**Милованова Т.А.**

**Постановка голоса**

ГОЛОС - ОТЗВУК О ЧЕЛОВЕКЕ

Воспитание красивого, выразительного голоса - дело долгое и трудоёмкое. Оно требует постоянного контроля со стороны опытного педагога-речевика. Но не это главное. Никакое благозвучие не способно компенсировать небрежность речи и нечёткость произношения. Человек, чья речь невнятна, кого вечно приходится переспрашивать, всегда вызывает раздражение. Основное место в разработке чёткости речи занимает самостоятельная работа. Есть упражнения, которые помогают тренировать тот или иной звук.

Современные исследования психологии восприятия речи показывают, что почти 40% успеха в речевом общении зависит от звуковой стороны произносимого слова. Поэтому освоение техники речи, обеспечивающей правильное речевое дыхание, воспитание речевого голоса, верное дикционное произношение - первый необходимый шаг в создании магии звучащего слова.

Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа. Он может перечеркнуть все ваши достоинства. Представьте себе могучего атлета с писклявым тонким голосом или преуспевающего финансиста с резким гнусавым произношением. Вспомните, насколько раздражает голос коммивояжёра при разговоре по телефону или через дверь, умоляющего вас купить что-то. Такие люди могли бы добиться большего успеха, если бы поработали со своим голосом.

Приятный голос может иметь важное значение для достижения финансового или делового успеха, равно как и для поддержания определённого имиджа.

К сожалению, в реальной жизни мы часто сталкиваемся с некрасивыми, неразвитыми голосами, с невнятной, небрежной речью. Одна из причин этого - отсутствие легко доступных эталонов. Раньше роль речевого эталона играли радио- и телевизионные передачи. Тексты читались профессиональными дикторами, которые много лет занимались техникой речи и воспитанием своего голоса в вузах с опытными педагогами. Поскольку радио и телевидение всегда занимали большое место в нашей жизни, происходила своеобразная автоматическая подстройка к эталону. Сейчас передачи в основном ведутся специалистами в узких областях. С одной стороны, это даёт возможность большей импровизации по теме, но с другой - разнобой в произношении и непрофессиональность речи сбивают с толку слушателей и зрителей.

Прекрасная возможность соприкоснуться с эталоном - регулярное посещение Малого и Художественного театров, которые хранят культурные традиции и имеют возможность ставить пьесы классического репертуара, не загрязнённые речевыми бытовизмами.

К.С. Станиславский так писал о речи актёра на сцене: "Каждый артист должен обладать превосходной дикцией, произношением... он должен чувствовать не только фразы, слова, но и каждый слог, каждую его букву... Плохая речь создаёт одно недоразумение за другим. Они нагромождаются, затуманивают или совсем заслоняют смысл, суть..."

Он подчёркивал: "Мы не чувствуем своего языка, фраз, слогов, букв и потому легко коверкаем их: вместо звука "Ш" произносим "ПФА", вместо "Л" говорим "УА". Согласная "С" звучит у нас, как "ЦС", а "Т" превращается у некоторых в "ГХА". Прибавьте к этому оканье, аканье, шепелявость, картавость, гнусавость... и всякое косноязычие. Слова с подменёнными буквами представляются мне теперь человеком с ухом вместо рта, с глазом вместо уха, с пальцем вместо носа.

Слово со скомканным началом подобно человеку с расплющенной головой. Слово с недоговорённым концом напоминает мне человека с ампутированными ногами.

Выпадение отдельных букв и слогов - то же, что выбитый глаз или зуб, отрезанное ухо и другие подобного рода уродства.

Когда у некоторых людей от вялости или небрежности слова слипаются в одну бесформенную массу, я вспоминаю мух, попавших в мёд; мне представляется осенняя слякоть и распутица, когда всё сливается в тумане.

Аритмия в речи, при которой слово или фраза начинается медленно, а в середине вдруг ускоряется, для того чтоб в конце неожиданно точно шмыгнуть в подворотню, напоминает мне пьяного, а скороговорка - пляску святого Витта".

По совету Станиславского, "...мы должны следить за тем, чтоб всегда, постоянно говорить на сцене и в жизни правильно и красиво... Лишь при этом условии набьётся привычка, которая превратится во вторую натуру, и нам не придётся отвлекать внимание на дикцию в момент сценического выступления или любого другого ответственного разговора".

ЭФФЕКТ ДИКЦИИ

Слово "дикция" в точном переводе означает "произношение". Под хорошей дикцией подразумевается чёткое и ясное произношение, чистота и безукоризненность звучания каждой гласной и согласной в отдельности, а также слов и фраз в целом. Именно этим дикция отличается от орфоэпии, где речь идёт только о правильности сочетаний звуков и расстановки ударений. Чёткая и ясная дикция необходима актёру, чтецу, оратору, лектору, просто культурному человеку; плохая дикция затрудняет понимание аудиторией сути произносимого текста, мешает эффективному общению. Невозможно произвести приятное впечатление на собеседника, если твоя речь невнятна.

Чёткое произношение возможно лишь при наличии здорового, нормально устроенного речевого аппарата и правильного его функционирования.

Что же мы называем речевым аппаратом и каковы его функции? К речевому аппарату, в узком смысле этого слова, относятся: губы, язык, челюсти, зубы, твёрдое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зёва), голосовые связки.

Основные дикционные недостатки связаны со скованностью и зажатостью челюсти, что ведёт к невозможности произносить круглые полноценные гласные. Вялость губ не позволяет чётко вытачивать и оформлять согласные. Ленивый "толстый" язык мешает ясности речи. Со всеми этими недостатками поможет справиться артикуляционная гимнастика.

АРТИКУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА Челюсть

При борьбе с так называемой речью "сквозь зубы" необходимо добиваться, чтобы во время упражнений рот хорошо раскрывался в вертикальном направлении.

Опускается нижняя челюсть примерно на два пальца, положенных один на другой, без всякого напряжения губ. Движения при раскрывании рта должны быть мягкими, язык не должен горбиться, а лежать плоско, свободно касаясь кончиком нижних передних зубов. Это упражнение повторяется несколько раз подряд. Его, как и все последующие, нужно в первое время (до полного и правильного их усвоения) делать перед зеркалом. В дальнейшем зеркалом пользоваться не нужно.

Движения нижней челюсти вперёд, вправо, влево, вниз и кругом. Это упражнение способствует умению хорошо раскрывать рот, а также облегчает и развивает подвижность нижней челюсти. Его нужно делать медленно, мягко и округло. Движения выполняются порознь, и только при успешном проведении каждого в отдельности можно переходить к следующему.

Губы

Подтягивание верхней губы к дёснам зубов.

Это упражнение рассчитано на борьбу с так называемой мёртвой губой, тормозящей чёткость и звучность речи. Частое повторение движения - подтягивание верхней губы к деснам при свободной нижней губе и спокойном состоянии всех остальных мышц рта и лица - содействует большей подвижности верхней губы. Подтягивать верхнюю губу нужно несколько раз подряд таким образом, чтобы все передние зубы до дёсен были видны.

Опускание нижней губы к дёснам зубов.

Нижняя губа оттягивается в горизонтальном направлении вниз настолько, чтобы в зеркале были видны передние нижние зубы. Нижняя челюсть в это время неподвижна.

Движение сомкнутых выпяченных губ вперёд и растягивание их затем в сторону.

Упражнение выполняется при крепко сжатых зубах, вытягиваться должны лишь губы, чтобы в процессе повторяющихся движений мышцы рта приобрели упругость и гибкость.

Движение сомкнутых выпяченных губ вперёд, влево, вправо, вверх, вниз и кругом.

Это упражнение можно применять только после достигнутых в предыдущем упражнении результатов.

Язык

Язык лежит плоско, с небольшим углублением на спинке: кончик языка легко касается нижних передних зубов, а корень его опущен, будто в момент зевка. Рот при этом широко раскрыт в вертикальном направлении так, чтобы можно было хорошо рассмотреть горло.

Это упражнение похоже на первое упражнение артикуляционной гимнастики и отличается от него тем, что требует максимального внимания именно к правильному положению языка, в то время как ранее упомянутое упражнение требует главным образом чёткого движения челюстей при раскрывании и закрывании рта. Цель этого упражнения регулировать движение языка; благодаря нему достигается правильное и наиболее целесообразное положение языка при нормальном направлении звука (в дальнейшем - при постановке голоса).

Движение кончика языка к передним верхним зубам.

Это движение повторяется несколько раз, причём нижняя челюсть во время движения кончика языка должна быть совершенно неподвижной. Это упражнение развивает уздечку (перепонку под языком, прикрепляющую его к нижней челюсти), помогая в дальнейшем более чистому произношению звука "р".

Движение языка вправо и влево по направлению к внутренней стороне щёк.

Чтобы достичь наибольшей крепости и гибкости языка, следует так же, как и в предыдущем упражнении, держать неподвижно нижнюю челюсть.

**Голос**

Каждому человеку необходимо работать над своим голосом. Он должен быть ярким, сочным, четким, привлекать внимание. Прежде всего, важна сила звука, которая зависит от активной работы органов речевого аппарата.

Одно из условий слышимости голоса - его полётность, т.е. умение посылать свой голос на расстояние и регулировать его громкость.

Имеет значение также гибкость, пластичность голоса, умение легко изменять его. Подвижность голоса - это изменения по высоте тонального уровня.

Каждый голос характеризуется диапазоном (объёмом), т.е. свойственной ему совокупностью музыкальных тонов. Границы диапазона определяют самый высокий и самый низкий тон. Сужение диапазона ведёт к монотонности, что притупляет восприятие содержания речи.

Чтобы голос не звучал монотонно, он должен охватывать, по меньшей мере, октаву: четыре ноты выше середины и четыре ниже. Некоторые красноречивые ораторы в своём диапазоне охватывают голосом две или даже три октавы.

Хорошо поставленный голос имеет богатую тембральную окраску. Тембр - окраска звука, яркость, а также мягкость, теплота, индивидуальность. В звучании голоса всегда присутствуют основной тон и ряд обертонов, т.е. дополнительных звуков. Чем их больше, тем ярче, красочнее, сочнее звуковая палитра человеческого голоса.

Наша задача - помочь разработать голос так, чтобы он был подвижным, сильным, звучным, гибким и отзывчивым на малейшие эмоциональные движения души. Надо подготовить голос к повышению нагрузки, сделать его выносливым. Человеку, не прошедшему подготовки, нетренированному, иногда бывает трудно осилить голосовой "бег" на длинную дистанцию.

Пояснения: воспитать, поставить голос - означает развить и укрепить все голосовые данные человека (объём, силу и звучность голоса), отпущенные ему природой. В случаях же неправильного пользования голосом, его искусственного звучания, необходимо отыскать причину этого, найти правильный контакт с дыханием, определить естественный, присущий человеку звук. Может случиться, что человек говорит "ниже", чем это соответствует природе его голосовых данных, и, поскольку он уже привык говорить именно "на низах", не замечает того, что голос его сдавлен, лишён звучности и ограничен в диапазоне. Привычка говорить "не своим голосом" приводит к быстрой и постоянной утомляемости.

рот хорошо раскрыт в вертикальном направлении, губы принимают форму, приближающуюся к форме буквы "О" (для лучшею использования резонирующих полостей лицевого костяка, при котором собранная форма рта не допускает рассеяния звука и образует нечто вроде рупора, направляющего звук в соответствующие близлежащие резонаторы);

язык лежит плоско, касаясь кончиком нижних передних зубов, при опущенном корне (как бы на зевке);

нёбная занавеска, или маленький язычок, слегка приподнята (этим самым устраняется носовой, гнусавый оттенок голоса, являющийся обычно результатом опускания маленького язычка, кроме того, это даёт возможность полнее использовать твёрдое нёбо в качестве резонатора);

глотка слегка расширена (как при начале зевка; слегка расширенное положение глотки избавляет звук от горлового, сдавленного характера звучания, являющегося как раз следствием сжатости и напряжённости глотки);

гортань опущена (опускание гортани связано с расширением глотки, не требующим специально направленного внимания и самостоятельного движения, так как эти два момента связаны друг с другом от природы);

грудная клетка слегка расширена и наполнена некоторым запасом воздуха (однако лёгкие не должны быть переполнены воздухом).

Все эти положения, способствующие естественному и незатруднительному звукотечению, называются основным положением голосового аппарата при правильном звукотечении, так как в каждом из этих положений заключаются элементы, обеспечивающие звуку свободное естественное прохождение из гортани к резонаторам.

С помощью резонаторов можно изменять тембр голоса. Резонаторы - это полости, способные создавать явление резонанса, то есть ответное звучание на тот или иной звук и его высоту. Грудная клетка, трахея, бронхи, полость гортани, рот, носоглотка, придаточные полости носа являются резонаторами. Маленькие полости резонируют на высокие звуки, большие - на низкие.

Резонаторы служат усилителями голоса. Звуковая волна, рождённая вибрацией голосовых связок, распространяясь, попадает в нижние грудные (трахею и бронхи) резонаторы и приобретает низкое грудное дыхание. Попадая в верхние головные резонаторы (глотку, полости рта и носа), звуки формируются окончательно.

Упражнение 1

Чтобы узнать, откуда исходит голос, положите три пальца на переносицу, а ладонь другой руки - на грудь. Скажите что-нибудь. Вы чувствуете вибрацию в области носа или в области груди.

Теперь положите одну руку на горло, а другую - под нижнюю челюсть. Скажите ещё что-нибудь и попытайтесь понять, есть ли резонанс в задней части глотки. Скажите "а-ааа" и определите, есть ли вибрация в груди.

Есть только три звука, которые произносятся гнусаво и могут проходить через нос: "М", "Н" и сочетание "HP". Если вы скажете: "мама мыла Маню" или "пинг-понг", то услышите начальный резонанс. Все прочие звуки не должны проходить через нос. Вы не должны чувствовать вибрацию в носу.

Если вы скажете "чух-чух", вибрация должна быть в груди и в горле.

При произнесении слова "ура" резонанс должен ощущаться в груди.

Усвоение "основного положения" речевого аппарата - лишь предварительная ступень к дальнейшей работе над голосом. Приступать к работе над звуком полностью, то есть к развитию его силы, звучности, объёма и гибкости нельзя, не проверив предварительно самое звучание, его правильную устремлённость и правильное резонирование. Это необходимо для того, чтобы с первых же шагов приучиться пользоваться звуком, не напрягая связок, а, исходя из "основного положения", направлять звук легко и непосредственно в близлежащие резонаторы (зубы, нёбо, лицевой костяк). Для этой цели рекомендуется первоначально пользоваться сонорными согласными (м, н, л), создающими наиболее естественные условия для резонирования звука в силу того, что они образуются ближе всего к резонирующим полостям.

Упражнение 2

1. Приняв "основное положение" голосового аппарата, но только при сомкнутых губах и разомкнутых челюстях (как при сдержанном зевке), нужно протяжно произнести сначала один лишь звук "М - МММ", который должен быть донесён до близлежащих резонаторов при абсолютном отсутствии напряжения горла.

Найдя при этом высоту звука, наиболее удобную для выполняющего упражнение, нужно предложить ему повторить несколько раз звук "М", закрепив в конце концов наиболее свободное его звучание. Контроль педагога в таком случае очень важен.

2. Проверка правильного направления звука не ограничивается произнесением одних лишь согласных. Если вы уверены в положительном результате первого упражнения, следует переходить к проверке правильного звукотечения и на гласных звуках, соединив каждый из них со звуком "М". Получается таблица гласных, произносимых в этом случае с несколько удлиненным звуком "М" в начале и в конце:

мммимм, мммэмм, мммамм, мммомм, мммумм, мммымм

(звук "М" в данном случае предохраняет от резкого, рваного вступления гласных, которого всегда следует опасаться при подаче звука. Поэтому начало звука в упражнениях всегда должно быть мягким, без толчка и резкого смыкания голосовых связок).

Пояснения: для большего смягчения и чистоты звука можно в первое время произносить таблицу нараспев на какой-либо одной ноте. Как речевое, так и напевное упражнения должны быть произнесены негромко, почти вполголоса, так как в начале занятий бывают ошибки в приёмах, и нет твёрдой уверенности в их правильности, поэтому необходим тщательный самоконтроль и большая осторожность при подаче звука. Следует помнить, что очень громкий звук мешает иногда верно услышать себя.

Все гласные звуки должны быть "собранными" и направленными в резонирующие полости.

Затем следует переходить к произнесению этого же упражнения речевым способом.

**РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ**

Речь, то есть звук, голос, произношение - область, явно подчинённая контролю сознания, поэтому нетрудно представить себе возможность совершенно сознательно её изменять, улучшать и исправлять.

Дыхание - основа хорошей речи, оно для голоса как горючее для двигателя. Однако дыхание действительно эффективно, когда оно ритмично и хорошо регулируется. Правильному речевому дыханию необходимо научиться.

Далеко не просто ощутить процесс дыхания. Неспециалисту часто просто не приходит в голову, какую роль играет дыхание в процессе речи. Для самого говорящего процесс дыхания является настолько непроизвольным и неосознанным моментом в речи, что о его существовании напоминают ему разве только какие-либо резкие нарушения и ненормальности дыхания, мешающие его обычному течению. Только когда мы начинаем говорить, не успокоившись после резкого движения, бега, или вынуждены прервать на середине слишком длинную фразу, мы вспоминаем о дыхании, ибо чувствуем недостаток воздуха.

Органы дыхания - гортань, трахея, бронхи и лёгкие - представляют единое целое. Это целое регулируется механизмами, отлаженными за миллионы лет эволюции. Внизу лёгкие опираются на диафрагму, или грудобрюшную преграду, представляющую собой мускульную перегородку между полостью живота и грудной полостью. Между рёбрами находятся межрёберные мускулы, участвующие в расширении грудной клетки при дыхании. Сзади и спереди лёгкие граничат со стенками грудной клетки.

Процесс дыхания состоит из трёх моментов:

вдоха, благодаря которому кровь получает кислород;

выдоха, во время которого выбрасывается из лёгких всё ненужное;

паузы, или отдыха перед новым вдохом.

При вдохе воздух идёт через нос, затем через гортань в дыхательное горло и, проходя через бронхи и их разветвления, попадает, наконец, в лёгочные пузырьки. В это время кровь, протекая по сосудам в лёгочные пузырьки, наполненные воздухом, берёт оттуда кислород, а из себя выделяет углекислоту и другие газообразные продукты распада, которые во время выдоха, при сжатии легочных пузырьков, выбрасываются из организма. Кровь, насыщенная кислородом, опять разбегается по всему телу, неся человеку новые силы и энергию. Этот процесс обмена происходит в организме непрерывно.

Из имеющихся многочисленных типов дыхания основными, представляющими интерес в речевой и вокальной педагогике, можно назвать боковое (рёберное), диафрагматическое (брюшное), ключичное (плечевое) дыхание.

Боковое, или рёберное, дыхание приближается к нижнему типу дыхания, поскольку при расширении рёбер во время вдоха в большой степени участвует и диафрагма. Как известно, нижняя часть лёгких шире и более обогащена кислородом благодаря большому количеству кислородных пузырьков. Расширение грудной клетки в поперечном направлении происходит путём поднятия рёбер. Этот тип дыхания обычно охотно используется певцами.

В грудном типе дыхания участвуют мышцы, расширяющие грудную клетку в средней и верхней её части.

При ключичном, или плечевом, дыхании действуют мышцы плечевого пояса, которые поднимают вверх грудную клетку и особенно плечи.

Так, например, неизбежное поднятие плеч, слишком короткий выдох при ключичном дыхании, в котором участвуют только верхушки лёгких, делают его утомительным, назойливо заметным для зрителя и не только бесполезным, но даже вредным при работе над голосом стоя. Всё это происходит потому, что говорящий стремится при помощи брюшных мышц удержать диафрагму в сокращённом состоянии (не давать ей возвращаться на своё место) и регулировать таким образом выдох. Этот момент исключительно важен при подаче звука, так как такое укреплённое, устойчивое положение диафрагмы даёт некоторую опору звуку в пении и речи.

Не следует думать, что под развитием дыхания подразумевается какая-либо работа над тем непроизвольным, ежесекундным процессом, который совершается в человеческом организме. Самому процессу дыхания, благодаря которому происходит питание организма кислородом, обучать нечего. Без него невозможна жизнь. Это процесс непроизвольный. Мы же говорим о наиболее целесообразном использовании дыхания в работе над постановкой голоса. Нельзя забывать, что человек обычно говорит на выдохе. Поэтому дыхательная тренировка основана не на одном только оздоровлении и укреплении организма, но преследует и другие специальные моменты, ненужные при обычном молчаливом выдохе.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА Упражнение 1

Встать прямо. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох носом (следить, чтобы рот был закрыт) так, чтобы было приятное, лёгкое ощущение вдоха, без напряжения. Выдыхать также через нос. Затем выждать естественную в цикле дыхания паузу, снова сделать вдох и затем выдох. Упражнение нужно проделать три раза без перерыва, всё время с закрытым ртом.

При выполнении этого упражнения нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. Но следует добиваться, чтобы главным образом работала диафрагма.

Упражнение 2

Встать прямо. Кисти рук лежат на нижних рёбрах грудной клетки: большой палец впереди, четыре пальца - на спине. Сделать выдох (вообще все упражнения по дыханию нужно начинать с выдоха). Затем - вдох носом, на одну секунду задержать грудную клетку в расширенном состоянии (состояние вдоха), затем выдохнуть. Повторить упражнение три раза.

При упражнении не нагибаться вперёд, делать максимальный вдох.

Упражнение 3

Стоять прямо. После предварительного выдоха взять дыхание через нос, последить, правильно ли работают диафрагма, нижние рёбра и мышцы живота. Плечи должны быть спокойны. Прежде чем начать выдох, сделать небольшую остановку, которая станет подготовкой к выдоху. Положение смешанно-диафрагматических мышц при остановке перед выдохом будем называть "опорой дыхания". Научиться сохранять опору дыхания при выдохе очень важно, так как правильная опора дыхания организует работу голосовых связок на хорошей воздушной струе. После остановки начать выдох через узкое отверстие, образованное губами. При выдохе должно быть такое ощущение, как будто струя воздуха продолжает воздушный столб, идущий от диафрагмы. Выдыхаем легко, постепенно и плавно.

Упражнение проделать три-четыре раза. Следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. Освободить мышцы шеи, покачивая головой вправо, влево, по кругу, вниз. Проделать это же упражнение сидя.

Упражнение 4

Медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу, которая стоит недалеко от вас. Пламя её должно плавно отклониться по ходу течения воздушной струи (от вас). Затем снова делаем медленный вдох и дуем медленно на свечу, которая стоит дальше, чем в первом случае. Снова медленный вдох и медленный выдох на свечу, стоящую уже на более далёком расстоянии. Вы ощущаете, что в зависимости от удаления свечи мышцы живота будут испытывать всё большее напряжение. Голову вперёд не тянуть.

Упражнение 5

Сидеть. Делать быстрый вдох носом, затем паузу и быстрый выдох на свечу, стоящую близко, чтобы загасить её. Отодвинуть свечу и, делая быстрый вдох, также загасить свечу. Поставить свечу ещё дальше, сделать вдох и снова загасить свечу. Мышцы живота работают с хорошей активностью.

Упражнение 6

Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч. Представить себе, что перед вами куст сирени и вы вдыхаете её запах. Запах замечательный, и вам хочется продлить вдох. После вдоха небольшая остановка, а затем медленный выдох также через нос, как бы стараясь не потерять приятного запаха цветка. Если положить руку на шею под подбородком, то чувствуется движение мышц, при вдохе опускающих язык и расширяющих глотку.

Упражнение 7

Упражнение выполнять стоя. Медленный вдох носом и одновременно с быстрым выдохом через рот бросить корпус вниз. Медленно поднимаясь, делать медленный вдох. На выдохе бросить корпус в сторону. Проделать упражнение несколько раз, меняя положение корпуса при выдохе, - направо, налево, перед собой. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 8

Чтобы приучить себя к контролю над взаимосвязью произвольного вдоха и выдоха, подчиним их счету. Определим длительность вдоха на счет "три", а длительность выдоха - на счет "шесть". Чтобы зафиксировать состояние мышц после вдоха, в момент подготовки их к выдоху, даем маленькую паузу на счет "один". Все упражнение будет протекать в такой последовательности: вдох - три единицы, пауза - одна единица, выдох - шесть единиц. Счет вести про себя. Вдох делать носом, а выдох ртом, будто выдувая воздух на поставленную перед ртом ладонь. Упражнение выполняется три-четыре раза.

Упражнение 9

Так как задача речевого выдоха состоит в том, чтобы максимально использовать дыхание в образовании звуков речи, то в упражнениях необходимо воспитывать целесообразный выдох, выдох "без утечки".

Это упражнение рассчитано на тренировку выдоха при образовании одного из согласных звуков - звука "Ф", в дальнейшем можно его делать на некоторых других согласных с правильной их установкой.

Встать прямо. Сделать выдох, а затем вдох и начать выдох на звуке "Ф".

Следить за тем, чтобы не надувались щеки: выдыхаемая струя выходит только через щель, образованную зубами и нижней губой. Следить за опорой дыхания. Вдох делать носом, губы при вдохе должны быть сомкнуты. Упражнение проделать три-четыре раза подряд, следить, чтобы выдох длился не меньше восьми-девяти единиц счета.

Упражнение 10

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но выдох рассчитан на длительность в двенадцать единиц, и эти двенадцать единиц равномерно распределяются между четырьмя звуками: "Ф", "С", "Ш", "X" - на каждый звук падает три единицы счета. Упражнение также проделывается три-четыре раза. Следить за опорой дыхания.

РЕЗЮМЕ

Все больше появляется видов деятельности, в которых речь используется как постоянно действующее орудие труда, поэтому необходимо совершенствовать способы подготовки работников в речевом отношении.

Благозвучие речи помогает в создании положительного имиджа и облегчает процесс общения, ибо окружающие невольно попадают под обаяние человека, владеющего правильной ясной речью

Вопросы для самопроверки

Почему голос - один из важных составляющих имиджа?

Что создает красоту звучащего голоса?

Что такое дикция?

Какой вид дыхания является оптимальным для звучащей речи?

Рекомендуемая литература

Саричева Е Сценическая речь. М., 1955.

Емельянов В.В. Развитие голоса. СПб., 1997.

Голуб И.Б., Розенталь Д.Э. Секреты хорошей речи. М., 1993.