

быть следующим: тщательно взвешивайте задаваемые вопросы. Каждый ответ зависит от вопроса. Знак вопроса может превращаться в восклицательный знак признания вашего интеллекта, однако он способен стать и сигналом сомнения в вашей интеллектуальной состоятельности.

Литература: 1. Пиз А. Говорите точно... Как соединить радость общения и пользу убеждений / А. Пиз, А. Гарнер. – М.: Эксмо, 2007. – 224 с. 2. Бредемайер К. Черная риторика: Власть и магия слова / Карстен Бредемайер; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 224 с. – (Серия «Нестандартный подход»). 3. Кузин Ф. А. Культура делового общения: практическое пособие / Ф. А. Кузин. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2002. – 320 с. 4. Никонов В. В чем сила вопросов? [Электронный ресурс] / В. Никонов. – Режим доступа: <http://www.yugzone.ru/articles/questions.htm>. 5. Мицич Предраг. Как проводить деловые беседы / Мицич Предраг; под общ. ред., предисл. и посл. В. М. Шепель. – М.: Экономика, 1987. – 208 с. 6. Энкельман Н. Б. Харизма. Личностные качества как средство достижения успеха в профессиональной и личной жизни / Н. Б. Энкельман; пер. с нем. – М.: Интерэксперт, 2005. – 288 с.

Стаття надійшла до редакції
21.05.2010 р.

УДК 808.5:372.461

Емельянова О. А.

ОБРАЗОВАНИЕ ГОЛОСА И ПРОЦЕСС ЕГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Аннотация. Рассмотрены основные теоретические моменты, связанные с голосом и процессом его воспитания. Приведены характеристики голоса. Проанализирован речевой аппарат человека. Даны рекомендации желающим овладеть ораторским мастерством.

Анотація. Розглянуто основні теоретичні моменти, пов'язані з голосом і процесом його виховання. Наведено характеристики голосу. Проаналізовано мовний апарат людини. Подано рекомендації для бажаючих опанувати ораторську майстерність.

Annotation. The basic theoretical aspects associated with the voice and process of its teaching are considered. The characteristics of the voice are described. The human vocal apparatus is analyzed. The recommendations to those who wish to master the skill of oratory are given.

Ключевые слова: голос, речевой аппарат, звучность, темп, высота голоса, тембр, артикуляция, полетность звука, выносливость голоса, скорость речи.

Значимость хорошо поставленного голоса для оратора невозможно приуменьшить. Он также важен, как текст выступления и манеры говорящего. Голос – это инструмент, с помощью которого сообщение доносится до аудитории. Впечатление о говорящем человеке складывается под действием информации, полученной по одному из четырех каналов распознавания. Во-первых, это то,

как выглядит говорящий. Во-вторых, то, как он действует во время выступления (как двигается, в какой позе стоит, использует жестикуляцию или нет и т. д.). В-третьих, это то, как говорит выступающий. В-четвертых, если он пишет, то, как он это делает.

По мнению архиепископа Мэджи, существует три категории ораторов: "Одних можно слушать, других нельзя слушать, третьих нельзя не слушать" [1]. От того, что говорит выступающий, в значительной мере зависит, будут или не будут его слушать. Но от голоса говорящего зависит, можно или нет слушать его вообще.

Проблемой постановки и развития голоса занимались как ораторы древности, такие, как Аристотель или Демосфен, так и ученые 20 века: Кристин Линклейтер, Поль Л. Софер, Лиллиан Браун, Никольская С. Т., Пекерская Е. М. [1 – 7].

Каждый из вышеперечисленных авторов выделяет те или иные ключевые характеристики голоса, являющиеся приоритетными для оратора. Цель данной статьи – сформировать обобщенную структуру основных характеристик голоса и привести рекомендации желающим овладеть ораторским мастерством.

Голос в общем понимании является следствием использования речевого аппарата человека. Термин *речевой аппарат* (то есть совокупность органов речи, к которым относятся: губы, зубы, язык, небо, маленький язычок, надгортанник, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи – легкие, диафрагма) следует понимать условно [2].

Так как язык, на котором мы говорим, – явление общественное, а не биологическое, то от природы никаких "органов речи" нет. Все перечисленные органы имеют прямые биологические функции как органы обоняния, вкуса, дыхания, приема и переработки пищи. Это создано природой. Применение этих органов для производства звуков речи – всецело заслуга человечества, давшего им добавочную "культнагрузку".

Ф. Энгельс писал: "...Формировавшиеся люди пришли к тому, что у них появилась потребность что-то сказать друг другу. Потребность создала себе свой орган: неразвитая гортань обезьяны медленно, но неуклонно преобразовывалась путем модуляции для всё более развитой модуляции, а органы рта постепенно научались производить один членораздельный звук за другим" [8].

Весь речевой аппарат лингвистически, то есть с точки зрения образования звуков речи, можно разделить на три части:

- 1) все, что ниже гортани;
- 2) гортань;
- 3) все, что выше гортани.

Нижний этаж речевого аппарата, состоящий из двух легких, двух бронхов и трахеи, выполняет роль мехов и нагнетает струю выдыхаемого воздуха посредством напряжения мускулов диафрагмы (или грудобрюшной преграды), нужную для образования звуков в качестве движущей силы; образовывать звуки речи в нижнем этаже речевого аппарата нельзя.

Средний этаж – гортань – состоит из двух больших хрящей: перстневидного (в виде перстня, печатка которого обращена назад) и поставленного на нем щитовидного (в виде двух щитов, соединенных впереди и выступающих углом вперед). Эти два хряща образуют остов гортани, внутри которого наклонно от верха передней части к низу задней части натянуты мускулистые пленки в виде занавеса, сходящегося двумя половинами к середине, причем верхние края этого занавеса прикреплены к внутренним стенкам щитовидного хряща, а нижние – к маленьким пирамидальным хрящам, которые имеют вид треугольников и могут также раздвигаться и сдвигаться к центру; снизу пирамидальные хрящи прикреплены к внутренней стенке "печатки" перстневидного хряща (рисунок).



Рис. Строение речевого аппарата человека [9]

Центральные края занавеса из мускулистой пленки называют голосовыми связками. Голосовые связки очень мускулисты и эластичны и могут укорачиваться и растягиваться, раздвигаться на разную ширину раствора, а также быть расслабленными и напряженными. Пространство между голосовыми связками называется междуязычной щелью; пространством же, образующееся между расходящимися в стороны пирамидальными хрящами, называется межхрящевой щелью. Обе эти щели в совокупности образуют голосовую щель, верхняя, большая, часть которой расположена между связками, а нижняя, меньшая, – между пирамидальными хрящами. Голосовая щель может быть открыта во всю длину или же частично: или только между связками, или только между пирамидальными хрящами.

Источником образования всего богатства звуков речи служат верхний этаж речевого аппарата – надставная труба, резонатор, где образуются обертоны и резонаторные тоны, а также шумы от трения воздуха о оближенные органы или от взрыва сомкнутых органов.

Надставная труба начинается полостью глотки (фаринкс – от греческого ϕαρυγх – “зев”), где расположен хрящ надгортанника, и далее подразделяется на две выходные трубы – две полости: ротовую и носовую; разделяет эти две полости небо, передняя часть которого твердая, это твердое небо (костное, палатум – от латинского palatum – “небо”); задняя же часть неба мягкая, это мягкое небо (вélум палáта – от латинского velum palati – “парус неба”), иначе – небная занавеска, заканчивающаяся маленьким язычком (увула – от латинского uvula – “язычок”).

Речевое (или фонационное) дыхание отличается от обычного, неречевого, тем, что, когда мы дышим, не говоря, выдох равен вдоху, они следуют ритмически друг за другом, и мы выдыхаем за один прием весь воздух из легких; когда же мы говорим, то вдыхаем на паузах, а затем выдыхаем постепенно, отдельными толчками.

Полость носа – неизменяемый по объему и форме резонатор, придающий звучанию, когда он включен, носовой (назальный) тембр.

Полость рта, наоборот, может всячески менять свою форму и свой объем благодаря наличию подвижных органов: губ, языка, маленького язычка, мягкого неба и в некоторых случаях надгортанника.

Из губ большей подвижностью обладает нижняя.

Язык – самый подвижный из органов, входящих в речевой аппарат человека. Он состоит из корня (основание, которым язык прикреплен к подъязычной кости) и спинки, подразделяемой на заднюю, среднюю и переднюю части; особо можно выделить кончик языка.

Таким образом, диафрагма, легкие, бронхи и трахея являются источником струи воздуха, которая используется при образовании звуков речи как движущая сила. Гортань является источником голоса (нужного по-разному для звонких согласных и гласных) и особых гортанных шумов (гортанное придыхание и гортанный взрыв). Надставная труба – полости рта и носа – является источником обертонов и резонаторных тонов; кроме того, в полости рта при смыкании и сужении органов возникают различные шумы.

Для того чтобы задействовать весь голосовой аппарат, необходим воздух, поставляемый легкими. При спокойном разговоре воздухом слегка наполняются только верхушки легких – этого вполне достаточно для поверхностного дыхания. Но для того чтобы получить приятный грудной голос, который будет разноситься на большое расстояние, необходимо дышать с помощью диафрагмы. Она имеет очень большое значение для формирования голоса, поскольку проталкивает воздух, который вдыхают легкие, сквозь горло и губы.

Таким образом, не изучив речевого аппарата, трудно научиться правильно, эффективно, а главное эффективно выступать перед аудиторией. Особенно, если это большой конференц-зал. Полный зал людей – это всегда как улей, который наполнен звуками и шорохами, гулом и покашливаниями. И если не придавать значения образованию голоса и процессу его воспитания, хорошего послыла звука не случится, и микрофон в этом случае не только не помогает, но и усугубляет недостатки оратора. Сила голоса, его полетность, правильно организованное дыхание – придают оратору уверенности. И тогда хорошо подготовленная речь зазвучит и тогда вступит в силу третий принцип Мэджи – оратора нельзя не слушать.

Аристотель писал, что хороший оратор должен знать, “когда следует говорить громким голосом, когда тихим, когда средним, и как нужно пользоваться интонациями, например, пронзительной, глухой и средней, и какие ритмы употреблять для каждого данного случая” [5]. Он выделял три пункта, на которые говорящий должен обращать внимание: *сила, гармония и ритм*.

Поль Л. Сопер в своей книге “Основы искусства речи” пишет о том, что голосовой аппарат формирует пять элементов голоса: звучность, темп, высоту, тембр, артикуляцию [1].

Звучность и полетность голоса позволяет выступающему донести речь до всей аудитории. *Звучность* – это не только громкость речи, но и ее выразительность. *Выразительность* в пределах одного слова называется ударением. Выразительность также подчеркивает важность того или иного слова в предложении. Хорошую речь характеризует не только ее полетность, но и призывность. Психологической основой сильного голоса является уверенность в себе и той информации, которую говорит автор. Физическая основа звучности голоса – правильное дыхание (глубокое, частое и контролируемое дыхание).

В понятие *темп* входят: быстрота речи в целом, длительность звучания отдельных слов, интервалы и длительность пауз.

Скорость речи разнообразна в зависимости от особенностей самого оратора и характера содержания речи. Торопливость речи, вызванная робостью, – один из наиболее серьезных и распространенных недостатков. Возбужденная речь является следствием увлеченности выступающего. Однако следует помнить, что выразительность и скорость речи – разные вещи. Необходимо дать слушателю время вникнуть в наиболее важные мысли.

Неуверенная, вялая речь характерна для ораторов, которые не имеют представления, о чем говорить дальше.

Длительность звучания – это гибкость в произношении звуков. Например, во фразе "пуля навьлет" при написании более длинное слово "навьлет", а при произнесении, напротив, "пуля". Длительность звучания помогает передавать смысловые оттенки речи, выделять значимые слова и фразы, передает эмоциональное состояние говорящего.

Пауза – это волшебная палочка в умелых руках оратора. Она позволяет подчеркнуть наиболее важные слова в речи. Пауза позволяет слушателям осмыслить произнесенное говорящим. Также не следует забывать, что пауза необходима и самому оратору: для того чтобы сделать вдох или перейти к следующей мысли.

Высота голоса зависит от частоты колебаний голосовых связок. Перемена в высоте звучания достигается двумя путями: переходом и плавным скольжением.

Тембр – своеобразная окраска звука, способность голоса варьировать в зависимости от выражаемых эмоций и чувств. От того, насколько выразителен голос в своей тембральной окраске, зависит легкость восприятия слушателями смысла высказывания. Хороший тембр – это звучание открытое, насыщенное, ясное, с чистыми вибрациями. Такое звучание – результат глубокого, контролируемого дыхания, свободной вибрации голосовых связок и ничем не стесненных резонирующих камер, то есть гортани, полости рта и носа.

Недостатки тембра могут выражаться в одышке, хрипоте, резкости, гортанности, гнусавости. Однако все эти недостатки можно преодолеть, выполняя специальные упражнения.

Артикуляция подразумевает под собой координацию действия речевых органов при произнесении звуков речи, которая осуществляется речевыми зонами коры и подкорковыми образованиями головного мозга. При произнесении определенного звука реализуется слуховой и кинестетический, или речедвигательный, контроль. Артикуляция оратора должна быть правильной и соответствовать требованиям языка, только в этом случае он будет понятен слушателям.

Наряду с вышеизложенными характеристиками голоса выделяют также *полетность звука и малую утомляемость голоса* [9].

Полетность звука – это его способность выделяться на фоне других звуков и шумов, не смешиваясь с ними, не теряясь среди них.

Выносливость голоса позволяет оратору долго говорить, но, как и остальные характеристики, выносливость невозможно развить без упорной и постоянной работы над своим речевым аппаратом.

Лиллиан Браун, профессор факультета психологии Северо-Восточного университета, в своей работе "Воспитание голоса" акцентирует внимание на важности осанки оратора при выступлении [7].

Правильная осанка важна для хорошей работы сердца и достаточного снабжения тела кислородом. Хорошая работа сердца не дает крови слишком приливать к ногам под действием силы тяжести. Мышцы ног позволяют правильно расположить тело и сохранить прямую осанку. Осанка зависит от того, насколько плотно пятки упираются в пол. Необходимо равномерно распределять свой вес на ноги, выпрямиться во весь рост и слегка откинуть голову. Таким образом можно полностью контролировать свой голосовой аппарат. Также следует отметить, что в формировании голоса участвует не только речевой аппарат, но и весь организм в целом.

Среди факторов, которые могут отрицательно повлиять на голос, выделяют: неправильное дыхание, напряжение голосовых складок и гортани, грудного резонатора, корня языка, мягкого неба, лица и шеи, и, как следствие, ухудшение артикуляционных способностей губ и языка [3].

Автор книг о технике речи и публичных выступлениях – Никольская С. Т. – рекомендует желающим овладеть ораторским мастерством, придерживаясь нескольких простых правил [4]:

Во-первых, все занятия необходимо обязательно начинать с полного мышечного расслабления – это необходимое условие для работы над голосом и речью.

Во-вторых, при работе необходимо соблюдать принцип последовательности. Начинать упражнения с простейшего и переходить к более сложному, медленно, без усилий и утомительного напряжения. Если занимающийся будет рассчитывать на быстрый результат, то может и не добиться никаких результатов вовсе. Поэтому:

а) заниматься надо каждый день по 20 минут (10 мин. на дыхание и голосовые упражнения, 10 мин. на "дикционную зарядку");

б) каждое практическое занятие необходимо проходить в одну или две недели; только после усвоения одного занятия переходить к следующему;

в) каждое упражнение повторять 4 – 5 раз.

В-третьих, необходимое условие в работе над техникой речи – постоянство и систематичность. Разумная и упорная последовательность поможет достигнуть хороших результатов.

В-четвертых, будущему оратору необходимо соблюдать правила гигиены и профилактики голоса и всей повседневной жизни (делать зарядку, которая включает в себя дыхательную и артикуляционную гимнастику; не переутомлять голосовой аппарат слишком большим количеством выступлений, вести здоровый образ жизни).

В-пятых, приобретенные навыки речевого дыхания и дикции не следует применять в профессиональной речи до тех пор, пока не пройден весь курс обучения и эти навыки не стали произвольными.

В-шестых, свою речь необходимо постоянно контролировать и в повседневной жизни.

Таким образом, голос оратора, в том числе и преподавателя, зависит от такой сложной системы, как голосовой аппарат, уровень развития которого, в свою очередь, определяется как природными данными человека, так и усилиями, затраченными на его совершенствование. Уровень тренированности этого аппарата влияет на такие характеристики голоса, как звучность, темп, высота, тембр, артикуляция, полетность и выносливость.

Материалы, приведенные в данной статье, имеют практический характер и могут быть использованы при подготовке к публичному выступлению.

Литература: 1. Польш Л. Сопер. Основы Искусства речи / Польш Л. Сопер ; пер. с англ. С. Д. Чижовой ; под ред. К. Д. Чижова, Л. М. Яхнич. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1995. – 448 с. 2. Сайт "Университет риторики и ораторского мастерства". – Режим доступа : <http://www.orator.biz>. 3. Линкстэйтер К. Освобождение голоса [Электронный ресурс] / К. Линкстэйтер. – Режим доступа : http://www.orator.biz/?s=39&d_id=477. 4. Никольская С. Т. Техника речи (методические рекомендации и упражнения для лекторов) / С. Т. Никольская. – М. : Знание, 1978. – 80 с. 5. Аристотель. Риторика. 355 г. до н.э. / Аристотель ; пер. Н. Платоновой. // Античные риторика. – М., 1978. 6. Пекерская Е. М. Вокальный букварь [Электронный ресурс] / Е. М. Пекерская. – Режим доступа : http://www.orator.biz/?resultpage=1&s=39&d_id=118. 7. Браун Л. Воспитание голоса речи [Электронный ресурс] / Л. Браун. – Режим доступа : http://www.elitarium.ru/2008/02/20/vospitanie_golosa.html. 8. Энгельс Ф. Диалектика природы / К. Маркс, Ф. Энгельс // Соч. – 2-е изд. – Т. 20. – С. 489. 9. Введенская Л. А. Культура и искусство речи. Современная риторика / Л. А. Введенская, Л. Г. Павлова. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 573 с. 10. Реформатский А. А. Введение в языковедение. Анатомия речевого аппарата и физиология органов речи [Электронный ресурс] / А. А. Реформатский. – Режим доступа : <http://www.classes.ru/grammar/134.Reformatsky/worddocuments/28.htm>.

Стаття надійшла до редакції
21.05.2010 р.