В чем особенность сценической речи?



Каждый человек, который работает на сцене, обязательно должен регулярно выполнять упражнения по сценической речи. Громкий голос, четкая дикция, правильная расстановка акцентов в тексте – все это позволяет выразить чувства и эмоции, обыграть произведение. Техника сценической речи не так проста, как может показаться на первый взгляд. Артист должен уметь передать настроение, показать внутренний мир или другие психологические черты своего персонажа. Если вы научитесь делать это правильно, то очень скоро сможете стать настоящей звездой кино и театральных сцен.

Сценическая речь, как неотъемлемая часть актерского мастерства, развивалась постепенно, становилась все более совершенной. Древнегреческие ораторы практиковали речь в движении, ведь такое выступление неизменно вызывало особый интерес публики. Уже тогда люди поняли, что важен не только смысл слов в тексте, но также интонация и способ прочтения.

Демосфен, известный оратор и философ, имел от природы очень тихий голос, его речь была невнятной и многие слушатели часто не понимали смысл его слов. Тогда он стал работать над собой, ежедневно выполняя упражнения на дикцию. Для этого Демосфен выходил на край скалы у моря и произносил свою речь, перекрикивая шум волн. Также его современники утверждают, что он часто уединялся в пещере и там репетировал свои монологи, чтобы иметь возможность услышать самого себя.

К счастью, сегодня не нужно прибегать к таким экстремальным способам, чтобы улучшить свое произношение и выразительность речи. Уроки сценической речи для детей и новичков достаточно простые. Вы можете выполнять простые упражнения для дикции дома самостоятельно или посещать занятия с педагогом.

Как быстро усовершенствовать технику речи?



Хотите, чтобы ваша речь стала красивой, четкой и правильной, нужно регулярно посещать специальные уроки. Это и не удивительно, ведь преподаватели отлично знают свой предмет. Вам наверняка не единожды приходилось бывать на лекциях, и слушать очень скучную и невнятную речь от которой хочется спать. Профессиональный оратор использует все возможности своего речевого аппарата, чтобы постоянно удерживать внимание и привлекать интерес слушателей.**Уроки сценической речи будут одинаково полезны как будущими артистам, так и бизнесменам, политикам и прочим специалистам, деятельность которых непосредственно связана с общением.**

Чтобы максимально быстро научиться в полной мере владеть своим голосом и усовершенствовать дикцию, выполняйте несложные упражнения по сценической речи ежедневно. Это займет у вас не так много времени, но принесет желаемый эффект. Для красивой речи дыхание не менее важно, чем четкая дикция. Именно поэтому на уроках сценической речи вы будете не только проговаривать скороговорки и выразительно читать тексты, но также выполнять дыхательную гимнастику.

Варианты упражнений для постановки дыхания



Качественная техника сценической речи во многом зависит от правильного дыхания оратора. Человек, который произносит речь перед слушателями, не может себе позволить вдыхать воздух через рот. Это приведет к тому, что ваше дыхание собьется и вы не сможете правильно выдержать интонацию и расставить акценты. Чтобы подготовиться к публичному выступлению, регулярно делайте следующие упражнения.

* Дышите носом (вдох и выдох) с открытым ртом в течение 3-5 минут.
* Положите обе руки на солнечное сплетение. Сделайте глубокий и очень медленный вдох (процесс должен занять 3-4 секунды). При этом ваши руки ощутят, как живот поднимается, наполняясь воздухом, и при выдохе опускается. Такое колебание должно явно просматриваться. Если вы ничего не чувствуете, во время вдоха немного наклоните корпус вперед. Постепенно увеличивайте время вдоха.
* Упражнение на тренировку грудного дыхания. Глубоко вдохните, как будто нюхаете ароматный цветок, затем сделайте очень плавный выдох и втяните живот. Короткий вдох и долгий выдох помогут вам усовершенствовать грудное дыхание. Когда это упражнение будет получаться у вас с легкостью, начинайте произносить на выдохе длинные фразы.

Эти упражнения не сложные, но очень эффективные. Выполняйте их ежедневно, и вскоре сможете произносить длинную речь без заминок и сбоя дыхания.

Совершенствуем артикуляцию



Чтобы произношение отдельных звуков было внятным и четким, нужно постоянно тренировать органы, отвечающие за артикуляцию.

Урок нужно начинать с простого проговаривания гласных, согласных звуков и простых связок. Старайтесь, чтобы ваш голос звучал громко и ярко, не так как в обычной повседневной жизни.

Различные скороговорки также помогают тренировать речевой аппарат. Такие стишки нужно, наоборот, произносить очень тихо, шепотом. Постепенно темп прочтения и громкость увеличивайте. Рассмотрим несколько простых вариантов скороговорок для усовершенствования сценической речи.

* «Добыл бобыль бобов».
* «От топота копыт пыль по полю летит».
* «Пришел Прокоп – кипел укроп, ушел Прокоп – кипит укроп».

Если вы уже довольно давно посещаете уроки сценической речи, можете постепенно усложнять себе задачу, разучивая более длинные и сложные скороговорки. Если у вас получится запомнить и прочитать наизусть [самую длинную скороговорку в мире «Лигурию»](https://vseorechi.ru/razvitie-rechi/skorogovorki/liguriya-samaya-dlinnaya.html), можете быть уверенны, что станете отличным оратором.

Звучание и дикция – неотъемлемая часть сценической речи

Выразить определенный спектр эмоций поможет звучание вашего голоса. Вы должны научиться регулировать тембр, диапазон звуков, интонацию. Для тренировки звучания выполняйте следующие упражнения:

* Прочитайте любое произведение в прозе или стихах, постоянно меняя громкость речи. Первую строчку проговорите очень тихо, вторую – громко и т.д.
* Одну фразу произносите с разной интонацией, попытайтесь при помощи обычных слов выразить разные эмоции – страх, счастье, удивление, страсть и пр.
* Развивайте свою фантазию. Придумайте, каким голосом говорили бы животные, если бы могли разговаривать. Расскажите стих от лица лисы, зайца, собаки, кошки.

**Четкая дикция очень важна для сценической речи.** Она позволит вам добиться успехов в карьере, ведь люди на подсознательном уровне больше прислушиваются и положительно воспринимают четкую и внятную речь человека. Развивать ораторские способности можно при помощи следующих упражнений.

* Станьте прямо, руки положите на грудь, локти разведены в стороны. Сделайте глубокий вдох, и, выпуская воздух из легких, постепенно наклоняйтесь вперед. Выдох должен сопровождаться произношением протяжных гласных звуков (о, а, у) очень низким голосом.
* Регулярно проговаривайте сложные сочетания звуков – СТФРА, ВЗВА, ЛБАЛЬ. Сначала вам это упражнение может показаться достаточно сложным, но постепенно у вас начнет получаться.
* Попробуйте прочитать текст средней длины с закрытым ртом.

Урок сценической речи, как и любой другой, должен давать результаты. После выполнения блока упражнений вы должны закрепить результат, прочитав сложный текст максимально выразительно. Если вы занимаетесь с педагогом, он может предложить вам в конце урока пройти специальный тест. Правильно выполняя задания, вы набираете определенное количество балов.

Упражнение «Язык без костей»



Хотите вспомнить свое детство и немного повеселиться? Тогда начинайте выполнять упражнение для развития артикуляционного аппарата, которое со стороны выглядит как обычное кривляние. Чтобы подготовиться к уроку сценической речи, нужно предварительно провести небольшую разминку.

Артикуляционная гимнастика имеет массу преимуществ, а именно:

* Ваш язык начинает работать очень четко;
* Исчезает ощущение, что вы разговариваете с набитым ртом.
* Произношение звуков становится более четким и правильным.

Для выполнения упражнения «Язык без костей» вам понадобится обычное зеркало. Станьте перед ним, и приступайте к разминке.

* Немного приоткройте рот. Кончиком языка выполняйте круговые движения в разных направлениях. Выполните 10 вращений по часовой и против часовой стрелки.
* Широко откройте рот, полностью высуньте язык и аккуратно приподнимите его боковые стороны вверх. У вас должна получиться своеобразная трубочка. Теперь попробуйте подвигать сложенным языком, подуть в него.
* Языком очистите поверхность верхних и нижних зубов. Попробуйте повторить упражнение как с закрытым, так и с открытым ртом.

Легкие покусывания зыка помогают слегка расслабить эту мышцу. Делайте такие манипуляции перед выступлением на публике, и тогда ваша речь будет четкой и внятной.

Простое упражнение «Пробка»



Даже самое простое упражнение для развития речевого аппарата будет эффективным, если выполнять его регулярно. «Пробка» пользуется большой популярностью, как среди взрослых, так и среди детей. Такое веселое занятие позволяет:

* Укрепить мускулатуру щек, губ и верхнее небо.
* Подтянуть кожу лица, разгладить мелкие морщинки и носогубные складки.
* Улучшить дикцию и речь.

Специалисты утверждают, что упражнение «Пробка» полезно не только для будущих ораторов и актеров, но также для всех, кто хочет на долгие годы сохранить красоту и молодость кожи лица.

Итак, приступаем к занятию. Предварительно подготовьте небольшую деревянную или пластиковую пробку от бутылки с шампанским, выучите скороговорку.  
Зажмите пробку в передних зубах. Не выпуская изделие, приступайте к чтению скороговорки. Повторите стишок несколько раз подряд. Вы самостоятельно сможете определить, какие звуки у вас получаются лучше, а какие хуже. Постоянно совершенствуйте свое произношение, тренируйте артикуляционный аппарат, ускоряйте темп речи.

Человек, рассказывающий скороговорки с пробкой от шампанского в зубах выглядит очень комично. Это веселое упражнение можно превратить в увлекательное и полезное семейное соревнование. Пусть каждый член семьи прочитает скороговорку необычным способом, и затем вы все вместе решите, у кого это получилось лучше всего. После того как вы достанете пробку со рта, вы удивитесь, насколько улучшилась ваша речь, ведь слова будут «литься рекой».