерігається також заміна шиплячих звуків свистячими (сапка – шапка, золуді – жолуді, цемодан – чемодан, сьоденник – щоденник) та заміна дзвінкого звука -Ж- глухими (шаба – жаба).

### **ВИПРАВЛЕННЯ МОВНИХ НЕДОЛІКІВ**

До виправлення недоліків вимови звука -Ш- слід приступати лише тоді, коли виправлені недоліки вимови свистячих звуків /-С- і -З-/. Корекцію вимови звука -Ш- починають з показу учневі положень усіх частин артикуляційного апарату, намагаючись досягнути правильної вимови шляхом наслідування. Якщо шляхом наслідування не вдається досягти бажаних результатів, використовують такі способи:

1. Учневі пропонується вимовляти звук -С-. Педагог у цей час підводить під кінчик язика ручку ложечки, відсовує його трохи назад і піднімає вгору. Губи учень повинен витягнути трохи вперед (якщо він не може самостійно витягнути губи, то педагог натискує великим і вказівним пальцями на обидві його щоки). При такому положенні замість -С- чується звук -Ш-, замість -З- звук -Х-. Поступово учня навчають самостійно тримати язик у такому положенні. Контролюючи себе за допомогою дзеркала, учень вправляється вимовляти звук -Ш- спочатку ізольовано, а потім по складах, у словах, реченнях.

2. Учневі пропонується зробити язик „ковшиком” і підняти його до переднього краю твердого піднебіння, витягнути губи і за педагогом вимовляти звук -Ш-.

Закріплення і автоматизація дають повне виправлення вимови звука.

Виправлення недоліків вимови звука -Ж- слід починати після корекції вимови звука -Ш-. Звук -Ж- можна поставити від звука -Ш-, до якого приєднуються голос, або від звука -З- таким же способом, як ставиться звук -Ш-, від звука -С-.

Усунення недоліків вимови звука -Ч- починається з показу учневі перед дзеркалом правильної артикуляції. Якщо шляхом наслідування не вдається досягнути правильної вимови, то використовують такі способи:

1. Учневі пропонують вимовляти звук -ТЬ-. В цей час, підклавши під передній край язика ручку ложечки, педагог відсовує язик трохи назад і вгору до піднебіння. Одночасно м'яким натискуванням пальців на щоки висовують уперед губи. При такому положенні язика чується замість -ТЬ- звук -Ч-. Закріплення правильної вимови звука -З-, як і звука -Ц-, починають з обернених складів -АЧ-, -ОЧ-, -УЧ- і т.д.

2. Учневі пропонується по черзі з невеликими інтервалами, поступово збільшуючи темп, вимовляти звуки -Т- -Ш-. Учень виконує цю вправу, наслідуючи вимову педагога.

Усунення неправильної вимови звука -Щ-, як і при недоліках інших звуків, треба починати з показу правильної артикуляції перед дзеркалом. Можна використовувати і такий спосіб :учневі пропонується протяжно вимовляти звук -СЬ- , а в цей час педагог, підводить ручку ложечки під кінчик язика, піднімає язик до верхніх альвеол і злегка відсовує його назад. Натискуючи пальцями на щоки, губи висовуються вперед. При такому положенні язика і губ замість звука -СЬ-, чується -Щ-.

## АРТИКУЛЯЦІЙНІ ВПРАВИ

### Вправа 1.

Підняти язик на верхню губу, потім опустити на нижню.

### Вправа 2.

Висунути язик, витягнувши його, по можливості, вузько (загостривши кінчик язика), а потім розпластати широко „лопаткою”.

### **Вправа 3.**

Щоб язик став широким, поплямкати його губами 5-6 разів, вимовляючи ПЯ-ПЯ-ПЯ („покарати неслухняний язик”), а потім потримати широкий язик спокійно у напіввідкритому роті, рахуючи про себе до десяти.

### **Вправа 4.**

Посміхнутись, відкрити рот, покласти широкий язик між зубами (зуби не торкаються язика) і, вимовляючи звуки -И- і -Е- підтримати його в цьому положенні під лічбу педагога від 1 до 10.

### **Вправа 5.**

Посміхнутись, відкрити рот, покласти широкий язик на верхню губу (губи не натягувати на верхні зуби) і здувати ватку зі столу, немов вимовляючи звук -Ф-.

### **Вправа 6.**

Обвести широким кінчиком язика верхню губу (неначе облизати варення), роблячи рухи язиком зверху вниз, а не з одного боку в другий (нижньою губою не допомагати).

### **Вправа 7.**

Посміхнутись, відкрити рот, торкатися широким кінчиком язика піднебіння, роблячи рухи вперед-назад (як штукатур білить щіткою стелю). При цьому пильнувати, щоб нижня щелепа була нерухома.

## **ІГРОВІ ВПРАВИ НА ЗВУКОНАСЛІДУВАННЯ**

### **Звук –Ш-**

1. Шумить ліс -Ш- -Ш- -Ш- -Ш- ...
2. Створюють тишу -ШШШШ- ...ШШШШ...
3. Шумить вода на плиті -Ш Ш Ш Ш-...
4. Розганяють курчат -К Ш Ш... К Ш Ш ....
5. Змітають сухе листя -Ш. Ш. Ш....

### Звук –Ж-

1. Гуде жук -Ж...Ж...Ж...
2. Дзижчить джміль -Ж.. .Ж.. .Ж...
3. Дзижчить муха -ЗЖ, ЗЖ, ЗЖ....

### Звук –Ч-

1. Рухається поїзд -ЧУХ- -ЧУХ- -ЧУХ-....

## **МОВНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ І АВТОМАТИЗАЦІЇ ПРАВИЛЬНОЇ ВИМОВИ ШИПЛЯЧИХ ЗВУКІВ**

*(слова, речення, вірші, приспів'я і приказки, народні порівняння,  
загадки, чистомовки)*

### **Слова із звуком -Ш-**

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
шафа	машина	
шофер	миша	аркуш
шуліка		куліш
шило	кошик	суміш
школа	каштан	душ
	вершник	товариш

### **Слова із звуком -Ж-**

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
жаба	огорожа	гараж
жук	межі	багаж
жолуді		
журавель	ложка	ніж
журнал	ліжко	сторож
	баржа	подорож

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
чайка	вчитель	ніч
човен	панчохи	ключ
чоботи	очерет	обруч
чорнило	обличчя	калач
черепаха	качка	вимикач

**РЕЧЕННЯ ЗІ СЛОВАМИ, В ЯКИХ Є ЗВУКИ  
-Ш-, -Ж-, -Ч-**

1. Мати купила Мишкові шапку.
2. Наташа пошила мішок.
3. Кішка піймала мишку.
4. Ганна зловила жука.
5. На доріжці лежить вуж.
6. Жора побачив жирафа.
7. Чай кипить у чайнику.
8. Чайка летить над човном.
9. Хлопчику купили чоботи.

**В І Р Ш І**

**ШИЛО**

Шило шубку Шурі шило.  
Білим шовком шви обшило.  
Вийшла шубка прехороша  
Нашій Шурі на порошу .

### КАЧКИ

Качки край копанки клопочуть,  
Качаток кличуть під комиш  
Кача впіймати кішка хоче,  
Та Маша каже їй: „Киш! Киш!”.

*Н.Забіла*

### ЧАПЛЯ

Чубата чапля чванькувата  
Через болото йде одна.  
Чомусь з журавликом дружити  
Не хоче чапелька чудна.

*Н.Забіла*

### МИШКА

Шматок сальця шукає мишка.  
У нашій шафі шарудить.  
Як шугоне на мишку кішка!  
А мишка – шусть у шпарку вмить!

### ЩИГЛИК

Ще дощ іде, періщить злива.  
Щенятко вимокло, як хлющ.  
А щиглик, щебетун щасливий,  
Щебече, пурхнувши на кущ.



## ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ

Посієш вчасно, збереш рясно.

Коли гроші говорять – правда мовчить.

Синиця пищить – зиму віщить.

Не штука наука, а штука розум.

На чужому горі щастя не збудуєш.

## НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ

Бачить, як сова вночі.

Лякливий, як заєць, а шкодливий, як кішка.

Очі сині, як волошки в житі.

Вчепився, як реп'ях до кожуха.

## ЗАГАДКИ

Тане сніжок,

Ожив лужок, день прибуває

Коли це буває?

*/Весною/*

Б'ють – не плаче, вгору скаче,

І ніхто йому, одначе,

Не сказав хоч раз „пробач”,

Бо на те і є він...

*/М'яч/*

Тече, тече – не втече,

Біжить, біжить – не вибіжить.

*/Річка/*

Із голок та із шпильок  
Тихо котиться клубок.  
Загляда до мене в очі,  
Молочка клубочок хоче.

*/Їжак/*

### **ЧИСТОМОВКИ**

На шафі шапка, у шафі шуба.  
Кипи, кипи кашка, поки прийде Івашка.  
Ходить квочка коло кілочка, водить діток коло квіток.

Вибіг Гришка на доріжку,  
На доріжці сидить кішка.  
Взяв з доріжки Гришка кішку,  
Хай піймає кішка мишку.  
Сів шпак на шпаківню,  
Заспівав шпак півню:  
– Ти не вмієш так як я,  
Так, як ти, не вмію я.

### **ЖАРТІВЛИВІ ЧИСТОМОВКИ**

Ша, ша, ша – пригоріла каша.  
Шо, шо, шо – купили борошно.  
Шу, шу, шу – я яблук натрушу.  
Ші, ші, ші – там бігають миші.  
Шок, шок, шок – великий мішок.

Аша, аша, аша – це наша Маша.  
Ашка, ашка, ашка – на вікні комашка.  
Ошка, ошка, ошка – в Тані є гармошка.  
Ішка, ішка, ішка – сидить гарна кішка.  
Ушка, ушка, ушка – м'яка подушка.  
Аш, аш, аш, той хлопчик наш.  
Уш, уш, уш – ми підемо в душ.  
Іш, іш, іш – їж куліш.  
Жа, жа, жа – ми бачили вужа.  
Жу, жу, жу – по галявині ходжу.  
Жи, жи, жи – мені допоможи.  
Жі, жі, жі – гострі ножі.  
Іж, іж, іж – на вікні лежить ніж.  
Ча, ча, ча – у мене нема м'яча.  
Чу, чу, чу – яблука мочу.  
Чок, чок, чок – мій п'ятачок.  
Ачка, ачка, ачка – на болоті качка.  
Очка, очка, очка – гарна в мами дочка.  
Чі, ці, ці – дай мені ключі.  
Чи, чи, чи – трохи помовчи.  
Учка, учка, учка – маленька онучка.

### 3. ЗВУК -Р-

#### НОРМАТИВНА АРТИКУЛЯЦІЯ

Губи набувають положення в залежності від наступного голосного звука. Напружений кінчик язика піднятий до альвеол.

Бокові краї язика торкаються верхніх кутніх зубів. Корінь язика опущений, а сам язик приймає форму „чашечки”. Голосові зв’язки зімкнуті і вібрують. При вимові звука -Р- струмінь повітря проходить через щілину, яка утворюється між альвеолами верхніх різців і передньою частиною язика, внаслідок чого і утворюється звук -Р-.

### НЕДОЛКИ ВИМОВИ

1. Випадання звука -Р- у вимові: иба – риба, коова – корова.
2. Гаркава вимова, внаслідок того, що вібрує не кінчик язика, а м’яке піднебіння.
3. Звук -Р- замінюється звуками В, Д, Н, Л, Г, Й: вука – рука, тлуба – труба, кодова – корова, ниба – риба, либа – риба, пагта – парта, кайтопля – картопля.

### ВИПРАВЛЕННЯ МОВНИХ НЕДОЛКІВ

Звук -Р- серед інших звуків найтяжчий для виправлення. Перші 3-4 заняття майже завжди йдуть на підготовку мовного апарату. Вони спрямовані на те, щоб кінчик язика став гнучким, рухливим, стійким, щоб учень умів скоректувати на нього видихуване повітря. Для цього педагог перед дзеркалом показує правильну вимову, артикулюючи звук -Р- і пропонує повторити її під час ігор на звуконаслідування. Але якщо прямим наслідуванням рокоту літака, гарчанням тигра, собаки не вдається видобути звук, то треба переходити до таких вправ:

1. Учневі пропонується підняти до альвеол широкий язик і при напіввідкритому роті швидко вимовляти підряд звук -Д- -ДДД... Таким способом досягається вібрація кінчика язика, ритмічні удари якого учень спостерігає у дзеркалі. Далі така вимова звука -Д- сполучається з голосними звуками -И-, -А-, -О-, -У- (дидиди...дадада... дододо... дудуду...)

2. Учневі пропонують розкрити широко рот, підняти кінчик язика за верхні різці і в такому положенні протяжно вимовляти звук -З- -ЗЗЗ-.... У цей час педагог підкладає ручку ложечки під кінчик язика і робить часті коливальні рухи в горизон-тальному напрямі. При цьому чується рокотання, характерне для звука -Р-. Далі треба намагатися вимовляти цей звук без механічного втручання. Отже, головне в постановці звука -Р- – це викликати вібрацію кінчика язика. Коли звук

більш-менш чітко починає звучати, слід переходити до закріплення й автоматизації вимови спочатку по складах, а потім у словах, реченнях, віршах і т.д.

## АРТИКУЛЯЦІЙНІ ВПРАВИ

### **Вправа 1.**

Висунути язик, загостривши кінець („жало”), а потім розпластати широко („лопатка”).

### **Вправа 2.**

Усміхнутися, відкрити рот, покласти широкий язик на верхню губу (губу не натягувати на верхні зуби) і здувати ватку зі столу, ніби довго промовляючи звук -Ф-.

### **Вправа 3.**

Відкривши рот, протяжно вимовляти звук -И-. Пильнувати, щоб по можливості краї язика прикривали верхні кутні зуби.

### **Вправа 4.**

Бічні краї язика притиснути зубами, залишаючи вільним тільки кінчик язика. При цьому положенні язика „оскалити” зуби і загинати за зубами кінчик язика до верхніх і нижніх ясен.

### **Вправа 5.**

Відкривши рот, робити рухи широким кінчиком язика по верхній губі вперед-назад зі звуком -БЛ- -БЛ- -БЛ- („бовтушка”). Стараючись не відривати від губи, ніби погладжуючи верхню губу, треба спочатку робити ці рухи повільно, поступово прискорюючи темп і ховаючи язик за верхні зуби.

### **Вправа 6.**

Усміхнутись, відкрити рот і кінчиком язика почистити верхні зуби з внутрішнього боку. Пильнувати, щоб нижня щелепа не рухалась (працює тільки язик). Рухи язика повільні.

### **Вправа 7.**

Усміхнутись, відкрити рот і погладити широким кінчиком язика піднебіння, роблячи рухи вперед-назад (як штукатур білить щіткою стелю).

### **Вправа 8.**

Усміхнутись, відкрити рот і, постукуючи широким кінчиком язика за верхніми зубами зі звуком –ДИ- -ДИ- -ДИ-, спочатку повільно, потім дедалі швидше, сильно здувати щось ніби із кінчика язика. Пильнувати, щоб рот був відкритий, губи розтягнуті у „посмішку”, нижня щелепа нерухома, рухається тільки кінчик язика.

### **ІГРОВІ ВПРАВИ НА ЗВУКОНАСЛІДУВАННЯ**

Гуркіт трактора – ТРР...ТРР...ТРР...

Гудіння літака – РРР...РРР...РРР...

Гарчання собаки – РРР...РРР...РРР...

Гарчання тигра – РРР...РРР...РРР...

Каркання ворони – КАРР...КАРР...КАРР...

Хрюкання свині – ХРЮ...ХРЮ...ХРЮ...

Крякання качки – КРЯ...КРЯ...КРЯ...

Форкання коня – ФРР...ФРР...ФРР...

Муркання кота – МУРР...МУРР...МУРР...

Гра на трубі – РУ...РУ...РУ...

Гра на барабані – ТРАМ...ТРАМ...ТРАМ...

Холодно, замерзли – БРР...БРР...БРР...

Заводять мотоцикл – Р..Р...Р...РРРР...

### **МОВНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ І АВТОМАТИЗАЦІЇ ПРАВИЛЬНОЇ ВИМОВИ ЗВУКА -Р- (слова, речення, вірші, прислів'я і приказки, народні порівняння, загадки, чистомовки)**

#### **Слова зі звуком -Р-**

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
радіо	дерево	буквар

равлик	сорочка	катер
рибалка	барабан	школяр
рушник	труба	цукор
річка	черевики	комар

### РЕЧЕННЯ З СЛОВАМИ, В ЯКИХ Є ЗВУК -Р-

1. Вівчар стереже овець.
2. Рибалка ловить рибу.
3. Річка вкрилася кригою.

### ВІРШІ

*П.Воронько*

#### КІТ ЗБИРАВСЯ ДО РОБОТИ

Кіт збирався до роботи,  
 Та завадили турботи.  
 Треба висушить хвоста,  
 Накрутити вусик  
 І зчесати з живота  
 Позапічний трусок.  
 День у день такі турботи,  
 Що не встигнеш до роботи.

*Н.Забіла*

#### ПРО ДРОВА

Дубові дрова дід рубає.  
 В дворі під деревом старим.  
 А дітвора допомагає  
 Носити дрова з двору в дім.

*П.Ребро*

РАК

Піймав Андрійко рака,  
Мерщій його зварив,  
А потім здивувався:  
Хто рака замінив!  
Здивований страшенно  
Кричить він: – як це так ?  
Був чорний рак у мене,  
а це – червоний рак !

*Г.Храпач*

РИБАЛКА

Рибалка рибку ловить,  
Ріку благає молити:  
Ріко! Дай хоч рибинку,  
Рибинку – у торбинку!  
Рече ріка: – Рибалко!  
Рибаль, мені не жалко.

**ПРИСЛІВ'Я І ПРИКАЗКИ**

Сто три брехні: ти хоч вір, хоч ні.  
Не говори, що знаєш, але знай, що говориш.  
Розумний розсудить, а дурень осудить.  
Гостре словечко, коле сердечко.  
Добре роби – добре буде.



## НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ

Гарячий, як окріп.

Говорить, наче три дні не їв.

Повертається, як ведмідь за горобцями.

Добре, як голому в кропиві.

У мене стільки грошей, як у жаби пір'я.

## ЗАГАДКИ

Сама в коморі, а коса надворі.

*/Морква/*

Ревнув віл на сто гір, на тисячу городів.

*/Грім /*

Без рук, без ніг – двері відчиняє.

*/Вітер/*

Чотири брати живуть разом, а один окремо.

*/Рукавиці/*

## ЧИСТОМОВКИ

- 1). Прийшов Прокіп, кипить окріп.
- 2). Пішов Прокіп, кипить окріп.
- 3). Як при Прокопі кипів окріп, так і без Прокопа кипить окріп.
- 4). Хитру сороку спіймати морока, а на сорок сорок сорок морок.
- 5). На дворі трава, на траві дрова.

Прилетіли горобці.  
Говорили про крупці,  
не про крупці,  
не про крупицю,  
а про круп'ячко.

### **ЖА Р Т І В Л И В І Ч И С Т О М О В К И**

Ра, ра, ра – висока гора.  
Ро, ро, ро – нове перо.  
Ру, ру, ру – хліб беру.  
Ре, ре, ре – широке у нас море.  
Ри, ри, ри – їдемо з гори.  
Рі, рі, рі – на дереві снігурі.  
Ар, ар, ар – загудів комар.  
Ор, ор, ор – росте мухомор.  
Арка, арка, арка – у мене марка.  
Ірка, ірка, ірка – висока гірка.  
Ара, ара, ара – ось іде Тамара.  
Ра, ра, ра – весела гра.

### **Звук -Л-**

### **НОРМАТИВНА АРТИКУЛЯЦІЯ**

Губи набувають положення в залежності від наступного голосного звука. Кінчик язика піднятий до шийок верхніх зубів, а корінь язика піднятий до піднебіння. Таким чином, язик набуває форми „сідла”. Бокові краї язика підняті, але не торкаються верхніх зубів і саме тут утворюється щілина, крізь яку проходить видихуване повітря. Голосові зв'язки зімкнуті і вібрують.

## НЕДОЛКИ ВИМОВИ

1. Звук -Л- зовсім відсутній: опата – лопата, мооко – молоко.
2. Звук -Л- вимовляється міжзубно.
3. Звук -Л- замінюється звуками Р, В, У, И, Й, Н: рампа – лампа, совома – солома, пайка – палка, ноша – лоша.

## ВИПРАВЛЕННЯ МОВНИХ НЕДОЛКІВ

1. При відсутності в мові учня звука -Л-, педагог сам показує перед дзеркалом правильну артикуляцію, звертаючи увагу учня на положення мовних органів, зокрема на положення язика і пропонує шляхом наслідування відтворити цей звук.

2. Учневі пропонується просунути широкий язик між зубами, злегка прикусити його і вимовляти звук -И-. При цьому утворюється звук, схожий на -Л-. Далі до нього приєднуються звуки А, О, У, И, І, і за допомогою вправ на вимову складів досягають правильної і виразної вимови звука -Л-.

3. При міжзубному вимовлянні, внаслідок того, що кінчик язика знаходиться між зубами, педагог пропонує учневі намагатися вимовляти звук -Л- при міцно стиснутих зубах.

4. При заміні звука -Л- звуками -В- або -У- учневі пропонується оголити зуби, притримуючи пальцями верхню і нижню губу, і в такому положенні вимовляти звук -Л-.

## АРТИКУЛЯЦІЙНІ ВПРАВИ

### Вправа 1.

Усміхнутись, відкрити рот і покласти широкий язик на нижню губу (губу не натягувати на нижні зуби).Тримати язик у такому положенні, вимовляючи звук -И-.

### Вправа 2.

Відкривши рот, протяжно вимовляти звук -И-. При цьому спочатку кінчик язика треба тримати внизу, в глибині рота, а потім піднімати його до піднебіння.

### Вправа 3.

Відкривши рот, робити рухи широким кінчиком язика по верхній губі вперед-назад, ніби погладжуючи її (намагатися не

відривати язик від губи). Спочатку робити повільні рухи язиком, без голосу, поступово прискорюючи їх і додаючи голос, поки не з'явиться звук –БЛ- -БЛ- -БЛ- („бовтушка”).

#### **Вправа 4.**

Відкривши рот, поплякати широким кінчиком язика за верхніми зубами спочатку повільно, а потім дедалі швидше. Пильнувати, щоб верхня щелепа не рухалася, а рухався тільки язик.

#### **ІГРОВІ ВПРАВИ НА ЗВУКОНАСЛІДУВАННЯ**

1. Заспівують пісеньку – ЛА...ЛА...ЛА...
2. Грають на балалайці – ЛА...ЛА...ЛА...
3. „Бовтушка” – БЛ...БЛ...БЛ...

#### **МОВНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ І АВТОМАТИЗАЦІЇ ПРАВИЛЬНОЇ ВИМОВИ ЗВУКА -Л-**

*(слова, речення, вірші, прислів'я і приказки, народні порівняння,  
загадки, чистомовки)*

#### **Слова зі звуком -Л-**

На початку слова	В середині слова	В кінці слова
Лист	бджола	стіл
лампа	телефон	журнал
літак	голуб	вокзал
лимон	стілець	дятел
ложка	орел	

#### **РЕЧЕННЯ З СЛОВАМИ , В ЯКИХ Є ЗВУК -Л-**

1. Люся лежала в ліжку.
2. Олексій поливав яблуню.
3. Лив сильний дощ.

## ВІРШІ

*Н.Забіла*

Лелека ластівку питає:  
– Хто вище всіх птахів літає?  
– Літають люди вище всіх,  
На літаках своїх легких!

*Г.Храпач*

### ЛІЛЕЯ

Леліє, біліє лілея.  
Лілею зірвати б, але я  
Лише доторкнуся до неї.  
Люблю, як біліють лілеї.

## ПРИСЛІВ'Я І ПРИКАЗКИ

Не ясла до коней ходять, а коні до ясел.  
Силою не будь милою.  
Зробив діло – гуляй сміло.  
Слово до слова - зложиться мова.  
Яка яблунька, такі й яблучка.

## НАРОДНІ ПОРІВНЯННЯ

Голова, як казан, а розуму ні ложки.  
Личить, як корові сідло.  
Словом, як шовком вишиває, а ділом, як шилом шпигає.  
У голові, як у млині.  
Їли, як люди, а покидали, як свині.

## ЗАГАДКИ

Не бджола, а гуде,

Не птах, а летить.

*/Літак/*

Пусті поля,

Мокне земля,

Дощ поливає.

Коли це буває?

*/Восени/*

Блискнула,

Зламалась.

Деся умить сховалась.

Слід

Услід

Згубився

Тільки гук лишився.

*/Блискавка і грім/*

Влітку – сизий,

Взимку – білий,

Полохливий та несмілий,

Він ласує на городі,

А втіка –

Зловити годі.

Тільки пес тобі забреше,

А вже він далеко чеше.

*/Заєць/*

## ЧИСТОМОВКИ

- 1). Пішли копати – забули лопати, узяли лопати – почали копати.
- 2). Голова до голови приїхав у гості, голова голові головою розбив голову.
- 3). Ваш паламар нашого паламаря не перепаламарює.
- 4). Ти, малий, скажи малому,  
Хай малий малому скаже,  
Хай малий теля прив'яже.

## ЖАРТІВЛИВІ ЧИСТОМОВКИ

- Ла, ла, ла – молоко пила.  
Ло, ло, ло – піднімали ми весло.  
Лу, лу, лу – купили пилу.  
Ли, ли, ли – квіти полили.  
Лі, лі, лі – птахи на гіллі.  
Ле, ле, ле – Івась пішов у поле.  
Алка, алка, алка – у Миколи палка.  
Олка, олка, олка – у мене товста голка.

## 2.6. ДИКЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ

1. Гігієнічний масаж обличчя.
2. Вібраційний масаж (беззвуковий і звуковий).
3. Артикуляційна гімнастика.
4. Артикуляція ізольованих голосних та приголосних звуків.
5. Артикуляція приголосних звуків в словосполученнях з голосними.
6. Наголошений перший склад (темп помірний):

БАБ'Я, БЕБ'Є, БИБ'І, БУБ'Ю.

ПАБ'Я, ПЕБ'Є, ПИБ'І, ПУБ'Ю.

ПАП'Я, ПЕП'Є, ПІП'І, ПУП'Ю.

БАБ'Я, БЕБ'Є, БИБ'І, БИБ'Ю.

7. Кожен рядок промовляти на одному видиху:

ПІБІ, ПЕБІЕ, ПАБІА, ПОБІО, ПУБІУ, ПІБІІ.

БІПІ, БЕПІЕ, БАПІА, БОПІО, БУПІУ, БІПІІ.

8. Темп швидкий:

ТІДІ, ТЕДІЕ, ТАДІА, ТОДІО, ТУДІУ, ТІДІІ.

ДІТІ, ДЕТІЕ, ДАТІА, ДОТІО, ДУТІУ, ДІТІІ.

9. Темп швидкий:

ПІТІ, ПТЕ, ПТА, ПТО, ПТУ, ПТІ.

ТІТІ, ТТЕ, ТТА, ТТО, ТТУ, ТТІ.

БДІ, БДЕ, БДА, БДО, БДУ, БДИ.

ДБІ, ДБЕ, ДБА, ДБО, ДБУ, ДБИ.

10. Темп помірний:

ДНІ, ДНЕ, ДНА, ДНО, ДНУ, ДНИ.

ДМІ, ДМЕ, ДМА, ДМО, ДМУ, ДМИ.

ТНІ, ТНЕ, ТНА, ТНО, ТНУ, ТНИ.

ТЬМІ, ТЬМЕ, ТЬМО, ТЬОМУ, ТЬМИ, ТЬМА

11. Вимовляти в швидкому темпі, наголошуючи перший склад двоскладових звукосполучень:

ДЛІТЛІ, ДЛІТЛИ, ДЛЕТЛЕ, ДЛАТЛА, ДЛОТЛО, ДЛУТУ.

ТЛІДЛІ, ТЛІДЛИ, ТЛЕДЛЕ, ТЛАДЛА, ТЛОДЛО, ТЛУДЛУ.

12. Чітко вимовляти приголосний на кінці складу:

РАР, РОР, РУР, РІР, РІР, РЕР.



Тренувати вимову дрижачого звуку -Р- з переліковою, питальною та окличною інтонаціями.

13. Чітко вимовляти сполучення приголосних:

РЛІ /Е, А, О, У, И/

ЛРІ /Е, А, О, У, И/

ЗРІ /Е, А, О, У, И/

ЗДРІ /Е, А, О, У, И/

14. Вимовляти в швидкому темпі, наголошуючи перший склад двоскладових звукосполучень:

ДРІТРИ, ДРЕТРЕ, ДРАТРА, ДРОТРО, ДРУТРУ, ДРИТРИ.

ТРИДРИ, ТРЕДРЕ, ТРАДРА, ТРОДРО, ТРУДРУ, ТРИДРИ.

15. Енергійно вимовляти кожен рядок на одному видиху:

МАР! НАР! ЛАР! ВАР! РАР!

МОР! НОР! ЛОР! ВОР! РОР!

МУР! НУР! ЛУР! ВУР! РУР!

МЕР! НЕР! ЛЕР! ВЕР! РЕР!

МИР! НИР! ЛИР! ВИР! РИР!

МІР! НІР! ЛІР! ВІР! РІР!

При повторенні вправи пришвидшуйте темп.

16. Чітко вимовляти сполучення приголосних. Кожен рядок вимовляти на одному видиху з невеликою паузою після кожного звукосполучення:

КПТІ, КПТЕ, КПТА, КПТО, КПТУ, КПТИ.

ТПКІ, ТПКЕ, ТПКА, ТПКО, ТПКУ, ТПКИ.

ПТКІ, ПТКЕ, ПТКА, ПТКО, ПТКУ, ПТКИ.

Під час вимови можна імітувати гру в волейбол чи бадмінтон.



Вагони вперед покотились, як м'ячики:  
так-чики,  
так-чики,  
так-чики!

*/Ю.Тувим/*

**„Кулеметник”**

Імітуєте кулеметну чергу: так-так-так-так..

– Так-так-так – промовля кулеметник,

– Так-так-так – промовля кулемет.

**К О Н Т Р О Л Ь Н І П И Т А Н Н Я**

1. Розкрийте зміст поняття „дикція”.
2. Які причини дикційних недоліків вам відомі?
3. Що допомагає позбутися чи попередити ці недоліки?
4. Що є першоосновою для забезпечення чіткої вимови?
5. Як впливає пасивність щелеп, губ, язика на якість звучання приголосних звуків?
6. Яка роль голосних звуків у сценічній мові?
7. Яке місце займають голосні звуки в дикційному тренінгу?
8. Яка роль дихання, резонаторів і голосу при вимові приголосних звуків?
9. У чому полягає мета тренінгу приголосних звуків в ізольованому вигляді і в поєднанні з голосними?
10. Що вам відомо про недоліки мови органічного і неорганічного походження?
11. Яких заходів необхідно ужити для виправлення недоліків звуковимови?

### РОЗДІЛ III

#### ПОСТАНОВКА ТА РОЗВИТОК ГОЛОСУ

##### 3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА МОВНОГО ГОЛОСУ

Голосова діяльність кожної людини починається з моменту народження, з першого крику немовляти. Дихання у маленьких дітей неглибоке, грудне резонування за об'ємом мале, тому і голос фальцетний.

Формування мовного голосу у дітей дошкільного і шкільного віку відбувається при помітному розширенні діапазону. Голос стає дзвінким, хоча в ньому ще мало обертонів (додаткових тонів, що супроводжують звучання основного тону).

Діапазон же залишається обмеженим, переважно з головним резонуванням. При подальшому формуванні голосу у дітей верхній регістр звучить, як правило, високо. Інколи навіть має верескливе звучання, а низький звучить напружено.

Найбільше голос змінюється в період статевого дозрівання. Цей період називають періодом мутації.

Голос з одним з виразних засобів людини. Тим більше голос читця, актора. Його вплив на слухачів надзвичайно великий. Це відомо кожному відвідувачу театру, концертного залу.

Є голоси, багаті від природи. Для актора цього замало. Для нього важливо мати не лише гарні природні дані, але й вміння їх розвинути і зберегти. А найголовніше – вміння ними користуватися, володіти ними. Якщо актор не володіє своїм голосом, якщо він не підкоряється його волі, темпераменту і нервам, то ніякі емоції, думки не можуть бути ним повністю виявлені, з усією точністю, виразністю, емоційністю творчого задуму.

Нерезребленістю голосового матеріалу, відсутністю вміння користуватися ним і відрізняється актор з непоставленим голосом від виконавця з поставленим голосом від виконавця з поставленим голосом. Тому навіть хороший від природи голос, що являє собою лише багату „сировину”, в умовах сценічної діяльності має бути окультуреним, розвиненим.

Виховати чи поставити голос – це, перш за все розвинути і закріпити, покращити, збагатити голосові дані людини, навчити актора, читця користуватися своїм голосом так, щоб він не втомлювався.

Розвинути можна об'єм, силу, звучність голосу, якщо, звичайно є хоч які голосові дані, бо з „нічого” нічого зробити не можна. Не можна також змінити природній тембр голосу.

Що ж таке голосове звучання? У попередніх розділах ми докладно, неодноразово говорили про необхідність підготовки мовного дихання для подальшої роботи над голосом.

Запропоновані вправи зможуть допомогти майбутнім акторам, читцям продуктивно використовувати дихання при вимові звуків.

Як же відбувається зв'язок між голосом і диханням? Повітря, що видихається з легень, поступає через бронхи в трахею, тобто, в дихальне горло. Звідти воно попадає в гортань. У гортані, яка нагадує трикутну коробку, знаходяться голосові зв'язки. Голосові зв'язки розміщені в гортані у вигляді двох великих складок. Повітря, проходячи через голосову щілину, яка утворюється між голосовими зв'язками, коли ми говоримо, викликає дрижання натягнутих голосових зв'язок, і при цьому (як при дрижанні струни) виникає звук.

Із цього опису видно, наскільки близькі одна одній дихальна і голосова функції.

Вдих є підготовчим моментом при виникненні голосу. Проте його сила і звучність залежить не тільки від активності повітря, ще видихається Звук, що зароджується в результаті коливання зв'язок, ще слабкий. Сила і звучність його залежить від напрямку видихуваного повітря у резонатори.

## **МОВНИЙ І СПІВОЧИЙ ГОЛОС**

Відмінність цільових установок у вокальному і драматичному мистецтві призводить до того, що один і той же фізіологічний апарат використовується у цих двох видах мистецтва неоднаково.

У сценічній мові на першому плані стоїть передача дієвого змісту тексту.

При співі зміст перебуває у взаємозв'язку з музикальною мелодією, голос служить передачі мелодії, музикальній та емоційній виразності тексту.

В однієї й тієї ж людини співочий голос не завжди такий як мовний: буває високий мовний голос при низькому співочому і навпаки. Наслідком цього є різне положення гортані: спів при підвищеній гортані і мова при пониженій і навпаки. Тембр мовного і

співочого голосу теж не зовсім схожі. За мовним голосом не дуже гарного тембру інколи ховається гарний співочий і навпаки.

Співочий голос вільно вкладається в певну частину нотних знаків. Мовний голос не фіксований мелодією, складається з багатьох мовних відтінків, які не входять у певну рамку нотних знаків. Складність руху голосу в процесі мови – у швидкій зміні напрямку звуку, при вимові наголошених та ненаголошених складів.

Дихання під час мови не йде безперервним потоком, як під час співу, а ділиться на склади. Діафрагма здійснює складні рухи, зупинка дихання відбувається після кожного голосного звуку. Таке чередування дихання дуже важливе для правильного формування звуків.

Артикуляція під час співу відбувається, як правило, за рахунок м'яких тканин надгортанного простору (м'якого піднебіння, зіва, глотки, носоглотки), передня частина порожнини рота майже пасивна. Під час мови артикуляція відбувається в останньому, за рахунок передньої частини ротоглоткової порожнини при відносному спокої її глибинної частини (м'якого піднебіння, зіва, глотки і т.д.).

Мовний голос розвивається на основі середнього регістру (на якому людина розмовляє). При співі розвивається співочий регістр, притаманний окремому виконавцю. При цьому йде опора на голосні, на їх подовжене звучання та інтенсивність.

У мовному голосі приголосні звуки є своєрідним каркасом слова: вони виконують основну функцію щодо розуміння змісту, а голосні передають мелодійний малюнок мови. Голосні і приголосні під час мовного процесу мають вплив один на одного. Голосний звук так швидко рухається по звуковій шкалі, що ні на одному звукові не встигає утворюватися вібрація, яка притаманна співочому голосові. Відсутність цієї вібрації дає мовному голосові інший тембр, ніж співочому, в якому цей взаємний вплив значно ослаблений.

У професійному мовному голосі розрізняють, перш за все, високий і низький голос. Високим і низьким голосом можуть володіти як чоловіки, так і жінки (хоча рівень висоти буде не однаковим).

В об'ємі мовного голосу кожної людини є окремі частини діапазону, в яких голос звучить найбільш природньо, зміна діапазону веде до певних незручностей. Так, наприклад, високий мовний голос виділяється хорошим звучанням у середньому і верхньому регістрах. Низький мовний голос – хорошим звучанням у середньому і нижньому регістрі.

Із зростанням вимог до професійної підготовки майбутніх акторів, режисерів, читців, педагогів питання розвитку мовного голосу набувають особливо важливого значення.

Голос актора – це засіб зв'язку з глядачем, це інструмент, за допомогою якого актор доносить до глядачів думки, передає найтонші почуття і настрої героя вистави. „Бути в голосі, – говорив К.С. Станіславський, – яка це насолода для актора. Але для того, щоб мати емоційний вплив на глядача, треба мати добре розвинений голосомовний апарат”.

Розвинути і виховати мовний голос – це означає знайти всі кращі якості природнього голосу, удосконалити його і пристосувати до професійного звучання.

До професійних якостей мовного голосу відносяться його звучність, діапазон, сила, гнучкість, рухливість, мелодійність, польотність, плавність, витривалість. Щоб розвинути ці професійні якості звучання, потрібна систематична копітка робота з розвинення голосу. Робота над голосом ніколи не зайва навіть для студентів з прекрасними голосовими можливостями, тому що відсутність тренування швидко позначається на мовній діяльності.

Мовний голос має такі характерні особливості:

1. Високий мовний голос – в якому більш розвинене головне звучання і дуже слабо виявлене грудне.
2. Низький мовний голос – в якому розвинуте грудне звучання і непомітно звучить грудне.
3. Середній мовний голос – добре розвинуте і головне, і грудне звучання.

## **ФІЗІОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ МОВНОГО ГОЛОСУ**

**СИЛА ГОЛОСУ**, яка залежить від сили видиху повітря і сили зімкнення голосових зв'язок.

**ВИСОТА ГОЛОСУ**, яка регулюється напруженням голосових зв'язок при рефлекторній діяльності головного мозку.

**ТЕМБР ГОЛОСУ**, який залежить від анатомії і будови мовного апарату та вміння користуватися резонаторами.

**ДІАПАЗОН** – обсяг від найнижчої до найвищої ноти, який залежить від роботи всього мовного апарату.

## ***ОСНОВОЮ ПОСТАНОВКИ ГОЛОСУ Є ЙОГО ВІЛЬНЕ ЗВУЧАННЯ.***

Часто голос людини звучить неприродно, спотворено, тому що він не поставлений, не розвинений, не звільнений від м'язових затиснень.

### **ЯК ДОСЯГТИ ПРАВИЛЬНОГО ЗВУЧАННЯ ГОЛОСУ?**

1. Знайти природний тон голосу, тембр, вільне звучання на притаманній людині висоті (знайти „центр”).

2. Розвиток мовного дихання у взаємозв'язку з діяльністю органів артикуляції. Якщо людина не володіє „опорою”, то дихання не встигає обслуговувати той чи інший характер мови, і від цього змінюється тембр голосу. Тому розпочинати голосовий тренінг слід з розвитку дихальних м'язів, які забезпечують м'язову свободу голосового апарату.

Виховуючи голос, треба мати уявлення про „атаки” звуку, регістри. Пошуки вільного звучання пов'язані із вихованням почуття „атаки”, приступу. „Атака” – це початок звучання, момент зімкнення голосових зв'язок.

Існують три види атак: тверда, м'яка і придихова. Атака звуку залежить від щільності зімкнення голосових зв'язок, сили повітря, що видихається. При твердому приступові голосові зв'язки щільно зімкнені до початку видиху і від напору повітря різко розмикаються, голос – твердий, різкий.

При м'якому приступі формування звуку збігається з видихом, голосові зв'язки змикаються не так щільно, як при твердій атаці.

При придиховій атаці голосові зв'язки майже не зімкнені, видих відбувається раніше звучання голосу, який у даному випадку швидко втомлюється, починає хрипіти.

Виховувати і розвивати голос потрібно на м'якій атаці звуку, хоча в окремих випадках для активізації мовного апарату можливе використання і твердої атаки. Придихової атаки слід уникати. Твердою ж користуватися дуже обережно, оскільки найвищий її ступінь може спричинити шкідливий для голосу м'язовий затиск.



Крім вищезгаданих якостей голосу – сили і звучності, слід зупинитися ще й на таких, як висота і тембр.

Розвиток об'єму, сили, звучності, гнучкості голосу можливий при допомозі цілого ряду спеціальних вправ.

Стосовно тембру голосу (характеру звука, який притаманний кожній людині, і тільки їй), то той чи інший його окрас залежить від будови голосових органів і загалом від усього голосового апарату. Відмінність і різноманітність тембрів голосу пояснюється рухливістю окремих резонаторів і здатністю людини змінювати їх положення. Розпочинати роботу над звуком, зразу ж ставлячи за мету-розвинути у ньому всі якості, про які йшла мова (сила, звучність, об'єм). Перш за все, треба налагодити правильне дихання, – про це говорилось у розділі I. Після цього треба перевірити звучання голосу, його резонування (вільне проходження звуку через глотку, без горлового зажиму). Для досягнення такого попадання звуку в резонатори, треба визначити нормальне положення голосового апарату, або ще можна сказати, знайти основне положення голосового апарату при правильному звукоутворенні.

У кожному із цих положень містяться елементи, які саме і забезпечують звукові необхідні умови.

***Це такі умови:***

1. Рот відкрито у вертикальному напрямку, губи набувають форми, схожої до літери „О”.
2. Язик плаский, лежить ненапружено, торкаючись кінчиком нижніх передніх зубів, корінь язика опущений вниз як при позіханні.
3. Маленький язичок злегка піднятий.
4. Глотка трохи розширена. Легені наповнені невеликою кількістю повітря. Грудна клітка трохи розширена.

Основне положення мовного апарату, як вже було сказано вище, сприяє вільному проходженню звуку до резонаторів. Таке положення окремих частин голосового апарату є обов'язковим при підготовці до звукотечії. Вона може, звичайно, дещо змінюватись (у залежності від висоти звука, від положення язика і губ), під час вимови різних голосних і приголосних, а також від тембрового забарвлення звуку.

Студентам треба засвоїти усі моменти основного положення якомога частіше їх повторювати, поки вони не стануть звичними,

легкими та приємними у процесі їх виконання. Педагогу треба прослідкувати щоб студент, користуючись основними положеннями з перших же занять посилав звук у резонатори (зуби, тверде піднебіння, кістяк обличчя), не напружуючи голосових зв'язок та м'язів рота і шиї. Якщо позиції основного положення важко засвоюються, то варто шукати різні підходи, які б допомогли досягти цього. Наприклад, запропонувати студентові уявити, що скоро ніч, він хоче спати. Мета: викликати у нього позіхання, а тоді протяжно видихати повітря зі звуком -а...а...а...а., показуючи горло (можна злегка притримувати корінь язика чайною ложечкою). Після засвоєної позиції основне положення можна переходити до нащупування звучання на окремих звуках. Найменшими, природними для резонування звуків є сонорні приголосні – М,Н,Л. Оскільки вони утворюються ближче за усі приголосні до резонуючих ділянок, то їх легше нащупати і перевірити результат.

**ВПРАВА.** Прийняти основне положення голосового апарату при зімкнених губах і при розімкнених щелепах (ніби стримуючи позіхання). Потім, зробивши вдих, треба протяжно, неголосно промовляти звук - м...м...м... Звук повинен вимовлятися при розкритому, вільному, без затиску горлі. При цьому треба знати найбільш зручну висоту звука. Звук треба поступово підвищувати, а потім повертатися до початкового, усе на тому ж звукові-м...м.. Педагогу необхідно під час прослуховування цієї вправи уважно слідкувати за тим, щоб воно виконувалось студентом при розімкнутих щелепах, бо інакше неможливо буде досягти правильного звучання.

**ВПРАВА.** Після закріплення правильного звучання на сонорних – М,Н,Л, можна переходити до перевірки правильної звукотечії і на голосних звуках, поєднавши їх зі звуками -М,Н,Л. Наприклад, ммимм, ммемм, ммаммм, ммоммм, ммуммм, ммиммм, мміммм.... Голосовий ряд промовляється на одному видосі. Голосні звуки обрамлюються звуком -М-, для того, щоб зародження кожного звука було м'яким і відбувалося без поштовхів, різких ударів голосових зв'язок, так як це дуже шкідливо для голосу.

На початку занять голосовий ряд можна вимовляти наспівно для пом'якшення і чистоти звучання, а потім починати поступово підвищувати звук зі зручної для кожного студента висоти голосу. Після цього можна переходити до використання мовної таблиці (алфавітний порядок звуків – голосних і приголосних) на видосі.

## РОЗВИТОК РЕЗОНУВАННЯ ПРИ ВІЛЬНОМУ ПОЛОЖЕННІ АРТИКУЛЯЦІЙНОГО АПАРАТУ

Резонаторами-підсилювачами – є порожнини, які знаходяться у ротовій порожнині вище гортані, а саме, піднебіння, порожнина носа, зуби, кістки обличчя, лобової пазухи. Усі ці порожнини є підсилювачами звуку.

Людам, які виступають на сцені, треба берегти свій голосовий апарат, бути особливо уважними до стану резонуючих складових голосо-мовного апарату. Треба уникати застуди, нежиті, ангіни, бронхіту, ларингіту, тонзиліту, трахеїту. Обов'язково звертатися до лікаря у випадку хронічних захворювань, появи поліпів, аденоїдів, так як будь-яка пухлина чи просте подразнення слизової оболонки позбавляє голос звучності, глухого, носового звучання, тембрального окрасу, і врешті-решт може призвести до хвороби голосових зв'язок. Причиною порушення роботи голосового апарату може бути і неправильне дихання, неправильне користування голосом, перевантаження голосових зв'язок від крику чи нераціонального використання діапазону (об'єму) голосу, обмежуючи його верхні ноти. В результаті постійного подразнення слизової оболонки під впливом тютюну, резонатори перестають відтворювати звук зі звичною, природною чистотою та силою, і голос стає невиразним.

Процес звучання визначається роботою резонаторів, тобто порожнин, які лежать нижче і вище гортані. Резонатори, які містяться вище гортані, називаються головними (лицевий кістяк, лобна і носова пазуха) надають голосові дзвінкості, яскравості, резонатори, які містяться нижче гортані, називаються грудними (грудна клітка, легені, бронхи, трахея), надають голосу м'якості, бархатистості. Центральна частина артикуляційного апарату (порожнина носа, рота, носоглотки, гортань утворюють середній резонатор).

Звучання голосу в різних резонаторах утворюють реєстри мовного голосу. Голосовим реєстром називається певна кількість звуків послідовної висоти, які утворюються при певному положенні частин голосового апарату, і які мають однаковий характер звучання.

Розвинути голос – це розширити діапазон свого голосу, навчитися, користуватись всіма його реєстрами.

## У МОВНОМУ ГОЛОСІ ВИЗНАЧЕНІ ТРИ РЕГІСТРИ:

**ГРУДНИЙ**, або нижній регістр, який займає нижню частину діапазону мовного голосу (грудний резонатор).

**ГОЛОВНИЙ**, або верхній регістр, який займає верхню частину діапазону мовного голосу (головне резонування).

**ЗМІШАНИЙ**, або середній регістр, який належить до центральної частини мовного голосу.

Виховуючи мовне звучання, треба звернути увагу на плавність і мелодійність мовного голосу. Початкові прийоми голосу, які формують правильні навички на першому етапі роботи над ними мають дуже велике значення і впливають на увесь процес голосоутворення в майбутньому. Тільки засвоївши ці початкові прийоми, можна працювати над виробленням сили звуку, польотністю, розвитком діапазону, володінням регістрами, модулюванням і рухливістю мовного звуку. Велике значення в роботі над голосом має емоційний фактор. Викладач постійно контролює процес голосоутворення кожного студента через виконання вправ, які мають бути у взаємодії з центральною нервовою системою. Порушення її рефлекторної дії може нанести травму голосовому апарату. Тому абстрактні прийоми, на зразок „набирай повітря і затримуй дихання”, „спрямовуй звук в мозок”, „відкривай горло” можуть завдати голосу тільки шкоди.

## НЕДОЛІКИ МОВНОГО ГОЛОСУ

**ІНФАНТИЛЬНИЙ** – фальцет, неповне зімкнення голосових зв'язок внаслідок неправильного виховання голосу.

**АФОНІЯ** – відсутність звучності голосу. Вона виникає від захворювання гортані.

**ДИСФОНІЯ** – часткова загубленість голосу (голос хрипкий, тремтить і зривається).

**ФОНАСТЕНІЯ** – швидка втомлюваність голосу.

**ПСЕВДОФОНАСТЕНІЯ** – уривчастий мовний голос, виникає від хвилювання.

**ГУГНЯВИЙ ГОЛОС** – зімкнення піднебінної підвіски, повітря не проходить через ніс. Гугнявість виникає від поліпів у носовій порожнині або від поганої звички говорити в ніс.

**ВЕРЕСКЛИВИЙ ГОЛОС.  
МОНОТОННИЙ, БУБНЯВИЙ ЗВУК.  
ТРЕМТЯЧИЙ, ХРИПЛИЙ, ГРУБИЙ.**

Велике значення у вихованні мовного голосу має мовний слух. Відомо, що будь-яке порушення слуху відбивається на звучності, виразності, чіткості мови. Слухове сприймання дуже тісно пов'язане з розвитком мови. Тому педагог зі сценічної мови повинен звертати увагу студентів на формування нерозвинених якостей мовного слуху.

**МОВНИЙ СЛУХ ТРЕБА РОЗВИВАТИ ЗА ТАКИМИ  
ПАРАМЕТРАМИ:**

**ФОНЕМАТИЧНИЙ** – уміння чути і оцінювати звуковий склад мови.

**ЗВУКОВИЙ** – уміння відчувати і розрізняти висоту мовного голосу, його тональність.

**ДИНАМІЧНИЙ** – фіксувати рівень сили голосу, легкості, спрямованості і звучності.

**ТЕМБРАЛЬНИЙ** – вміння розрізняти малюнок мовного голосу.

**ТЕМПО-РИТМІЧНИЙ** – вміння визначати рухливість слів, складів, їх довжину, наголошеність.

Добре розвинений мовний слух допомагає краще керувати мовним голосом і впливає на його розвиток.

**ДЕКІЛЬКА ПОРАД ДЛЯ РОЗВИТКУ  
І ЗМІЦНЕННЯ ГОЛОСУ**

1. Дотримуйтесь гігієни голосу:

а) не зловживайте спиртними напоями, це травмує голосові зв'язки, змінює тембр голосу, в результаті чого він стає низьким, хриплим, менш витривалим;

б) не бажане куріння, воно порушує нормальний процес дихання, сухий кашель травмує голосові зв'язки.

2. Після виступу на сцені, який супроводжувався хвилюванням, не слід відразу виходити на холодне повітря, дихати ротом, голосно розмовляти – це призводить до захворювань дихальних і голосових шляхів.

3. Перед виступом не переповнювати шлунок їжою, щоб не ускладнювати роботу діафрагми. Корисно випити теплого чаю.

4. Не слід говорити і співати в накуреному приміщенні.

5. Уникати хронічних захворювань дихальних шляхів.

6. На голос впливає захворювання нервової системи, серця, шлунку, при цьому знижується активність дихання, рухливість діафрагми. Голос втрачає інтонаційну забарвленість і витривалість.

7. Стежте за зубами, втрата деяких з них позначається на вимові звуків.

8. Уникайте надмірно високих, гучних звуків, ними можна назавжди „зірвати” голос.

9. Робити ранкову гімнастику, зберігати режим дня і сну.

10. Щодня робити голосомовний тренінг. Вправи, які допомагають тренувати дихальні м'язи, породжують вільне звучання голосу, закріплюють дикційну чіткість.

11. Вдихати повітря через ніс треба вільно, безшумно. Починати говорити можна тоді, коли в легені взято незначний надлишок повітря, потрібний для виголошення структурно-логічної частини тексту. Це позбавить від „позачергового” вдиху, який порушує плавність і ритм мовлення, спричинює уривчастість, поверховість дихання.

12. Не допускати, щоб повітря було витрачене певністю (тобто не допускати повного звільнення легенів від повітря), – це призведе до аритмії, фальцетів тощо. Витрачати повітря слід економно й рівномірно.

13. Треба скористатися кожною природною зупинкою в мовленні для дозбирування запасу повітря в легені. (Дозбирування повітря під час природних зупинок здійснюється так званім нижнім диханням, рухається діафрагма, а верхня частина грудної клітки і ребра підняті й нерухомі).

14. Поповнювати запас повітря треба своєчасно і непомітно. Пам'ятати, що від глибини вдиху залежить сила видиху, отже – сила звучання голосу.

15. Вдихати і видихувати повітря треба безшумно, непомітно для слухача, адже якісний звук утворюється спокійним струменем повітря, же виходить під час рівномірного видиху, і відповідне, видиху (тут не йдеться про афективне мовлення).

16. Умови, за яких дихання під час мовлення буде правильним, можуть бути реалізовані систематичним тренуванням. Окрім тренування, слід дотримуватися і деяких гігієнічних правил:

- а). не читати вголос чи промовляти текст у непровітреному, душному, з надто сухим повітрям приміщенні;
- б/ дихання залежить і від розміру розміщення, його акустики;
- в/ сила звуку залежить від якості дихання, яка зумовлена активною роботою реберних, діафрагмових і голосових м'язів;
- г/ оскільки надлишок повітря утруднює утворення звуку, не слід набирати в легені надто багато повітря;
- д/ поза мусить бути вільною (сидіти треба рівно, краще – стояти), грудна клітка не повинна бути стиснена, голова піднята;
- є/ не можна надто підсилювати голос, напружуючи голосові зв'язки, бо це вимагатиме напруження дихального апарату;
- ж/ без належної паузи не слід переходити від афективного до врівноваженого мовлення – у стані афекту дихання не може бути правильним.

### **3.2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОСТАНОВКИ МОВНОГО ГОЛОСУ**

#### ***а) НОВА ТЕОРІЯ ГОЛОСОУТВОРЕННЯ***

Протягом багатьох років існувала так звана, міоеластична (м'язово-еластична) теорія голосо-утворення. Ця механічна теорія стверджувала, що голос утворюється шляхом коливання голосових зв'язок під дією сили, тиску повітря і напружених та зімкнених голосових зв'язок. Самі ж голосові зв'язки вважалися пасивними, а їх дію прирівнювали до поведінки пружної, натягнутої струни, не здатної коливатися без впливу зовнішньої сили, яка відхиляє цю струну від положення рівноваги.

Разом з цим в 1934 році керівником фонеатричної науково-дослідної лабораторії Московської державної консерваторії професором В.М. Мілютиним було встановлено, що голосові зв'язки можуть робити коливальні рухи без участі механічної сили підзв'язкового тиску повітря і збуджуватися під впливом центральної нервової системи.

У період 1950-1957 років французький учений Рауль Юссон висунув нову, названу ним „нейрохронаксихну”, теорію голосоутворення („нейро” – нерви, „хронос” – час, „аксис” – вартість, що означає фізичну міру збудливості живої, реагуючої тканини).

Нова теорія стверджувала, що голосові зв'язки при утворенні звуку активно скорочуються в результаті нервових імпульсів головного мозку, які йдуть до голосових зв'язок по нижньогортанному або зворотному нерву, який є моторним нервом голосових зв'язок, і що число імпульсів точно відповідає частоті основного тону голосу. З'ясувалося, що не повітря коливає зв'язки, як вважалося раніше, а навпаки, голосові зв'язки коливають повітря. Періодично скорочуючись, вони перепиняють повітряний потік, який проходить через них, утворюючи звукові коливання.

Нова теорія голосоутворення показала, що коливальна функція голосових зв'язок є центрального походження, яка розкрила авторегулюючий зв'язок трьох систем голосоутворюючого апарату (між фонаційним диханням, роботою гортані і ротоглотковим резонатором), визначила, що зміни звуковисотного діапазону (перехід одного тону в другий) визначається ступенем збудження зворотного нерва і м'язів гортані. Це означає, що нерв може провести, а голосові зв'язки, м'язи виконати ті висотні завдання, які передаються з центру у відповідності до уявлень про ту чи іншу висоту звуку.

Нова теорія не заперечує стару, а суттєво її доповнює, стверджуючи, що центральна нервова система регулює усе звукове утворення, враховуючи при цьому всі акустико-механічні фактори голосового апарату (довжину зв'язок, під'язковий тиск, довжину резонаторів).

Нова теорія базується на вченні І.М. Сеченова та І.П. Павлова про рефлекси, які є зворотніми діями організму на подразнення рецепторів. Робота мозку – це і є утворення умовних рефлексів, вона побудована на механізмі так званих аналізаторів.

Руховий аналізатор – один з найважливіших внутрішніх аналізаторів: він виконує мовну функцію. До системи управління мовною функцією входять частини, які керують рухом м'язів, котрі приймають участь в голосоутворенні, а також слухові частини кори, які служать для прийому мовних сигналів, і внутрішні зворотні зв'язки від працюючих органів голосоутворення, та частини, зв'язані з накопиченням пам'яті на звуки мови, на м'язові рухи і т.д.

Можна сказати, що майстерність оволодіння голосом пов'язана із вдосконаленням роботи цієї системи управління мовною функцією. Велике значення у вдосконаленні мови має так звана система зворотних зв'язків, при яких чуттєві органи (слуховий,



зоровий, руховий, м'язовий, вібраційний та інші аналізатори) постійно подають сигнали в центральну нервову систему про результати діяльності органів звуковимови. Слід додати, що головним у системі зворотних зв'язків при набутті голосомовних навиків є слух, який забезпечує „знищення неузгодженостей” між задуманою якістю звучання мови і досягнутим результатом.

Слух контролює точність інтонуювання (висоту) звуку, регулює голосність, тривалість звучання, тембральне забарвлення голосу, ритмічний малюнок фрази. Внутрішній слух, або слухове уявлення інтонації фрази, контролює її в процесі звучання. Добре натренований слух дозволяє актору, промовцю досягнути цікавого спілкування, а також взаємодії з партнером, з глядачем.

Зоровий аналізатор також дає позитивний ефект у формуванні навиків звучання. Зорове уявлення графічного малюнку фрази, наприклад, дозволяє точніше інтонувати, „малювати” голосом думки, зорове уявлення про висоту тону дозволяє „взяти” цю висоту. Отож, така властивість зорового сприйняття сприяє народженню найбільш правильних, художньо-виразних інтонацій.

Велике значення зворотного зв'язку і в педагогічному процесі. Все живе тільки тому і живе, що існує зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок керує нашою поведінкою в суспільстві, регулює нашу словесну взаємодію, народження інтонації мови. Справді, в житті ми контролюємо себе, щоб не зробити різкого зауваження учневі в присутності його товаришів, ми будемо підшукувати делікатнішу форму зауваження. Ми не дозволяємо „брати нервам над собою верх”, без належної уваги розмовляти з оточуючими людьми. Регулювання нашою поведінкою відбувається рефлекторно: визначається нашою вихованістю, нормами поведінки в суспільстві, ставленням до співбесідника.

На сцені ж артист також повинен керувати поведінкою, інтонаціями мови під час мовної взаємодії з партнерами по виставі. Яким же чином актору вдається це зробити? Довільним регулятором поведінки артиста на сцені є образ. Через дію в образі артист невмотивовано керує „довільно некерованою системою”: мімікою, рухами, інтонацією. І чим правдивіше живе артист в пропонованих обставинах п'єси, чим конкретнішими є умови управління його поведінкою, інтонаціями, тим точніше регулюється життя його тіла. Це – не правильно, що тіло – це одне,

а мова і голос – це зовсім друге. Міміка, жести, рухи, інтонації – усе це єдиний експресивний потік внутрішнього життя людини. Все в людині вдаємо-зв'язане, хоча і відрізняється за своїми функціями.

Отож, у вихованні техніки володіння голосом, мовою необхідно врахувати не тільки авторегулюючу, рефлексорну роботу всіх частин єдиного голосомовного апарату, але й звички, психіку, поведінку, настрої і ставлення учня до предмету „Сценічна мова” в умовах групових та індивідуальних занять.

Якщо до цього в процесі навчання ми прагнули безпосередньо впливати на ті чи інші окремі частини голосомовного апарату (на положення язика, м'якого піднебіння), щоб досягнути бажаної якості звучання голосу, мови, то нова, нейрохронаксічна теорія голосоутворення науково підтверджує прогресивність і ефективність принципу опосередкованої взаємодії на злагоджену роботу усіх систем голосоутворюючого механізму.

#### ***б) ОСНОВНИЙ ПРИНЦИП РОЗВИТКУ ГОЛОСУ***

Коли голосовий апарат стане дуже чутливим до найменших змін внутрішнього життя, коли рефлекс від внутрішнього до зовнішнього стане природнішим, яскравішим, точним. К.С. Станіславський вчить: „Краще, ширше, повніше відчуває глядач те життя людського духу ролі, яка утворюється на сцені, заради якої написана п'єса та існує театр”.

Цій меті і повинна служити техніка мистецтва органічної творчості.

Для того, щоб виховати голосомовні навички як рефлекси, необхідно розробляти методику роботи над голосом на органічних законах природи і творчості, тому що тільки одна природа здатна видобути у безголосого сильний звук, розвинути природні дані людини, про які вона може і не здогадуватися.

Яким же чином за допомогою природи дорозвинути і підготувати до сценічної діяльності наш голосомовний апарат? Як допомогти природі „відкрити” голос під час голосового тренінгу? Як уникнути насилля над природою?

Розглянемо детальніше ці та інші питання, починаючи з того, що голос і мова дані людині для висловлювання думок і почувань. До роботи над голосом треба підходити з позицій органічної природи народження звуків мови.

Психологи розглядають це питання так: „Коли людина говорить, то вона виконує дію – мовний вчинок, який мотивований намірами і бажаннями того, хто говорить. Якщо, наприклад, дитина кричить „Ма! Ма!”, то в залежності від ситуації і інтонацій це можуть бути різні вчинки – дитина кличе маму, вимагає, щоб вона не заважала робити те, що хоче малюк, запрошує сісти поруч з ним, шукає захисту, порятунку і т.д., вже у дворічної дитини мовний вчинок розрахований на зміну ситуації.

Отже, вимова будь-якого звука мови, наприклад, голосної „А” повинно розглядатися як мовний вчинок, як дія. З цього випливає основний принцип роботи над розвитком голосомовного апарату. Цей принцип полягає в тому, щоб підпорядкувати усі елементи техніки звучання мови сценічній дії. Цьому вчить нас К.С. Станіславський. Він зазначає: „Закони мистецтва – це закони природи, немає ніякої „системи”, а є сама природа з її законами. Вони необхідні в мистецтві, тому що в сценічних, уявних умовах над природою робиться насилля і її закони порушуються. „Система” ж створена для того, щоб привести людську природу до норми. Знаряддями відновлення природи є уява (пропоновані обставини, магічне „якби”), почуття правди, увесь комплекс елементів сценічної дії”.

Реальна чи уявна дія, включена в тренінг буде підключати в роботу органічну душевну природу, а природа – несвідомо, рефлекторно – викликати до дії всю злагоджену і складну машину механізму голосоутворення.

При свідомому (учень знає технічну мету вправи), але посередньому впливі на роботу мовного апарату, ми через усі чуттєві органи (зір, слух, м’язові відчуття, нюхові властивості, вібраційні та ін.) звертаємося до образної уяви учня: Уявіть собі, що у вас болить голова, горло, зуб, і ви, стиха стогнучи, покажете наскільки погано себе відчуваєте і т.д.

Уява, фантазія, асоціації, виконання сценічної дії голосомовного тренінгу відволікають увагу учнів від того, як правильно зробити вдих, вірно направити звук і таке інше, і цим знімають напруження із фонаційних шляхів, забезпечують подальшу рефлекторну роботу усіх частин голосоутворюючого органу.

Цей принцип дозволяє: опосередковано впливати на роботу голосового апарату, відволікати увагу учня на найпростішу психологічну дію, досягти завдяки цьому швидкого, бажаного

результату, дотримуватися принципу комплексних тренувань (коли, тренуючи свободу звучання голосу, одночасно стежиш і за диханням, і за дикцією, і за м'язовою свободою, і за виконанням словесної дії), вдосконалювати систему управління мовною функцією, вдосконалювати і зберігати рефлекторну діяльність голосомовного механізму людини в різноманітних ускладнених умовах публічного виступу, тобто, прагнути до злиття внутрішньої і зовнішньої техніки словесної дії в момент творчості.

Не можна залишати поза увагою і такі педагогічні вказівки як, наприклад „тримай дихання”, „підніми м'яке піднебіння”, „зніми напруження з міжреберних м'язів”, тому що вони втомлюють центральну нервову систему, порушують природний процес голосоутворення, призводять до невірної, напруженого звучання, можуть навіть викликати хворобу голосових м'язів.

У процесі такої роботи виховуються неправильні навички, які в подальшій роботі не сприяють розвитку голосу.

Разом з тим, треба пам'ятати, що усі рухи окремих частин голосового апарату самі по собі є складними, комплексними актами. Крім того, невимушеною є лише зміна руху, яка була засвоєна раніше, „стала звичною під впливом життєвої потреби”, – вчить І.М. Сеченов.

Отже, основний принцип виховання мовного голосу полягає в тому, щоб кожне технічне завдання мовного голосу підпорядковувати дії.

Так у процесі мовлення, за допомогою вольового наказу можна виконати якусь дію, але при цьому не бажано втручатися в дуже складну механіку рухів голосоутворюючого органу. Отже, усі рухи повинні виконуватись без будь-якого подальшого включення в цей процес волі.

Оскільки вони є повторенням того, що відбувалося з людиною в дитинстві і протягом життя.

Вправи ж голосового тренінгу в даному випадку є мовби додатком до раніше розробленої механіки до нового „приватного випадку”. Це означає, що природні голосові дані людини повинні бути дорозвинені так, щоб мова стала сценічною, а саме, благозвучнішою, виразнішою, емоційнішою, яку можна було б добре чути на різних відстанях, і в різних умовах публічного виступу.

Звідси випливають вимоги: розвивати тільки ті рухи, які мають життєву потребу. Тому не можна примушувати усіх без

винятку учнів широко відкривати рота, рот відкривається настільки, наскільки це можливо для мовного апарату кожної людини. Не потрібно багато часу витратити на гімнастику язика, тренуючи тільки його м'язи і не пов'язуючи ці рухи зі звуком та мовою, коли язик учня досить рухливий, не треба штучно низько опускати гортань, коли це положення незручне для конкретної людини, не робити активну гімнастику м'язів обличчя, якщо міміка рухлива.

Зупинитися на окремих тренувальних вправах варто лише в індивідуальних тренінгах.

Принцип К.С. Станіславського – „ставити” голос на голосних і приголосних, виправляючи при цьому вимову, – є правильним. Коли робота планується саме так, то на єдиному принципі дихання і голосоутворенні виробляються голосні і приголосні, тоді почнеться музика в мові, тоді усі букви заспівають”. Голос стає при цьому гнучким, рухливим, легко керованим, тому що дикція виховується в органічній єдності з рухами глотки і діафрагми, дублюючи процес, що відбувається при ротовій артикуляції.

Починаючи роботу над сценічною мовою з дикції і орфоепії, тренуючи голосні і приголосні ізольовано від організованого вільного звучання голосу, тривалий час займаючись беззвуковою артикуляційною гімнастикою, якби розриваєш єдиний процес голосоутворення. Це може призвести до небажаних м'язових напружень мовного і голосового апарату та негативно відбитися на звучанні голосу. Добре натренована артикуляція звуків зникає, як тільки учень переходить до живої розмовної мови в процесі спілкування. Відбувається це тому, що як би „ідеально” не була поставлена ротова артикуляція при вимові того чи іншого звуку, при переході до словесного стереотипу вона зразу ж буде зруйнована глотковим дезартикулятором. Крім ротової артикуляції повинен бути засвоєний силовий індекс для даного звуку в даному слові. Це означає, що дійсна мовна диференція звуків повинна відбуватися не тільки в ротовому, але й у глотковому резонаторі. Тому ми можемо помічати, що „вимова спеціально знайдених чи складених слів, фраз або читання тексту суттєво відрізняється від живої розмовної мови, так як вона тісно пов'язана з ситуацією розмови”.

Не варто також штучно стримувати розвиток сили звуку. Як відомо, найбільший затиск у голосовому і мовному апаратах виникає саме під час сили голосу. Сила звуку пов'язана не тільки з об'ємом тиску, який створює звукова хвиля на одиницю поверхні, з

амплітудою коливання голосових зв'язок, вона тісно зв'язана з психікою людини, з її внутрішнім життям.

Говорити і грати з силою – означає говорити з душевним підйомом, почуттям. Тут виникає можливість виникнення м'язового напруження, що може призвести до затисків. Тому саме в моменти найбільшого чуттєвого підйому і треба виховувати в собі так званого „м'язового контролера”. Цей процес самоперевірки і зняття надмірного напруження повинен бути доведений до механічного стану, перейти у звичку, у природну потребу, і не тільки для спокійних моментів ролі, але й головним чином для хвилин найвищого нервового і фізичного підйому.

Звичайно, досить важко довести до механічного, рефлекторного стану навик „м'язового контролера” під час емоційної мови, якщо довго затримуватись у роботі над виробленням сили голосу.

Не вміючи керувати своїм так званим, „м'язовим контролером” розпочинаючи роботу над роллю, учень буде не підготовленим до неї технічно, тобто не буде мати навика володіння динамічним діапазоном (тобто при підсиленні звуків мови не затискувати голосовий апарат). Тому необхідно вправи на силу звука включати на самому початку занять. Тільки тоді вміле володіння „піано і форте”, „м'язового контролера”, в емоційних моментах ролі стануть рефлекторним актом, хорошим навиком майстерності актора.

Недоліком вважається той факт, коли в тренінгу використовується невелика кількість одноманітних вправ. Так, наприклад, вправи на розвиток сили і діапазону голосу мають чисто технічний характер. Вони, як правило, передбачають формальне підвищення і пониження голосу по тонах чи півтонах послідовно чи фразами, з підсиленням чи послабленням сили звучання голосу на наступних словах в тексті.

Приблизно так тренується і темп мови. Хоч виконання цих вправ і механічне, проте воно має свій позитив позаяк технічна натренованість ліпше, ніж її відсутність. Людська природа дуже багатогранна, тому „одна і та ж фізіологічна мета досягається організмом різними способами”.

„Думати, що можна спочатку поставити голос, тобто, засвоїти необхідний комплекс рухових рефлексів і вірних рухів ізольовано від виконавських задач є помилковим з фізіологічної точки зору”, – говорив Л.Б. Дмитрієв, педагог з вокалу. Цієї думки дотримувався і

К.С. Станіславський у своїй теат-ральній і педагогічній практиці, завжди спрямовував думки учнів та викладачів суміжних дисциплін (зі сценічного руху, вокалу) на те, щоб будь-яке технічне завдання з розвитку тіла і голосового апарата було покладено на дію.

Задача ж сучасної школи педагогів сценічної мови полягає в тому, щоб у процесі формування мовних навиків за допомогою дії досконало оволодіти методом опосередкованої взаємодії учня на його голосомовний апарат.

### **3.3. ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГОЛОСОВОГО ТРЕНІНГУ. МОВНИЙ ХАРАКТЕР ВПРАВ**

Більшості вправ голосового тренінгу притаманний мовний характер. Розраховані вони на те, щоб зосередити увагу учнів на виконанні елементарної дії, відволікаючи при цьому увагу від надмірного аналізу роботи окремих частин голосомовного апарату під час фонації, контролюючи якість звучання слухом.

Не заперечуючи користі тренувальних вправ для голосу під інструмент (при правильному методичному підході такі тренування розвивають музичний слух учня, дозволяють спостерігати за розвитком звуковисотного діапазону голосу). Ми дотримуємося методики З.М. Савкової, яка стверджує, що основними вправами з розвитку мовного голосу повинні стати вправи без використання інструменту або ж розумне викорис-тання як одного, так і другого.

На відміну від музичних звуків людський голос має частіші, проміжні інтервали. Під час тренувань дихання, голосу в процесі читання віршованих рядків, без внутрішнього виправдання, читання гекзаметру чи іншого тексту під інструмент „інструментизує” голос, в ньому зникають найтонші ознаки мовного голосу. Крім того, тренування голосу під інструмент не завжди можливе на практиці (не скрізь є інструмент і умови для постійних занять з ним, а також спеціаліст-музикант).

Тренуючи голос на читанні віршованих рядків у наспівній манері, з підвищенням і пониженням голосового тону, підсиленням і ослабленням сили звуку, виховує інший в порівнянні з живою розмовною мовою складовий стереотип. Внесення наспівності і постійного темпо-ритму змінює систему ділення складів. Виникає одноманітний і постійний складовий стереотип, в якому одна сильна

складова позиція відділяється від другої позиції точним і постійним проміжком часу.

Однак жива розмовна мова будується за іншим стереотипом. У розмовній мові весь час відбуваються темпо-ритмічні зміни, які мають певне смислове значення. В результаті цього відбувається зміна стереотипу складу, слова, фрази, змінюється і внутрішній стан організму, як тільки заданий чужий текст перетворюється в словесну дію актора чи промовця, на сцені.

Отож, увесь комплекс тренувальних вправ, запропонованих у даному посібнику, буде спрямований на виховання та розвиток живої розмовної мови.

### **ПОЧАТКОВІ ПРИЙОМИ В РОБОТІ З РОЗВИТКУ МОВНОГО ГОЛОСУ**

Розвинути і виховати мовний голос – це означає виявити усі найкращі якості мовного звуку, які притаманні конкретній людині, розвинути і пристосувати їх для професійного звучання.

Розвиток і виховання мовного голосу – це виховання взаємозв'язаних слухових і м'язових навиків людини, яка працює над розвитком свого голосу.

Основним методичним прийомом виховання мовного голосу є принцип комплексного розвитку окремих частин мовного апарату і його діяльності. У процесі виховання мовного голосу повинні сформуватися найкращі його якості:

- розвиток мовного дихання у взаємозв'язку з діяльністю органів артикуляції;
- розвиток координованої роботи частин органів внутрішньої, глоткової і зовнішньої артикуляції;
- розвиток відчуття резонування при вільному положенні артикуляційного апарату;
- розвиток слухових і м'язових відчуттів.

Виховуючи і розвиваючи мовний голос, треба мати уявлення про атаку звуку, регістрах, а також про плавність і мелодійність мовного голосу.

Атакою звука називається момент його утворення або початок звука. Існує три види атаки звука: тверда, м'яка, придихова. Атака



звучає залежить від щільності змикання голосових зв'язок і сили видиха.

При твердій атаці голосові зв'язки активно протидіють потоку повітря, яке утворилось під ними, тому звук виходить твердий, енергійний, різкий.

При м'якій атаці голосові зв'язки змикаються не так щільно, вони лише опираються повітрю, яке утворилось під ними, звук утворюється м'який, багатий обертонами.

При придиховій атаці голосові зв'язки змикаються не щільно, відбувається невимушене видихання повітря разом з голосною -А- чується ще і звук -Х-, тобто, разом -ХА-.

Атака звуку суттєво впливає на звук і на увесь подальший процес голосоутворення, тому дуже важливо вміти оволодіти початком виходу звуку, тобто, вірного його атакою.

Виховуючи і розвиваючи мовний голос, треба надавати великого значення м'якій атаці звука, хоча в окремих випадках для активізації мовного апарату, з метою боротьби з в'ялістю змикання голосових зв'язок можливе використання і твердої атаки.

Придихова атака у мовному голосі використовуватися не повинна.

Основна вимога, яка ставиться до мовного голосу – рівне, плавне, мелодійне звучання на всьому діапазоні. Схожі звуки діапазону, які утворюються одним і тим же механізмом, називаються регістром мовного голосу.

***У мовному голосі розрізняють:***

– грудний, або нижній, регістр, який складається з однорідних звуків і займає нижню частину діапазону мовного голосу.

**В грудному, нижньому регістрі переважає грудне резонування, усі звуки цього регістру називаються грудними:**

– головний, або верхній, регістр, який складається із однорідних звуків і займає верхню частину діапазону, мовного голосу. У мовному головному регістрі переважає голосне резонування, усі звуки цього регістру називаються головними;

– змішаний, або середній, регістр, який складається із звуків середнього звучання. У спектрі мовного звучання голосу змішаний регістр належить до центральної його частини.

Межі регістрів мовного голосу дуже різноманітні, і багато в чому залежать від індивідуальних якостей людини.

При вихованні мовного голосу треба досягнути плавного переходу із регістра в регістр. Виховуючи мовне звучання, треба звертати увагу на плавність і мелодійність мовного голосу. Початкові прийоми виховання мовного голосу, тобто, набуття правильних навиків на першому етапі роботи над голосом, мають велике значення і впливають на увесь процес розвитку мовного звучання і надалі тільки оволодівши цими початковими прийомами, можна переходити до роботи над силою звука, „помітності”, розширенням діапазонів, моделюванням і рухливістю мовного звука.

Велике значення при роботі над голосом має емоційний фактор.

Правильно організовані тренінги дають позитивні результати, приносять задоволення від роботи, а також бажання її продовжувати.

Педагог під час занять завжди повинен пам'ятати, що вся діяльність дихального апарату проходить при постійному контролі і регулюванням роботи центральної нервової системи. Імпульси, які надходять до кори головного мозку, впливають на його роботу, а це в свою чергу, впливає на стан органів голосоутворення. Правильні тренування для органів дихання викликають позитивні емоції, які сприяють підвищенню життєдіяльності, негативні емоції служать сигналом неполадок у дихальному апараті і ведуть до зниження життєдіяльності.

Педагог повинен дуже тонко відчувати індивідуальність студента і завжди підтримувати позитивні емоції. Якщо під час тренінгу у студента-актора з'являється бажання рухатись, читати, співати, йому буде корисно почитати будь-які вірші, монологи, заспівати пісню.

Вплив правильних навиків голосоутворення на емоційний стан і емоційного стану на процес правильного голосоутворення говорить про те, що правильне голосоутворення знаходиться у нерозривному зв'язку з емоційною сферою.

Процес голосоутворення, тобто, координована робота м'язів гортані, резонуючої надставної труби і дихальної системи, іде за принципом автоматизованих процесів, які регулюються відділами центральної нервової системи. Порушення цієї авторегуляції і перевантаження процесів голосоутворення різноманітними науково не обґрунтованими втручаннями ведуть до патології, так як авторегуляція процесів голосоутворення відбувається на основі умовнорефлекторної діяльності.

Психофізіологія вказує, що процес голосоутворення представляє собою надзвичайно складний м'язовий акт, втручаючись безпосередньо у рефлекторноутворену голосову форму студента без точного розуміння процесу голосоутворення, педагог руйнує комплекс рефлекторних рухів, які і утворюють цю систему голосоутворення. Якщо не враховувати функції нервової системи у процесі голосоутворення, то можна травмувати апарат голосоутворення і зіпсувати голос. Тому будь-які абстрактні технічні прийоми, такі, наприклад, як „набирай і затримай дихання”, „змикай голосові зв'язки”, „направляй звук у мозок”, „відкривай горло”, „держи ребра”, порушують автоматизацію регулювання процесу голосоутворення і як показує практика, ведуть до погіршення голосу.

Маючи ґрунтовні знання про природу невимушених і автоматизованих рухів та про їх використання у процесі виховання мовного голосу.

Ми розуміємо, що „посилати звук” нікуди не можна, „кидати під стелю” і т.д., звук треба відчувати або організовувати. Такі прийоми втручання у „голосову стихію” актора треба вважати недопустимими, так як вони не піддаються свідомому керуванню і порушують природню координовану роботу усього мовноголосового апарату. Виховуючи мовний голос, можна втручатися в „органічне голосове звучання” актора тільки опосередковано, не прямим шляхом, не порушуючи рефлекторно відлагодженої роботи голосового апарату актора, відпрацьовувати загальні механізми, які є незмінними для мовного голосу шляхом підбору спеціальних вправ для оволодіння мовним диханням, резонаторно-артикуляційним апаратом і відчуттям звука у резонаторному просторі, а також для координації усієї цієї діяльності.

Мета підібраних вправ полягає в тому, що студент, ще не знаючи про принципові теоретичні установки, міг відібрати усе корисне для природньої координації мовного апарату, і в повсякденній побутовій мові міг користуватися набутими навиками правильного голосоутворення.

Ці вправи не вимагають розумової фіксації на роботі окремих м'язових груп, але не можуть бути виконані без їх участі. Усі необхідні рухи відбуваються тільки рефлекторно.

В результаті рухів, що часто повторюються у відповідних ділянках головного мозку відбувається ніби їх відбиток.

Комплекс таких відбитків з часом формує звичку до послідовних, автоматичних дій, систематичне тренування якої дозволяє відтворити бажаний ефект з найменшими затратами в роботі, і в часі зокрема.

### **ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ**

На заняттях з виховання і розвитку мовного голосу необхідно враховувати індивідуальні особливості студента. Рекомендувати такі вправи, які корисні окремій людині.

Подаємо приблизний перелік спеціальних тренувальних вправ, які корисні і необхідні усім хто хоче розвинути свій мовний голос:

1. Тренінг для оволодіння повним диханням проводиться так, щоб виконуючи вправи, студент не думав про тип дихання, а саме дихання не було б наслідком вправи, яка виконується. Проводячи тренувальні вправи для дихального апарату, студент може тренувати правильне дихання не тільки на заняттях, але й в будь-якій іншій обстановці, користуватися цим диханням не тільки під час роботи на сцені, але й в житті. Це сприятиме збереженню мовного голосу.

2. Тренування резонаторно-артикуляційної частини мовного апарату полягає в тому, щоб шляхом використання спеціально підібраних вправ, студент отримував уявлення про відчуття звуку в резонаторному просторі. У процесі виконання цього комплексу тренувальних вправ студент повинен фіксувати і запам'ятовувати вільне положення частин артикуляційного апарату і відчуття вібрації резонаторних порожнин. Набутими навиками резонаторно-артикуляційної діяльності треба користуватися постійно.

3. Тренування координованої роботи дихання, артикуляції при оволодінні звуком в резонаторному просторі є завершальним етапом початкових прийомів виховання мовного голосу. Вправи підбираються спеціально, а їх виконання планується так, щоб той, хто тренується, міг отримати відчуття координованої роботи дихання, артикуляції, резонування, і усе це одночасно тримати під контролем свого слуху.

Процес тренування – це свідомий процес відпрацювання опесередкованого ним шляхом відчуття участі в мовному голосоутворенні під контролем слуху.

У процесі занять комплексом навчальних прийомів розвитку мовного голосу студент повинен виховати високі волюві якості,

підвищити опірність мовного апарату проти шкідливих впливів зовнішнього середовища.

### **ГРА В ПРОЦЕСІ ГОЛОСОВОГО ТРЕНІНГУ**

Багато вправ, рекомендованого голосового тренінгу має ігровий характер, тому що мистецтво і гра невід’ємні один від одного.

У грі, яка відбувається з дитячою вірою та захопленням, безпосередністю сприйняття приду-маних обставин і заховано корінь справжнього мистецтва.

„Ось коли ви, досягнете в мистецтві правди і віри дітей в їх іграх, тоді зможете стати великими артистами”, – писав К.С. Станіславський.

Ігровий метод повинен координувати і направляти гру, перетворювати її в мистецтво, а це означає, наповнити елементами акторської майстерності усі, здавалося б, найтехнічні і вправи і прийоми.

Гра, як вид неформальної діяльності, здатна перетворюватись у художню діяльність і розвивати творчу природу учнів, їх уяву, фантазію і віру.

Так і на заняттях з постановки голосу та мови ігрова вправа, координована і направлена педагогом, повинна бути доведена учнями до мистецького рівня, а це означає – наповнена почуттям віри і правди. Вправи ігрового характеру захоплюють, підключають у роботу духовну сферу, викликають позитивні емоції, які, як відомо, звільняють від напруження фонаційні шляхи, допомагають правильно формувати вільне звучання голосу.

Вірші – це один з видів тренувального матеріалу. Вони, як ритмічно організована мова, легко збуджують нервову систему. Ритм сам по собі викликає в людині емоційний відгук, народжує так звану, ритмічну емоцію або ритмічне переживання, яке призводить до активного робочого стану весь організм людини і голосовий апарат зокрема. Віршовані тексти вправ мають чисто тренувальний характер, бо написані навмисно для кращого запам’ятовування правил постановки мовного голосу.

Свого часу К.С. Станіславський турбувався про те, щоб уроки з „техніки та муштри” завжди проходили в атмосфері творчості, були цікавими і веселими. Це необхідно для того, щоб підтримувати, розвивати і правильно використовувати молоді пориви, палке захоплення улюбленою справою, заради якої й прийшли вчитися.

„Ми боїмося того, що часто спостерігається в театральному вузі: сухої педагогіки, яка охолоджує юні пориви...” – писав К.С. Станіславський.

Гра ж допомагає зберегти емоційний стан людини, бо підключає в роботу усі системи організму: нервову, дихальну, серцево-судинну та інші.

### **ЗАСІБ „УСТАНОВКИ” В РОБОТІ НАД ГОЛОСОМ**

Принцип „психічної готовності” – це, власне, вироблення і фіксація „установки” на здійснення певної дії. Вона – „установка” – задає послідовність дій, їх спрямування до кінцевого результату – мети, але „установка” – це дещо більше, ніж тільки готовність до розвитку. Її функцією є не лише вміння налаштувати, схилити учнів до дії, але й актуальне регулювання динаміки цих дій.

Ефект такої „установки” в тому, що вона створює організованість, впорядкованість і внутрішню узгодженість процесів, на які розповсюджується її регулюючий вплив.

В основі сценічного перевтілення лежить здатність актора в процесі „вживання” в роль виховувати в собі установку на уявну ситуацію, яка визначається п’єсою і роллю.

### **ВИГУКИ В РОБОТІ НАД ГОЛОСОМ**

Вигуки дозволяють органічно залучити до дії душевну природу людини, тому що вони народжуються невимушено, органічно, нежданно. Весь організм людини, і м’язи голосомовного апарату зокрема, беруть участь у народженні вигуків, що дозволяє тренувати природну „опору” звуку, знаходити природний тон розмовної мови. Особливо цьому сприяють легкі, вільні вигуки, забарвлені приємними емоціями радості, захоплення: Bravo! А ну ж! Позитивні емоції розслаблюють м’язи фонаційного апарату і народжують вільне звучання голосу. Тому саме за допомогою вигуків добре тренувати рухливість голосу, модуляцію, тембральні зміни, які забарвлюють один і той же вигук різноманітними чуттєвими інтонаціями: О! У! Ой! Ех! Но! Досить вже! Вірно використаний прийом вигуків у роботі над голосом допомагає:

**а/** знайти і закріпити „центр голосу”;

**б/** зберегти і вдосконалити координаційну діяльність трьох систем голосоутворюючого механізму: дихання, роботи гортані (голосових зв'язок) і ротоглоткового резонатора (ротової артикуляції);

**в/** тренувати автоматизм дихання та активність дихальних м'язів, особливо діафрагми;

**г/** надавати повну свободу глотковій та ротовій порожнинам, розширюючи їх, збільшуючи об'єм резонатора, який сприяє забезпеченню повноцінного звучання голосу;

**д/** розвивати голосову гнучкість, легкість модулювання, переходу від одного тону до іншого при збереженні якості звучання;

**е/** збагачувати тембральну палітру, відчувати залежність тембру голосу від підтексту, від почуттів, ставлення, всього внутрішнього життя людини;

**ж/** виховувати навик якісного звучання голосу при різних характерах мовлення, тобто при будь-яких змінах у силі, висоті, темпо-ритмі мови, забезпечити звучання хорошою „опорою” дихання.

Вигуки, не передбачаючи складних мислинневих процесів, звернені безпосередньо до волі і емоцій партнера. Вони перебувають скоріше в площині першої, ніж другої сигнальної системи, і є найпростішими словесними діями, тому дуже зручні та корисні на перших етапах роботи над голосом.

### **МОВНОРУЧНИЙ РЕФЛЕКС У ФОРМУВАННІ НАВИКІВ ЗВУЧАННЯ МОВИ**

Відомо, що рухам рук притаманна не менша різноманітність, ніж рухам м'язів мовного апарату. Більшу проекцію в руховій частині кори головного мозку займають кисті і пальці рук та органи голосоутворення: язик, ротова порожнина, м'язова мускулатура довкола ротового отвору. Тулуб, стегна, ноги займають менш помітне місце.

Мовний процес регулюється руховим, слуховим і зоровим аналізаторами. Тому можна вважати, що мовна діяльність – це діяльність усього мозку в цілому, а керування відбувається за допомогою рухової зони кори головного мозку .

У перших же вправах з постановки голосу найактивнішу участь приймають кисті рук, роблячи звичні, багато повторювані в житті рухи. Наприклад: палець натискає на кнопку дзвінка зі звуком -Р-, стріляємо з

уявного пістолета зі звуками -ПФ-ПАФ, руки, короткими різкими рухами підкидають жонглерські „тарілки” -ОП-АП, руки заколихують дитину -А-А-А-А...!, б'ють в бубон -ТРА-ТА-ТА-ТА-ТАМ...!, друкують на машинці (чітко промовляються букви і числівники), руки „ловлять комара, муху” -З-З-З! -В-В-В!, працюють з пульверизатором -Ф-Ф!

Ці та інші рухи рук координуються з мовою, звучанням окремих голосних і приголосних та їх словосполучень. Рухи допомагають народженню вільного звучання голосу, надають потрібного характеру окремим звукам мови, словам, фразам.

### **ТРЕНУВАННЯ МОВИ В РУСІ**

Необхідною умовою тренінгу є розвиток голосомовних природних даних не тільки в статичному положенні, але й під час різноманітної рухової діяльності, яка підкріплюється логікою дій.

Розвиток мови в процесі різноманітної діяльності не тільки допомагає правильно формувати навик мовлення, тренувати усі якості художньо-повноцінного голосу, але й виховувати необхідне відчуття того, що слово стає знаряддям дії лише при підготовці мовного апарату до виконання дії, а не тільки готовності до роботи м'язів язика.

Перш ніж людина починає говорити, вона повертає обличчя до партнера, його жест, погляд будуть передувати слову.

У сценічних умовах порушується і ускладнюється ця природня координація мови і рухів.

Тренування мови під час руху виховує вміння з'єднувати воедино сценічну дію мови і рухи тіла, які відбуваються в однакових і не однакових, що міняються протягом дії, темпо-ритмах. Крім того, виховується навик зняття м'язового напруження в різних частинах тіла, з тим, або це напруження не передавалося на апарат голосоутворення.

Тренування мови під час руху переслідує таку мету: виховати навик ізольованого скорочення м'язів тіла, коли, наприклад, напружені руки виконують якусь фізичну дію, а голосовий апарат залишається вільним від м'язового напруження. Ефективність поєднання мови з більш складнішими фізичними діями можлива лише при автоматизації рухів. Процес мислення повинен виражати словесну дію. Вправи для голосу, мови при незручному положенні



тіла (нахилившись, піднявши голову вгору, під час танцю і т.д. — це наступний етап в роботі над голосом, тобто після того, коли буде досягнута свобода і легкість його звучання.

### **3.4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ГОЛОСОВОГО ТРЕНІНГУ**

Наявність здорового, хорошого голосу, в першу чергу, визначає професійну придатність виступаючого.

„Ні один музичний інструмент не володіє такою бездоганною виразністю, як людський голос. Почуттєвий стан і складність психіки людини не будуть добре оцінені глядачем, коли вчитель, лектор, а особливо, актор не володіє своїм голосом, якщо голос не підкоряється його волі, його задуму, темпераменту і нервам”.

Усім відомо, якими високими зразками виразності були голоси прославлених майстрів української сцени – М.Кропивницького, П.Нятко, В.Чистякової та інших, а також багатьох видатних діячів російської сцени – М.Єрмолової, М.Балабанової, В.Качалова, З.Комісаржевської.

Голосові дані потребують постійних тренувань з розвитку і вдосконалення мови кожного промовця, незалежно від його творчих задач. До голосу актора ставляться найбільші вимоги. Він повинен бути звучним, гнучким, з дуже широким діапазоном, а також витривалим в усіх умовах сцени. Усі ці якості набуваються в процесі тренувань при наявності природних голосових даних та здорового мовного апарату.

Поставити голос – це значить виявити природні дані, „розвинути, збагатити, поліпшити їх до професійного звучання”. Це означає – створити такі умови роботи голосового апарату, при яких мовний голос може служити протягом життя. Умови повинні вберегти його від різних небажаних випадковостей, хвороб, травм.

Знання та практичні навички, які набуваються в навчальному закладі, можуть швидко зникнути при відсутності постійних, систематичних тренувань.

За допомогою педагога зі „Сценічної мови” „Культури мовлення”, „Ораторського мистецтва”, уважно виконуючи різноманітні завдання, студент досягає потрібних м’язових і слухових відчуттів у процесі роботи над диханням і голосом, набуває впевненості при використанні його в подальшій роботі. Інакше

кажучи, студент вчиться підкоряти своїй волі процес звуковедення. Правильна організація роботи над голосом є єдиним процесом розвитку усіх, без винятку, навиків мови.

Робота над диханням і дикцією з першого курсу є початком мовної постановки голосу. Педагог же стежить, щоб вправи з дикції проводились тільки після попереднього вдиху носом, щоб студенти користувались повним вдихом і вмiли розподiляти видих. При вимовi звукiв треба дотримуватися точної артикуляцiї (положення язика, губiв, рота).

Пiд час дихальних i дикцiйних тренувань знима-ється м'язове напруження довкола гортанної мускула-тури, з'являється вiльне звучання голосу в резонаторах.

З перших же урокiв звертається увага на мовнi недолiки: затиск гортанi носове звучання, вiдкритий, рiзкий звук. Робота над артикуляцiєю i диханням (тренування повного дихання), перевiрка резонаторiв – усе це першi кроки в роботi над правильним професiйним голосоутворенням. Вони забезпечують чiткiсть вимови, зручне дихання i звучнiсть голосу.

Цi пiдготовчi вправи роблять процес засвоєння спецiальних голосових вправ бiльш легким.

Мета цих вправ – навчитися володiти своїм голосом, розвивати координацiю слуху i голосу, дихання i звучання. В результатi систематичних тренувань голос набуває „металу”, звучностi, польотностi, збагачується тембр.

Пiд час проведення голосових вправ увага звертається на одночасне використання головного i грудного резонаторiв.

Протягом усiх рокiв навчання робота над голосом ведеться переважно в iндивiдуальному порядку (колективнi заняття менш ефективнiшi для досягнення якiсного результату).

Вправи, запропонованi в наступному пiдроздiлi, скомпонованi в послiдовностi їх виконання, у мiру складностi, бо тiльки такий режим роботи дасть позитивнi результати.

Першочергове значення має i слух педагога, який здатен, розпiзнавати iндивiдуальнi особливостi кожного голосу i вирiшити, з яких вправ краще та легше розпочинати роботу над голосом.

Ми дотримуємося системи голосових вправ, розроблених О.Ф. Саричевою та З.М. Савковою. За їх методикою виховано не одне поколiння драматичних акторiв. Цi методики виправдали себе в

навчальному, творчому процесі багатьох культурно-мистецьких закладів України.

Методика побудови занять базується на єдності усіх властивостей голосу, тобто розумінні того, що висота, сила, тривалість, тембр голосу виступають у мові в нерозривній єдності і тренуються в цій єдності (змінюється лише установка на формування будь-якого з цих компонентів).

Робота над голосом входить до загального комплексу занять зі сценічної мови. Заняття, на якому присутні 10-12 чоловік, триває 80-90 хвилин. Час занять розподіляється приблизно так: 20-25- хвилин голосового і мовного тренінгу, 25-хвилин на перевірку домашніх завдань (по 2 хвилини на студента), 20-25 хвилин на пояснення нового матеріалу з обов'язковими записами завдань в зошиті, 10 хвилин для питань і відповідей студентів.

Робота на індивідуальних заняттях з педагогом не повинна тривати більше, ніж 10-15 хвилин (щоб не втомлювати мовний апарат). Самостійна домашня робота над голосом повинна тривати (особливо в перший рік навчання) не більше 10-15 хвилин. Бажано проводити її зранку, поєднуючи з комплексом ранкової гімнастики. Послідовність у роботі над голосом може бути така: почавши заняття з дихальної гімнастики, треба включати вправи на вільне звучання, потім перейти до озвучування голосних і приголосних, і коли буде знайдено „центр” голосу і досягнута свободи фонаційних шляхів, тобто, буде підготовлено голосовий апарат для подальшого розвитку, тоді можна починати роботу над інтонуванням розділових знаків.

Від заняття до заняття відбираються вправи дедалі складніші. Проводячи тренінг, треба постійно повертатися до попередніх занять, знаходити стосовно них різні пояснення, пристосування, які б щоразу викликали емоційну реакцію організму.

Тому що новизна і непослідовність пристосувань - активні збудники почуттів: слабкий новий подразник часто дає більшу реакцію, ніж попередній.

Велика кількість вправ, які переслідують одну й ту саму мету, дозволяє повніше здійснити індивідуальний підхід до кожного студента. Якщо якісь вправи не вдаються чи не подобаються, є можливість відібрати найпотрібніші та найкорисніші кожному індивідуально.

Заняття з постановки голосу складні й прості одночасно, в той же час трудомісткі та захоплюючі. Багато залежить від педагога, від

його вміння зацікавити, навчити учнів. Успіх у роботі залежить і від того, наскільки вірно проводиться педагогічний контроль за виконанням як творчих, так і технічних задач тренінгу. Варто зазначити і те, що з перших занять в роботу з контролю включаються і самі учні. Це допомагає виховувати в них професійний мовний слух, свідоме ставлення до тренінгу. Під мовним слухом мається на увазі здатність сприймати й відтворювати мову (чути, розрізняти та передавати всі фонологічні засоби мови, порівнюючи їх з літературною нормою звучання).

З перших же занять необхідно зосереджувати увагу на володінні такими компонентами професійного, мовного слуху, як фізичний слух (здатність сприймати мову в різному діапазоні голосності), фонематичний слух (здатність, розрізняти і відтворювати всі звуки мови у відповідності до фонетичної системи мови з її орфоепічними правилами), звуковисотний слух (здатність чути і передавати мелодику мови), тональний (здатність сприймати зміни в тембральному забарвленні мови в залежності від зміни почуттів, оцінок, ставлення, відчувати загальний тон ролі, тон вистави), ритмічний (здатність відчувати і відтворювати в мові її внутрішній ритм у тісному зв'язку з темпом, відчувати діалектичну єдність темпо-ритму мови, яка народжується ситуацією діалогу і монологу), діагностичний слух (здатність розкривати причини, які викликають ті чи інші відхилення від норми звучання мови і ведуть до порушення органіки мовної взаємодії).

Тому групові заняття мають свої переваги в роботі над розвитком голосових даних. Це пояснюється перш за все, психологічними факторами тренінгу в групі, в процесі якого увага звертається на індивідуальні особливості кожного студента. В умовах колективної роботи за законами психології всі учні "заражаються" позитивним настроєм, бо успіх одного неодмінно передається іншим, і стимулює їх роботу, додаючи впевненості в свої сили.

Оцінюючи під час групового тренінгу якість звучання голосу кожного студента, аналізуючи причини правильного і неправильного звучання, даючи рекомендації, які ведуть до потрібного результату, педагог постійно концентрує увагу всіх учнів на меті вправи, виховуючи в них професійну направленість в сприйнятті мови.

Зосередження уваги то на одному, то на іншому учневі під час тренінгу, підвищує продуктивність навчання. Вказівки педагога

призводять до більш чіткого „закріплення“ отриманих знань, до більш стійкого, тренованого навичку.

Природну потребу в колективній творчості обумовлюють і нові прийоми тренінгу, що відбуваються в умовах дії, гри, і які виховують сценічне слово, слово-дію, спрямовану на партнера, глядача, тобто готують до публічних виступів.

Здійснюючи цілісний творчий підхід, виконуючи вправи голосомовного тренінгу в цікавих ігрових ситуаціях, близьких до умов сценічної дії, опосередковано впливаючи на роботу мовного апарату, педагог точніше виявляє природне звучання голосу, допомагає повніше розвинути голосові дані, а основне, доводить навик володіння голосу до ступеня підсвідомої рефлексивної діяльності.

Для того, щоб методичні поради та рекомендації до вправ були більш доступнішими для розуміння творчих задач, вибрано форму напівдіалогу з учнем.

### **3.5. КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ВПРАВ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ГОЛОСУ ТА СЦЕНІЧНОЇ МОВИ**

На основі навчання техніці сценічної мови лежить метод, який дозволяє системно тренувати усі складові: дихання, голос, дикцію, органічно поєднуючи виховання правильних мовноголосових навичок з роботою по орфоепії, логіці та інтонації.

Вірне мовне і голосоутверення забезпечується чотирма факторами: хороша опора звуку, відкрита глотка, вільне і близьке резонування, точна артикуляція. В умовах постійної, чіткої взаємодії та корекції цих елементів проходить вся робота над постановкою голосу і мови.

Першочергове завдання в методиці опосередкованої дії полягає у відборі вправ, які створюють оптимальні умови роботи усіх елементів системи. Система вправ з виховання техніки мови і голосу повинна складатися із декількох комплексів, які змінюють один одного за принципом наростання вимог, і ускладнюються в плані використання широкого кола різноманітних, внутрішньо-виправданих динамічних рухів, які відповідають умовам сценічного спілкування.

Як тільки студенти засвоюють підготовчі простіші вправи для правильного дихання та звукоутворення, необхідно переходити до засвоєння більш складніших комплексів. Це комплекс вправ по мові і

голосу, включених в умови конкретної роботи з реальними предметами: м'ячем, стільцями, пригалками, палками.

Наступний комплекс вправ по мові і голосу – ускладнені сценічні рухи, взяті з арсеналу суміжних дисциплін: стрибок через перешкоду, колесо, кульбіт тощо.

Наступний комплекс вправ – розподіл звуку в мізансцені, у спілкуванні з партнерами в конкретних сценічних умовах.

Основна вимога при оволодінні складними комплексами залишається незмінним: контроль за опорою, відкритістю глотки і вільним резонуванням, вірною артикуляцією, підкріпленою поверненням до перших, найпростіших вправ. На цій основі ігрові вправи, при активізації емоційної сфери, живе творче спілкування, активно впливають на зміцнення й автоматизацію необхідних голосомовних навиків.

Обов'язковою умовою тренінгу має бути гарне самопочуття, хороший настрій і вірно організована діяльність в конкретних умовах роботи з партнерами.

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ГОЛОСУ І МОВИ**

На першому етапі роботи зі сценічної мови увага звертається на принцип відбору рухів. Рухи мають бути цілеспрямовані, легкі, звичні, такими, що не вимагають великої затрати фізичних сил, уваги, і які легко можна було натренувати до автоматизму.

Тому у вправах передбачені найпростіші рухи, які оптимально забезпечать умови для правильної роботи м'язових систем при диханні, фонації та артикуляції.

***Ці рухи можна класифікувати, як:***

- 1) дихальні (рухи корпусу тіла, рук, ніг);
- 2) глоткові (тренінг піднебінної занавіски, маленького язичка, зіва);
- 3) артикуляційні (язика, шелеп, губ).

На першому етапі роботи по диханню і голосу використовуються, прості спортивні рухи: нахил, напівнахил, поворот, присідання, крок, біг, підскок на місці. Під час цих рухів легко можна проконтролювати роботу окремих груп м'язів, які забезпечують правильні умови звукоутворення, у них відносно легко досягнути точності, координації, і нарешті, автоматизму.

Основним рухом у початкових вправах є напівнахил корпусу. Верхня частина тіла вільна, шия і плечі не напружені; спина, ноги прямі, руки на стегнах або широко відведені в сторони долонями вверх, тіло згинається тільки у суглобах стегон. Напівнахил виключає можливість надмірного добору повітря під час вдиху, організовує опору звуку, зміцнює міжреберні м'язи і м'язи спини, допомагає зняти м'язову напругу з плечового поясу. Надмірний добір повітря при вдихові – одна з самих головних помилок в роботі над голосом. Тому, на відміну від гімнастичних вправ, у роботі над диханням вдих робиться в момент нахилу корпусу вперед. Уникнути перебору допомагає активно фіксований на початку вправи видих, який відбувається через майже зімкнені зуби (як при надуванні повітряної кульки). При видосі поступово збільшується напруга в районі передніх і бокових стінок живота і нижнього відділу грудної клітки. Зорово це фіксується підтягуванням м'язів живота. Після видиху настає секунда відпочинку, коли дихальні м'язи розслаблені. У момент розслаблення м'язів черевного преса, які були напружені під час фонації з'являється невимушене дихання бажання видихнути, повітря у потрібному напрямку для людини саме „затікає” в легені. Зорово це фіксується збільшенням живота, який помітно випинається вперед. Міра вдиху у даному випадку визначається інтуїтивно. У напівнахилі міра вдиху регулюється самим рухом. Після того, як вдих носом у напівнахилі, а видих при прямому корпусі стає звичним, можна переходити до протилежного прийому: видиху у напівнахилі і невимушеному вдихові при розпрямленні корпусу. Ці прийоми вдиху і видиху взаємопов'язані і використовуються й надалі у голосомовних вправах. Так вимова слів у напівнахилі чергується з вимовою в момент розпрямлення корпусу. Видих робиться майже через зімкнені губи (як при вимові звукосполучення – пфф). Довжина видиху змінюється від коротких – пф?, які співпадають зі швидким нахилом до максимально подовженого видиху – пффф..., пов'язаного з повільним рухом.

Дихальні вправи з рухом – фундамент усієї роботи над мовою і голосом.

Наступний тренінг організовується на їх основі.

Усі комплекси вправ внутрішньо пов'язані між собою, і дихальні вправи стають в той же час артикуляційними, як тільки розпочинається робота зі складами. Артикуляційні вправи базуються на використанні дихальних і глоткових, резонаційні підключаються до артикуляційних.

Основні глоткові вправи, головна увага в яких надається активній роботі м'якого піднебіння, переслідує задачу зв'язати правильне фонаційне дихання з вірною організацією глоткових рухів. В усіх вправах обов'язково повинні бути вправи для язика. Як продовження глоткового тренування розглядаються артикуляційні вправи, які об'єднують разом дикцію, вільну глотку і дихання на опорі.

Резонаторні вправи починаються з масажу і включають в себе усю групу артикуляційних вправ для голосних і приголосних звуків за умови вірного дихання і голосоутворення.

Робота над дикцією проводиться в усьому об'ємі на основі дихально-голосового тренінгу. Взаємозв'язок вправ закладено в самому відборі і принципі, тому їх корекція досить проста. Напівнахил, так само, забезпечує вірне дихання і знімає надмірну напругу з плечового пояса, переносючи активність на ноги і стегна, при цьому увага зосереджується на артикуляції. Фіксований видих змушує підтягувати м'язи живота, і цим покращує опору звуку. Глоткові вправи, звільняючи глотку від напруження створюють умови для вірного резонування.

### **ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ДИХАННЯ**

1. Видих робити майже через зімкнені губи „пффф”, стоячи прямо, поклавши руки на стегна.
2. Те саме, що і в попередній вправі, тільки роблячи під час видиху напівнахил корпусу вперед.
3. Те саме; але роблячи нахил корпусу під час видиху до землі.
4. Те саме, розпрямляючи під час видиху тулуб.
5. Те саме, сидячи прямо на стільці.
6. Те саме, напівлежачи, зіпершись лопатками на спинку стільця, слідкуючи за тим, щоб не напружувалась шия.
7. Те саме, сидячи, нахилити тулуб вперед і взявшись руками за щиколотки.
8. Те саме, плигаючи на одному місці.
9. Те саме, крокуючи по кімнаті. Видих робиться коротким – „пф”, „пф”, а потім довгим – „пфффф”.
10. Подути на полум'я свічки, не гасячи його.
11. Дістати фіксованим видихом до долоні на рівні витягнутої руки.



12. Зігріти видихом повітря в кімнаті.
13. Роздмухати фіксованим видихом полум'я ватри.
14. Подути на пушинку, щоб вона злетіла в повітря.

### **ВПРАВИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЗОНУВАННЯ**

У роботі над голосом повинна бути приділена увага масажу, який допомагає зняти м'язові затиснення, сприяє вірному формуванню і резонуванню звука (Див.розділ I, С. 19-21).

### **ВПРАВИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ГЛОТКИ**

1. Рот відкритий, вдих носом. Видих відкритим ротом робиться так, щоб відчувати рукою теплий потік повітря.
2. Сидячи за столом, поставити лікті на стіл. Нижня щелепа нерухомо опирається на зімкнені пальці під підборіддям, рот відкривається рухом голови вверху. Видих робиться відкритим ротом (беззвучно). Той же рух пов'язано із вимовою складів – „йа-йа-йа”, „ба-ба-ба”, „да-да-да”, і далі з усіма голосними алфавіту.
3. Рот закритий. Подумки ніби хочеться сказати „п”, потім „а”.
4. Рот відкритий. Перед дзеркалом довго тримати піднятим вверху маленький язичок, тренуючи стан, коли позіхаш.
5. Те саме із закритим ротом.
6. Міцно стиснути зуби, потім швидко розслабити щелепи.

### **ВПРАВИ ДЛЯ ЯЗИКА (Див.розділ II, С. 65-67)**

### **ВПРАВИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІРНОГО ЗВУЧАННЯ**

1. Рот відкритий, вдих носом, видих ротом. Стоячи прямо, випрямити грудну клітку, скинути залишок дихання (пфф). Рот відкритий, зі звуком „у” повільно видихати повітря, слідкуючи за тим, як підбираються м'язи живота, не опускаючи при цьому груди.
2. Те саме, промовляючи тихо подовжений звук „у-у-у”.
3. Те саме з голосними „о”, „а”, „є” почергово, слідкуючи за узгодженістю роботи артикуляційних рухів.
4. Те саме, з'єднуючи голосні з усіма приголосними алфавіту „булу”, „вулу”, „гулу”, „дулу”, „зкулу” і т.д. Слідкувати за

послідовністю вимови всього алфавітного ланцюжка. При необхідності робити короткий добір повітря після десятого і двадцятого словосполучення, потім тільки після п'ятнадцятого, потім на одному диханні. Слідкувати за незмінністю артикуляційних рухів, які відповідають голосній, що вимовляється.

5. Те саме, промовляючи разом словосполучення „боло”, „воло”, „голо”, потім поєднуючи їх – „балагалавала”, „белевелегеле” і т.д.

6. Те саме, промовляючи разом словосполучення „бу-пти-пта-пта”, „ву-пти-пта-пта” і т.д.

Для знаходження вільного положення глотки і вірного звучання корисна наступна вправа.

**ВПРАВА.** Лягти усім тулубом на стіл, обличчям вниз. Ноги опираються легко об підлогу. Руки, ліктями в сторони, покласти на стіл перед собою. Вимовляти наспівно склади „ги-гиа”, „йя-йя”, „ми-ма”, піднімаючи голову вверх і опускаючи вниз, наближаючись до столу лобом, потім носом, підборіддям. Дуже скоро той, хто виконує вправу, знаходить і фіксує найбільш зручне положення голови, при якому голос звучить найбільш вільно. Та ж вправа виконуються, піднявши тулуб над столом до грудей, і опираючись на руки і лікті (поза лева). Потім та ж вправа, встаючи і знову лягаючи на стіл, щоб не втратити вірного відчуття.

Кожен етап оволодіння елементарними вправами повинен поєднуватися з перевіркою і зміцненням його у живому спілкуванні.

Прості механічні рухи – нахил, рух язика, щелепи, губ, фіксований видих-постійно зв'язуються і підкріплюються в тренінгу цілеспрямованими, осмисленими діями. Такі елементарні задачі, як хочу „надути м'яч”, хочу „дістати з підлоги сірники”, хочу „зігріти руки”, „зробити язиком чашечку”, „жало” і т.д. організують м'язові рухи, необхідні для створення вірної опори, видиху, артикуляційної норми.

Рамками речення обмежуються тренінг логіко-граматичної інтонаційної моделі, куди включається склад, слово, словосполучення, завершене речення у вигляді прислів'я, приказки або завершеного віршового рядка.

**ВПРАВА.** Тренується фіксований видих, коротке – „пф”, потім подовжене „пф” „пффф”. Далі береться, наприклад, така скоромовка: У сніні Мусій сніно носив. На напівнахилі у середньому регістрі на одній висоті голосу промовляти склади – „сі-сі-сі-сі”, „си-

си-си-си”, потім протяжно промовляється словосполученням – „сі-сі-сі-сі”, „но-но-ни” (по кількості складів у реченні). Потім поєднати голосну з іншими приголосними у реченні – сі-но, сі-ни, му-сій. Після цього по складах вимовляються разом: У сіни-Мусій-сіно-носив. Напівнахил тулуба робиться вже на кожне слово, і як злита синтагма, з одним наголосом вимовляється усе речення на одному напівнахилі – УСІНИМУСІЙСЭНОНОСИВ.

Практикуючи виконання вправ з усіма групами голосових вправ, треба звертати увагу на принцип відбору звукосполучень за місцем творення приголосних, закріплюючи в роботі по голосу вірні дикційні навички.

Так спеціального мовноголосового тренінгу потребують задньоязикові „г, к, х” та йотовані звуки. Робота над ними включена у розділ глоткового тренінгу, але і в голосових вправах на них треба звертати увагу.

#### **ВПРАВА.**

Кипи, кипи кашка

Поки прийде Івашка,

Ки-ки-ки,о-пи-пи,о-по-по,ки-пи-каш-ка,

Кипи-кипи-кашка-поки-прийде-Івашка,

КипикипикашкапокиприйдеІвашка.

Таку ж роботу можна зробити і з іншими словосполученнями,наприклад, „х-г-с”: Хитру сороку спіймати морока, а на сорок сорок, сорок морок. Вправа виконується у трьох регістрах на трьох звичних рухах: напівнахил-середній регістр, нахил-верхній регістр, підйом – нижній регістр.

Для закріплення правильного звучання підбираються речення з однаковими голосними. Акцентованою стає повторювана в словах наголошена голосна, наприклад: Слово до слова – зложиться мова. Скорий поспіх-людям посміх. Голова до голови прийхав у гості, голова голові головою розбив голову.

Після засвоєння групи вправ на напівнахилі у середньому регістрі вони послідовно тренуються на повному нахилі у верхньому регістрі і при рівному тулубі – рух тулуба ввєрх, і трохи назад – у нижньому регістрі.

Поступово оволодіваючи вірним звучанням речення включається у вправу з партнером. Текст „перекидається” партнеру, перетворюючись в осмислене оповідання з виконанням найпростіших завдань (наприклад, усім повідомити про якусь подію, попередити, зупинити від поспішного вчинку тощо).

### **ВПРАВА 1. „Фізорг”**

подавайте команди: "Наліво! Направо! Кругом ! Рівняйся! Раз-два! Лівою! Лівою! Лівою! Хто там крокує правою? Лівою! Лівою”!

При підсиленні звуку природно підвищуйте тон. Не стримуйте голос від великих інтервалів при підвищенні, бо можна ”випустити півня”. Для цього першу частину тексту команди треба трошки підняти звуково вверху, а другу - вниз. А оскільки команда вимовляється в окличній інтонації, то голос і так помітно буде підвищуватися.

### **ВПРАВА 2. „Розвеселю”**

Плескаючи в долоні, заохочувати партнера до гри вигуками:

„Гоп-ляля! Гоп-ляля! Гоп! Гоп! Гоп! Гоп-ляля! Гоп-ляля!”

Активними оплесками та емоційними вигуками заохочуйте людей до гри чи танцю. Звуки вимовляються легко, ніби їх вільно „підкидає” діафрагма вгору – у головний резонатор.

### **ВПРАВА 3. „Маляр”**

„Фарбуєте” паркан. Рухи рук супроводжуйте словами:

Вверх – вниз, вверх – вниз, вверх - вниз...

Спочатку робите невеликі мазки, далі – впевненіше, ширше рухи. Слова стають об’ємнішими, а голос піднімається все вище і вище, разом з рухами рук (аж до плеча), які потім спускаються нижче.

### **ВПРАВА 4. „Бадмінтон”**

Станьте один проти одного. Відчули вагу „ракетки”, яку тримаєте в правій руці? (Уявіть, що вона дійсно у вас є). Волян – у лівій. Починайте гру:

- БДУ! – „волян” летить до партнера.
- БДО! – партнер відбиває ”волян” вам.
- БДА! – удар рукою вперед і вверху.
- БДЕ! – таким ударом відбиває і партнер.
- БДІ! – відбиваєте ”волян” ракеткою.
- БДИ! – відбиває партнер.

## ВПРАВА 5. „Сходинки”

Крокуєте уявно по поверхах будинку, рахуючи пройдений шлях:

і п'ятий  
і четвертий  
і третій  
і другий  
і перший

Звук при цьому посилайте не вперед, а вверху – в головний резонатор. Слова вимовляються поступово переходячи з грудного в середній і потім в головний. Потім ідете вниз:

і п'ятий  
і четвертий  
і третій  
і другий  
і перший

Прийшовши на перший поверх не „садіть голос на горло”, а обов'язково тримайте його у високій позиції - на опорі і на грудних тонах, посилаючи звук в головний резонатор.

Для того, щоб змінювався природний тон голосу, добре робити вправу з будь-якою фізичною дією, наприклад, уявно будувати з кубиків будинок удвох з партнером по грі. Обое присідають, перший говорить:

підвал, другий кладе кубик і промовляє – перший поверх, і т.д. по черзі. Партнери повинні уважно слухати один одного, і обов'язково підвищувати, на відміну від попередньо сказаного, тон свого голосу. Рухи тіла, що випрямляється, і рук, що піднімаються з кожним словом, все вище і вище, природньо спонукають до поступового підвищення голосу.

Збудувавши „будинок”, починайте, мовби по цеглинці, розбирати його, понижуючи голос за рухами рук, які ідуть вниз. Рахунок тепер зворотній:

п'ятий поверх  
четвертий поверх  
третій поверх  
другий поверх  
перший поверх

Після того, як витримка і послідовність у підвищенні голосу стали звичними і легкими, можна тренувати підвищення і пониження голосу більшими інтервалами. Щоб збільшити свій інтервал, сміливіше – вверх та вниз, – в підвал, – наказуйте собі і виконуйте фізичну дію:

і десятий

і п'ятий

і перший

підвал („голосове дно”)

Допомагайте собі рукою, ширше рух – сміливіше підйом. Складно зразу опустити голос „у підвал”? Опускаючи руку, розслабте глотку. Підвищуючи голос, нічого не міняйте в мовному апараті. Та ж свобода, ніяких надмірних зусиль.

#### **ВПРАВА 6. „Скакалка”**

Легко плигаєте зі скакалкою і промовляєте текст віршика:

Біля річки, біля стежки.

Одягла верба сережки.

Головою хилитала,

Потихесеньку питала :

– Де ота біленька хатка,

Де гарнесенькі дівчатка?

Хай би вибігли до стежки-

Подарую їм сережки!

Плигаючи на одній чи обох ногах, робите узгоджені рухи руками: крутите уявну скакалку. Вірш читаєте по складах, чітко виділяючи наголошений непарний склад (1,3,...). Контролюйте синхронність стрибків, рухів рук і мови. Стрибки повинні збігатися з вимовою наголошених складів у словах. Дихання не затримуйте, частково, під час наголошування, добирайте непомітно повітря і посилайте звук вгору у резонатори.

Пізніше можна замінити уявну скакалку справжньою і повторити вправу, змінюючи темп стрибків та мови.

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Що вам відомо про формування мовного голосу?
2. У чому подібність та відмінність мовного і співочого голосу?
3. Які фізіологічні якості мовного голосу ви знаєте?
4. Що є основою постановки голосу?
5. Як досягти правильного звучання голосу?
6. Що ви знаєте про реєстри?
7. Які недоліки мовного голосу вам відомі?
8. Як можна розвинути і зміцнити голос?
9. Що ви знаєте про нову теорію голосоутворення?
10. У чому полягає принцип розвитку голосу?
11. Що ви розумієте під силою голосу?
12. Як виховувати в собі так званого, „м'язового контролера“?
13. Які переваги має мовний характер вправ?
14. Чим корисні ігрові вправи в процесі голосового тренінгу?
15. Що таке „установка“ в роботі над голосом?
16. Яку користь дають для розвитку голосу вправи з вигуками?
17. Яке місце у формуванні навиків голосоутворення займає мовноручний рефлекс?
18. Яку роль у формуванні навиків мовлення виконують вправи під час руху?
19. Що вам відомо з методики проведення голосового тренінгу?

20. Що ви знаєте про атаки голосу?
21. Які вправи закріплюють м'яку атаку голосу?
22. Як розвинути діапазон голосу?
23. Які вправи сприяють виробленню резонансу, дзвінкості, „польотності” голосу, зібраності звуку?
24. Які вправи допомагають тренувати гнучкість та рухливість голосу?
25. Як використовувати словесну і фізичну дію в голосомовному тренінгу?

## **РОЗДІЛ IV ОРФОЕПІЯ**

### **4.1. СЦЕНІЧНЕ МОВЛЕННЯ ТА ВИМОВА**

Мова, що така ж давня, як і свідомість, є надбанням всього народу, який її творить і розвиває в процесі суспільного життя протягом усієї історії людства.

Панас Мирний писав: „Найбільше і найдорожче добро в кожного народу – це його мова, – ота жива схованка людського духу, його багата скарбниця, в яку народ складає і своє давнє життя, і свої сподівання, розум, досвід”.

Тарас Шевченко так говорив:

„Ну щоб, здавалося, слова”

Слова та голос – більше нічого,

А серце б'ється, ожива,

– Як їх почує!”

Всесвітня історія людства дає чимало незаперечних об'єктивних свідчень про те, що доля мови і доля народу – неподільні. Доки жива мова народу – живе народ, без неї він зникає.

Історично, на базі усного мовлення на певному ступені суспільного розвитку виникають писемні мови різних народів, а на їхньому матеріалі в процесі подальшого прогресування культури – літературні мови.



Літературною мовою в сучасному розумінні вважається досконало опрацьована (усна й писемна) мова загальнонавчана в державному, політичному, громадському, науковому і культурно-мистецькому житті даного народу. Вона унормовується словниковим складом, граматиною і правописом, усталеною вимовою, в яку входить і словесний наголос. Літературна мова органічно зв'язана з живою національною мовою. Один з ведучих говорів, переважно, центральний, лежить в її основі.

З ряду причин усна літературна мова, яка є первинною, найближче до життєвих джерел у порівнянні з писемною, вивчається і розробляється ще недостатньо. Як і всі суспільні закони, мовні – існують незалежно від волі людей. Для того, щоб ними можна було керуватися у суспільній практиці, необхідно їх науково пізнати, виходячи з об'єктивних даних, а не з будь-яких особистих міркувань.

Це означає, крім всього іншого, що якесь правило мовлення набуває справді мовної норми лише тоді, коли воно виявиться історично закономірним у процесі розвитку мови.

Протягом останніх років українські мовознавці зробили чимало корисного. Однак проблематика культури української літературної мови, особливо усного мовлення, зокрема вимови, залишається недостатньо вивченою.

Слово на сцені мовознавча наука визнає як особливий вид (жанр, стиль) загальнонаціонального усного літературного мовлення.

У сценічному мистецтві мовлення одним з основних виразних засобів є майстерність актора, в устах якого саме й розкривається чарівність слова, як алмазу-самоцвіту, що увібрав в себе образи живої дійсності. На думку вчених, сценічне слово так само, як і писемна мова художньої літератури, розвивається на основі доцільного, етично виправданого використання всіх мовних розгалужень національної мови, всіх її виразних засобів. Тобто, сценічне мовлення розуміється як цілком сучасне, вбираючи в себе живу, багатогранну українську мову з її національними властивостями. Піднесене на високий рівень досконалості, мело-дійності, чистоти звучання, воно лише в художніх цілях може допускати архаїчні, діалектні й інші характерні для певної образності відхилення від літературної мови.

Істотною рисою жанрових властивостей сценічного мовлення є те, що воно в своїй основі – виконавське. Його творче призначення – виконувати, розвивати висловлення в художньо-літературних

образах певні ідеї творів. Для того, щоб виконувати цю функцію, акторові конче необхідно досконало володіти культурою сценічного мовлення, знати його закони. Якщо актор з будь-яких причин не досягає високої якості сценічного мовлення, він відчуває себе не впевненим у творенні образу, тому збивається на манівці штучності, невизначеності, різних перекручень.

К.С. Станіславський категорично вимагав приймати в актори молодь з чистою дикцією, з голосовими даними, з первісним почуттям слова, як одного з наймогутніших засобів впливу на глядача.

Сценічне мовлення, розраховане на ясне сприймання його зі сцени широкою масою глядачів навіть у складних акустичних умовах, загалом специфічне своєю особливою вимовністю. Вимова як елементарно початкова стадія в сценічному мовленні є одночасно своєрідним вступом до великого мистецтва слова – носія глибоких зворушливих ідей, високого пафосу й натхнення.

Отже, досконалість вимови – не лише технічна вимога, а кінцева умова високого рівня ідейно-естетичного звучання сценічного мистецтва, зокрема національного його колориту, що виявляється в мовленні. Суть досконалої вимови на сцені полягає передусім в її правильності. Розвивається ж вона відповідно до ідейно-естетичних засад сценічного мистецтва слова за встановленими сучасними нормами орфоепії.

Орфоепія є ділянкою лінгвістики, що вивчає і визначає закономірні риси нормативно-правильної вимови будь-якої національної літературної мови на певному історичному етапі її розвитку. У першому плані орфоепія охоплює акустичні та артикуляційні компоненти правильної вимови голосних і приголосних звуків у їх сполученнях (в словах, фразах), включаючи також вимовну сторону словесного наголосу й інтонації. Таке широке розуміння орфоепії найбільш пасує жанровим особливостям сценічного мовлення, що характеризується своєю цілеспрямовуючою вимовністю.

Орфоепія (правильна вимова) українського сценічного слова саме й призначена бути надійним засобом плекання слова на сцені.

Звуків сучасного українського сценічного слова існує багато, буває навіть нелегко зрозуміти, як вони всі позначаються тридцятьма двома літерами сучасного українського алфавіту, де вимовних – 26, бо 4 – йотовані (є, і, ю, я), -Е-, -І-, -У-, -А-, -Щ- є сума -Ш- та -І-, -Ч-, а -Ь- – не вимовляється.

Очевидно, що одна літера позначає далеко не один звук живого мовлення. Для актора на сцені це має істотне значення, бо, як відомо, його завдання саме й полягає в тому, щоб за даним текстом твору, позначеним літерами, відтворити величезне багатство звучання живого літературного мовлення.

#### 4.2. ВИМОВА ГОЛОСНИХ І ПРИГОЛОСНИХ ЗВУКІВ

Глибше зрозуміти, краще використовувати звукове багатство свого мовлення допомагає вчення про фонему як типовий звук, що має численні варіанти (відтінки) – конкретні виразники живої мови. Фонема – це найпростіший, неподільний звук мовлення, за допомогою якого творяться й розрізняються слова та їх форми, наприклад: бак, бик, бук, бити, пити, лити і т.д.

Сучасне українське мовлення в своїй системі налічує щонайменше 50 основних звуків-фонем, у тому числі голосних і приголосних.

Не зайвим буде нагадати, що взагалі звуки бувають монофтонги – прості однозвуки, як, наприклад, українські голосні, дифтонги – особливі типові звуки, сполучення двох голосних як-от у словах:

дай, пауза, а також африкати – суцільні приголосні, злиті кожен з двох звуків -ДЖ-, -ДЗ-, -Ц-, -Ч-.

Голосні фонemi -А-, -О-, -У-, -Е-, -І-, -И- становлять систему українського вокалізму, характерного при своїй нечисельності простим повноголоссям і ясністю.

Українські голосні, об'єднуючі навколо себе приголосні творять склади, а звуки -І- та -У-, крім того втрачаючи дещо в голосності, бувають нескладовими (короткими).

Всі голосні, крім -И- утворюють йотовані звуки: -ЙІ-І-, -ЙЕ-Є-, -ЙА-Я-, -ЙО-ЙО- (спеціальної літери немає), -ЙУ-Ю-.

За місцем артикуляції до переднього ряду належать:

-І-, -И-, -Є-, -Е-, до загального ряду: -А-, -О-, -У-.

Приголосні фонemi в українській мові досить складні й численні. Серед них розрізняють дзвінки (б, в, г, д), пом'якшені (сь, нь), здовжені (лл, нн, тт, дд).

## ОСНОВНІ ОРФОЕПІЧНІ НОРМИ:

**ГОЛОСНІ ЗВУКИ** як під наголосом, так і в ненаголошеній позиції вимовляються повнозвучно (в українській мові голосні в усіх позиціях - за деякими винятками є звуками повного творення).

**ВИМОВА** -А-, -О- повнозвучна, ясна в різних позиціях: мати, знати, крашчати, знання, гроза, морська, тихо, холодно, портрет.

Але перед наголошеним чи побічнонаголошеним складом з -У- або наголошеним чи побічнонаголошеним складом з -І-, тобто маючи нахил до вимови цих звуків, звучить так: зузуля – зозуля, коужух – кожух, не тоубі, та хоудім (темп мовлення тут пришвидшений).

При вимові звуку -А- треба застерегти від зайвого „акання”. Неприпустимим є нахил до -А- в таких словах: хадив – ходив, чаму – чому і т.д. Цього треба уникати як прикрої вади.

Фонема -У- складова голосна заднього ряду, вимагає легкого положення язика, легкої ненапруженої артикуляції, й незначного пасивного огублення.

Наголошене початкове -У- в ролі іменника (учитель, урожай) і в ролі прийменника, префікса (у мене, упав, уперед) перед приголосними може послабитись певною мірою, і втративши складовість, стати нескладовим (коротким) -вчитель, врожай, в мене (утворити дифтонг – довчити, буду у тебе), тобто, наблизитись у вимові до приголосного губно-губного сонорного -В-, який у такому положенні набирає звучання нескладового -У-. Виходить, що в характерному українському чергуванні -У- -В- вимовляти треба майже однаково -У- і -В-, незалежно від орфографічного -У- чи -В-.

Наприклад: Увійшов учитель у хату.

Вступила вчителька в хату.

Тут вимова -У- та -В- майже однакова. Щоправда, є багато слів, в яких треба вимовляти лише -У-: указ, ударник, увага, установа, університет. Або лише -В-: вступ, вклад, вправо, Врубель, Власенко тощо, бо тут заміна -В- на У- веде за собою зміну семантики (значення) слова. У таких випадках чергування -В- та -У- виключається.

-Е- характеризується відкритою, стриманою, легкою вільною артикуляцією, що відрізняє -Е- від -Э- (фонема російського мовлення).

Змішування як тотожних -Е- та -Э- призводить до неприпустимих перекручень, які ще зустрічаються в транскрипції.

-И- передньо-середнє, широке, артикуляційно легке, стримане і не напружене, що наближає його до передньо-середнього -Е-, з яким в ненаголошених позиціях вони обоє змінюються у вимові.

Характерним для української вимови є те, що всі нем'які приголосні при енергійній артикуляції мають призвук саме звуку -И-, тверді приголосні завжди „забарвленні” в -И-.

Звук -И- на першому плані в системі українських голосних має високе, переднє вузьке мовлення. -И- єдина з голосних виразно напруженої категорії.

Цей варіант -И- вузького вимагає при вимові в словах повної м'якості попередніх приголосних (сьвітло, сьпів, сьміх).

-И- вузьке з -Е- чергуються, вимагаючи хоч і неповного, але пом'якшення попередніх приголосних: (ніс – несе, сім – семеро, піч – пече, втік – втече).

-И- вузьке з -О- теж чергується, вимагаючи хоч і неповного, але пом'якшення попередніх приголосних: (кінь – коня, стіл – стола, ніч – ночі).

-И- вузьке з -У- не вимагає пом'якшення підрядних приголосних (заміж – муж, діброва – дуб).

-И- вузьке в ролі сполучника -Й- на початку слів ослаблюється і, незважаючи на вплив правописного -И-, вимовляються як -И-, зокрема під наголосом (іноді – иноді, інший – инший, інколи-инколи).

-И- вузьке наближається звучанням до нескладовго -Й- (короткого): імені – ймення, Івана – Йвана.

-И-, з -Й- можуть чергуватися, творити дифтонги: всі йдуть.

-И- вузьке може виступати у ролі сполучника, що чергується з -Й- за орфографією: брат і сестра, сестра й брат (вимовляються майже однаково як -И- коротке), а не як беззвучне -Й-, яке буває в прикметникових закінченнях (молодий, принесений).

З огляду правильної сценічної вимови треба зазначити, звучання йотованих голосних, зокрема таких, як -И- та -Є- часто спотворюється через незакінчену вимову, особливо при збігах (її, моєї) та у закінченнях -ЯЄ- (гуляє), а від того втрачається визначальна риса мовлення. Тоді, наприклад, виходить:

Така ии: доля,  
У моєи дівчини.  
Гуляє по полю.

**ПРИГОЛОСНІ ЗВУКИ** української літературної мови вимовляються виразно, чітко (за нечисленними винятками). За участю голосу приголосні поділяються, починаючи з найбільш голосних на голосові або сонорні, такі як -В-, -Й-, -Л-, -М-, -Н-, -Р- шумні (серед них дзвінки і глухі -Б-П-, -Г-Х-, -Г-К-, -Д-Т-, -Ж-Ш-, -ДЖ-Ч-, -З-С-, -ДЗ-Ц-), глухий -Ф- без пари дзвінкою.

Основною рисою в системі приголосних є збереження дзвінкості, притаманної сучасному українському мовленню взагалі. То ж ігнорування дзвінкості в сучасному літературному мовленні треба вважати вадою, яка призводить до перекручування змісту слів та фраз.

Шумні приголосні (дзвінки) -Б-, -Г-, -Г-, -Д-, -Ж-, -ДЖ-, -З-, -ДЗ-, а тим більше сонорні -В-, -Й-, -Л-, -М-, -Н-, -Р- вимовляються, як правило дзвінко, зберігаючи дзвінкість вимови в кінці слів (дуб, ріг, гедзь, подорож), і перед глухими - бабка, бігти, гадка, заїмки, книжка, казка.

Іноді дзвінки так впливають на глухі, що останні дзвінками всупереч орфоєпії:

бородьба – боротьба  
молодьба – молотьба  
вогзал – вокзал  
анегдот – адекдот  
прозьба – просьба  
яг же – як же  
таг званний – так званний  
егзамен – екзамен.

Не зберігаються дзвінки лише тоді, коли вони бувають прийменниками чи префіксами (теж всупереч орфоєпії).

с хати – з хати  
с пазухи – з пазухи  
с кожуха – з кожуха  
щчорніла – зчорніла

Приголосні -Б-, -В-, -П-, -Р-, пом'якшуються перед йотованими і розділяються апострофом: м'яко, б'ю, п'ю, п'ять, пір'я.

Приголосні -Г-, -Г-, -К-, -Х- вимовляються, як правило, твердо, не пом'якшуючись, зокрема перед -Е- та -Й- (герб, гедзь, дзига, кермо, китиця).

Шиплячі -Ж-, -ДЖ-, -Ч-, -Ш- визначаються як тверді, особливо звук -Ч-, хоч не однакою силою (Інка, чіп, шість).

Зовсім непомітно пом'якшення шиплячих, здовжених:

Поволжжя  
Запоріжжя  
збіжжя  
клоччя  
підпіччя

Приголосні -Д-, -ДЗ-, -З-, -Л-, -Й-, -С-, -Т-, -Ц- здатні пом'якшуватися і здовжуватись (суддя, життя, міццю, дощі, ріцці, дивицця).

Африкати -ДЖ-, -ДЗ-, -Ц-, -Ч- повинні вимовлятися як один, суцільний (неподільний звук).

Ті, хто не засвоїв українські мовні норми, можуть сказати, приміром -бд-жола, дзвоник, або звоник, сад-жу, дзига або зига. Однак треба застерегти, щоб не плутали африкат і збіг звуків: -Д- та -Ж-, -Д- та -З- при префіксах: відживати, підземний, відзнака.

Сонорні -В-, -Й-, -Л-, -М-, -Н-, -Р- – не мають парних глухих. -В- чергується інколи з -У-, інколи в кінці слова переходить у -Ф-: вовк, ходив, робив, вбачав, сказав.

Звук -Л- звучний /не м'який/ – не становить труднощів для вимови.

Сполучення (ЛЕ) зокрема під наголосом в запозичаних словах має значне вагання у вимові: Лена, Валерій, Лермонтов, лекція, білет.

-Н- здатне під впливом наступних м'яких чи не найбільше відчути пом'якшення: соньцьє, Коцюбинський, український.

-Р- вимагає пом'якшення вимови в середині й на початку складу (порядок, рясний)

-Г-, -Г- дві різні у світових мовах букви, дзвінкі фонemi.

Чимало слів з фонемою -Г- вживаються як орфоепічна норма:

дзига, гедзь, гудзик, гвинт, гвалт.

Митцеві досить легко зорієнтуватись в тих словах, де вимовляється літера -Г-. У „Словарі української мови” під редакцію Б.Грінченка - таких слів разом з діалектизмами зафіксовано до 500, з них близько 200 мають літеру -Г- в середині слова.

При вимові літери -Г- треба мати на увазі, що -Г- має нахил як відомо у певних позиціях втрачати дзвінкість: нігті – ніхті, легко – лехко.

**ФОНЕТИЧНА ТРАНСКРИПЦІЯ ОКРЕМИХ ПРОЯВІВ  
РОЗХОДЖЕНЬ МІЖ ПРАВИЛЬНОЮ  
УКРАЇНСЬКОЮ ВИМОВОЮ І ПРАВОПИСОМ**

КАТЕГОРІЯ	ПРАВИЛЬНА ВИМОВА	ПРАВОПИС
Ненаголошене -Е-	чирвона, пшиниця ниділя, пиченя	червона, пшениця неділя, печеня
Ненаголошене -И-	позберали, обменати далена, пожеве	позбирали, обминати далина, поживе

КАТЕГОРІЯ	ПРАВИЛЬНА ВИМОВА	ПРАВОПИС
-ться (у дієслівних формах)	носиця	носиться
	сміюця беруця	сміються беруться
-шся, жся, чся (у дієслівних формах)	радисся дивисся	радишся дивишся
	вибаця книзьці	вибачся книжці
-жці, шці, чці, (у формах іменників)	плясці	пляшці
здці, стці, сч, стч	пойізці пустці	поїзці пустці
	невішчин	невістчин
-тство, итський, -стський	агенство інтелігенський	агентство інтелігентський
-чий -тш, тч	пшенишний короччий	пшеничний коротчий
	ччемо	тчемо
-тство, -тський, -дство -дський	багацтво льудство	багатство людство



-шість у чисел 16, 60, 600	шіснадцять шіздесят шіссот	шістнадцять шістдесят шітсот
-прийменник -з- -префікс -з-	с криниці ссипати сцідити	з криниці зсипати зцідити
-префікс -роз-	роскидати росширити	розкидати розширити
-префікс -без-	беспечний бежжалісний	безпечний безжалісний
-обп-	оппалений оппикать	обпалений обпикать

#### 4.3. ВИМОВА СЛІВ ІНШОМОВНОГО ПОХОДЖЕННЯ

Слова іншомовного походження, наукові терміни, іноземні власні імена і прізвища, географічні назви тощо вимовляються згідно з правописом.

Ненаголошений -Е- не замінюється позиційним -ЕИ- на початку слів: ескадра, екскурсія, естафета, естетика, етюд, екран тощо. Однак після приголосних ненаголошене -Е- в словах іншомовного походження при жвавому темпі мовлення може звучати з наближенням до -И-: слово дефект вимовляється як деифект і т.п.

На місці букви -Г- в іноземних прізвищах може вимовлятися проривний задньоязиковий -Г-, якщо в латинському алфавіті таке прізвище пишеться з літерою -О- або вимовляється як фарингальний щілинний приголосний -Г- відповідно до літери -п- латинського алфавіту.

Наприклад, прізвища Гете, Гріг можуть звучати з фонемою -Г-, а в прізвищі Гюго вимовляються фарингальний -Г- у першому складі, і проривний -Ѓ- у другому. Слід зауважити, що у вимові (та й написанні) багатьох іноземних прізвищ спостерігаються розбіжності. У словах бюст, бязь, Вязьма, пюре тощо губні приголосні пом'якшуються.

У переважній більшості слів іншомовного походження приголосні перед -Е- не повинні пом'якшуватися. Не слід замінити у

вимові склад -ЛЕ- на -ЛЄ-. Помилкою є й заміна складів -ДИ-, -ТИ- на -ДІ-, -ТІ-. Наприклад, слово директор не слід вимовляти як діректор, лектор - як лектор тощо.

У загальних назвах слів іншомовного походження подовжені приголосні забрані: фін, Бароко, Інтермецо, лібрето, піанісімо, стокато, фортисимо.

**ВИНЯТКИ:** брутто, нетто, тонна, манна, ванна, панно вілла, ірреальний.

Після букви -Ж- пишеться і вимовляється закінчення -У-: журі, Жуль-Верн, Жульєн, а також парфуми-парфумерія.

#### 4.4. СЛОВЕСНИЙ НАГОЛОС

Найпростішим поєднанням звуків у мовленні є склад слова.

Акустично склад визначається як менший чи більший відтінок мовного потоку. Склад являє собою не суму звуків, а суцільне їх поєднання, в якому вони взаємопроймаються. Наприклад, склад „МА” у слові „мама” – єдність, а не сума – -М- та -А-.

Структура складу в українській мові важка для вимови: сестра-се-стра (а не сес-тра), за-здрю, а не заз-дрю, кіш-ка, а не кі-шка.

Правильне сценічне мовлення, значною мірою зумовлюється ритмікою, мелодійним ладом. Основною ідейно-художньою єдністю є слово як комплекс звуків у вимові.

Основою вимови слова на сцені, його ритмомелодики є словесний (складовий) центр, що визначається так званім граматичним наголосом. Наголошений склад слова вимовляється з більшою силою, тривалістю і на більшій чи меншій висоті тону – залежно від місця його у слові.

Наголос в українській мові різномісцевий, вільний у різних змінах слова. Для сценічного мовлення – це факт значної ваги, хоча він ускладнює орфоepію, і до того ж ґрунтується на силі видиху. В українському мовленні він координує редукування звуків, що призводить до заміни, стиснення або випадання певних звуків слова.

Слова навіть з правильними наголосами поокремо живуть рідко. У загальному потоці вимови вони, виражаючи живу думку, групуються, і тому при вимові треба зважати на співзвуччя, міжслів'я, бо виявлення їх не зовсім таке, як позначено літерами в тексті.

Актор може окреслити все те, що відбувається на сцені відповідною інтонацією. Під інтонацією розуміють організуючий лад мовлення, що виходить з його ритмомелодики, яка життєво виражає думку й почуття у послідовних змінах висоти тону, сили, тривалості звучання і тембру голосу.

Не менш важливе значення має наголос, яким відділяється найголовніше слово – центр фрази чи такту.

Словесний наголос в українській мові помірно сильний.

У трискладових словах з наголосом на першому складі виразно звучать і ненаголошені голосні.

**Наприклад:** золото, борошно, дерево, порожньо, райдуга, стелеться.

У трискладовому слові з кінцевим наголосом не зазнає редукції перший склад: молоко, голоси, заповіт, колосок, маховик.

У чотирискладових словах найслабше звучать переднаголошений та післянаголошений склади, а повнозвучність інших складів підтримується побічним наголошуванням, слабшим від головного словесного наголосу. Якщо наголошується початковий або другий з початку склад, то виразніше від інших ненаголошених звучить кінцевий склад. Коли ж наголошується передостанній або останній склад, то активніше від інших ненаголошених вимовляється перший склад у слові: визначити, картотека, призначення, згадувати, виправдання.

Побічне наголошування виразно помітне у складених словах, частини яких не повністю втратили самостійне значення.

**Наприклад:** легкоатлет, вельмишановний, зерносховище, головнокомандуючий.

Місце наголосу в слові може залежати від граматичних форм.

Так, дієслівні іменники з суфіксом -ИВО- зберігають наголос на корені. Однак в іменнику таким же суфіксом, але утвореним не від дієслова, наголошується передостанній склад.

**Наприклад:** паливо, куриво, вариво, мереживо, плетиво, місиво вимовляються з наголосом на кореневій частині слова, але м'ясиво (іменник, похідний від м'ясо).

Присвійні прикметники на -ИВ-, -ІВ- зберігають наголос, тотожний сталому наголосу іменника, від якого вони утворені.

**Наприклад:**

баба – ба́бине

брат – бра́тове

дід – дідів  
тітка – тітчин  
удова – удовін  
сестра – сестрін  
тато – татків

„Кумове” – те, що належить кумові, а „куминé” – те, що належить кумі. Різне значення мають слова „брáтова” (наприклад, брáтова хата) і братовá – дружина брата.

Прийменник, а також префікси -НА-, -НІ- перетягують наголос на один склад ближче до себе, змінюючи ритміку слова:

менé – до мéне  
тебé – у те́бе  
колí - ніко́ли  
на дворí – надво́рі

У сполученнях, що мають прислівниковий характер, прийменник -НА- приймає наголос на себе.

**Наприклад:**

Далеко десь над полем  
Накульгувала пісня: певне хтось  
Вів коні на ніч ...

*/М. Рильський/*

На наголос іменника може впливати числівник.

**Наприклад:**

нові книжкí – дві кнíжки  
нових книжо́к – п'ять кнíжок

Слід звернути увагу на зміну наголосу числівника „один” у непрямих відмінках:

усі до о́дного  
один за о́дним  
один по о́дному  
один о́дного  
один з о́дним

Розрізняються змістом і наголосами означальний займенник „самий” (сам, самотній) і частка „самий” (той самий). При відмінюванні наголос обох слів залишається сталий:

залишився самíй (на самоті)  
бачили його само́го  
той са́мий час

подарували са́мому  
того са́мого дня  
тим са́мим вечором

В окремих порівняно небагатьох словах допускається паралельне наголошування.

**Наприклад:**

безза́хисний – беззахі́сний  
просто́й – прóстий  
за́вжди – завжді́  
кла́довище – кладові́ще  
маля́р – ма́ляр  
смі́ття – смі́ття'

Переміщення наголосу в слові здатне внести інший смисловий відтінок і навіть зовсім змінити значення слова. Слова, які пишуться однаково, але при зміні наголосу міняють значення, називаються омографами.

**Наприклад:**

обі́д – о́бід  
вигі́дність /звучність – ві́гідність/ користь/  
за́мок – замо́к  
при́клад – прикла́д  
ві́тряний /день/ – ві́тряні́й /млин/  
ні́де /сісти/ – ніде́ /немає/

У ряді випадків має місце паралельне наголошування:

до ла́ду – до ладу́  
з жа́лю – з жалю́  
від стра́ху – зі страху́

Особливої уваги потребують наголоси в різних граматичних формах слова.

Паралельне наголошування трапляється в іменниках у множині:

хату́ і ха́ти, парубку́ і па́рубки, жолуді́ і жо́луді. Наголос на кінцевому складі вносить відтінок неозначеної кількості. А в сполученні з числівником наголос залишається на кореневій частині слова: дві ха́ти, три па́рубки, п'ять жо́лудів тощо.

Паралельне наголошування на корені або на закінченні слова допускається в орудному відмінку іменників.

**Наприклад:**

горáми – гóрами  
ворітьми – ворітьмі  
дрóвами – дровáми  
крíльми – крильмі

У множині іменників коні, гроші та інших при їх відмінюванні наголос залишається на кореневій частині слова: кóней, кóнями грóшей, грóшам, тощо, а в словах „сани”, „сіни” та інших наголос переходить на закінчення: санéй, сінéй тощо.

При утворенні вищого ступення порівняння за допомогою суфікса -Ш- частіше наголошується суфікс. Однак наголос може в ряді випадків залишатися на основі, а в інших випадках допускається паралельне наголошування.

**Наприклад:**

веселі́ший, сувóріший, похмурі́ший  
красиві́ший, щаслі́віший, – ві́ший, важлі́віший, – ві́ший

Паралельне наголошування можливе й при дієвідмінюванні.

**Наприклад:**

зі́рве – зі́рвe  
розі́б'є – розі́б'є'  
те́рпиш – терпі́ш

У побутовій розмовній мові досить часто спостерігаються різнобій у наголосах. Контроль за правильними літературними наголосами в художній мові на сцені мусить бути суворий. Глядача дивує, коли в одній і тій самій виставі, а подекоди в одному і тому ж епізоді якесь слово вимовляється то з одним, то з іншим наголосом. Причиною помилок може бути розбіжність між наголосами, прийнятими в сучасній літературній мові, і тими, що властиві територіальним наріччям та говорам. Наприклад, у літературній мові закріпились наголоси бу́ла, було́, булі́, несла́, несемо́ тощо, а в південно-західному наріччі й відповідно в побутовій розмовній мові південно-західної частини України говорять – була, було, були, не́сла, несе́мо тощо.

Наголоси, властиві південно-західному наріччю, відображає й художня література.

**Наприклад:**

Судіть мене, судді мої,  
Без милості фальшивої!

Не надійтесь, що верну я  
З дороги „нечестивої”.

*/Л. Франко/*

У віршах поряд з іншими стилістичними особливостями поети використовують архаїчні, діалектні або індивідуальні, властиві лише даному автору, а часом вживані тільки в окремому творі словесні наголоси. Як у піснях наголос слова підкоряється мелодії, ритму, так подеколи й у віршах поет відхиляється від наголосу розмовної мови заради збереження розміру вірша. Отже, вірші не можуть бути надійним джерелом перевірки наголосів.

**Наприклад:**

І верховіттям тонкі тополі  
Кивають стиха, шепотять поволі,  
Про давні часи згадують вони.

*/Л. Українка/*

### **КОРОТКИЙ СЛОВНИК СЛІВ СКЛАДНИХ ВИПАДКІВ НАГОЛОШЕННЯ**

**А** – абі́що, абі́як, айва́, алкого́ль, алфа́віт, ана́пест, ана́фема, ара́хіс.

**Б** – бадьору́стий, базару́ще, байдужий, бамбуковий, борозна́, бурштино́вий.

**В** – важку́й, верства́, ведмеді́ха, вдаючу́, весту́, веселену́кий, верхо́м.

**Г** – газоспоживну́й, газопрові́д, газоме́тр, гляда́ч, гілля́, господа́р.

**Д** – дві́йня, дану́на, двори́ще, діди́сько, діїну́ця, дивнену́кий, дму́хнути.

**Е** – експе́рт, електроне́тр, електроне́ліз, екзерсу́с.

**Ж** – жарку́й, жирнену́кий, жмуто́к, жовтяну́ця, жураве́ль, жу́ючу́.

**З** – за́бавка, за́гадка, за́годя, загото́вник, за́кладка, за́клепка.

**І** – ікóнопис, ідучú, іржавіти, іржучú, індустрія, ірисовий, іспитóвий.

**К** – кáзна-що, кажанóвий, калúновий, кúдальний, католицький, каталóг.

**Л** – лагідний, лаврóвий, лúмар, літопúсний лóсячий, лудúти, льодяній.

**М** – мэблевий, ма́ляр, машинóпис, маячний, маслянка, мерéжа, мúтар.

**Н** – набóжний, náбик, náклеп, намолóт, náмертво, náліпка, налúгач.

**О** – об'єднання, обух, óжеледь, однóліток, одина́дцять, огранúти.

**П** – пайковúй, пам'ятний, парáліч, пачковúй, пáстú, партёр, переглядáч.

**Р** – рвучкúй, рвучú, родóвище, рóзвідка, рóзмах, рóзпал.

**С** – санкú, сантимéтр, самóруч, сáржа, синéнький, сегмéнт, скáтерка, скóвзати.

**Т** – танóк, твердúй, тéмповий телеграфúя, тесляр, типóметр, тонкúй, тяжкúй.

**У** – улучити, упóперек, усерéдину, учéння, учачи, у цілóму.

**Ф** – фарбáр, фазóметр, фільтровий, фіáлковий, фаховúй, фóрте, фунтóвий.

**Х** – характérний, хустковúй, хрящовúй, хрипкúй, хуртовúна хутрянúк.

**Ц** – цибулéвий, цигаркóвий, цилúндровий, цемéнт, цвілúй, цúган, цéнтнер.

**Ч** – чаднúй, чавúти, чарівнúй, черствúй, черевцé, черпáти, чужинá, чуднúй.

**Ш** – ша́белька, шаржовúй, шестерня', шелесткúй, шпильковúй, шовкóвий.



**Щ** – щавель, щіпці, щелепа, щодобовий, щітковий, щупленький, що-небудь.

**Ю** – юрмище, юхтовий, юрбище, юродивий.

**Я** – ямище, ягідковий, яворовий, яблуневий, ятрити, який-небудь, ядерце.

#### **4.5. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ПРАВИЛ УКРАЇНСЬКОЇ ОРФОЕПІЇ**

##### **ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ**

1. Чітко вимовляти слова, контролюючи правильність вимови ненаголошеного -О-. Не допускати вимови на місці букви -О-.

матрос – мороз

сестра – кора

мара – пора

мана – вона

говори – довари

доорати – заорати

2. Повнозвучно вимовляти ненаголошені -О- та -А- в кінцевому складі слова:

мало – мала

галас – голос

затор – мотор

право – слава

болото – голота

вираз – вирок

3. Стежити за позиційним варіантом вимови ненаголошеного -О- перед -У- та перед -І-. Вимовляти слова спершу повільно, потім – у швидкому темпі:

голуб – голубка

комір – комірка

розум – розумний

корінь – коріння

посуд – посудник

дозвіл – дозвілля

4. Простежити за виразністю позиційного відтінку фонемі -Е- в ненаголошеному складі:

зелень – зелений

десяток – десять

весело – веселий

метода – метод

вересень – верещати

ревіти – ревінь

5. Простежити за позиційним відтінком /ЙЕ/ в ненаголошеному складі на місці букви -Є-:

Єгипет – єгер	таємний – таємниця
єхидна – євнух	в'ється – звивається
єднання – єдність	масток – маєш

6. Порівняти звучання фонем -И- та її позиційного відтінку в ненаголошеному складі:

сила – силенна	вимивати – вимити
житель – жителька	дикун – дикий
липень – липневий	двигун – двигати

7. Контролювати повнозвучність вимови ненаголошеного –А- на місці букви -Я-. Не допускати наближення йотованих голосного /ЙА/ до властивого українській мові в цій позиції відтінку /ЙЕ/:

багато – ягнята	моряк – моряки
калінка – ялинка	свояк – свояки
базар – янтар	маяк – маяки

8. Чітко розрізняти вимову прикметникових закінчень /Г/ -ий-, /к/ -ий-, /х/ -ий- у називному відмінку та /г/ -ій-, /х/ -ій- у давальному відмінку жіночого роду:

дорогий – дорогій	широкий – широкій
убогий – убогій	високий – високій
тугий – тугій	дикий – дикій

9. Не допускати звучання глухого приголосного -Ф- на місці букви -В-:

кофта – жовта	торф – кров
тиф – жив	жираф – збивав
нафта – завтра	штраф – брав
слива – сливка	слово – ловко

10. Чітко розрізняти вимову голосних -И-, -І- після шиплячих:

чужий – чужі  
спіши – спішіть  
кошик – гроші

обжинки – жінка  
кажи – кажіть  
спіши – спішіть

11. Порівняти відтінки вимови ненаголошених -Е- та -И-:

девіз – дивись  
зерно – вино  
наведу – на виду

зберіг – пиріг  
греби – гриби  
смерека – смиренно

12. Зберігати дзвінкість приголосних в кінці слова:

суп – зуб  
брат – клад  
світ – плід

книш – ріж  
бас – раз  
вус – вуз

13. Зберігати дзвінкість приголосних у кінці слова та в кінці складу в середині слова однаково перед дзвінкими та перед глухими приголосними:

дуб – дуби – дубки  
гриб – гриби – грибки  
сад – садок – садки

14. Не оглушувати дзвінких приголосних в середині слова перед глухими:

риба – рибка  
жаба – жабка  
шуба – шубка

гадка – хатка  
прудко – хутко  
дружка – мушка

15. Стежити за збереженням дзвінкості приголосних -Ж-, -З- перед глухими:

пляж – ложе – ліжко  
вуж – стружить – стружка  
де ж – мережа – сережка

віз – візок – візки  
низ – знизу – низько  
лаз – лазня – вилазка

16. Не допускати вимови на місці букви -В- перед глухими приголосними глухого -Ф- замість нескладового голосного -У-:

вперед – Савка  
втягти – дівчина

всередині – нивка  
вступити – завтра

17. Вимовляти на місці букви -Г- задньоязиковий проривний приголосний -Г-:

аґрус – гвалт  
гава – гедзь  
гніт – дзига

глей – гирлига  
ґазда – гуля  
ганок – гудзик

18. Контролювати вимову африкат /ДЖ/ і /ДЗ/, не допускаючи буквенної роздільної вимови -ДЖ- і -ДЗ-:

джаз – дзвін  
джміль – дзьоб  
джура – кукурудза

джгут – дзеркало  
джин – дзенькіт  
джерга – дзусь

19. Не допускати пом'якшення твердої -Ч- перед голосними /крім -І-/, приголосними та в кінці слова:

час – лічба  
честь – печеня  
вічність – початок

чорний – плач  
чистий – ніч  
сорочка – хочу

20. Порівняти звучання альвеолярного -Л- перед голосними -А-, -О-, -У- та задньоальвеолярного позиційного -Л- перед -Е- та -И-:

лапа – липа  
вила – лебідь  
мило – поле

лоно – лихо  
голуб малеча  
луб'я – чули

21. Заміщати у вимові прийменник -З- глухим приголосним -С-:

з каменем – з Килиною  
з характером – з Хомою  
з тобою – з Тихоном

з півночі – з Петром  
з цеберки – з цимбалами  
з фізмату – з Тихоном

22. На місці префікса -З- вимовляти глухий приголосний -С-:

зсадити – зсовувати  
зсістися – зціпити

зселяти – зсувати  
зсипати – зцілити

23. Спершу вимовляти слова в повільному темпі, зберігаючи дзвінкість -З- у складі префікса -роз-. Потім повторити вправу в пришвидшеному темпі, з заміною -З- на глухий приголосний-С-:

розказати – розквіт	розпалити – розпука
розтерзати – розтин	розфарбувати – розформування
розцілувати – розцінка	розхитати – розцінка

24. Зберігати дзвінкість -З- у складі префікса -без- в повільній мові. Повторити вправу в пришвидшеному темпі, замінюючи -З- на -С-:

безкарність – безкласовий	безпека – безперечно
безталання – безтямний	безхмарність – безхвостий
безцінь – безцеремонно	безтямний – безподатковий

25. Свистячий -З- перед шиплячими -Ш-, -Ж-, -Ч-, -ДЖ- замінюється у вимові на відповідні шиплячі. Буквені сполучення -ЗШ-, -ЗЖ-, -ЗДЖ- вимовляються -ШШ-, -ЖЖ-, -ЖЧ-, -ЖДЖ-:

#### **ПРАВОПИС**

#### **ВИМОВА**

зшити	/ш/ шити, або /ж/ шити
зчистити	/ш/ чистити
зжарити	/ж/ жарити

Аналогічно вимовляється -З- у складі префіксів -роз-, -без-.

Шиплячі -Ж-, -Ш-, -Ч- перед складом -ся- або -ця- замінюються у вимові м'якими свистячими /зь/, /сь/, /ць/. Правописні -жся- вимовляються як /зь/ -ся-, -шся- як /сь/ ся-, -чся- як /ць/ -ся-.

#### **ПРАВОПИС**

#### **ВИМОВА**

зважа	зва /зь/ ся
смієшся	сміє /сь/ ся
не морочся	не моро /ць/ ся

26. Простежити за звучанням прийменника -З- та префікса -З- перед шиплячими -Ж-, -Ш-, -Ч-:

з жалем  
з шумом  
з шилом

зжати  
зжитися  
зшиток

27. Контролювати вимову фонем -З- у складі префікса -роз- та -без-:

розжарити  
розширити  
розжитися

безжальний  
безшумний  
безжурний

28. Не допускати буквеної вимови сполучення -жці-, -щці-, -чці- замість фонетичних /зь/ці, /сь/ ці, /ць/ ці:

на ніжці  
у ложці  
у річці

цій дужці  
цій пляшці  
цій діжці

29. Вимовляти дієслівні форми на -ться-, -шся- як фонетичні /цьцьа/, /сьсьа/ або /цьсьа/:

згодиться  
здається  
борються

сміється  
берешся  
учишся

сміються  
беріться  
учіться

30. Не допускати буквеної вимови сполучення -тці-:

квітка – квітці  
щітка – щітці  
клітка – клітці

31. Стежити за пом'якшенням твердих приголосних -Д-, -Т-, -Н- у кореневій частині слова перед наступними м'якими:

передній  
гідність  
уранці

ланцюг  
дрантя  
кінці

32. Пом'якшувати приголосний -Н- перед суфіксом -ськ-:

панський	херсонські
міщанський	лубенські
громадянський	українські

33. Контролювати пом'якшення зубних приголосних -З-, -С- перед наступними м'якими приголосними:

знімок	стягти
злість	щастя
залізник	пісня

34. Вимовляти м'які /зь/, /сь/, /ць/, перед -ві-, -мі-:

звіт	свідок
світ	цвіль
сміх	свіжість

35. Пом'якшувати правопис -Л- у складі -ЛЦІ-:

галка – галці  
голка – голці  
скакалка – скакалці

36. Не пом'якшувати губних приголосних -Б-, -П-, -В-, -М- та -Р- перед йотованими голосними:

риб'ячий	в'язи	м'ясо
в'янути	в'їзд	дев'ять
сім'я	в'ючний	п'ять

37. Не допускати заміни складів -ги-, -ки-, -хи- на -гі-, -кі-, -хі-:

гинути	згинь	гиря
кинути	кинь	килим
руки	жуки	кит

38. Вимовляти слова іншомовного походження відповідно до написання:

плафон	вимпел	жюрі
дикція	реприза	афоризм
містика	династія	диригент

39. Вимовляти звуки /Л/ - /Е/ - /А/ - /О/ - /У/ - /И/ повільно, плавно, щоб губи і щелепи, закінчуючи попередній звук, самі настроювались на вимову наступного.

40. Потренуватись у вимові приголосних, беручи їх парами, тобто дзвінкий- глухий, потім – по три /-кпт-, -злн-, -мрн-, т.д./

41. Вимовляти такі слова, записавши їх у транскрипції:

диктант, дикція, стимул, етикет, письмо, інститут, азимут, лимонад, вентиляція, математика, тема, фольклор, література, філологічний.

42. Простежити, змінюючи швидкість мовлення, чи залежить вимова звуків у наведених словах від темпу мовлення. Результати спостереження проаналізувати. Правильну вимову відтворити у транскрипції:

виїжджати, розкопати, зчепити, розщедритися, зіщулитися, одинадцять, шістнадцять, осінній, безліч, жевріти, щільно.

43. Виписати з орфоепічного словника по двадцять слів з африкатами /ДЖ/ і /ДЗ/ і стільки ж слів, де /ДЖ/ і /ДЗ/ становлять збіг двох приголосних. Пояснити характер вимови і правила переносу в цих словах.

44. Навчитися говорити скоромовки:

Ой збирала Маргарита маргаритки на горі, розгубила Маргарита маргаритки на дворі. Проміяла Парася карася на три пари чистокровних поросят, ой побігли поросята по росі, простудились поросята, та не всі. Фараонів фаворит на сапфір змінював нефрит.

Навести власні приклади скоромовок.

45. Проставити (і перевірити за словником) та запам'ятати наголоси у наведених словах і сполученнях слів:

батьківський, одинадцять, гуртожиток, жалісливий, старанний, багаторазовий, черговий, ринкові, зокрема, були, кажу, живописний, живемо.



## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Розкрийте зміст терміну „орфоепія”.
2. Чим можна пояснити потребу літературної вимови у сценічній мові?
3. Що таке „транскрипція”? Яке місце вона посідає при орфоепічному аналізі тексту?
4. Як вимовляються голосні звуки в українському мовленні?
5. Яка літературна вимова приголосних звуків?
6. Назвіть найбільш поширені випадки розходжень між правильною українською вимовою і правописом.
7. Які особливості вимови слів іншомовного походження з точки зору української орфоепії?
8. Як змінюється вимова префіксів „З”, „РОЗ”, „БЕЗ” перед глухими приголосними?
9. Як вимовляються сполучення приголосних -щі-, -чці-, -жці-, -тці-?
10. Які ви знаєте правила наголошування слів?

*ДОДАТКИ*

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ВИМОГАМИ  
КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ (1, 2, 3 модулі)**

***ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1***  
**(1 семестр)**

**Структура кредиту курсу**

курс		Кількість годин					
Назва тем		Всього	лек.	лаб.	практ.	інд.	с.р.
<b>I сем.</b>	1. Вступ. Особливості постановки мовного дихання	8	2				6
	2. Організація правильної роботи органів дихання	12			2	4	6
<b>ЗМ 1</b>	3. Організація правильної роботи органів артикуляційного апарату	12		2		4	6
	4. Комплексна система вправ з постановки дихання та вдосконалення роботи артикуляційного апарату	14		2	2	2	8
	5. Жанрові особливості у роботі над публіцистичним текстом	16		2	2	4	8
Всього: 1 семестр		<b>62</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>34</b>
<b>II сем.</b>	1. Тренувальні вправи з розвитку і виховання мовного голосу	12	2			4	6
<b>ЗМ 2</b>	2. Комплексна система вправ для тренування мовного голосу і мови у конкретних сценічних умовах	14		2	2	4	6
<b>ЗМ 3</b>	3. Логіка мови як одна із форм виховання культури мислення і мовлення актора і читця на сцені	14		2	2	4	6
	4. Орфоепічні норми української мови	16		2	2	4	8
	5. Робота над художнім текстом (описова проза) та методика його підготовки до виконання зі сцени	18		2	4	4	8
Всього:		<b>74</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>34</b>
Всього 1 курс		<b>138</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>68</b>

## **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1**

### **(1 семестр)**

**Тема 1.** Предмет і задачі курсу „Сценічна мова” теоретичні і практичні засади культури сценічного мовлення.

**Тема 2.** Проблематика сценічного мовлення в сучасному театрі, естраді, ЗМІ. Місце предмету сценічна мова серед інших фахових дисциплін.

### **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

#### **Тема 1. Дихання та голос**

Особливості постановки мовного (фонаційного дихання). Організація правильної роботи органів голосомовного апарату.

#### **Тема 2. Дикція**

Організація правильної роботи органів артикуляційного апарату. Дикційний тренінг як специфічна форма організації творчої діяльності по вдосконаленню вимови букв; звуків, мовних словосполучень.

#### **Тема 3.**

Комплексна система вправ з постановки дихання та вдосконалення роботи артикуляційного апарату.

### **ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Жанрові особливості та принципи роботи над публіцистичним текстом.

**Тема 2.** Мовленнєві вади та методи їх усунення.

**Тема 3.** Роль слуху у вихованні мовного голосу. Розвиток мовного слуху. Комплекс вправ для тренування слуху, голосу, мовлення.

**Тема 4.** Мовленнєве самовиховання і його роль у становленні особистості режисера драматичного театру, режисера-педагога. Методи, форми та прийоми вдосконалення мовної техніки.

**Тема 5.** Комплексна система вправ з постановки дихання та вдосконалення роботи артикуляційного апарату.

Почергове виконання комплексу дихальних вправ принципом „від простого до складного”: статичні, динамічні, ігрові.

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ

- Проведення статичних дихальних (без звукових) вправ у режимі мовного дихання.
- Проведення статичних дихальних вправ з елементами гри на звуконаслідування.
- Гігієнічний і вібраційний ( без звуковий і звуковий) масаж.
- Дикційний тренінг (голосні звуки).
- Робота по виправленню індивідуальних недоліків звуковимови.
- Дикційний ігровий, динамічний тренінг ( голосні і приголосні звуки).
- Опрацювання текстів віршів, прислів'їв, приказок, чистомовок, скоромовок.
- Опрацювання з дотриманням методичних норм і правил публіцистичного тексту.
- Почергове виконання комплексу дихальних вправ за принципом „від простого до складного”: статичні, ігрові, динамічні.

## ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

- Опрацювати у т. 3 ПЗТ К.С.Станіславського розділ „Робота актора над собою”. Написати реферат на тему , дану на вибір викладачем.
- Самостійно опрацювати тему: „Становлення мовної майстерності українського театру” (доповідь).
- На основі вивчення навчально-методичної літератури висвітлити питання: „Постановка мовного дихання: його роль і значення у творчій діяльності актора і читця” (тестові завдання).
- Самостійно опанувати комплекс вправ з постановки мовного дихання. Ведення на практичному занятті групового голосомовного тренінгу.

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ (ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ)**

Дати письмову розгорнуту відповідь на питання:

- З яких відділів складається мовний апарат? Яка їхня функція?
- Які органи беруть участь у процесі дихання (фонаційного)?
- Які типи дихання ви знаєте?
- Які ви знаєте вправи для постановки мовного дихання?
- Якого режиму роботи треба дотримуватись у процесі постановки мовного дихання?

### ***ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2***

**Тема 1.** Теоретичні основи постановки і розвитку мовного голосу.

Характеристика мовного голосу. Основний принцип розвитку голосу. Нова теорія голосоутворення. Роль слуху у вихованні мовного голосу.

### **ПРАКТИЧНІ ТА ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 2.** Резонаторно-артикуляційна діяльність у розвитку мовного голосу.

Артикуляція і резонування: їх основні принципи і роль у вихованні мовного голосу. Значення роботи зовнішньої і внутрішньої (глоткової) артикуляції. Атака звуку. Регістри.

**Тема 3.** Початкові прийоми в роботі з розвитку мовного голосу.

Вивчення якостей мовного голосу кожного студента, з метою подальшого розвитку і пристосування їх до професійного звучання. Розвиток об'єму, сили, звучності, гнучкості мовного голосу.

### **ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ**

- Резонаторно-артикуляційна діяльність у розвитку мовного голосу.
- Початкові прийоми в роботі з розвитку мовного голосу.

- Тренувальні вправи з розвитку мовного голосу.
- Комплексна система вправ для тренування мовного голосу і мови у конкретних сценічних умовах.

### **КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ (ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ)**

Дати усну відповідь на питання:

- Що вам відомо про формування мовного голосу? Які якості має мовний голос?
- Що ви знаєте про реєстри?
- Які недоліки мовного голосу вам відомі? Як досягти правильного звучання голосу?
- У чому полягає принципи розвитку і виховання мовного голосу. Що ви знаєте про нову теорію голосоутворення?
- Що таке „установка” в роботі над голосом? Яке місце у формуванні навиків голосоутворення займає мовноручний рефлекс?
- Які переваги має мовний характер вправ. Чим корисні ігрові вправи у процесі голосомовного тренінгу?
- Які вправи сприяють виробленню дзвінкості, польотності, зібраності звуку? Які вправи допомагають тренувати гнучкість і рухливість голосу?
- Що ви знаєте про атаки голосу? Які вправи закріплюють м'яку атаку голосу?

**В кінці першого семестру проводиться залік у якому студенти демонструють набуті індивідуальні навички при виконанні дихальних вправ та вправ дикційного тренінгу. Читання публіцистичного тексту.**

На вивчення змістовного модулю 2 відводиться 62 год., в тому числі: 4 год. лекційних, 6 год. практичних, 6 лабораторних, 14 год. індивідуальних занять та 34 год. самостійної роботи.

Закінчується даний модуль заліком та перевіркою самостійної роботи.

Максимальна кількість балів, які можуть набрати студенти за цей модуль, складає 86 балів з них:

Відвідування:

- лекцій – 2 бали ( 1 бал за лекцію);
- практичних – 3 балів;
- лабораторних –3 балів;
- індивідуальних –14 балів;
- виконання самостійної роботи –34 бали;
- написання рефератів – 20 балів;
- обов’язковий творчий показ – 10 балів;
- не підготовка до заняття – мінус 2 бала.

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЩО ПРИСВОЮЮТЬСЯ СТУДЕНТАМ

<b>Змістовний модуль 1</b>	<b>Залік</b>	<b>Загальна кількість</b>
<b>76</b>	<b>10</b>	<b>86</b>

### **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3**

#### **Лекції**

**Тема 1.** Логіка мови як одна із форм виховання культури мислення і мовлення актора і читця на сцені.

**Тема 2.** Жанрові особливості описової прози.

#### **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Вдосконалення техніки оволодіння фонаційним диханням.

**Тема 2.** Розвиток мовного діапазону голосу: темпу, ритму, сили, польотності, мелодики мовлення.

**Тема 3.** Формування режисерсько-педагогічних здібностей у процесі голосомовних і дикційних тренінгів.

#### **ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Організація художнього тексту та методика його підготовки до публічного виступу.

**Тема 2.** Орфоепічні норми української мови. Методика роботи по засвоєнню правил орфоепії.

**Тема 3.** Елементи майстерності при вихованні уривку з художньої прози описового характеру.

**Тема 4.** Закони логіки та інтонації у сценічному спілкуванні.

### **САМОСТІЙНА РОБОТА**

- Індивідуальна робота розвитком мовного слуху, дихання, голосу.
- Перевірка знань з орфоєпії та логічного розбору художнього тексту по методкартках.
- Виявлення помилок при словесному та логічному наголосах.
- Режисерсько-педагогічна робота по виявленню мовленнєвих недоліків під час тренінгів та виконання описової прози однокурсниками.

### **ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ**

- Виявлення якостей мовного голосу кожного студента з метою подальшого розвитку і пристосування їх до професійного звучання.
- Вправи на розвиток об'єму, сили звучності, гнучкості мовного голосу.
- Вправи на розвиток реєстрів.
- Вправи на формування атаки звуку.
- Вдосконалення дикційної техніки на матеріалі прислів'їв, приказок, віршів, скоромовок.
- Вправи на розвиток темпу, ритму, розширення голосомовного діапазону.
- Засвоєння різноманітних рухів, дихальних, глоткових, артикуляційних, резонаторних механічних.
- Ідейно-дійовий аналіз тексту описової прози (логічний розбір, словесні та логічні наголоси, орфоєпічні норми. Вибір стилю спілкування з глядачем).

На вивчення змістовного модулю 3 відводиться 74 год., в тому числі: 2 год. лекційних, 10 год. практичних, 8 лабораторних, 20 год. індивідуальних занять та 34 год. самостійної роботи.



Закінчується даний модуль екзаменом та перевіркою самостійної роботи.

Максимальна кількість балів, які можуть набрати студенти за цей модуль, складає 100 балів з них:

Відвідування:

- лекцій – 1 бали (1 бал за лекцію);
- практичних – 5 балів;
- лабораторних – 4 балів;
- індивідуальних – 20 балів;
- виконання самостійної роботи – 30 балів;
- написання рефератів – 20 балів;
- обов'язковий творчий показ – 20 балів;
- не підготовка до заняття – мінус 2 бала.

#### **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЩО ПРИСВОЮЮТЬСЯ СТУДЕНТАМ**

<b>Змістовний модуль 1 80</b>	<b>Іспит 20</b>	<b>Загальна кількість 100</b>
---------------------------------------	---------------------	---------------------------------------

**Методичне забезпечення:** методичні рекомендації, посібники з курсу „Сценічна мова”, рекомендована навчально-методична література.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко-Давидович Б.А. Як ми говоримо. – К.: Либідь, 1991.
2. Бабич Н.Д. Основи культури мовлення. – Львів: Вища школа, 1990.
3. Вербовая Н.П., Головина О.М., Урнова В.В. Искусство речи. – М.: Искусство, 1977.
4. Винницький В.М. Наголос у сучасній українській мові. – К.: Вища школа, 1984.
5. Волох О.Т. Сучасна українська літературна мова. – К.: Вища школа, 1986.
6. Гладишева А.О. Методична розробка з курсу „Сценічна мова”. Дикція. – К., 1977.
7. Гладишева А.О. Сценічна мова. Дикція та орфоепічна нормативність: Навч. посібник. – К.: КДІТМ, 1996. – 204 с.
8. Грицан Н. Техніка сценічного мовлення. – Івано-Франківськ, 2004. – 238 с.
9. Грушевський М.О. Про українську мову і українську школу. – К.: Веселка, 1991.
10. Жильцова О.Л. Виховання правильної вимови у дітей старшого дошкільного віку. – К.: Радянська школа, 1981.
11. Ігнатюк М.М. Методика роботи з мовної постановки голосу. – Рівне: РДК, 1993.
12. Ігнатюк М.М. Самостійна робота при вивченні української орфоєпії. – Рівне: РДК, 1991.
13. Кнебель М.О. Слово в творчестве актера. – М.: ВТО, 1990.
14. Козлянинова И.П. Сценическая речь. – М.: Просвещение, 1976.
15. Комякова Г.В. Исправление речевых недостатков. – М.: ЛГИК, 1974.

16. Морозов В.П. Тайны вокальной речи. – М.: Наука, 1976.
17. Нечаєнко Т.В. Основи техніки мовлення: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів культури і мистецтв. – К.: ДАКККіМ, 2000. – 136 с.
18. Петрова А.Н. Сценическая речь. – М.: Искусство, 1981.
19. Проблемы сценической речи: Сборник статей. – М.: Просвещение, 1988.
20. Русанівський В.М. Мова в нашому житті. – К.: Наук. думка, 1989.
21. Савкова З.В. Как сделать голос сценическим. – М.: Искусство, 1975.
22. Савкова З.В. Техника звучащего слова. – М.: Искусство, 1988.
23. Саричева Е.Н. Техника сценической речи. – М.: Искусство, 1939.
24. Сокирко Л.Г. Слово актора. – К.: Мистецтво, 1971.
25. Станиславский К.С. Собр. соч. в 8 т. – М.: Искусство, 1955-1958.
26. Стельмахович М.Г. Розвиток усного мовлення на уроках української мови. – К.: Радянська школа, 1976.
27. Ступак Ю.П. Виховне значення українського фольклору. – К.: Знання, 1985.
28. Стыхун Л.П., Ерик В.С. Методика преподавания сценической речи. – К.: Научно-методический кабинет учебных заведений, 1982.
29. Стыхун Л.П. Культура сценічного мовлення. – Рівне: РДК, 1995.
30. Стыхун Л.П. Самостоятельная работа по совершенствованию речевой техники. – Ровно: РДИК, 1989.
31. Сценическая педагогика: Сборник трудов / Под ред. С.В. Гиппиус. – Л., 1973, Вып. 2.
32. Сценическая педагогика: Сборник трудов / Под ред. С.В. Гиппиус. – Л., 1976, Вып. 2.

33. Теория и практика сценической речи. Сборник научных трудов. – Л.: 1985.
34. Томан Іржі. Мистецтво говорити. – К: Видавництво політичної літератури України, 1989.
35. Фидман П.М. Педагогический опыт глазами психолога: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1987.
36. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного произношения. – М.: Просвещение, 1989.
37. Фролов Ю.А. Пение и речь в свете учения И.П. Павлова. – М.: Искусство, 1966.
38. Черкашин Р.О. Художнє слово на сцені. – К.: Вища школа, 1989.
39. Язовицкий Е.В. Выразительное чтение как средство эстетического воспитания. – Л: ЛГИК, 1983.

## ЗАМІСТЬ ВИСНОВКІВ

Навчальний посібник „Техніка сценічної мови” для студентів театральних, художніх, педагогічних вузів, керівників аматорських театральних колективів, студій художнього слова не є застиглою формою для оволодіння мовним голосом, чіткою та правильною вимовою в житті і на сцені Це – своєрідний компас, що вказує напрям, порадник у тому, як зробити ефективною дію живого слова, як навчитися надійно оволодівати мистецькою зброєю, поступово засвоюючи спершу простіші й легкі завдання і прийоми, згодом переходячи до складніших та змістовніших творчих завдань.

Цілеспрямована, свідома й вольова праця над собою допомагає переборювати найскладніші труднощі на цьому шляху. Оволодіння системою перевічених практичним досвідом ефективних тренувальних вправ допоможе перетворювати важке і, здавалося б, навіть недоступне на зрозуміле і звичне. Звичне згодом неминуче стане легким, даючи змогу переходити до подолання нових, ще значніших труднощів.

Слід пам'ятати, що найрозумніші поради у подоланні труднощів, якщо слова не перетворюються на практичні діла, не сповнюються ініціативи і волі, нічого не варті.

Отож, творчого усім пошуку, натхнення та успіхів!

## ЗМІСТ

ВІД АВТОРА .....	3
ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ I.	
ПОСТАНОВКА ДИХАННЯ .....	10
I.1. Анатомія та фізіологія мовного апарату. Гігієна голосового апарату .....	10
I.2. Особливості фізіологічного і мовного (фонаційного) дихання .....	17
I.3. Робота над диханням .....	23
I.4. Комплекс тренувальних вправ для розвитку дихання .....	30
РОЗДІЛ II.	
ДИКЦІЯ .....	50
2.1. Артикуляційна гімнастика. Гімнастика для рота .....	53
2.2. Артикуляція звуків .....	60
2.3. Методичні поради щодо виправлення мовних недоліків ....	82
2.4. Темп мови. Скоромовки .....	87
2.5. Практичний матеріал для роботи з виправлення недоліків звуковимови .....	88
2.6. Дикційний тренінг .....	119
РОЗДІЛ III.	
ПОСТАНОВКА ТА РОЗВИТОК ГОЛОСУ .....	124
3.1. Характеристика мовного голосу .....	124
3.2. Теоретичні основи постановки мовного голосу .....	135
а/ нова теорія голосоутворення .....	135
б/ основний принцип розвитку голосу .....	138
3.3. Основні засоби голосового тренінгу. Мовний характер вправ .....	143
3.4. Методика проведення голосового тренінгу .....	153
3.5. Комплексна система вправ для тренування голосу та сценічної мови .....	157
РОЗДІЛ IV.	
ОРФОЕПІЯ .....	168

4.1. Сценічне мовлення та вимова .....	168
4.2. Вимова голосних і приголосних звуків .....	171
4.3. Вимова слів іншомовного походження .....	177
4.4. Словесний наголос .....	178
4.5. Практичні завдання для засвоєння правил української орфоєпії .....	185
ДОДАТКИ. Програма начального курсу за вимогами кредитно-модульної системи (1, 2, 3 модулі) .....	194
ЛІТЕРАТУРА .....	202
ЗАМІСТЬ ВИСНОВКІВ .....	205

Навчальне видання

**Техніка сценічної мови**  
*Навчально-методичний посібник*

*Автор: Л.І. Степанець*

*Відповідальний за випуск: В.О. Богатирьов*

*Комп'ютерний макет та верстка: Л.М. Федорук*

Підписано до друку 30.04.2008 р.

Папір офсет. Формат 60/84 1/16.

Ум. др. арк. 8,05.

Тираж 300 пр. Зам.№ 150/2.

Редакційно-видавничий відділ  
Рівненського державного гуманітарного університету  
33028, м. Рівне, вул. С.Бандери, 12