

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

**ОСНОВИ МОВЛЕННЄВОЇ КУЛЬТУРИ**

**інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи з курсу  
для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня  
спеціальності 021 “Аудіовізуальне мистецтво та виробництво”**

Харків, 2022

УДК 808.5:075.2

О-75

Друкується за рішенням науково-методичної ради Харківської державної академії  
культури (протокол № 1 від 3.08.2022)

**Рецензенти:**

*М. Жигайло*, кандидат наук з культурології

*Ю. Коваленко*, кандидат наук з мистецтвознавства, доцент кафедри телерепортерської  
майстерності

**Укладач:**

*Т. Логінова*, завідувач кафедри телерепортерської майстерності, заслужений працівник  
культури України

О-75

Основи мовленнєвої культури : інструкт.-метод. матеріали до самост. роботи з курсу  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалавр.) рівня, спец. 021 “Аудіовізуальне  
мистецтво та виробництво”. Харків. держ. акад. культури ; [уклад. Т. Логінова]. Харків :  
ХДАК, 2022. 16 с.

Інструктивно-методичні матеріали укладено відповідно до освітньої програми  
“Відеоблогінг і телерепортерство” підготовки бакалаврів зі спеціальності 021  
“Аудіовізуальне мистецтво та виробництво”. Містять завдання для самостійної роботи,  
довідковий матеріал із культури мовлення, відомості про методи й засоби діагностики  
успішності навчання, літературу й основну термінологію. Матеріали адресовані  
здобувачам першого року навчання для самостійного вдосконалення найскладнішого  
базового розділу, який покликаний дати уявлення студентам про основні особливості  
аудіовізуального мовлення, найпоширеніші помилки у мові ведучих, телерепортерів,  
причини їх виникнення і поширення, а також шляхи їх усунення. Для студентів,  
викладачів, аспірантів, слухачів системи підвищення кваліфікації та післядипломної  
освіти.

**УДК 808.5:075.2(073.034)**

© Харківська державна академія культури, 2022 р.

© Т. Логінова, 2022 р.

## Розділ 1. Дихання та голос

### Техніка мовлення: поняття й категорії.

Будь-який публічний виступ, розрахований на переконання аудиторії, має містити в собі оригінальну ідею, достатню аргументацію, яскравий стиль, оптимальне емоційне забарвлення та досконалу техніку мовлення

Під технікою мовлення розуміється вміння оратора володіти голосом, інтонувати виступ та управляти аудиторією.

Якість і ефективність публічного виступу фахівця, дієвість його промови залежать від багатьох чинників, насамперед від змістовності, аргументованості, логічної чіткості, культури мовлення. Неабияке значення має і культура звучання мови.

Приступаючи до вивчення проблем техніки мовлення, звернемося до головної мети спрямованих на це зусиль: навчитися говорити так, щоб оратора не можна було не зрозуміти. Звісна річ, це стосується на сто відсотків і техніки мовлення, бо тут простежується одна закономірність: неправильно взятий тон спотворює думку, аудиторія може зрозуміти її у перекрученому вигляді.

Отже, техніка публічного виступу повністю підпорядковується думці, змісту виступу; опанування технікою мовлення, таким чином, не можна звести до механічного оволодіння голосом або іншими суто "технічними" навичками оратора. Саме думка, яку прагне висловити оратор, спричиняє дію мовного апарата. Тому опанування технікою мовлення потрібно підкорити вмінню мислити вголос, тобто говорити розмірковуючи.

**Техніка мовлення** - невід'ємна частина мистецтва звучної мови, ораторського мистецтва. І коли йдеться про неї, зважають не тільки на "техніцизм", "віртуозність", а й на технічні павички, без яких ораторського мистецтва не існує.

**В понятті "техніка мовлення" відбиваються три відносно самостійні проблеми:**

- володіння голосом,
- інтонування,
- управління аудиторією.

Що стосується останньої, то ми на ній зупинятися в повному обсязі не будемо, оскільки значну частину прийомів управління аудиторією ми уже проаналізували попередньо: це дидактичні (композиційні), стилістичні (мовні), психологічні. В цій темі розглянемо лише інтонаційні. Зауважимо лише, що коли мова іде про управління аудиторією, то це означає, що, як писав Емерсон, "дійсне красномовство не має потреб ні в колокольному дзвоні, аби скликати народ, ні в поліції, аби підтримувати порядок. Оратор цього досягає вмінням проголошувати промову. Існує думка, що є три категорії ораторів: "Одних можна слухати, інших неможливо слухати, третіх не можна не слухати". В певній мірі це залежить від техніки мовлення, від нашого голосу, адже голос - це ми і наші думки.

За невеликим виключенням, кожна людина має від природи голос, який може стати чітким, сильним і багатим відтінками. І все ж більшість людей часто ковтають окремі звуки, їх голос стає монотонним, невиразним.

Доведено, що на стосунки з іншими ніщо так не впливає, як враження від вашого голосу, і ніщо не потребує такої постійної уваги, як голос. Це дуже важливо для професійної діяльності.

Тому звернемо увагу на те, що молодіжний вік є критичним не тільки з точки зору формування інтелектуальних і професійних навичок, але й дуже важливий для придбання вміння володіти голосом, правильною вимовою, жестами, рухами тіла.

**Техніка мовлення у вузькому сенсі складається з трьох аспектів:**

- дикції,
- дихання,
- голосу (практично вони неподільні).

Будова мовного апарата, властивості голосу людини, мовне дихання, артикуляція звуків, дикція, логічна пауза і логічний наголос, інтонація, мовні ноти, гігієна голосу оратора, особливості виступу перед великими і малими аудиторіями - це основні поняття, що вивчаються у техніці мовлення.

**Дикція** у перекладі означає "вимова" (лат. dicere - вимовляти; dictio - вимова), а під бездоганною дикцією вважається правильна, чітка вимова кожного голосного і приголосного звуків окремо, а також слів і речень в цілому. Виразна вимова для оратора є обов'язковою, бо її недосконалість заважає сприйняттю та розумінню сутності "озвученої" промови.

Робота над **диханням** складається з того, щоб правильним способом знайти найбільш прийнятний, здоровий тип дихання, який сприяє подоланню технічних мовних вад, що трапляються у промовців.

Найскладнішою є **робота над голосом**, так звана постановка голосу, під якою розуміється найповніший і всебічний розвиток голосових даних, таких, як збільшення обсягу діапазону голосу, розвиток сили, звучності, гнучкості голосу. Спеціальні вправи допоможуть позбутися очевидних голосових вад (гугнявість, горловий звук тощо).

**Голос має деякі ознаки:**

- силу звуку,
- висоту тону,
- тембр.

Всі ці якості голосу неважко відшукати в будь-якій промові, що виголошується, їх наявність пояснюється самою природою, будовою і функцією мовного апарата людини.

Але в публічному виступі звучність голосу, його тембр, висота тону свідомо використовуються оратором як засоби мовної виразності, як засоби впливу на слухачів. Тому оратор звертає увагу не тільки на фізіологічні, але й на психологічні основи зміни звучності мови, висоти і забарвлення голосу. Що ж може бути психологічним фундаментом переконливого, виразного, вільного та природного мовлення? До нього можна віднести впевненість у собі. Чітке розуміння мети промови, вільне володіння матеріалом (знання предмета розмови) завжди викликають піднесеність, особливий емоційний стан - все це теж впливає на звучність голосу, надає йому певного забарвлення.

Зміна сили і тембру голосу, висоти його звучання дозволяють говорити про гнучкість голосу. Гнучкий голос легко сприймається, не стомлює аудиторію, справляє враження присмності, задоволення у слухачів.

Але як досягти майстерності у використанні голосу? Аби тільки створити якусь ілюзію звучності, гнучкості голосу, деякі оратори вдаються до всіляких голосових фігур, що

складають неприємну умовність квазізвучного мовлення. Треба шукати дійсно музичну звучність голосу.

**Голос - озвучене дихання.** А це означає, що красивий голос можна поставити, виконуючи спеціальні вправи. Навчання правильній вимові і звучанню голосу є не що інше, як набуття певних навичок, а це потребує щоденних вправ, а також постійних зусиль, які спрямовані на очищення мови взагалі і на підвищення загальної культури людини.

Невід'ємну частину досконалої техніки мовлення складає ясність промови. Чіткі дикція, вимова можливі лише за наявності здорового мовного фізіологічного апарата і його нормального функціонування.

**Голосовий апарат складається з чотирьох частин:**

- дихальних органів,
- вібраторів,
- резонаторів,
- артикуляторів.

**Дихальні органи** - це легені, мускулатура, що втягує повітря в легені, й інші м'язи, що виштовхують повітря з легень.

**Вібратори** - це голосові звуки. Коли вони зіщулені, повітряний потік, що йде із легень, змушує їх швидко вібрувати, породжуючи коливання.

**Резонатори** включають гортань, порожнини рота й носа. Вони посилюють звуки, що виникли завдяки дії голосових зв'язок. Зміни форми і об'єму порожнини рота забезпечують чіткість кожного звука або дають резонанс.

**Артикулятори** (язик, губи, зуби, нижня щелепа, м'яке піднебіння) створюють із звуків склади і слова.

Перелічені частини голосового апарата беруть участь у створенні **п'яти елементів голосу:**

- а) звучності;
- б) темпу;
- в) висоти;
- г) тембру;
- д) дикції (артикуляції).

Звучність голосу дає оратору можливість донести промову всій аудиторії; зміни темпу підкреслюють важливі й менш значимі проблеми; тембр відіграє важливу роль не тільки як загально забарвлення звуку, але й здатність голосу варіювати в залежності від почуттів, які передає оратор; висота дозволяє розширити спектр голосових модуляцій, значно різноманітні й забарвити голосову виразність; дикція, правильна вимова дає високу мовну культуру: неправильна вимова в 100% дає негативний результат промови, зменшує можливість зрозуміти оратора взагалі.

Вимова може бути нормальною (чітка, виразна), або в ній може бути ціла низка відхилень від норми. Ці відхилення можуть бути результатом:

- неправильної структури мовного апарата;
- хибного користування тією чи іншою частиною мовного апарата при нормальній його будові;
- специфічного складу окремих ділянок нервової системи.

Вадами структури мовного апарата можуть бути, наприклад, неправильне стуляння щелеп або дефект прикусу тощо. Ці хибки призводять до неправильної вимови багатьох звуків, проте їх можна ліквідувати. Треба, по-перше, звернутися до спеціаліста (наприклад,

фоніатра), по-друге, виконувати специфічні вправи. Головне - треба знати, що відсутність у оратора вад мовного апарата ще не вказує на те, що він підготовлений до ораторської діяльності. Навіть досвідченим ораторам слід невпинно працювати над голосом, розвивати і тренувати його.

Є певні вимоги до голосу промовця, вони зводяться до конкретних основних голосових якостей. Цими якостями є:

- **сила голосу** - рівень гучності й волі звучання;
- **діапазон** - зміна висотного звучання від найнижчих до найвищих звуків, тонів; поняття "діапазон" включає в себе об'єм, сукупність всіх звуків різної висоти, доступних людському голосу. Складовою частиною цього поняття є - "регістр" - частина звукоряду, ряд сусідніх звуків, об'єднаних тембром. Існує три реєстри: високий, середній, нижній. Яскравою є мова, коли оратор володіє широким діапазоном - у трьох реєстрах.
- **рухомість, гнучкість** - швидка зміна за силою, тембром і темпом;
- **польотність** - здатність голосу заповнювати весь простір того приміщення, в якому він звучить, що дає можливість почути оратора в будь-якій точці приміщення;
- **благозвучність** - приємність.

Сила, об'ємність, звучність голосу залежить не тільки і не стільки від ступеня напруги м'язів гортані й голосових зв'язок, скільки від правильного, активного мовного дихання, від вміння користуватися резонаторами.

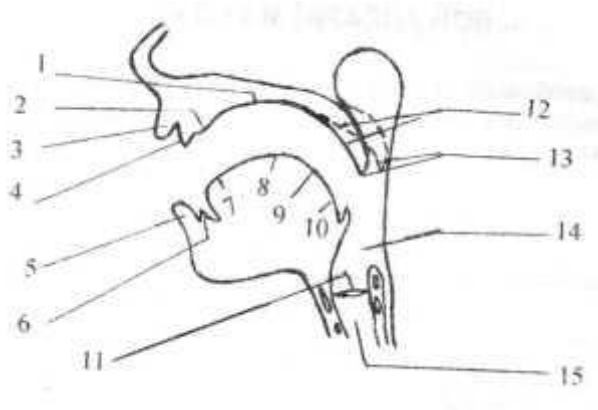
## Розділ 2. Мовленнєвий апарат. Дихання. Голос. Темп мовлення.

### Дикція та артикуляція.

**Техніка мовлення** – базовий компонент мовної майстерності, який пов'язаний з постановкою голосу, мовленнєвого дихання, чіткої дикції і є потужним засобом впливу. Б.А. Буяльський визначає техніку мовлення як роботу мовленнєвого апарату, що забезпечує чітку вимову звуків. На думку Г.А. Олійник, техніка мовлення – це володіння мовленнєвим апаратом, уміння правильно користуватися мовою, мовленням. Автори виділяють наступні елементи техніки мовлення: *дихання, голос, дикція та артикуляція, темп мовлення.*

Оволодіння технікою мовлення потребує знання будови мовленнєвого апарату, особливостей звукоутворення, опанування фонаційного дихання, формування артикуляційної вимови, правильної дикції, вміння дотримуватись оптимального темпу та ритму мовлення.

Органи мовлення представлені на наступному малюнку:



1 — тверде піднебіння; 2 — альвеоли; 3 — верхня губа; 4 — верхні зуби; 5 — нижня губа; 6 — нижні зуби; 7 — передня частина язика; 8 — середня частина язика; 9 — задня частина

язика; 10 — корінь язика; 11 — голосові зв'язки; 12 — м'яке піднебіння; 13 — язичок; 14 — гортань; 15 — трахея.

**Мовленнєвий апарат** утворюють:

- головний мозок, що координує роботу всіх органів мовлення і підпорядковує її волі того, хто говорить;
- органи дихання (легені, бронхи, трахея, діафрагма, міжреберні м'язи);
- пасивні органи мовлення (глотка, гортань, тверде піднебіння, носова порожнина, зуби, альвеоли) – вони є опорою для активних органів;
- активні органи мовлення (язик, губи, м'яке піднебіння, маленький язичок, надгортанник, голосові зв'язки).

### Дихання

Усі звуки української мови утворюються тільки під час видиху. При звичайному фізіологічному диханні співвідношення вдиху і видиху по тривалості становить приблизно 1:1, а при *фонаційному* (звукотворчому) – 1:10, 1:15, або навіть 1:30, тобто вдих має бути активним і коротким, а видих – тривалим і рівним.

Залежно від того, які м'язи беруть участь у роботі дихального апарату, розрізняють такі види дихання: ключичне, грудне, діафрагмальне, комбіноване.

У момент мовлення людина переходить на так зване «фонаційне», тобто мовленнєве дихання: повітря виходить у надгортанні порожнини поштовхами. Їх кількість співвідноситься з кількістю складів. Однією з причин швидкої перевтоми голосотворчого апарату є невміння керувати своїм диханням. Під час комбінованого (грудно-черевного) дихання активно працюють усі м'язи грудної клітки й діафрагми. Саме таке дихання вважається правильним, оскільки воно найповніше насичує легені повітрям, забезпечує еластичну роботу м'язів діафрагми, дозволяє виголошувати тривалі промови, не перевтомлюючи голосові зв'язки, вимовляти слова голосно й виразно.

**Правильне фонаційне дихання має такі ознаки:** глибоке, часте, непомітне, підпорядковане волі виконавця. Оволодіння технікою фонаційного дихання можливе за допомогою спеціальних вправ. Під час виконання цих вправ дуже важливо слідкувати за правильністю постави: якщо людина сутулиться, відбувається стискання ребер та легенів, скорочується обсяг повітря, що використовується для дихання.

Оскільки звуки мовлення утворюються під час видиху, саме його організація є найважливішою при відпрацюванні правильного фонаційного дихання й голосу, для їх розвитку та вдосконалення. Тому метою тренування мовленнєвого дихання є не вироблення вміння вдихати максимальну кількість повітря, а відпрацювання довготривалого видиху, вміння раціонально витратити запас повітря під час мовлення. Для цього необхідно привчити м'язи, що беруть участь у процесі дихання й утримують грудну клітину в розширеному стані, не розслаблятися пасивно одразу після вдиху. Розслаблення повинно відбуватися поступово, підкорюючись волі оратора.

Для відпрацювання такого типу дихання пропонуємо виконувати наступні вправи.

1. *Повільна хода з контрольованим диханням: спочатку вдих і видих повинні бути тривалістю в два кроки, поступово подовжуємо видих до 4, 6, 8, 10 кроків, не міняючи тривалості вдиху. Контролюємо роботу діафрагми!*

2. *«На старт!» Дивимось на таймер, робимо правильний вдих і ведемо відлік часу по секундах: «Десять! Дев'ять! ..... Один! Пуск!» Відлік ведемо голосно, уривчасто, на одному видиху без добору повітря.*

Дихати потрібно обов'язково через ніс. Звичка дихати ротом згубно впливає на організм, викликаючи захворювання щитовидної залози, лор-органів та органів дихальної системи. Носове дихання захищає горло й легені від холодного повітря й пилу, добре вентилює легені й покращує кровопостачання кори головного мозку. Потрібно обов'язково дихати через ніс у повсякденному житті та під час виконання дихальних вправ. Дихальна гімнастика успішно використовується як дієвий засіб профілактики й лікування захворювань верхніх дихальних шляхів, бронхіальної астми, неврозів.

Під час публічного виступу носовим диханням можна користуватися лише перед початком промови або ж у великих паузах. На малих паузах повітря добираємо ротом, тому що через довгий і вузький носовий прохід неможливо вдихнути швидко, повно й безшумно.

3. *«Свічка»: відпрацьовуємо рівномірний повільний видих. Струмінь видихуваного повітря спрямовуємо на реальне чи уявне полум'я свічки. Полум'я повинно відхилитися. Подихом утримуємо його в одному положенні. Ліва рука контролює роботу діафрагми.*

4. *«Іменинний торт». На одному вдиху, без добору повітря, «гасимо» 3 свічки, розділивши видих на три порції. Далі уявляємо 5, 7, 10 свічок. Об'єм повітря не змінюється, але кожна порція на видиху стає меншою. Долоня повинна відчувати ритмічні, поривчасті й активні рухи діафрагми.*

5. *Вчимося непомітно добирати повітря: зробити правильний вдих за 2 секунди, затримати повітря на 1 секунду і почати рахунок: один, два, три, чотири, п'ять. Зробити паузу, під час якої швидким скороченням діафрагми дібрати повітря, і продовжити рахунок до десяти. На паузах швидко й непомітно добираємо повітря ротом, причому грудна клітина весь час залишається децю розширеною.*

6. *«Скакалка» – вправа на керування фонаційним диханням у русі. Промовляємо віршовані рядки, імітуючи стрибання зі скакалкою, щоб відтворити фізичне навантаження і в такий спосіб тренувати дихання під час руху:*

7.

*Зі скакалкою стрибаю.  
Я навчитися бажаю  
З подихом своїм ладнати  
Так, щоб звук він міг тримати,  
щоб глибоким був, ритмічним,  
не підводив стан фізичний.  
Я стрибаю без упину,  
Без задихки подих лине.*



Голос звучний, рівно лється,  
Легко це мені вдається.  
Раз-два, раз-два, раз-два, раз!  
Я стрибаю довгий час.

8. Правильно набираємо повітря та промовляєм: «Біля озера у лісі жили тридцять три Марисі: раз – Марися, два – Марися, три – Марися, чотири...» – ведемо рахунок, поки вистачить запасу повітря. Контролюємо правильність дихання!

Увага! Часте й глибоке дихання в нетренованих людей може викликати легке запаморочення. Регулярне тренування уповільненого видиху запускає механізми захисту головного мозку від недостатнього кровопостачання. Саме фонаційне дихання, при якому вдих короткий, а видих тривалий, приводить в дію ці механізми.

## Голос

Голос – попередник мови та її основа. Краса звучання голосу надзвичайно важлива для будь-якої людини, адже з його допомогою ми розкриваємо свої почуття, висловлюємо емоції, спонукаємо до діяльності, переконуємо, зворушуємо. Кажуть, що немає тоншого і розкішнішого інструменту, ніж голос людини.

Для телерепортера голос – це найдієвіший засіб впливу на глядацьку аудиторію.

Голос – це звук, що утворюється в гортані коливанням наближених одна до одної напружених голосових зв'язок повітрям, що під тиском видихається. Основними властивостями голосу є його сила, тоновий діапазон, тембр і забарвлення.

**Сила голосу** – це його гучність, що залежить від активності роботи органів дихання та мовлення.

**Тоновий діапазон** – це здатність голосу до змін висоти звучання. Для звичайного голосу характерний діапазон у півтори-дві октави, проте в повсякденному мовленні ми використовуємо 3-4 ноти.

**Тембром** голосу називають його неповторне індивідуальне забарвлення, яке обумовлене будовою мовленнєвого апарату.

Під благозвучністю голосу розуміється чистота його звучання, відсутність неприємних призвуків (хрипоти, сиплості, гнусавості). У поняття благозвучності включається перш за все дзвінкість. Голос звучить дзвінко, коли він резонує в передній частині порожнини рота. Якщо ж звук формується біля м'якого піднебіння, він виходить глухим і тьмяним. Дзвінкість голосу залежить і від зібраності звуку (його концентрації біля передніх зубів), від спрямованості звуку, а також від активності губ.

Благозвучність голосу передбачає, крім того, і свободу його звучання, що досягається вільною роботою всіх органів мовлення, відсутністю напруги, голосових зажимів. Така свобода досягається ціною довгих вправ. Благозвучність голосу не слід ототожнювати з благозвучністю мови.

Польотність голосу — це його здатність бути добре чути на значній відстані без збільшення гучності.

Рухливість голосу — це його здатність без напруги мінятися по силі, висоті, темпу. Ці зміни не мають бути мимовільними, у досвідченого оратора зміна певних якостей голосу завжди переслідує певну мету.

Під тоном голосу мають на увазі емоційно-експресивну забарвленість голосу, що сприяє вираженню певних відчуттів і намірів. Тон мовлення може бути добрим, злим, захопленим, офіційним, дружнім тощо. Він створюється за допомогою таких засобів, як збільшення або ослаблення сили голосу, використання пауз, прискорення або уповільнення темпу мови.

Вправи на розвиток сили, рухливості голосу та вибір адекватного тону звучання.

1. Уявіть, що ви заблукали у лісі. Промовляйте рятівне слово «Ау!» спочатку тихо, потім голосніше й голосніше, поки не досягнете максимальної сили голосу. Слідкуйте за правильністю дихання! Таким самим чином можна зобразити звуки завірюхи чи гудок паровоза, що наближається, а потім віддаляється: промовляємо «У-у-у!», поступово підсилюючи, а потім знижуючи гучність.
2. «Море хвилюється –раз!»: спробуйте зобразити рух хвилі вгору-вниз за допомогою зміни висоти звучання голосу: почніть читати рядки будь-якого вірша максимально низьким тоном голосу, поступово підвищуйте тональність і знову знижуйте.
3. «Сходинок»: називайте поверхи, по яких ви в думках піднімаєтесь, підвищуючи з кожним поверхом тон голосу, а потім «сходьте» вниз: перший поверх, другий поверх, третій поверх... Контролюйте роботу діафрагми!

### **Темп мовлення**

Швидкість в цілому й тривалість звучання окремих слів і пауз в поєднанні з ритмічною організованістю мовлення складають його темпоритм. Це надзвичайно важлива складова мовлення, тому що інтонація й паузи самі по собі, окрім слів, мають значну силу емоційного впливу на слухача.

Швидкість мовлення залежить від індивідуальних особливостей, змісту мовлення та ситуації спілкування. Складну для розуміння частину матеріалу ми викладаємо в уповільненому темпі, далі можна говорити швидше. Обов'язково вповільнюється мовлення, коли потрібно сформулювати визначення, правило, принцип, закон.

Для досягнення виразності звучання потрібно вміти користуватися логічними та психологічними паузами, правильно визначати логічні наголоси. Паузи, темп і мелодика мовлення в сукупності складають інтонацію. Вдале інтонування викликає інтерес, посилює увагу слухачів.

Повправляйтесь у правильному інтонуванні: вимовте будь-яку фразу, прислів'я, скоромовку так, щоб виразити різні настрої та почуття: захоплення, співчуття, здивування, заздрість тощо.

Оптимальний темп мовлення для української мови – 120-150 слів за хвилину.

Визначаючи потрібний темп, треба враховувати, що до певної межі його прискорення поліпшує процес сприйняття. Але занадто високий темп мовлення призводить до того, що кількість інформації, що передається в одиницю часу, перевищує «пропускну спроможність» психіки людини, сприйняття погіршується і зусилля оратора витрачаються марно. Надто повільне мовлення присипляє аудиторію, слухачі втрачають здатність слідкувати за думкою, не можуть охопити зміст усієї фрази.

Варто пам'ятати, що надто швидке мовлення неминуче призводить до підвищення тону голосу, а ці два фактори разом створюють враження метушливості, невпевненості. Упевнене, «солідне» мовлення досить повільне, з осмисленими логічними та психологічними паузами.

Отже, володіння голосом – ключ до створення гарного іміджу, інструмент продуктивної комунікації, засіб налагодження добрих стосунків з оточуючими.

Вправа на розвиток рухливості голосу: вимовляйте слова спочатку поволі, потім поступово прискорюйте темп до дуже швидкого з подальшим уповільненням: «Швидко їхали, швидко їхали, швидко їхали.....»

### **Дикція**

Для телерепортера чіткість вимови – професійна необхідність, що забезпечує правильність сприймання глядачами його мовлення. Дикція – це ясність і чіткість у вимовлянні слів, складів, звуків. Вона залежить від злагодженої та енергійної роботи всього мовленнєвого апарату.

Удосконалення дикції пов'язане, насамперед, із відпрацюванням артикуляції – правильних рухів мовленнєвих органів. Формування правильної артикуляції потребує цілеспрямованої й копіткої роботи, в процесі якої рухи мовленнєвого апарату відпрацьовуються до автоматизму. Цьому сприяє спеціальна гімнастика, що включає вправи для розминки органів артикуляції та відпрацювання вимови окремих звуків та їх сполучень.

Вправи для розминки артикуляційних органів.

1. «Весело – сумно»: розтягуємо губи в усмішці, не оголюючи зубів, потім максимально стискаємо їх.
2. «Чистимо зуби»: язик рухається по зовнішній поверхні зубів в різних напрямках.
3. «М'ячик»: перекочуємо повітря зі щоки в щоку, ніби маленький м'ячик.
4. «Хом'ячок схуднув»: надуваємо і стискаємо щоки, наслідуючи хом'ячка.

Вправи для формування правильної артикуляції.

1. Робота зі скоромовками.

Спочатку читаємо скоромовку дуже повільно, перебільшено чітко артикулюючи складні звуки та звукосполучення. Важкі для вимови слова важливо вимовляти по складах, у повільному темпі, але без осічок. Спочатку промовляємо скоромовку беззвучно, але посилено артикулюючи, потім переходимо на шепіт і лише потім – вголос.

- Був собі цебер, та переполуцебрився на полуцебрєнята.
- Дрова рубали два дроворуби.
- Дзижчить над житом жвавий жук, бо жовтий він вдягнув кожух.
- Наша верба найкорчакуватіша.
- Вашому паламареві нашого паламаря не перепаламарювати. Наш паламар вашого паламаря перепаламарить, перевипаламарить.
- Їхали крамарі, стали на горі та й забалакалися: про Прокопа, про Прокопиху, про маленькі прокопенята.
- У чотирьох черепашок четверо черепашенят.

2. Важкі для вимови слова. Потреба включати подібні слова до промови викликає додаткове напруження, невпевненість і в кінцевому рахунку може призвести до ритмічних «спотикань». Щоб убезпечити себе від невдач у майбутніх промовах, сформуєте звичку чітко, з перебільшеною дикцією проказувати такі слова, де б ви їх не зустріли, – у газетній

статті, рекламному оголошенні тощо. Через деякий час ви відчуєте, як важкі для артикуляції слова перетворяться на звичайні.

Забарикадувалися координуватимуться, лінійно-концентричний, азербайджанських, корпоративний, підпорядкування, дистриб'юторського, використовуватимуться, реструктуризація...

## Техніка мовлення

### Артикуляційна гімнастика в оволодінні чіткою дикцією

Процес словотворення відбувається рефлекторно – мовні звуки утворює **мовний апарат**, який складається з органів дихання (легені та дихальне горло), голосових (гортань з голосовими зв'язками) та надгортанних порожнин (глотка, порожнина рота і порожнина носа). Всі ці органи взаємопов'язані між собою, а також центральною нервовою системою.

Щоб удосконалити дикційні навички, необхідно навчитися свідомо користуватися своїм мовним апаратом, а також вільно володіти ним. Вирішальну вагу у створенні чіткої дикції має артикуляція кожного звука, яка здійснюється завдяки різним положенням язика, губів, м'якого піднебіння, нижньої щелепи, рухи яких ми маємо змогу контролювати. Варто пам'ятати, що від цих органів мовлення залежить робота глотки і гортані з голосовими зв'язками. Допомагає розвинути м'язи мовного апарату так звана артикуляційна гімнастика. Вона звільняє надлишкову напругу, сприяє виробленню рухомості, артикуляційної точності при вимові звуків.

До підготовки мовного апарату до роботи над артикуляційною гімнастикою належить самомасаж. Масаж – один з давніх прийомів зняття м'язової напруги, втоми.

Масаж, який полягає в погладжуванні, називається **гігієнічним**.

**Вібраційний** масаж – це постукування певних ділянок обличчя, грудей.

Гігієнічний самомасаж робиться повільно, плавно. Всі рухи рук повинні виконуватися за ходом лімфатичних і венозних судин. М'язи, які масуємо, мають бути вивільненими.

**Вправа 1. Масаж чола** (погладжування кінчиками пальців чола від середини в напрямку до вух).

**Вправа 2. Масаж верхньої частини обличчя** (погладжування кінчиками пальців обличчя від спинки носа до вух).

**Вправа 3. Масаж верхньої губи** („натягування” кінчиками пальців верхньої губи „на верхні зуби” (зверху вниз)).

**Вправа 4. Масаж нижньої губи** („натягування” кінчиками пальців нижньої губи „на нижні зуби” (знизу вверх)).

**Вправа 5. Масаж слизової порожнини рота і ясен** (губи зімкнуті, кінчиком язика енергійно натискувати на ясна „зліва направо” і „справа наліво”, облизування верхнього піднебіння рухами язика „взад–вперед”).

**Вправа 6. Масаж твердого піднебіння**. Рот напіввідкритий, кінчиком язика масуємо верхнє піднебіння в напрямку від передніх зубів до гортані і назад.

**Вправа 7. Масаж шиї** (погладжування кінчиками пальців передньої частини шиї (горла) зверху–вниз і навпаки).

Точна, звучна вимова голосних і приголосних звуків можлива тільки при бездоганній роботі язика, губів, нижньої щелепи. Саме ці органи надзвичайно пасивні при звичайній вимові. Інертний язик, в'ялі губи не можуть забезпечити точності і ясності мовних звуків. Стиснуті щелепи заважають резонувати звуки, тим самим послаблюють їх вимову. Крім цього, рихлі, в'ялі губи створюють на шляху приголосних перешкоду, яку ці приголосні не можуть „пробити”. Якраз в цьому допомагає артикуляційна гімнастика. Багаторазове повторення певних артикуляційних вправ дозволить відчути артикуляційні м'язи і довільно керувати їхньою роботою. Артикуляційною гімнастикою необхідно

займатися ще й тому, що губи, щелепа, язик надзвичайно тонко реагують на найменші зміни настрою людини. Губи тремтять від образи в ображеної людини, у впертої людини – губи вперто стиснуті. Щелепа може трястися від гніву, відвиснути від здивування, а язик може то „прилипнути”, не ворухнутися, а буває, що кажуть: „проковтнув язика”. При особливо гострих переживаннях органи артикуляції іноді зовсім відключаються, майже паралізуються. А це в свою чергу відображається на якості звучання голосних і приголосних. Адже крім того, що виконавець злиться чи сміється, він повинен при цьому виголошувати текст. І важко промовляти його, якщо у цій ситуації в нього тремтять губи або обличчя розпливлося в усмішці „до вух”. Проте сцена вимагає і дикційної ясності, і мімічної виразності. До артикуляційної гімнастики-тренажу входять найбільш доступні прості вправи з обов’язковим використанням *дзеркалаця*, яке допоможе підпорядкувати органи мовлення свідомому керуванню з метою встановлення вірного положення органів артикуляційного апарату при вимові кожної фонемі беззвучно та вимови звуків вголос.

При виконанні вправ слід користуватися наступними порадами:

- кожен вправу слід виконувати обережно, повільно; - виконання вправ не повинно викликати на обличчі у студента неприємних відчуттів;

- артикуляційні та дикційні вправи виконуються легко, без всяких м’язових затисків на обличчі. Якщо під час виконання вправи у студента появляються гримаси, вправу слід припинити, з’ясувати допущені помилки, ліквідувати їх, і тільки тоді знову приступати до тренування.

- аби технічні вправи викликали максимум користі слід з перших занять опиратися на фундамент видумки, тобто при їх виконанні використовувати творчі завдання: не можна допускати механічного, бездумного промовляння найпростіших звуків, слів. Творчі завдання з використанням запропонованих обставин ставлять студента в такі обставини, при яких мова виникає в нього природним шляхом як засіб словесного впливу. Ігровим вправам властива висока позитивна емоційність, яка допомагає зняти м’язову напругу мовного апарату.

### **Гімнастика-тренаж для губів**

#### **Вправа 1. Волейбольна сітка.**

Ваші губи – волейбольна сітка, де верхня і нижня губа – краї волейбольної сітки. Куточки губів – краї її закріплення. „Розтягніть” волейбольну сітку, а тепер „зніміть сітку зі стовпів” – губи повертаються на місце. Повторити вправу 7–8 разів.

#### **Вправа 2. Маятник.**

Губи зібрані „в пучок” – ваш маятник. Зуби зціплені. Годинник заведений і маятник робить ритмічні рухи „вправо–вліво”. Амплітуда і швидкість змінюються.

#### **Вправа 3. Хто сильніший?**

Губи, зібрані „в пучок”, рішили позмагатися силами. Верхня губа намагається перемогти опір нижньої і навпаки, таким чином рухаючись „вверх–вниз”.

#### **Вправа 4. Стругачка.**

Вам треба застругати олівець. Ваші губи, зібрані в пучок, – стругачка. “Стружіть” вправо, вліво, ще і ще раз, перемагаючи опір олівця. Щелепи при виконанні вправи зімкнуті та перебувають в стані спокою.

#### **Вправа 5. Підлабузник.**

Ви підлабузнюєтесь – розтягніть верхню і нижню губи, показавши зуби. Вправу виконати декілька разів.

### **Гімнастика–тренаж для язика**

#### **Вправа 6. Жало.**

Ваш язик – жало змії. Вколить язиком палець. Один, три, п’ять разів. Посилайте язик вправо, вліво, вкладаючи його в куточки рота.

### **Вправа 7. Язик–трубочка.**

Висхідна позиція: рот напіввідкритий, язик вільно лежить на нижній щелепі. Загніть бокові краї язика до верхніх зубів, а кінчик язика висунути на нижні зуби – утворить трубочку. Висхідна позиція. Повторіть вправу 5-6 разів.

### **Вправа 8. Лопата.**

Вивільніть м'язи язика, надайте їм форму „лопати”. Висуньте язик вперед на нижню губу та вимовляйте голосні „і”, „е” і т.д., не прибираючи при цьому язика за зуби. Вправу повторити 5–6 разів.

### **Вправа 9. Позіх.**

Кінчик язика підтягніть до язичка. Верхнє і нижнє піднебіння розширюються, викликаючи штучний позіх.

### **Вправа 10. Надрукуй – намалюй.**

Кінчиком язика напишіть слово, цифру або намалюйте конкретний предмет. Щелепи і губи при цьому розкриті, язик вільно рухається між губами.

### **Вправа 11. Хочу сказати – не можу.**

Рот напіввідкритий. Намагайтесь беззвучно вимовляти голосні звуки.

## **Гімнастика–тренаж для нижньої щелепи**

### **Вправа 12. Яблуко.**

У вас в руках уявне яблуко. Кусаєте його, нижня щелепа опускається вниз і повертається на місце. Рухи повільні, язик лежить на дні ротової порожнини.

### **Вправа 13. Пилка.**

Ваша нижня щелепа – пилка. Вона повільно рухається вперед, повертається на місце, рухається назад, і знову повертається на місце.

### **Вправа 14. Лінія.**

Рухи щелепи „вправо” – на місце, „вліво” – на місце. Намагайтесь працювати нижньою щелепою чітко по горизонтальній лінії.

### **Вправа 15. Коло.**

Описуйте нижньою щелепою кола „вправо”, а також кола „вліво”. Намагайтесь якнайточніше вимальовувати кола, не допускаючи зайвих м'язових затисків.

## **Рекомендована література**

### **Основна**

1. Пономарів О.Д. Культура слова: Мовностилістичні поради : навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ : Либідь, 2001. 240 с.
2. Сербенська О.А. Культура усного мовлення. Практикум : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 216 с.
3. Сербенська О.А., Волощак М.Й. Актуальне інтерв'ю з мовознавцем: 140 запитань і відповідей. Київ : Вид. центр «Просвіта», 2001. 204 с.
4. Сербенська О.А. Ефірне мовлення у взаєминах з усною мовою // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук-метод. пр. – Львів, 2002.
5. Новий тлумачний словник української мови / уклад. Радченко І.О. Київ, Подільський : Абетка, 2006. 544 с.

6. Кузнецова О.Д. Засоби масової комунікації : посібник. Вид. 2-ге, перероб. й допов. Серія «Навчальні та наукові видання професорсько-викладацького складу Львівського національного університету імені Івана Франка». Львів : ПАІС, 2005. 200 с.
7. Дмитровський З.Є. Телевізійна журналістика : навч. посіб. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 208 с.
8. Бабич Н.Д. Практична стилістика і культура української мови : навч. посібник. Львів : Світ, 2003. 432 с.
9. Шаповал Ю.Г. Телевізійна публіцистика: методологія, методи, майстерність : монографія. Львів: Вид. центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2002. 233 с.
10. Ваніна О. Значення голосу і манери говорити для теле - і радіожурналістів // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2002.
11. Базюк Л. Штрихи до характеристики мовної особистості тележурналіста // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2000.
12. Бакинська О. Культура телевізійного мовлення та його вплив на телеаудиторію. Телерадіожурналістика: історія, теорія, практика, погляд у майбутнє / Збірник науково-методичних праць. Львів : Ред.-вид. відділ Львівського університету, 1997. 160 с.
13. Жугай В. Проблеми якісної продукції в українському телеєфірі // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2000.
14. Лизанчук В.В. Радіожурналістика: засади функціонування : підручник. Львів : ПАІС, 2000. 366 с.
15. Капелюшний А. Росіянізми в телевізійному мовленні і в газетному тексті // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2002.
16. Сербенська О. Суржик: «низька мова» безлад чи мовна патологія // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2001.
17. Штурнак О. Порушення мовних норм на українських телеканалах (УТ-1, 1+1, ІНТЕР) // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2003.
18. Мітчук О. Нова суспільно-політична лексика сучасних ЗМІ // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2003.
20. Бабич Н. Основи культури мовлення. Львів, 1990.
21. Сербенська О. Актуальні проблеми екології української мови та сучасні засоби масової комунікації // Українська періодика: Історія і сучасність : доповіді та повідомлення сьомої Всеукр. наук.-теорет. конф. / за ред. М.М Романюка. Львів, 2002.
22. Антонечко-Давидович Б.Д. Як ми говоримо. 4-е вид. перероб. і доп. Київ : 1997. 336.
23. Новий словник української мови : у 4 т. Київ, 1999. Т. 1.
24. Білянська О. Мовна агресія як антипод культури мовлення // Телевізійна й радіожурналістика : зб. наук.-метод. праць. Львів, 2003.

#### **Допоміжна:**

25. Гладишева А. Сценічна мова. Дикційна та орфоепічна нормативність. Київ : Віпол, 1996.
26. Гоцька Н. Сучасна українська літературна мова: фонетика, орфоепія, графіка, орфографія. Київ : Либідь, 1981.
27. Гладишева А. Сценічна мова. Основні поняття та їх тлумачення. Київ : Віпол, 2003.
28. Орфоепічний словник української мови : у 2т. Київ : Довіра, 2001-2004.

Навчальне видання

## ОСНОВИ МОВЛЕННЄВОЇ КУЛЬТУРИ

**інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи з курсу**

Укладач :  
засл. раб. культ. України *Т. Логінова*

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерна верстка: *Ю. Коваленко*

План 2022

Формат 60x84/16  
Гарнітура "Times". Папір для мн. ап. Друк ризограф.

---

Адреса редакції видавця:  
ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз,4  
Надруковано в лаб. множ. техніки ХДАК