

Міністерство освіти і науки України  
Міністерство культури та інформаційної політики  
Київський національний університет театру, кіно і телебачення  
імені І. К. Карпенка-Карого

Кафедра сценічної мови

## **МОВНО-ГОЛОСОВИЙ ТРЕНІНГ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС**

для студентів спеціальності 026 – «Сценічне мистецтво»  
освітньо-професійної програми «Акторське мистецтво театру і кіно»

Київ – 2021 рік

Укладач

К. С. Сухорукова, викладач, здобувач освітньо-творчого рівня  
доктор мистецтва

Рецензенти:

Хоролець Л. І. – професор, народна артистка України, завідувач кафедри режисури та акторської майстерності Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв.

Лісовець О. І. – заслужений діяч мистецтв України, режисер Київського академічного театру драми і комедії на лівому березі Дніпра, ст. викладач II кафедри акторського мистецтва та режисури драми Київського національного університету театру, кіно телебачення імені І. К. Карпенка-Карого.

Затверджено на засіданні кафедри сценічної мови  
Протокол № 4 від 12 лютого 2021 р.

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету театру,  
кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого  
Протокол № 2 від 23 лютого 2021 р.

**Мовно-голосовий тренінг:** навчально-методичний комплекс для студентів спеціальності 026 – «Сценічне мистецтво» освітньо-професійної програми «Акторське мистецтво театру і кіно» / уклад. К. С. Сухорукова. – КНУТКіТ імені І. К. Карпенка-Карого, 2021. – 28 с.

ISBN 978-617-7993-05-5

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Програма навчальної дисципліни (Курс Другий. Семестр I)	
• Розділ 1. Постановка мовно-голосового апарату. Техніка мовлення.....	7
• Розділ 2. Практична робота над засвоєнням теоретичного матеріалу.....	9
Вимоги до заліку.....	11
Вимоги до студентів у процесі навчання.....	11
Методи навчання.....	12
Структура навчальної дисципліни для студентів денної форми навчання.....	12
Мета.....	13
• дидактична мета.....	14
• виховна мета.....	14
Матеріально-технічні засоби навчання.....	15
Види занять	
• практичний.....	15
• індивідуальний.....	20
• самостійна робота.....	22
Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	22
Література.....	26

## Пояснювальна записка

Специфіка оволодіння предметом «Мовно-голосовий тренінг» вимагає від студентів набуття та засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та фахових навичок, що необхідні в процесі творчої роботи в професійній діяльності майбутніх акторів драматичного театру та кіно.

Мета курсу полягає в практичному оволодінні новими мовно-голосових навичками, які сприятимуть вмінню дієво та логічно донести думку до глядача в умовах сценічного простору.

Програма виховання майбутніх творців театрального та кіномистецтва складається з практичних та індивідуальних занять і творчих вправ-експериментів.

Практичні заняття, в свою чергу, поділяються на технічні (виклад теоретичного матеріалу, тренінги, вправи; компіляційне набуття практичних мовно-голосових навичок) і творчі (участь в дикційно-голосових, чистомовних етюдах; парне, дрібногруппове, колективне виконання творчих завдань тощо).

Індивідуальні заняття потрібні для закріплення та глибшого вивчення і набуття фахових навичок, що викладаються за період навчання у класі мовно-голосового тренінгу. Індивідуально з кожним студентом тренуються фрагменти вправ, уточнюються проблемні аспекти у виконанні й здобутті правильних мовленнєвих рефлексів, відбувається репетиція постановочних елементів до заліку і т. ін.

До творчих вправ-експериментів належать: самостійні роботи (індивідуальні або дрібногруппові) на дихання, дикцію та голос з фізичним навантаженням (з предметом і без нього), практичне втілення з чистомовок, швидкомовок, сюжетних історій в русі, показ авторських коротких римованих віршів, створення колективних композицій з українських народних прислів'їв чи приказок тощо.

За час опанування дисципліною «Мовно-голосовий тренінг» майбутні актори драматичного театру і кіно отримають знання та вміння, що сприятимуть безперервній продуктивній професійній діяльності. Аби цього досягти, варто ретельно опрацювати такі провідні розділи даного предмету: дихання, дикція, голос та орфоенія.

У тренінг на етапі дихання включені вправи для звільнення від м'язового напруження, а також використовуються прийоми для фіксації повноцінного функціонування змішано-діафрагмального типу дихання в різних варіаціях; в розділі

«Дикція» опрацьовуються голосні та приголосні фонemi як ізольовано, так і в звуко-сполуках аби досягнути легкості та органіки їхнього звучання в словах та фразах; на етапі звільнення звуку широко використовуються різні предмети; а саме: гімнастичні палиці, стрічки; тенісні м'ячі, скакалки, обручі, резинки тощо, які допомагають студентам «вивести звук» в резонаційні порожнини, укріпити звичку повнозвучного голосового наповнення сценічного майданчика. Провідні предмети, що використовуються тривалий час в значній кількості індивідуальних і парних вправ, – скакалки й тенісні м'ячі. Вправи зі скакалкою є експресивним видом тренінгу, оскільки звук тренується в стані активної фізичної дії. Робота зі скакалкою сприяє активізації дикційного механізму, фонаційного дихання, виробленню посилу й опори в звучанні. Тенісні м'ячі в тренінгу розвивають дієвість мови, координацію між вимовою та рухом, розминають та сприяють підтриманню тону м'язам і таке ін.; етап оволодіння орфоепічними канонами прищепить вміння говорити в унормовано-літературному режимі.

Навчальна програма курсу «Мовно-голосовий тренінг» своїми пропонованими методами, завданнями і відповідними вимогами допоможе педагогу розвинути непересічну творчу особистість, розкрити індивідуальність студентів.

#### **Основне завдання курсу:**

Завдання курсу – розкрити та вдосконалити персональну мовно-голосову природу студентів, сформувати вміння працювати над технікою мови та виконавським матеріалом в нерозривному симбіозі.

Мовно-голосовий тренінг – це не тільки комплекс дихальних, артикуляційних, дикційних і резонувальних вправ, але й робота, яка поєднує всі аспекти специфіки сценічного висловлювання: технічні мовленнєві навички, живе слово та фізичну дію. Першочерговим завданням даного дисциплінарного курсу є виховання та вдосконалення мовно-голосової природи студентів, оволодіння виразним, чітким, емоційно наповненим мовленням. Спочатку пропонуються для опрацьовування вправи з опанування фонаційним диханням, артикуляцією, розвитком розмовного слуху, постановкою голосу тощо. В такому напрямку роботи застосовується у великому обсязі текстовий матеріал. А вже далі поступово в тренінг додаються найбільш прості тексти: чистомовки, швидкомовки, дитячі вірші, прості римовані тексти тощо. Поступово,

враховуючи природні можливості студентів, їхньої здатності самостійно працювати над темами, завдання систематизуються та ускладнюються. Завдяки різноплановим методичним вправам майбутніми акторами практикується амплітудна рухливість, об'ємність мовленнєвого апарату та ефективність переходу від звуку до слова.

Отже, для отримання фахових навичок з техніки мовлення акторами-початківцями вивчаються основні напрямки роботи над покращенням свого дикційно-голосового апарату завдяки трьом принципам: поступовість, систематичність та ускладнення. Завдяки принципу поступовість студентам викладаються теоретичні знання та відпрацьовуються практичні навички, враховуючи ступінь необізнаності або незнання ними фахової дисципліни; систематичність, де отримані знання і навички систематизуються та використовуються на практиці; ускладнення, де знання та навички викладаються послідовними етапами – від простих до складних завдань. Курс «Мовно-голосовий тренінг» розрахований на I семестр II курсу навчання.

#### **Вимоги курсу:**

- виховати майбутнього актора драматичного театру та кіно як творчу індивідуальність, яка спроможна виявити необхідну компетентність в межах єдиного мистецького задуму.
- орієнтуватися та відстежувати основні мовленнєві тенденції сучасного театрального та кіно- мистецтва;
- оволодіти загальними питаннями з теорії та засвоїти практичні навички з мовно-голосового тренінгу;
- уявити ключові принципи роботи над диханням, дикцією, голосом та орфоepією;
- набути звички самостійно впродовж професійної діяльності займатися тренінгом;
- навчитися працювати з довідковими виданнями з питань культури та техніки мови.

**Програма навчальної дисципліни**

**КУРС ДРУГИЙ. СЕМЕСТР І.**

**РОЗДІЛ 1. Постановка мовно-голосового апарату. Техніка мовлення.**

**Тема 1.1. Вступ. Дисципліна «Мовно-голосовий тренінг». Мовленнєві особливості в сучасній театральній і кіно-культурі.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- принципи роботи в класі мовно-голосово тренінгу, його мета й суть;
- тенденції розвитку мовленнєвих особливостей в сучасному театрі і кіно;
- ведення записника, де студенти фіксують нові вправи та правила.

*Самостійна робота:*

- самостійний перегляд драматичних вистав та кінофільмів;
- прискіпливий аналіз стану техніки мовлення та орфоєпії виконавців ролей.

**Тема 1.2. Анатомія та фізіологія органів мовлення, свобода м'язів мовно-голосового апарату.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- загальний огляд анатомії та фізіології мовленнєвого апарату;
- органи дикційно-голосового апарату та їх роль в голосоутворенні;
- показ вправ для розслаблення (звільнення від затиску) м'язів під час акту фонації.

*Самостійна робота:*

- відтренування вправ для зняття напруги та затиску м'язів мовно-голосового апарату.

**Тема 1.3. Дихання. Розвиток носового дихання (фізіологічне, фонаційне). Поняття «Вдих» – «Добір». Теплий, фіксований, форсований та подовжений вдих. Особливості та відмінності.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- опанування комплексу вправ з розвитку носового дихання;
- студіювання прийомів безшумного вдиху та швидкого добору повітря;

- тренування теплого, фіксованого, форсованого видиху;
- оволодіння опорою дихання через прийом подовженого видиху.

*Самостійна робота:*

- зміцнення та розвиток дихальних м'язів під час самостійної роботи над тренажними вправами;
- опрацювання прийомів для становлення професійного дихання.

#### **Тема 1.4. Артикуляція. Формування рухомого дикційно-голосового рупору.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- артикуляція як складова частина у формуванні дикційно-голосового рупору;
- опанування комплексом вправ з артикуляційної гімнастики (зовнішньої та внутрішньої) для виправлення індивідуальних недоліків у вимові звуків;
- закріплення навичок правильної артикуляційної позиції звуків.

*Самостійна робота:*

- індивідуальний тренінг артикуляційної гімнастики: губ, язика, нижньої щелепи;
- підготовка до роботи озвучення тренажних текстів завдяки опрацюванню артикуляційної позиційності фонем.

#### **Тема 1.5. Дикція як основоположний фактор техніки мовлення.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- принципи формування дикційної розбірливості в акті фонації;
- освоєння чіткості у вимові через різні темпо-ритмічні звукові малюнки;
- вивчення дикційних засобів для художньої виразності;
- робота над чистомовками, швидкомовками, прислів'ями та приказками з метою опанування дикційними нормами.

*Самостійна робота:*

- індивідуальний тренінг голосних, приголосних звуків ізольовано та в складних звуко-сполуках;
- дрібногрупове створення композицій з чистомовок, швидкомовок;
- курсова робота над постановкою компіляції з прислів'ями та приказками.



**Тема 1.6. Голосоведення. Виховання початкових навичок фонації. Виведення звуку в резонаційні порожнини. Звучання в голосових регістрах та розширення голосового діапазону.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- принципи роботи з голосоведення;
- виховання початкових навичок фонації;
- оволодіння засадами виведення звуку в резонаційні порожнини (звучання в маску);
- робота над розширенням звуко-висотного, динамічного, тембрового діапазонів;

*Самостійна робота:*

- індивідуальний фонаційний тренінг;
- опрацювання звукової середини (індивідуальне центрове звучання);
- відпрацювання вправ для розвитку звуко-висотного, динамічного, тембрового діапазонів;
- створення дрібногрупових голосових вправ.

**Розділ 2. Практична робота над засвоєнням теоретичного матеріалу**

**Тема 2.1. Загальні принципи опрацювання довідкових видань з культури та техніки мовлення.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- тлумачення важливості опрацювання довідкових видань;
- принципи роботи з професійними друкованими збірниками;

*Самостійна робота:*

- пошук базових джерел з культури та техніки мовлення;
- ведення записника для конспектування фахових посібників.

**Тема 2.2. Орфоепічні норми української мови. Робота з картками наголосів.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- вивчення особливостей щодо вимови голосних та приголосних звуків;

- освоєння складних позиційних варіацій фонем у словах (вимова аббревіатур, слів іншомовного походження);

- студіювання норм літературного наголосу.

*Самостійна робота:*

- укомплектувати індивідуальні картки наголосів.

### **Тема 2.3. Інтонація, паузування, логічний наголос.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- опрацювання інтонування;
- практичне засвоєння інтонування слів;
- засвоєння принципів доречності використання логічних та психологічних пауз;
- визначення логічних центрів у тренінгових формах вправ.

*Самостійна робота:*

- запам'ятати правила «інтонування» розділових знаків;
- створити курсові віршовані та прозові композиції з дотриманням сюжетної перспективи.

### **Тема 2.4. Словесна дія в поєднанні з технічним аспектом мовлення.**

*Практична та індивідуальна робота:*

- закріплення технічних аспектів у поєднанні зі словесною дією;
- підготовка мовно-голосової системи до професійного спілкування вербальними засобами.

*Самостійна робота:*

- створити індивідуальні, парні різножанрові чистомовочні сюжетні історії;
- створити дрібногрупові, курсові авторські тренажні композиції з фізичним навантаженням.

**Методи контролю:** залік

### **Вимоги до заліку:**

Залік передбачає демонстрацію оволодіння студентами тренажних вправ та навичок, набутих під час роботи в межах I семестру. А саме:

- засвоєння елементарних та ускладнених вправ, які належать до складових компонентів мовно-голосового тренінгу;
- комплекс вправ для розслаблення (звільнення від затиску) м'язів під час акту фонації;
- ускладнена та розширена дихально-голосова розминка (дрібногрупове та індивідуальне звучання);
- показ гекзаметру – комбінованої вправи з дихання, дикції та голосу (спільне курсове та індивідуальне звучання );
- виконання дрібногрупової чи курсової авторської композиції (власного авторства або народних прислів'їв чи приказок) з фізичним навантаженням (з предметом і без нього);
- показ індивідуальних та парних чистомовних сюжетних історій;

### **Вимоги до студентів у процесі навчання:**

- оволодіти теоретично та практично складовими компонентами мовно-голосового тренінгу;
- розвинути навички використання змішано-діафрагмального типу дихання;
- сформувати звичку рухомого дикційно-голосового рупору;
- навчитися існувати в різних темпо-ритмічних дикційно-звукових малюнках;
- використовувати багатогранну теситурну палітру голосу;
- оволодіти інтонаційною палітрою української мови;
- знати та розуміти орфоепічні закони унормовано-літературної мови;
- вміти працювати з фаховими довідковими виданнями;
- аналізувати помилки в вимові та виправляти їх;
- вміти працювати індивідуально та з партнером в межах творчого задуму;
- розвинути відчуття ансамблевості в дрібногрупових та курсових вправах;
- уміти зосередитися впродовж підсумкового показу.

## Методи навчання

Загальні методи навчання з дисципліни «Мовно-голосовий тренінг» - словесний (практична робота, пояснення – теоретичний виклад матеріалу); наочний (демонстрація прийомів, способів роботи над мовно-голосовим апаратом); практичний (вправи – індивідуальна, колективна робота); репродуктивний, творчий частково-пошуковий.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Мовно-голосовий тренінг»

(для студентів АМТіК денної форми навчання)

Назва змістовного модуля і тем	кредит	всього	лекцій	практ	індиві	двально	сам.	робота	конс.	форма	контр.
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
<b>КУРС ДРУГИЙ. СЕМЕСТР I</b>											
<b>Розділ 1. Постановка мовно-голосового апарату. Техніка мовлення.</b>											
Тема 1.1. Вступ. Дисципліна «Мовно-голосовий тренінг». Мовленнєві особливості в сучасній театральній і кіно культурі.				2	5	2					
Тема 1.2. Анатомія та фізіологія органів мовлення, свобода м'язів мовно-голосового апарату.				2	5	2					
Тема 1.3. Дихання. Розвиток носового дихання (фізіологічне, фонаційне). Поняття «Вдих» – «Добір». Теплий, фіксований, форсований та подовжений видих. Особливості та відмінності.				6	15	6					

Тема 1.4. Артикуляція. Формування рухомого дикційно-голосового рупору.				2	10	2		
Тема 1.5. Дикція як основоположний фактор техніки мовлення.				4	10	4		
Тема 1.6. Голосоведення. Виховання початкових навичок фонації. Виведення звуку в резонаційні порожнини. Звучання в голосових регістрах та розширення голосового діапазону.				5	15	5		
<b>За розділом 1</b>	2	81		21	60	21		
<b>Розділ 2. Практична робота над засвоєнням теоретичного матеріалу</b>								
Тема 2.1. Загальні принципи опрацювання довідкових видань з культури та техніки мовлення.				2	4	2		
Тема 2.2. Орфоепічні норми української мови. Робота з картками наголосів.				4	8	4		
Тема 2.3. Інтонація, паузування, логічний наголос.				3	10	3		
Тема 2.4. Словесна дія в поєднанні з технічним аспектом мовлення.				4	20	4		
<b>За розділом 2</b>	2	55		13	42	13		<b>2 Конс. 2 Залік</b>

### Мета.

Теоретичне і практичне ознайомлення з особливостями мовленнєвого мистецтва, його тренінгових форм. Оволодіння мовно-голосовими навичками майбутнім акторам драматичного театру і кіно та вмінням ними користуватися в професійній діяльності.

Основне завдання курсу «Мовно-голосовий тренінг» базується на трьох головних принципах: поступовість, де студентам надаються теоретичні знання та практичні навички, враховуючи ступінь необізнаності або незнання ними фахової дисципліни; системність, де отримані знання і навички систематизуються та використовуються на практиці; ускладнення, де знання та навички викладаються послідовними етапами, від простих рухаючись до складних завдань. Звертається увага на поглиблене вивчення техніки мови; закріплення навичок роботи м'язів змішано-діафрагмального поясу; формування рухомого й об'ємного дикційно-голосового рупору; розширення звуко-висотного, динамічного, тембрового діапазонів; оволодіння повсякденним самостійним контролем з правильності унормовано-літературної вимови в акті фонації; вміння комбінувати технічний аспект мовлення з логікою та словесною дією озвученого тексту.

#### **Дидактична мета:**

- ознайомити з виникненням словесного мистецтва, поглибити уявлення про нього, допомогти в усвідомленні використання засобів виразності поставленим мовно-голосовим апаратом;
- в загальних рисах розкрити специфіку дисципліни та її складові компоненти;
- ознайомити з основними мовленнєвими тенденціями сучасного театрального та кіно- мистецтва;
- запропонувати вправи, спрямовані на комбінування напруги та релаксації мовленнєвого апарату, виховання фонаційного дихання та голосу, відпрацювання дикційної чіткості й виразності, оволодіння орфоепічною культурою;
- прищепити студентам уміння самостійно використовувати набуті знання і навички.

#### **Виховна мета:**

- зацікавити студентів та сприяти їхньому відповідальному і осмисленому ставленню до майбутньої професії;
- прищепити готовність до саморозвитку, креативного мислення, творчих ідей;
- сприяти підвищенню рівня професійної мовленнєвої компетентності;

- оволодіти навичками самостійної роботи в сфері художньо-творчої діяльності;
- сприяти розвитку естетичного смаку і становленню світогляду;
- розвивати пізнавальні можливості, самостійність, працелюбство;
- оволодіти вмінням органічно використовувати засоби мовленнєвої виразності: дикційну, інтонаційно-мелодійну, орфоепічну культуру;
- формувати відповідальне ставлення до майбутньої професії;
- прищепити здатність працювати в творчому колективі в межах єдиного художнього задуму.

#### **Матеріально-технічні засоби навчання:**

- записник, диктофон, будь-який портативний носій інформації.
- комплект навчально-методичних матеріалів;
- набір спортивного інвентарю (скакалки, тенісні м'ячі, гімнастичні палиці тощо);

**Вид занять:** практичний, індивідуальний, самостійний.

### **ВИД ЗАНЯТТЯ: ПРАКТИЧНИЙ**

#### **Мета:**

- розвинути та вдосконалити природні мовленнєві та голосові можливості майбутніх акторів драматичного театру і кіно;
- опанувати тренажні прийоми та вправи з техніки мовлення;
- сформувати правильні рефлекторні навички в техніці виконання тренажних вправ;
- студіювати вміння знімати м'язове напруження, відчувати свободу в межах гортані;
- практикуватися у вправах для розвитку дихання, дикції, голосу, а також засвоєння унормовано-літературної та діалектної орфоепії;
- навчитися виконувати дихальні та мовленнєві вправи з ускладненими фізичними навантаженнями (з предметом і без нього);

- опрацювати вміння вимовляти приголосні звуки чітко, а голосні дзвінко й мелодійно;
- отримати знання щодо роботи над текстом, логікою та інтонацією;
- інтерпретувати важливість поєднувати технічний аспект мовлення зі словесною дією;
- прищепити вміння самостійно використовувати набуті знання та навички.

#### **План занять:**

- 1.1. Вступ. Дисципліна «Мовно-голосовий тренінг». Мовленнєві особливості в сучасній театральній і кіно культурі.
- 1.2. Анатомія та фізіологія органів мовлення, свобода м'язів мовно-голосового апарату.
- 1.3. Дихання. Розвиток носового дихання (фізіологічне, фонаційне). Поняття «Вдих» – «Добір». Теплий, фіксований, форсований та подовжений видих. Особливості та відмінності.
- 1.4. Артикуляція. Формування рухомого дикційно-голосового рупору.
- 1.5. Дикція як основоположний фактор техніки мовлення.
- 1.6. Голосоведення. Виховання початкових навичок фонації. Виведення звуку в резонаційні порожнини. Звучання в голосових регістрах та розширення голосового діапазону.
- 2.1. Загальні принципи опрацювання довідкових видань з культури та техніки мовлення.
- 2.2. Орфоепічні норми української мови. Робота з картками наголосів.
- 2.3. Інтонація, паузування, логічний наголос.
- 2.4. Словесна дія в поєднанні з технічним аспектом мовлення.

Практичний вид занять, спрямований на засвоєння теоретичних знань та правил, набуваючи їх через практичну діяльність впродовж навчального періоду, впродовж I семестру II року навчання.

У розділі I перша тема «Вступ. Дисципліна «Мовно-голосовий тренінг». Мовленнєві особливості в сучасній театральній і кіно культурі». Студенти можуть дізнатися про



напрямок роботи, професійно-прикладну спрямованість даної дисципліни; розглядаються питання, пов'язані з мовленнєвими аспектами, сучасними тенденціями та запитамі щодо вимови в театральній та кіно практиці.

У другій темі «Анатомія та фізіологія, свобода м'язів мовно-голосового апарату» надається можливість довідатися про анатомію та фізіологію мовленнєвого апарату, а також про те, як досягнути розслаблення м'язів у вправах та під час акту фонації.

Приклади вправ:

- «Скафандр»;
- «Масаж»;
- «Піджак»;
- «Звільнення-релаксація»;
- «Язик полум'я»;
- «Собака» тощо.

Третя тема «Дихання. Розвиток носового дихання (фізіологічне, фонаційне). Поняття «Вдих» – «Добір». Теплий, фіксований, форсований та подовжений видих. Особливості та відмінності». Надається інформація про типи дихання, його роль для багатогодинної професійної діяльності. Опрацьовуються вправи для опанування та розвитку носового дихання (глибокого фізіологічного, повнозвучного фонаційного). Студіюються прийоми непомітного безшумного вдиху та швидкого короткого добору. Розтлумачуються особливості та відмінності між теплим, фіксованим та форсованим видихом, а також доречність застосування одного з видів під час професійної діяльності (теоретично та практично). Тренується подовжений видих з фонемами та на матеріалі чистомовочних текстів чи гекзаметрів.

Приклади вправ:

- «Квіточка»;
- «Гойдалка»;
- «Кулька»;
- «Змія»;
- «Свічка»;

- «Мотузка»;
- «Дротик»;
- «Язиколомка»;
- «Кантиленність» тощо.

У четвертій темі «Артикуляція. Формування рухомого дикційно-голосового рупору» розглядається поняття «Артикуляція», її значення в техніці мовлення. Пропонується до опрацювання гімнастика мовленнєвого апарату як ключовий етап в підготовці до сценічного мовлення. Акцентується увага на вправах для зовнішнього та внутрішнього розігріву рухомих м'язів мовного апарату: вправи для губ, язика та нижньої щелепи. Практично тренуються правильні артикуляційні позиції звуків.

Приклади вправ:

- «Артикуляційна гімнастика»;
- «Руханка»;
- «Мовленнєва спотиканка».

У п'ятій темі «Дикція як основоположний фактор техніки мовлення» розглядається роль дикції. Практично опрацьовуються початкові вправи з дикції (тренуються голосні, приголосні звуки ізольовано та в складних звуко-сполуках) для розбірливості вимови. Надалі легкість у звуках практикується в складніших поставлених завданнях через прислів'я, приказки, чистомовки, скоромовки, швидкомовки, які стають провідним матеріалом у роботі над дикцією.

Приклади вправ:

- «Варіації голосних фонем»;
- «Варіативність приголосних фонем»;
- «Дикційний колапс»;
- «Народні тараторки»;
- «Чистомовочні історії» тощо.

У шостій темі «Голосоведення. Виховання початкових навичок фонації. Виведення звуку в резонаційні порожнини. Звучання в голосових регістрах та розширення діапазону». Освоюється процес голосоутворення. Студенти оволодівають навичками резонаційного звучання голосу. Індивідуально визначається й поетапно закріплюється центрове звучання голосу. Проводиться робота над вдосконалення тембрального забарвлення голосу, його глибиною, а також емоційним наповненням. Звертається увага на розвиток діапазону: звуко-висотного, динамічного, тембрового. Опрацьовується звучання в трьох регістрах: грудному, середньому, головному, що сприяє урізноманітненню голосової палітри для мікстового звучання. Пропонуються початкові вправи для освоєння прийому звукової польотності в різних дистанційних межах майданчика: репетиційного чи театрального.

Приклади вправ:

- «Вібраційний масаж»;
- «Скрипіння голосниками»;
- «Маяк»;
- «Ласо»;
- «Табличка сонорних звуків»;
- «Дзвони»;
- «Голосові сходинки»;
- «Регістри»;
- «Аквалангіст», «Альпініст»;
- «Гекзаметрична симфонія» тощо.

У розділі 2 перша тема «Загальні принципи опрацювання довідкових видань з культури та техніки мовлення» розкриває засади, на яких ґрунтується робота з довідковими виданнями та накопичення знань щодо самостійного освоєння техніки мовлення через фахові посібники. Таким чином розв'язуються окремі мовленнєві проблеми за допомогою професійно-спеціалізованих друкованих збірників.

У другій темі «Орфоепічні норми української мови. Робота з картками наголосів» пояснюються правила вимови голосних та приголосних звуків в різних позиційних

варіаціях у словах (зокрема, вимова абревіатур, слів іншомовного походження). Акцентується увага студентів на вивченні та повсякчасному вживанні літературно-унормованих в українській мові наголосів. Відбувається практична робота над засвоєнням правильного наголошення у словах за допомогою карток наголосів індивідуально кожний студентом.

Приклади вправ:

- «Правильні наголоси»;
- «Абревіатурне спіткання»;
- «Іншомовні слова».

У третій темі «Інтонація, паузування, логічний наголос» вивчається інтонаційний стрій мови, її різноманітні відтінки. Практично засвоюються правила з вимови розділових знаків, їхнє інтонування. Розглядається поняття «Мовний такт». Вивчаються принципи використання логічних та психологічних пауз, що сприяють дієвому донесенню думки. Засвоюється завдяки теоретичним правилам через практичний аспект логічного наголосу у фразі та словесної перспективи.

Приклади вправ:

- «Інтонаційна виучка»;
- «Різновиди пауз»;
- «Донести зміст» тощо.

У четвертій темі «Словесна дія в поєднанні з технічним аспектом мовлення» збираються воедино всі елементи теоретичних та практичних знань, аби закріпити та продемонструвати набуті навички мовно-голосових можливостей студентів впродовж інтенсивних, методологічно вибудованих занять.

Приклади вправ:

Приклади вправ:

- «Словесний штурм»;
- «Дійовий трамплін».

### **ВИД ЗАНЯТТЯ: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ**

### **Мета:**

- працювати над удосконаленням техніки мови та аналізувати результати виконаних комплексних вправ;
- розвивати вміння користуватися носовим добром повітря; тренувати теплий, фіксований, форсований та подовжений видих;
- індивідуально практикувати правильну артикуляційну позицію звуків мови;
- опрацювати навички вимовляти чистомовки, швидкомовки у будь-якому темпо-ритмічному малюнку;
- освоїти вправи для початкових навичок фонації;
- поліпшити індивідуальне позиційне звучання голосу в межах трьох регістрів;
- опрацьовувати вправи для розширення звуко-висотного, динамічного, тембрового діапазонів;
- ознайомитися з орфоепічними словниками та створити картки з наголосами;
- засвоїти принципи інтонування, паузування, логічного виділеного центру через розбір тренажних текстів: віршована та прозова форма.

### **План занять:**

- 1.1. Вступ. Дисципліна «Мовно-голосовий тренінг». Мовленнєві особливості в сучасній театральній і кіно культурі.
- 1.2. Анатомія та фізіологія органів мовлення, свобода м'язів мовно-голосового апарату.
- 1.3. Дихання. Розвиток носового дихання (фізіологічне, фонаційне). Поняття «Вдих» – «Добір». Теплий, фіксований, форсований та подовжений видих. Особливості та відмінності.
- 1.4. Артикуляція. Формування рухомого дикційно-голосового рупору.
- 1.5. Дикція як основоположний фактор техніки мовлення.
- 1.6. Голосоведення. Виховання початкових навичок фонації. Виведення звуку в резонаційні порожнини. Звучання в голосових регістрах та розширення голосового діапазону.

- 2.1. Загальні принципи опрацювання довідкових видань з культури та техніки мовлення.
- 2.2. Орфоепічні норми української мови. Робота з картками наголосів.
- 2.3. Інтонація, паузування, логічний наголос.
- 2.4. Словесна дія в поєднанні з технічним аспектом мовлення.

### **ВИД ЗАНЯТТЯ: САМОСТІЙНА РОБОТА**

- усвідомити значення і роль специфіки мовно-голосового тренінгу;
- щоденно самостійно займатися розігрівом м'язів мовленнєвого апарату.
- у непрофесійній діяльності (в побуті) стежити за роботою м'язів змішано-діафрагмального поясу;
- контролювати положення дикційно-голосового рупору;
- повсякденно перевіряти правильність вимови в процесі публічного висловлювання;
- щоденно стежити за опорою звучання голосу, не перенапружувати голосники;
- ознайомитися з довідковими виданнями з питань культури мови;
- вивчати монографії, навчально-методичні посібники провідних митців у галузі сценічної мови та художнього слова;
- вести записник, в якому конспектувати самостійно опрацьовані фахові видання (теоретичні правила та практичні вправи);
- систематизувати та зафіксувати здобуті знання щодо основних принципів роботи в класі мовно-голосового тренінгу.

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів**

#### **Розподіл балів, які отримують студенти**

Сума балів	ОЦІНКА ECTS	Оцінка	Критерії оцінювання
90 - 100	A	Відмінно або зараховано	Студент вільно володіє узагальненими, систематизованими глибокими та міцними знаннями з теорії і практики програмного

			<p>матеріалу, здатний використовувати ці знання у будь-яких аспектах творчої діяльності на рівні нестандартного мислення та оригінального втілення як за змістом, так і за формою. Має розвинуті особисті обдарування та інтелект, чітку громадянську позицію, може критично оцінювати позитивні і негативні сторони своїх досягнень. Показує високий рівень творчого та професійного виконання, демонструючи при цьому повну емоційну віддачу, образне бачення, розвинуту фантазію та уяву, вільне володіння темпоритмом. Здатен до самостійної підготовки, де постійно удосконалює свою майстерність. При освоєнні нового матеріалу опановує суть всіх опорних питань, виявляє творчий підхід до його виконання, швидко знаходить неординарні рішення при розв'язанні поставлених викладачем практичних завдань. Швидко пристосовується і вільно імпровізує у неординарних ситуаціях, при змінах запропонованих обставин.</p>
82 - 89	<b>В</b>	<b>Добре або зараховано</b>	<p>Студент демонструє опановані знання у повному обсязі, вміє вільно орієнтуватись та апелювати професійними поняттями та термінами, користуватись вже набутим багажем професійних знань театрального мистецтва й інших сумісних йому видах, володіти спеціальними навичками щодо мовно-голосового аспекту. Вільно застосовує і практично реалізує вивчений матеріал. Опрацьовуючи новий матеріал на занятті, проявляє кмітливість, активно і охоче</p>

			бере участь у виконанні практичних завдань і демонструє успішне виконання на рівні аналогічного відтворення. Здатний бути комунікабельним та доброзичливим у роботі з партнерами і дотримуватись високої творчої дисципліни та вимог до себе.
74 - 81	С	Добре або зараховано	Студент правильно, логічно відтворює навчальний матеріал минулого уроку, розуміє сутність основних понять, вміє самостійно навести приклади засвоєної теми, проаналізувавши допущені помилки (свої і партнерів). Застосовує отримані знання у практичному виконанні завдань, наданих викладачем при задовільній мовно-голосовій техніці. Впродовж роботи в аудиторному режимі зрідка проявляє ініціативу щодо відтворення та реалізації вправ, а також інколи виявляє власну уяву та фантазію, збуджену за допомогою викладача. При освоєнні нового навчального матеріалу, викладеного на занятті, сприймає його повністю, самостійно осмислює, здатний виконувати практичні завдання в запропонованих обставинах, у світлі особистої уяви і фантазії, працює достатньо активно та зацікавлено. Здатний бути комунікабельним та доброзичливим у роботі з партнерами.
64-73	Д	Задовільно або зараховано	Студент розуміє основний поточний навчальний матеріал, але не може самостійно розібрати, зробити висновки, спроможний до поверхневого аналізу. Здатний до викладення



			<p>теорії та відтворення практичного матеріалу, дотримуючись спрощеної мовно-голосової техніки без виявлення самостійної уяви і фантазії до спеціальних вправ, може існувати в творчому процесі, схематично, без побудови логічної послідовності, лише імітуючи творчий процес. Засвоює матеріал фрагментарно, поверхово, але вміє зосередити увагу на суті вивченого матеріалу. Проявляє цілеспрямованість у досягненні позитивних результатів.</p>
60-63	Е	Задовільно або зараховано	<p>Студент засвоїв близько половини теоретичного навчального матеріалу, викладеного впродовж семестру; здатний практично відтворити технічні позиції завдання без самостійної фантазії та уяви – більше за зразком. Новий матеріал сприймає фрагментарно, осмислюючи тільки окремі позиції, здатний до практичного відтворення завдання лише за допомогою викладача, самостійно не орієнтується у щойно викладеному матеріалі. Не виявляє наполегливості в засвоєнні теорії та практики з компонентних частин мовно-голосового тренінгу.</p>
35-59	FX	Незадовільно або не зараховано	<p>Студент може відтворити лише окремі фрагменти програмного матеріалу, допускає принципові помилки, частково володіє елементарною технікою виконання примітивних завдань за допомогою викладача. Новий матеріал сприймає вибірково, не зосереджуючи своєї думки на головному змісті, працює безініціативно, не володіє розумінням професійної термінології.</p>

1 – 34	F	Незадовільно або не зараховано	Студент слабо розрізняє тему, її зміст, запропонований для самостійного опрацювання; не може відтворити на практиці будь-які елементи, сприйняти новий матеріал у загально окресленому вигляді; має примітивні уявлення про сутність раніше пройденого навчального матеріалу; не здатний до елементарного викладення думки; працює безініціативно. Не опанував нормативи української літературної вимови.
--------	---	--------------------------------	---

### Література:

1. Аннушкин В. И. Техника речи [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М. : ФЛИНТА, 2013. – 64 с.
2. Берри Сисели. Голос и актер. Москва : МФСК, 1996. 36 с.
3. Бруссер А. М., Оссовская М. П. 104 упражнения по дикции и орфоэпии (для самостоятельной работы) : учебное пособие. Москва : Реглан, 2005. 112 с.
4. Васильев Ю. А. Сценическая речь: ощущение – движение – звучание. Вариации для тренинга: Учебное пособие. Изд. 2-е, испр. – СПб.: СПбГАТИ, 2012. 342 с.
5. Васильев Ю. А. Дикция. Актуальное: Монография. – СПб. : РГИСИ, 2015. 304 с.
6. Васильев Ю.А., Лагачёв Д.А. Уроки сценической речи: музыкально - ритмический тренинг. Научно-методическое пособие. – Санкт-Петербург : СПбГАТИ, 2012. 176 с.
7. Вербовая Н. П., Головина О. М., Урнова В. В. Искусство речи : учебное пособие. Москва : Искусство, 1977. 302 с.
8. Вінницький В. М. Наголос в сценічній українській мові. Київ Наукова думка, 1984. 105 с.
9. Волконский С. Выразительное слово. Спб., 1913. 215 с.
10. Галендеев В. Н. Сценическая речь – Школа – Театр: Избранные работы о сценическом искусстве. – СПб.: РГИСИ, 2016. – 528 с.
11. Головащук С. І. Складні випадки наголошення. - К.: Либідь, 1995.

- 12.Гладишева А. О. Сценічна мова (дикційна та орфоепічна нормативність) : навч. Посіб. Київ, 2007. 264 с.
- 13.Грицан Н.В. Техніка сценічного мовлення: навч.-методичний посібник. 2-ге вид., переробл. і доповн. Івано-Франківськ, 2020. 286 с.
- 14.Довгань Л. М. Культура сцен. Мовлення: Навч.-лит. Посібник. – Одеса: Аудиторія, 2006. – 72 с.
- 15.Заворотній О. Мистецтво живого слова. – Рівне: Освіта, 2003. – 316 с.
- 16.Запорожец Т. И. Логика сценической речи. Москва, 1973.
- 17.Иртлач С. Ш. Интонационно-мелодическая природа сценической речи: Уч. Пособие. – Л.5 ЛГИТМиК, 1990. – 100 с.
- 18.Карасьов М. Мистецтво художнього читання. Київ : Мистецтво, 1965. 146 с.
- 19.Кобзар Т. Сценічна мова: техніка мовлення: Навчальний посібник. – Черкаси: Вид. Ю. Чабаненка, 2013. 402 с.
- 20.Культура української мови. - К. : Либідь, 1990.
21. Куницын А. Н., Муравьев Б. Л. Принцип тренировки фонационного дыхания в движении – Л.: ЛГИТМИК, 1973. – 156 с.
- 22.Моисеев Ч. Г. Дыхание и голос драматического актера. Москва : ГИТИС, 2005. 112 с.
- 23.Муравьев Б. От дыхания – к голосу: Уч. Пособие. – Л.: ЛГИТМиК, 1982. – 54 с.
- 24.Наконечна О. В. Основи сценічного мовлення : навч. посіб. Одеса : Астропринт, 2010. 130 с.
- 25.Новий довідник: Українська мова та література. Київ : ТОВ «КАЗКА», 2007. 864 с.
- 26.Орфоепічний словник / уклад. М. І. Погрібний. Київ : Рад. шк., 1984. 629 с.
- 27.Орфоепічний словник української мови: У 2 т. - К.: Довіра, 2001-2004.
- 28.Панасенко Т. М. Українські прислів'я і приказки. Харків : Фоліо, 2004. 349 с.
- 29.Петрова А.Н. Сценическая речь. М., Искусство, 1981. 191 с.
- 30.Пилюс А.И. Путь от привычного слова – к профессиональному: Техника сценической речи. Учебное пособие для студентов режиссерских и актерских факультетов театральных вузов. – М., Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2012. 468 с.

31. Промптова И. Ю. «Услышать будущего зов...». На уроках сценической речи. – М. : Российский институт театрального искусства – ГИТИС, 2016. – 536 с.
32. Ревуцький Д. Живе слово. – Львів, 2001.
33. Савкова З. В. Удивительный дар природы. Голосо-речевой тренинг: Учебное пособие. СПб.: ИВЭСЭП, 2009. 204 с.
34. Савкова З. В. Как сделать голос сценическим : учеб. пособие / М., Искусство, 1969. 128 с.
35. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР Інститут мовознавства / за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970-1980.
36. Смирнова М. В. Скороговорки в речевом тренинге: Учебное пособие. Изд. 2-е. СПб.: Изд-во СПбГАТИ, 2009.
37. Сокирко Л. Г. Слово актора. Поради з орфоепії українського мовлення. – К.: Мистецтво, 1971. – 56 с.
38. Тоцька Н. І. Сучасна українська літературна мова: фонетика, орфоепія, графіка, орфографія. - К.: Либідь, 1981.
39. Чарели Э.М. Как работать над дикцией и голосом актеру. Иркутск, 1969.
40. Черкашин Р. О. Художне слово на сцені : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1989. 326 с.
41. Черкашин Р. О. Художне читання : навч. посібник. Київ : Вища школа, 1989 326 с.
42. Черная Е. И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: Учебное пособие. – 3-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2018. – 176 с.

# МОВНО-ГОЛОСОВИЙ ТРЕНІНГ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС

Підписано до друку 16.03.2021 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 1,62.  
Наклад 100 прим.

ФО-П Маслаков Руслан Олексійович  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК №4726 від 29.05.2014 р.  
Тел. (095) 699-25-20, (098) 366-48-27.  
E-mail: osvita2005@gmail.com, www.rambook.com.ua

ВД «Освіта України»™

Видавничий дім «Освіта України» запрошує авторів до співпраці з випуску видань, що стосуються питань управління, модернізації, інноваційних процесів, технологій, методичних і методологічних аспектів освіти та навчального процесу у вищих навчальних закладах.  
Надаємо всі види видавничих та поліграфічних послуг.