



КСЕНИЯ ЧЕРНОВА

ведущий тренер по технике речи

ИДЕАЛЬНАЯ ДИКЦИЯ

**КАК ЗВУЧАТЬ
КРАСИВО И УВЕРЕННО**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ч-49

Чернова, Ксения Валерьевна.

Ч-49 Идеальная дикция. Как звучать красиво и уверенно /
Чернова Ксения. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с.

ISBN 978-5-04-209989-2

«Ри — ре — ря — рё — рю.

Ул — ол — ал — эл — ил — ыл.

Чегоооо? Бред какой-то!»

Да, именно так может показаться, когда впервые слышишь упражнения для красивой речи. Но попробуйте выполнять хотя бы одно из них каждое утро в течение недели, и вы не поверите, как изменятся ваши дикция и звучание!

Все эти смешные и странные на первый взгляд практики сделают голос мягким, бархатистым, завораживающим, убедительным, а дикцию — безупречной, что точно повысит вашу самооценку и усилит харизму.

Тренируясь с этой книгой, вы:

— научитесь говорить внятно и грамотно;

— избавитесь от говора и дефектов речи;

— сможете изменить тембр голоса;

— научитесь контролировать дыхание и не сбиваться во время выступлений.

*Ранее книга выходила под названием «Говори как бог».

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-209989-2

© Чернова К., текст. 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ГЛАВА I. КАК НУЖНО ДЫШАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО ЗВУЧАТЬ И НЕ ЗАДЫХАТЬСЯ ПРИ ГОВОРЕНИИ.	17
Строение дыхательной системы.	19
Где рождается голос	19
Типы дыхания	22
Вырабатываем правильное речевое дыхание.	24
Часть 1. Упражнения для развития продолжительного выдоха	26
Подготовка	29
Упражнение 1. «Сдутый шар»	32
Упражнение 2. Держим опору	36
Часть 2. Тренировка добора воздуха в процессе говорения	42
Упражнение 3. «Цветочки»	42
Упражнение 4. Добор воздуха	46
Работа с телом	50
Упражнение 5. Расслабление через напряжение	50
ГЛАВА II. ПОЧЕМУ ВАС НЕ СЛЫШАТ И НЕ ПОНИМАЮТ?	53
Функции и строение резонаторов	55
Почему вас не слышат и не понимают?	61
Упражнение 6. «Диапазон»	68
Упражнение 7. «Этажи»	70
Роль осанки в формировании звука	79
Полетность звука.	80
Упражнение 8. «Мишень»	80
Упражнение 9. Тренируем полетность	81
ГЛАВА III. КАК ОЧЕНЬ БЫСТРО СДЕЛАТЬ РЕЧЬ ВНЯТНОЙ	86
Артикуляционный аппарат	86
Фонемы русского языка	92

6 ОГЛАВЛЕНИЕ

Упражнение 10. «У, О, А, Э, И, Ы»	95
Упражнение 11. Губы.	98
Упражнение 12. Язык.	103
Упражнение 13. Челюсть.	107
Упражнение 14. Перед выступлением	110
ГЛАВА IV. ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ ЗВУКИ ВЫ ПРОИЗНОСИТЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ВАМ КАЖЕТСЯ! ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ? ПРИВОДИМ РЕЧЬ К НОРМЕ.	112
Работа со звуками	112
Согласные звуки	114
Упражнение 15. «П / Б»	115
Упражнение 16. «М, Н»	120
Упражнение 17. «Д / Т, Ть-Дь»	122
Упражнение 18. «К / Г / Х».	125
Упражнение 19. «Ф / В»	128
Упражнение 20. «Ш / Ж»	129
Упражнение 21. «Ч / Щ»	132
Упражнение 22. «С / З»	135
Упражнение 23. «Ц»	137
Упражнение 24. «Р»	139
Упражнение 25. «Л»	146
Упражнение 26. Плавность речи и дыхания	151
Взрывные звуки.	115
ГЛАВА V. КАК УЛУЧШИТЬ ПРОИЗНОШЕНИЕ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОВОРА.	153
Специфика региональных дефектов речи	153
Ритмика русского языка.	157
Правила произношения гласных звуков.	160
Правила произношения согласных звуков и их сочетаний	161
Упражнение 27. Исправляем говор	162
ГЛАВА VI. ГОВОРИМ ТАК, ЧТОБЫ УСЛЫШАЛИ, ПОНЯЛИ И НАЧАЛИ ДЕЙСТВОВАТЬ	169
Как завоевать аудиторию.	169
Подготовка к выступлению.	172
Выбор темы	176
Структура и форма вашей речи	178
Правила восприятия.	182
И ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.	187

ПРЕДИСЛОВИЕ

Гитлер считал его своим личным врагом.

Германские спецслужбы даже составляли планы по его поимке, а за голову этого человека обещали награду — 100 тысяч марок.

Всем, кто слышал бархатный и мелодичный голос этого человека, представлялся высокий мужчина с глубокими голубыми глазами и темными волосами, аккуратно зачесанными назад, воплощающий достоинство и уверенность.

Его речи, наполненные глубоким чувством веры в победу, стали символом непоколебимости и сопротивления. Его голос особым образом воздействовал на умы и души людей, был не просто звуком, а символом надежды и патриотизма.

Догадались, о ком идет речь?

Конечно же, о Юрии Левитане, легендарном дикторе, чей голос называли Голосом Победы. Именно его голос стал настоящей опорой и символом боевого духа всей страны. Вселяющим веру и дающим силы для борьбы.

Но не стоит думать, что это оружие подвластно только одному человеку. Ведь голос — это и ваше оружие.

Так как же сделать его союзником в борьбе за успех? Как научиться выступать публично, чтобы захватить внимание аудитории и добиться своих целей? Можно ли научиться владеть своим голосом как инструментом?

Я глубоко убеждена, что все это возможно! У каждого человека есть красивый, объемный тембр, нужно только его найти, раскрыть и научиться им управлять.

Многие девушки, женщины приходят ко мне с проблемой: мол, у меня слишком высокий «детский» голос, и из-за этого меня не принимают всерьез. . .

Действительно, окружающие склонны давать нам характеристики на основе внешних данных, а голос — такая же черта образа, как прическа, фигура, стиль одежды.

Но почему-то бытует мнение, что его нельзя сделать другим. А я вам отвечу: МОЖНО! И тембр сделать ниже и увереннее, и речь более стройной и убедительной. Стоит только задаться целью и найти грамотного преподавателя. А там уже дело за малым.

Всегда есть те, кто говорят, что публичные выступления — настоящий кошмар. У них дрожат колени, потеют ладони, голос дрожит, и они чувствуют себя как на суде.

А если я скажу, что свободно и уверенно говорить перед большим количеством людей — это не только легко и возможно, но и может стать вашим любимым занятием?

Случай из жизни

Марина всегда мечтала выступить на сцене, но любимая бабушка часто приговаривала: «Ну куда тебе, мышка моя, на сцену? Вон голосок-то тоненький, тихенький, не всем дано».

Послушная девочка принимала на веру слова бабушки, и в ее голове прочно укрепилось убеждение «выступать мне не дано», «на сцену» с таким голосом не берут.

В школе учителя постоянно и не всегда корректно просили «сделать звук громче», а в институте из-за того же голоса Марину не взяли играть в КВН.

Что делает человек, когда все вокруг говорят, что он дурак? Правильно. Начинает верить окружающим.

Девушка поняла, что мечты о сцене останутся мечтами, и всю жизнь она будет тихой серой мышкой, как завещала бабушка. И благополучно окончила финансовый институт.

Марина связала свою жизнь с цифрами: трудилась в бухгалтерии, со временем доросла до финансового директора, ведь чтобы «общаться» с отчетами, дЕбетами и крЕдитами, голос вроде и не нужен.

До 35 лет Марина была уверена, что так будет всегда. Что с ее невыразительным тембром ничего нельзя сделать, а о сцене можно только мечтать.

Но тут начали стремительно развиваться соцсети, появилась возможность проявлять себя с помощью фото, текстов и, конечно, видео. Чем Марина вполне успешно занялась.

Ее заметили, стали предлагать совместные эфиры, приглашать в качестве эксперта в СМИ, звали выступать на конференциях. Чаще всего она отказывалась. Если нужно было что-то написать или прокомментировать текстом, то пожалуйста, но если нужно было говорить, то коса находила на камень. Марина понимала, что для дальнейшего развития с этим надо что-то делать!

Стала искать. Кто-то из знакомых порекомендовал ей мой тренинг. Марина решила и пришла.

Я очень хорошо помню, что в первые часы девушка была нервозна, напряжена и, можно сказать, скептически настроена. Классический сложный участник, который от страха, что опять ничего не получится, ведет себя как злой ежик.

К концу тренингового дня, после того как появились первые результаты, мы с участниками впервые увидели улыбку на лице Марины.

Во второй день тренинга девушка выходила на тренировочную сцену уже совсем другая. Это была леди с уверенным и глубоким голосом, свободными жестами, выразительным телом. Никто не мог даже предположить, что ей было хоть сколько-нибудь некомфортно стоять перед аудиторией. Все слушали, открыв рты от удивления и восхищения. Трансформация прошла успешно!

Что тут главное? Главное — расслабиться и разрешить себе быть яркой! А с технической стороны нужно просто

знать, как правильно использовать свое тело, дыхание, контролировать звук, насыщать слова энергией и образами, и все получится!

Сейчас Марина выступает регулярно, и помимо работы в компании, она известный спикер в финансовой сфере. А еще она ведет свой проект в соцсетях и обучает людей финансовой грамотности.

Если говорить глобально, то Марина благодаря нашим занятиям исполнила свою мечту, стала делать то, что давно хотела — выступать на сцене!

Умение управлять голосом — это умение управлять своей жизнью, а речь — это тот ключ, который открывает любые двери.

Очевидно, что пришепетывающий или присвистывающий, тихо говорящий, запинаящийся, с трудом выстраивающий предложения человек имеет мало шансов быть услышанным и произвести благоприятное впечатление на переговорах или в публичном выступлении, каким бы интересным ни было его предложение по своей сути.

Косноязычные менеджеры, плохо выговаривающие какие-то определенные звуки, с «разваленной» жаргонной речью, «шокающие» и «окающие», вдобавок перемежающие предложения словечками «типа», «эт самое» и «короче», — добьются гораздо меньших результатов, чем их коллеги с правильной речью.

Еще один случай из жизни

Елена приехала из региона в Москву искать работу помощника руководителя.

У девушки был богатый опыт, хорошее резюме и невероятное количество навыков, но все-таки ее никуда не брали. Она стала разбираться, почему так. В очередной компании, где Елена проходила собеседование, HR сказала: «Девушка, с таким говором вы в Москве работу хорошего уровня не найдете!»

Помните фильм «Карнавал» и его героиню Нину Соломатину? Ну вот здесь была примерно такая же история. «Темперамент есть, а говор ужасный». И неважно, что «а у нас в Оханске все так ховорят!».

Да, она не использовала просторечия и сленговые словечки, но ее «дОбрый день», звучал как «дЫбрый дИнь», «крАсиво», как «крсиво», а «пойдЕмте» как «пЫйдемти». Особая мелодика речи, рваные фразы, как будто поделенные на несколько предложений, и вместо понижения тона на конце фразы — повышение, от чего создавалось впечатление, что девушка разговаривает вопросами, да еще через претензию.

То есть ее речь не соответствовала статусу руководителя. У слушающих возникало ощущение, что они разговаривают не с высококлассным специалистом и «лицом» компании, а с секретаршей сельсовета.

Елена сначала вообще не поняла, что такое этот «говор». Потом, разобравшись, пришла сначала ко мне на тренинг, где раскрыла свой звуковой потенциал и научилась работать со своим голосом, а потом мы еще пару месяцев занимались индивидуально и работали над правильной речью. Устраняли говор. В процессе нашей работы Лена продолжала ходить на собеседования. А когда мы заканчивали курс занятий, она уже была помощником топ-менеджера одной крупной компании.

Два важных параметра: голос и речь

Несмотря на то что наши речевые навыки бывают очень стойкими и существенно зависят от среды, в которой мы родились и выросли, а также от физиологических особенностей нашего организма, они практически всегда могут быть скорректированы. И это доказывают участники моих тренингов своими результатами.

Кстати, людей, у которых идеальный голос от природы, достаточно мало. Большинство недоволено тем, как звучит их

голос, особенно после прослушивания в записи. И если вы читаете эту книгу, то могу предположить, вас эта тема волнует, так как уже пришлось столкнуться или с критикой по поводу голоса и речи, или с самокритикой, что встречается еще чаще.

Я специально привела именно эти примеры, чтобы обозначить два параметра: голос и речь.

Голос — это одна из самых ярких особенностей, характеризующих человека. Проще говоря, ваш голос может «рассказать» собеседнику то, что вы, быть может, хотели скрыть.

Например, если у вас «плавающий» голос и вас заносит то в верхний регистр (и звуки получаются высокими), то в затылок (и звук выходит глухой и утробный), на уровне подсознания это скажет вашему собеседнику, что перед ним личность неуравновешенная, истерического склада, с определенными комплексами и неуверенностью в себе. В реальности это может быть совсем не так, но впечатление-то никуда не денешь. Соответственно, у вашего собеседника возникнут недоверие и напряжение, которые нужно будет преодолевать и доказывать, что все обстоит иначе.

Тихий, невыразительный, как бы извиняющийся голос говорит о вашей неуверенности в себе, об отсутствии внутренней энергии, силы, готовности действовать и совершать.

Избыточная громкость тоже ничего хорошего о вас не скажет, вернее, скажет о том, что вы не умеете себя контролировать. Примеров много.

И если голос — это физический инструмент, который мы используем для произнесения звуков и создания звуковых волн, то речь — это уже процесс. Процесс произнесения слов и фраз при помощи голоса.

Помните, в сказке Пушкина о царе Салтане есть такая фраза: «А как речь-то говорит, словно реченька журчит». А с чем у нас ассоциируется «журчание реченьки»? С приятным, плавным звуком и указывает на то, что такая речь звучит мелодично и привлекательно, искренне, свободно и гармонично, в итоге вызывая положительные эмоции.

Так вот одного хорошего голоса мало, нам нужна еще и красивая речь.

Если брать более научное определение, то речь — это высший уровень коммуникации, которая определяется языковыми и культурными нормами.

И включает в себя лексику и семантику. Это способ использования голоса и языка для передачи своих мыслей и идей другим людям. Речь также включает другие элементы невербальной коммуникации, такие как жесты, мимика и интонация, которые помогают передать дополнительную информацию и эмоциональное выражение.

Какую речь приходится исправлять?

Например, говорную, как в истории Елены.

Бывает еще речь монотонная, которая может характеризовать человека как занудного и скучного. Послушайте, как разговаривают судьи на заседаниях, и вы поймете, о чем я. Также уверена, что вам встречались такие лекторы в вузах: тихо сам с собою он ведет беседы.

Путаная, нелогичная речь, сказанная даже хорошим голосом, обнуляет все плюсы красивого звучания.

Излишне активная, экспрессивная подача, резкий тон раздражают не меньше, чем монотонное бормотание, из которого ничего непонятно. Самый яркий пример экспрессивной речи — конечно же, Владимир Вольфович Жириновский.

Поэтому мы с вами будем работать не только над совершенствованием своего голоса, но и приводить к норме свою речь. Чтобы вас не только слышали и получали удовольствие от того, как вы звучите, но и прислушивались к вашему мнению, воспринимали вашу речь серьезно.

Как будем исправлять

В этой книге вы найдете множество полезных советов и практических упражнений для голоса и речи, которые по-

могут вам стать более уверенным и эффективным в общении с другими.

Вы узнаете, как контролировать свой голос при волнении. Как сделать его красивее, а речь убедительнее. Как не задыхаться в процессе говорения. Как использовать энергию звука для достижения своих целей.

Эти знания и умения помогут вам производить впечатление на людей, укрепят вашу уверенность, помогут полюбить выступать и общаться.

С 2010 года я помогаю людям получать устойчивые навыки владения голосом и речью. Среди моих учеников есть как известные политики, бизнесмены и селебрити, так и вполне себе обычные люди, которые захотели изменить свою жизнь, выйти на новый карьерный уровень. Могу похвастаться, что за все годы моей практики у меня не было ни одного ученика, который не получил бы результат.

Я адаптировала систему актерской постановки голоса под потребности нормальных людей. И эта система очень понятна и логична. Ни одно упражнение не существует «просто так», все взаимосвязано и построено по принципу эволюции. Плавно вытекает одно из другого, и в итоге получается понятный алгоритм, по которому нужно действовать.

В этой книге собраны и показаны основные упражнения по технике речи, созданные для понимания на уровне ощущений, как должен работать наш голос буквально на мышечном уровне.

Каждое упражнение в моей системе постановки голоса имеет свое конкретное назначение, а порядок выполнения и освоения каждого элемента тренинга имеет определенную структуру и логику.

Как я говорила выше, занятия построены по принципу эволюции: сначала учимся дышать, затем управлять дыханием. Далее учимся звучать и соединять дыхание и звучание, потом соединяем дыхание, звучание и движение. Дойдя до

определенного уровня владения голосом, учимся правильно произносить звуки. Научившись, начинаем говорить и наполнять звуки голоса эмоциями.

После упражнений на постановку дыхания и звука мы начинаем соединять звук, дыхание и движение. Ведь мы практически никогда не разговариваем в статике, мы обязательно что-то еще делаем в процессе говорения. Ходим, дополняем свою речь жестами, нажимаем на кликер для смены слайдов презентации и так далее. Поэтому надо научить тело и голос работать в ансамбле.

Затем, чтобы не было «каши во рту», чтобы слова звучали четко, а окончания не были «съедены», нам нужно размять артикуляционный аппарат — губы, язык, челюсть. Для этого тоже существуют различные упражнения. Они тренируют мышцы лица, языка, челюсти, чтобы те хорошо, слаженно и свободно функционировали.

Следующий этап — это объединение всех этих элементов в единую конструкцию. И самое главное — нужно наполнить все это эмоциями, научиться их выражать. Скажу по-другому: позволить себе более ярко проявлять свои эмоции. Ведь для того же публичного выступления нужны более яркие краски в голосе и жестах, чем для простого бытового общения, например.

При общении голос и речь — неотъемлемые детали имиджа, важные характеристики личного бренда. Говорить плохо могут себе позволить только люди, которым наплевать на свою карьеру, которые не хотят никакого дальнейшего развития или достигли «потолка» в своих стремлениях. Взяться за устранение своих речевых несовершенств никогда не поздно! И вот пример:

«Я перешел из бизнес-среды в сферу госуправления и понял, что здесь многое зависит от того, как ты способен влиять на аудиторию, как ты доносишь до людей важные сообщения и мысли.

Раньше у меня было стойкое убеждение, что голос — это та штука, которая дается от рождения.