

УДК 80-7  
ББК 808-5  
М15

QR-код для скачивания аудиоприложения:



**Макеев, Дмитрий Сергеевич.**

**М15**      Голос, который хочется слушать. Пособие для тренинга с аудиоприложением / Д. С. Макеев. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 195 с. — Москва : АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2022. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-462-01999-9

Голос как инструмент влияния, как часть имиджа необходим большинству современных людей. Ведь от того, как мы говорим, во многом зависит эффективность нашего общения. Особенно важно владеть голосом профессиональным коммуникаторам и публичным людям: актерам, журналистам, теле- и радиоведущим, преподавателям, руководителям, продавцам, чиновникам, общественным деятелям и т. д.

Дмитрий Макеев — тренер по ораторскому искусству с 2004 года, автор книг и учебных программ, актер, диктор, голос справочной службы РЖД. Среди его клиентов — руководители и сотрудники более 50 крупнейших компаний России, первые лица государства.

Пособие удачно дополнено аудиоверсией приведенных в книге упражнений. Эталонное звучание задает правильный ориентир и повышает эффективность занятий.

УДК 80-7  
ББК 808-5

**Электронное издание на основе печатного издания:** Голос, который хочется слушать. Пособие для тренинга с аудиоприложением / Д. С. Макеев. — Москва : АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-907126-73-2. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-462-01999-9

© Макеев Д. С., 2021

© ООО «АСТ-ПРЕСС ШКОЛА», 2021

# Содержание

1.	Корни мастерства.....	3
2.	Зачем развивать голос.....	11
3.	Устройство и работа речевого аппарата.....	15
4.	Основные принципы тренировки голоса.....	19
4.1.	Свобода.....	20
4.2.	Единство.....	22
4.3.	Опосредованность.....	24
4.4.	Осознанность.....	25
4.5.	Регулярность.....	27
5.	Освобождение тела.....	29
5.1.	Для чего и как освобождать тело.....	29
5.2.	Упражнения для освобождения тела.....	32
5.2.1.	Гимнастика «Этажи».....	32
5.2.2.	«Строительство позвоночника».....	36
6.	Тренировка речевого дыхания.....	41
6.1.	Что такое речевое дыхание, зачем и как его развивать.....	41
6.2.	Упражнения для развития речевого дыхания.....	43
6.2.1.	«Освобождение дыхания».....	43
6.2.2.	«Активизация дыхания».....	47

6.2.3. Тренировка вдоха.....	55
<b>7. Настройка звучания .....</b>	<b>59</b>
7.1. Что такое настройка звучания и для чего она нужна .....	59
7.2. Упражнения для настройки звучания .....	61
7.2.1. «Разогрев резонаторов».....	61
7.2.2. «Звуковой столб» .....	64
7.2.3. «Звуковая труба».....	65
7.2.4. «Устранение гнусавости» .....	67
<b>8. Тренировка дикции.....</b>	<b>71</b>
8.1. Что такое дикция.....	71
8.2. Принципы тренировки дикции.....	73
8.3. Формирование ударных гласных.....	75
8.3.1. Упражнение «Постановка ударных гласных» ...	76
8.4. Устранение некоторых особенностей говоров .....	79
8.4.1. Что такое говор .....	79
8.4.2. Правила произношения безударных гласных и основные виды отклонений.....	80
8.4.3. Упражнение «Постановка безударных гласных» .....	84
8.5. Исправление звуков С, СЬ, З, ЗЬ.....	88
8.5.1. Артикуляция и ассоциативный образ С, СЬ, З, ЗЬ.....	88

8.5.2. Коррекция и тренировка С, СЬ, З, ЗЬ .....	90
8.6. Исправление звука Ц.....	95
8.6.1. Артикуляция и ассоциативный образ Ц .....	95
8.6.2. Коррекция и тренировка Ц.....	96
8.7. Исправление звуков Ш, Ж.....	101
8.7.1. Артикуляция и ассоциативные образы Ш, Ж .....	101
8.7.2. Коррекция и тренировка Ш, Ж.....	103
8.8. Исправление звуков Щ, Ч.....	108
8.8.1. Артикуляция и ассоциативный образ Щ .....	108
8.8.2. Коррекция и тренировка Щ.....	109
8.8.3. Артикуляция и ассоциативный образ Ч .....	112
8.8.4. Коррекция и тренировка Ч .....	114
8.9. Исправление звуков Л, ЛЬ.....	118
8.9.1. Артикуляция Л, ЛЬ.....	118
8.9.2. Коррекция и тренировка Л .....	119
8.10. Исправление звуков Р, РЬ.....	123
8.10.1. Артикуляция Р, РЬ.....	123
8.10.2. Коррекция и тренировка Р, РЬ .....	124
8.11. Исправление звуков ТЬ, ДЬ .....	129
8.11.1. Артикуляция звуков Т, ТЬ, Д, ДЬ .....	129
8.11.2. Коррекция и тренировка звуков ТЬ, ДЬ .....	130

9.	Развитие интонационной выразительности.....	135
9.1.	Что такое интонация и для чего развивать ее выразительность.....	135
9.2.	Средства выделения важных слов .....	137
9.3.	Как найти важные слова в тексте .....	139
9.4.	Интонационная перспектива.....	140
9.5.	Основные мелодии.....	144
9.6.	Эмоциональная составляющая интонации .....	146
9.7.	Как объединить все средства интонационной выразительности .....	150
10.	Программа занятий.....	153
10.1.	Месячный курс .....	155
10.2.	Быстрый «разминатор» .....	163
11.	Напутствие.....	167
12.	Дополнительные материалы для тренировки.....	170
12.1.	Тексты для тренировки дыхания .....	170
12.2.	Тексты для настройки звучания .....	174
12.3.	Тексты для тренировки дикции .....	176
12.4.	Тексты для тренировки интонационной выразительности.....	181
13.	Литература .....	187