

Упражнения голосо-речевого на атаку звука

Прошрое занятие было посвящено упражнениям голосо-речевого тренинга, которые тренируют фонационное дыхание. Прежде чем начинать новые упражнения, которые я предлагаю вам выполнить сегодня, (с некоторыми из них вы знакомы – просто освежим их памяти) необходимо выполнить дыхательные упражнения.

Когда вы, внимательно читая условия выполните упражнения, попробуйте ответить на вопросы, которые помещены в конце тренинга.

Цель первых упражнений заключается в том, чтобы добиться свободного звучания голоса, найти свой природный тембр.

Часто, когда мы начинаем говорить громче, четче, медленнее, - начинаем напрягать голосовой аппарат. При напряжении искажается тембр, пропадает благозвучие, эстетика звучащего слова. Такой голос сложно воспринимать.

Поиски свободного звучания голоса связаны с воспитанием чувства атаки. Атака, или начало звучания - это момент установки голосовых связок на определенный тон и характер звучания речи при различных видах их смыкания и прохождения воздушной струи. Различают три вида атак: придыхательную, твердую и мягкую. Наиболее характерна для физиологически верного формирования звука мягкая атака, когда смыкание связок совпадает с началом выдоха. Естественно сближенные и свободно колеблющиеся связки рожают плавный звук без при-дыхания или резких толчков.

При твердой же атаке, когда связки до начала выдоха слишком плотно смыкаются и лишь потом размыкаются под сильным напором воздуха, голос становится резким, «металлическим», малоподвижным. Кроме того, перенапряженные связки быстрее изнашиваются.

Для придыхательной атаки характерно начало выдыхания воздуха до того, как сомкнутся связки. Не использованный в фонации «дикий» воздух слышится в речи. Голос тускнеет, быстро утомляется.

Чтобы добиться свободного звучания голоса с мягкой атакой, с ощущением резонанса (отзвука) в «маске» — верхнем, или головном, резонаторе — рекомендуется ряд упражнений, построенных по типу стопа. Стоп — это свободный, беспрепятственно льющийся звук.

Упражнение «Сноп».

Спокойно напряженья снять,

Свободно, мягко зазвучать

И отыскать удобный тон

Поможет упражненье «стоп».

1. Вообразите, что у вас слегка побаливает горло или голова, или просто ощущается усталость. Возникла потребность «постонать», и вы на звуке «М» тихо стонете. Но не кряхтеть! При кряхтении звук глухой, короткий, голосовые связки напряжены. Стон — свободный, тянущийся, монотонный. Губы слегка сомкнуты, мышцы шеи, плеч, лица, рук свобод-ные. Проверяйте свободу шейных мышц, слегка перекачивая голову: вниз, направо, назад, налево, вниз... Запоминайте это мышечное чувство свободы (хочется спать). Не дремлет только дыхание. Оно действует — стонет. Не завышайте и не занижайте звук! Отыскивайте свою середину, «центр» голоса (тон, на кото-ром особенно ровно и свободно звучит голос).

2. Подключайте к согласному «М» гласные звуки «А, О, У, Э, И, Ы». МммАммОммУммЭммИммЫмм... Произносите гласные мягко, без толчков, слегка приоткрывая рот и сейчас же закрывая для продолжения стопа (на М).

3. А теперь произносите во время «стопа» слоги с согласными «Б» или «Д»: БамммБОмммБУмммБЭмммБИмммБЫммм...
ДанннДОнннДУинннДЭинннДИнннДЫннн...
Это напоминает звон колоколов: удар — бом! И отзвук — ммм... удар — дои! и резонанс — ннн... Вот и звоните в колокола: БУммм-БОммм!
БУммм-БОммм! БУммм-БОммм!.. ДИпнь-ДОинн! ДИиень-ДОннн!
ДИньнь-ДОннн!

4. Произносите «на стоне» целые фразы, типа: Мам, меду нам.

Маму я молю упрямо:

Молока налей мне, мама.

Ах, больной я, ай-ай-ай! Молока мне, мама, дай...

Такой характер речи в состоянии мышечного расслабления (релаксации) будем условно называть формой речи № 1. Она помогает снимать общее мышечное напряжение, а также напря-жение с органов артикуляции и голосообразования.

Формой речи № 2 назовем речь диаметрально противоположного характера: волевою, уверенною, экспрессивною. Задача тренинга и состоит в том, чтобы при переходе от формы речи № 1 к форме речи № 2 сохранять ту же свободу мышц фонационных путей, которая уже натренирована в вариантах упраж-нений на «переключение» дыхания во все три вида выдыхания.

5. Упражнение «Коварное "ам-ам"». Вы «больны». Зовите маму, чтобы она дала вам поесть. Первый раз произносите слитно, на стоне: Мам, а мам (напоминая). Затем с более активной просьбой: Мам, а мам! (она не откликается.) Еще активнее звучит фраза — приказом, требованием: Ам-Ам! Мам!

В этом упражнении в первом случае «воздух сам вытекает в природу», во втором — «с силой выгоняется», в третьем — «рывками выталкивается».

Главное — натренировать третий вид выдыхания, который разрабатывает чрезвычайную подвижность диафрагмы. А это самое важное в речи. Она (диафрагма) будет успевать выравнивать все звуки речи в звучании, создавать «опору» звука, обеспечивать музыкальную кантилену речи. Для этого полезно включить в упражнения всевозможные междометия. Междометия являются самыми простейшими словесными сигналами, с помощью которых мы привлекаем к себе внимание объекта, воздействуя на его волю или чувства.

6. У п р а ж н е н и е «Собака». Вообразите, что вы стали... собакой. Жарко, скучно, вокруг тишина. Не на кого полаять. Раскрепостите руки, шею, ноги, плечи... Клонит ко сну. Вдруг скрипнула садовая калитка... Неожиданная радость: вернулся хозяин. Приветствуйте его звонким лаем: «Ав-ав!» (что в переводе на язык людей означает: «Я здесь!»). Не «облаивайте» зло своего друга. Подайте ему голос. Почувствуйте разницу звучания голоса при выполнении действий: «облаять» и «подать голос». В первом случае — эмоция злости, ведущая к твердой атаке, которую следует избегать. Во втором — эмоция радости и легкого удивления, ведущие к мягкому атакированию звука. Значит, в формировании голоса по принципу подлаивания надо соблюдать следующие условия: 1) не имитировать «собаку», то есть не исказить тембр своего голоса 2) «подлаивать» на мягкой атаке 3) упражнения сопровождать положительными эмоциями, зная, что отрицательные эмоции (особенно злость) закрепощают голосо-речевой аппарат.
7. А теперь сосчитайте, до 10 – 12 : Ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав... (считайте воображаемые косточки или конфеты, или щенков в общем включайте свою фантазию) Обязательно включите руку которая подчеркивает счет. Рука помогает формированию звука. Затем пересчитайте в более быстром темпе: Авававававава... Успевайте и в быстром темпе непременно «подлаивать». Этим тренируется третий вид выдыхания (когда воздух «рывками выталкивается»).

Следите за тем, чтобы все слова-обращения (специально подобранные имена, начинающиеся на гласные) звучали бы с волевой интонацией, но тем не менее с мягким атакированием. Междометие «айда» (с ударением на последний слог) употребляется как призыв или приказание идти куда-либо: пойдём, пошли.

А теперь попробуйте ответить на вопросы:

- 1. Что надо знать об атаках голоса?**
- 2. Что такое мягкая, твердая и придыхательная атака?**

Спасибо))