

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ КАК ОСНОВА ЗВУЧАНИЯ ГОЛОСА

Аннотация. Рассмотрены особенности процесса дыхания как основного фактора, участвующего в образовании звука и влияющего на звучание речи.

Анотація. Розглянуто особливості процесу дихання як основного фактору, що бере участь у створенні звуку та впливає на звучність мови.

Annotation. Features of process of breath are considered as dominant factor, participating in formation of sound and influencing on sounding of speech.

Ключевые слова: речевой аппарат, речь, голос, дыхание, фонационное дыхание.

Голос – предшественник речи и ее основа. С его помощью можно лучше раскрыть свои чувства, выразить эмоции, заинтересовать, убедить, растрогать, то есть можно влиять на своего собеседника. Чтобы это влияние было максимально эффективным, необходимо научиться владеть своим голосом, речевым аппаратом, а также техникой дыхания, которая является основой звучания голоса.

Мало кто задумывается о том, чем в настоящее время является речь. Большинство считает, что это всего лишь средство коммуникации, форма вербального общения; кто-то полагает, что речь является оттиском, прямым отображением культурного слоя каждого индивидуума, но забывают о самом главном, о том, что лежит практически на поверхности: речь – это орудие воздействия; оружие, мощнейшее на данный момент. Недаром средства массовой информации называют "четвёртой властью" (имея в виду три ветви власти – законодательную, исполнительную и судебную). Четвёртая власть зиждется исключительно на силе слова, причём действенность слова звучащего во много раз превосходит силу слова печатного.

Красивый, хорошо поставленный голос требуется представителям многих профессий – политикам, дипломатам, журналистам, педагогам, преподавателям, менеджерам всех уровней, врачам, экскурсоводам, работникам социальной сферы, то есть всем тем, кто работает с людьми, и по долгу службы выступает перед широкой аудиторией.

Хороший голос необходим не только для достижения профессиональных успехов в деловой сфере, но и в повседневно-бытовом общении. Людей, имеющих приятный проникновенный голос, обычно более охотно и долго слушают, чем тех, кто обладает резким пронзительным или грубым хриплым голосом.

Но, как бы ни была интересна и познавательна речь, она не будет восприниматься слушателями, если выступающий произнесет ее нечленораздельно, хриплым, слабым, невыразительным голосом. Голос при выступлении важен в такой же степени, как и содержание речи, как внешность и манеры оратора. Это тот инструмент, с помощью которого говорящий доносит свое сообщение до аудитории. Голос человека – могущественное средство

воздействия на публику. Благодаря красивому звучному голосу оратор может с первых минут привлечь внимание слушателей, завоевать их симпатии и доверие.

Отсутствие должного внимания к изучению речевого аппарата молодых преподавателей, научных работников и менеджеров обусловило выбор темы статьи, определило ее актуальность и практическую значимость. Цель статьи состоит в исследовании сущности звучащей речи, процесса правильного дыхания и его влияния на звучание речи.

Изучением вопросов, связанных со звучанием речи и речевым аппаратом, а в частности разновидностями дыхания занимались такие ученые: Величкова В. Л., Э. Шток, Леонтьев А. А., И. Бозе, Бруссер А. М., Щетинин М. Н, Кожара Е. В., Седова Л. Н. и другие.

Люди в жизни учатся практически всему - ходить, говорить, читать, водить автомобиль, а вот правильно дышать учатся немногие. О правильном дыхании, обычно вспоминают, когда, "садится" голос, "пересыхает" во рту или не хватает воздуха закончить речевую фразу.

Дыхание – это основа звучания голоса. Редкий голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. Проследим процесс дыхания в организме.

При вдохе воздух поступает в гортань и дыхательное горло, затем в бронхи, их разветвления и в легочные пузырьки, которых больше в нижней части легких. Легкие обогащаются кислородом, а при выдохе освобождаются от углекислоты и других газообразных продуктов распада. Легкие заполняют почти всю грудную клетку. Внизу легкие опираются на диафрагму.

Диафрагма – мускульная перегородка, отделяющая грудную область от брюшной. Она имеет куполообразную форму. При вдохе диафрагма сокращается, прогибается, теряет свою выгнутую вверх, куполообразную форму. Объем нижней части грудной клетки увеличивается. Атмосферный воздух устремляется в легкие, заполняя их. Затем дыхательная мускулатура грудной клетки и диафрагма расслабляются, объем грудной полости уменьшается – происходит выдох. Такой цикл дыхания, состоящий из вдоха, выдоха и короткой паузы, повторяется в покое у взрослого человека 16–18 раз в минуту [1, с. 23].

Однако при вдохе и выдохе воздуха не всегда образуется звук. Воздух превращается в звук или способствует образованию звука, когда у человека появляется необходимость поделиться своими мыслями, высказать их вслух. Именно тогда совершается образование звука.

Этот сложный процесс протекает следующим образом: на пути прохождения воздуха через гортань находятся голосовые связки-вibrаторы, которые являются источником звука. В гортани рождается звуковая волна. Затем она попадает в резонаторы (носоглотка, носовая полость, ротовая полость), которые усиливают и обогащают звук голоса. Работу завершают артикуляторы, находящиеся в ротовой полости: язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Они превращают звук голоса в звуки речи родного языка [2, с. 73].

Так, во время речи к физиологической функции дыхания присоединяется голосовая, поэтому оно называется фонационным (греч. phone – звук).

Фонационное дыхание характеризуют: *активность, связанная с тем, что дыхание служит энергетической базой нашей речи;*

организованный выдох. Фонационное дыхание связано с возникновением и распространением звука, следовательно, выдох должен быть организован, струя выдыхаемого воздуха должна как бы "фокусироваться" в одной точке;

распределение выдоха — умение сознательно делить весь объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки — порции. Ритм фонационного дыхания резко отличается от привычного — вдох в 10 — 15 раз короче выдоха. А при хорошо тренированном дыхании выдох легко можно перераспределить на 25 или даже 30 порций, и каждая из них будет полновесной, а следовательно, каждое слово — полнозвучным. Такое распределение выдыхаемого воздуха необходимо тренировать сознательно. При этом нет необходимости увеличивать объем вдыхаемого воздуха, гораздо важнее научиться распределять имеющийся запас на равные по активности выдоха порции;

добор дыхания в процессе речи. Нужно научиться быстро, энергично, а главное незаметно для слушателей подхватывать новую порцию воздуха, пополнять его запас в каждой удобной паузе [3, с. 337].

Нередко от деловых людей, преподавателей, которым приходится много говорить по долгу своей службы, можно услышать жалобы на то, что им трудно выдержать большую голосовую нагрузку, что голос устает, перехватывает дыхание, многие даже не подозревают, что большинство этих недостатков связано с отсутствием навыков правильного речевого дыхания. Поэтому, все, чья деятельность профессионально связана со звучащей речью, должны овладеть дыхательными упражнениями, так называемым фонационным дыханием, которое обслуживает нашу речь.

Постановка голоса начинается с развития правильного дыхания, а именно с развития правильного вдоха и правильного выдоха. Вдох должен быть бесшумным, коротким и быстрым, а выдох — экономным и плавным. Без тренировок управлять своим дыхательным аппаратом трудно. Цель упражнений — укрепить мышечную силу и развить бесшумное короткое дыхание для длительного голосоведения.

Человеческий организм устроен так, что может осуществлять процесс дыхания разными способами. Дыхание может быть поверхностным, когда вдох производится за счет подъема верхней части груди, может быть грудным, когда расширяется грудная клетка, и может быть брюшным (диафрагмальным), когда на вдохе увеличивается живот. Диафрагмальное дыхание менее утомительно и создает наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата (о дыхании в пении сейчас речь не идет). При этом виде дыхания равномерно заполняется воздухом вся полость легких, они хорошо вентилируются.

Большинство людей страдает поверхностным дыханием. Это означает, что организм получает только четвертую или пятую часть того объема кислорода, на который рассчитаны легкие. Изменив свое поверхностное дыхание на диафрагмальное, вы обретете новый голос, а также наладите нервную систему, ускорите обмен веществ, повысите энергетический уровень.

Обучение правильному дыханию базируется на небольшом количестве целесообразных упражнений, которые при регулярных занятиях вскоре дадут ощутимый результат. Повторение дыхательных и звуковых упражнений закрепляется в мозговых центрах, приводя к образованию условных рефлексов. При систематических упражнениях вырабатывается условная привычка правильного дыхания и голосоведения.

Каждый человек, выполняя необходимые упражнения, может довести свой речевой аппарат до совершенства или значительно развить и улучшить его.

Доказательством этого может послужить горло Шаляпина, о котором ходили легенды. Хотя он имел обыкновенную глотку, но от природы — великолепный бас и редчайшие связки. Его первый учитель пения, Усатов,

специальными упражнениями сумел поднять ему мягкое нёбо, расширил стенки гортани, он выучил Шаляпина по-поскать горло звуками.

Известно также, каким сильным голосом обладал итальянский бас Таманьо. Когда он выступал на сцене Большого театра, московские студенты никогда не приобретали билетов на галерею. Они слушали его бесплатно — с Петровки. У него был такой сильный голос, что приходилось перед спектаклем шнуровать на голом теле специальный корсет, чтобы не вздохнуть полной грудью. Голос Таманьо проникал сквозь слуховые окна на чердаке. Если бы он не шнуровался, то, пожалуй, стены дали бы трещины, а какой-нибудь театр, поменьше Большого, того и глади загудел бы в тартарары [2, с. 72].

Сейчас речь, более чем когда-либо прежде, представляет собой главное средство, с помощью которого, вступая в процесс коммуникации, люди оказывают влияние друг на друга, сотрудничают в местных, национальных и даже международных масштабах. Для мира, перед любой грозящей ему опасностью, слово будет тем средством, которым люди добьются победы, если оно восторжествует.

Вряд ли можно сомневаться в том, что знания основ ораторского искусства, техники речи необходимо каждому, кто участвует в общественной жизни. Деятельность человека, профессия которого связана с постоянным произнесением речей, чтением лекций, докладов, просто немыслима без основательных знаний принципов и правил ораторского искусства.

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосовым данным. Он важен так же, как важны внешность, манеры, текст выступления. Человеческий голос — могущественный инструмент. Хорошо поставленный, уверенный он является сильным средством воздействия. Голос может привлечь слушателей на вашу сторону, убедить, завоевать доверие. Следует помнить, что люди ожидают — и вполне заслуживают — услышать приятный, красивый голос. Когда другим нравится голос человека, они быстрее прислушиваются к нему.

Идея речи, ее содержание доходит до сознания личности через эмоциональную сферу. Задача оратора состоит в том, чтобы воздействовать на чувства слушателей. Речь есть нечто большее, чем механически производимый ряд звуков, который выражает мимолетные наблюдения и настроения, занимающие в данную минуту того, кто говорит. Каждое высказывание и фактически, и в сознании воспринимающего речь представляет собой мгновенное раскрытие всего опыта и характера, намерений и чувств человека.

Постановка правильной речи и голоса начинается с тренировки всех органов рече-голосового аппарата и выработки правильного дыхания. Дыхание — это основа звучания голоса. Выдыхаемая струя воздуха — это начало или причина образования звука. Обучение такому дыханию основано на небольшом количестве упражнений, которые при регулярных занятиях вскоре дадут ощутимый результат — при систематических упражнениях вырабатывается условная привычка правильного дыхания и голосоведения.

Литература: 1. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Н. Щетинин. — М. : Метафора, 2008. — 240 с. 2. Седова Л. Н. Этика делового общения : учебн. пособ. Ч. 1. / Л. Н. Седова. — Харьков : Изд. ХГЭУ, 2002. — 384 с. 3. Введенская Л. А. Культура и искусство речи. Современная риторика / Л. А. Введенская, Л. Г. Павлова. — Ростов-на-Дону : Феникс,