

## **Постановка голоса – совершенствование профессиональных качеств преподавателя**

В статье обсуждаются вопросы постановки голоса, от совершенства владения которым зависит успех профессиональной деятельности преподавателя.

Рассматриваются также вопросы предупреждения возникновения профессиональных заболеваний голоса и дается целый ряд рекомендаций врача-отоларинголога, чтобы сохранить свежесть и силу голоса, так необходимых для работы преподавателя.

**Ключевые слова:** голосообразование, тембр, интонация, техника речи, сила голоса, темп и тон речи, профессиональные заболевания, гигиенические правила.

Гибкий, послушный, звучный голос нужен и преподавателю, и воспитателю детского сада, и адвокату, и студенту. Существует много различных профессий, связанных с голосом. Голос у них – основной инструмент, от совершенства владения и хорошего состояния которого зависит успех профессиональной деятельности. Красивый тембр, свободное использование дыхания, остаточная сила звука, богатство и разнообразие интонаций – вот факторы, обеспечивающие максимально эффективное действие голоса.

А часто ли мы задумываемся о своем собственном голосе – о том, как он звучит, как на него реагируют окружающие, насколько верный тон мы находим в общении и умеем ли мы сознательно управлять им?

Каждому человеку голосовые качества в той или иной мере даны от природы и они раскрывают особенности характера, настроения, здоровья.

Техника речи – отрасль знаний, которая не только изучает темп, тембр, силу, высоту, тон голоса, но и занимается его постановкой, четкой дикцией и отработкой интонации.

Работу над речью лучше всего начинать с работы над интонацией. По мнению французского психолога Франсуа Сюлже, содержанию высказывания говорящие уделяют 7 % значимости, интонации – 38 %, мимике и жестам 55 % (в отношении последнего нужно сделать поправку на французский менталитет и темперамент).

Интонация нам подвластна. Она полностью зависит от нашего настроения и воспитания, она присутствует в каждом нашем высказывании. Сами слова не могут быть у нас лучше, чем у других, а лучше может быть интонация, с которой они произносятся.

Тембр речи – индивидуальная окраска голоса. Голосовые оттенки создают общую картину звучания речи и выявляют характер обладателя того или иного тембра.

Хриплый голос часто появляется из-за пристрастия к сигаретам или как следствие травмы голосовых связок. Иногда такой тембр специально используется подростками, чтобы подчеркнуть «взрослость». Если Вы обнаружили у себя хриплый тембр, обратитесь к отоларингологу.

Писклявый – очень инфантильный тембр и, скорее всего, из-за того, что мы не в состоянии совладать со своими эмоциями. Эту проблему можно решить занявшись аутотренингом или просто релаксацией, научиться гасить ненужные эмоции, и тогда писклявость голоса исчезнет.

Елейный оттенок голоса, в отличие от предыдущих, редко бывает врожденным. Нелишне напомнить, что такой голос звучит неискренне. И мало-мальски разумного человека это оттолкнет, как все фальшивое.

Тусклый – это совершенно бесцветный и вялый голос, свидетельствующий о физическом и эмоциональном истощении, а также о низкой самооценке. К тому же, такой голос воспринимается как неуважение к собеседнику.

Бархатный тембр голоса от природы – редкая удача. Мягкий, нежный, волнующий, очень загадочный и сексуальный. Приятный на слух, плавный, негромкий и, как правило, низкий.

Вы хотите сделать свой голос бархатным, потренируйтесь выговаривать слова и одновременно всеми чувствами представлять их: «нежность», «мягкость», «бархат». Внутреннее спокойствие голоса требует бархатного тембра, умения владеть собой и, в то же время, смелости в проявлении чувств.

Металлический – чересчур твердый и, в то же время, сухой тембр выдает человека волевого и рационального. Такой тембр вызывает антипатию у окружающих. Если Вы это понимаете, расплавьте металл и в голосе, и в своей душе, выпустите на волю свои переживания и зажатые голосовые нотки.

Слишком громкий голос в обыденной жизни – признак невоспитанности (если только это не связано с плохим слухом обладателя). Громкий голос также бывает у людей определенных профессий (военных, людей, работающих в шумном цеху, и т. д.). Но не стоит сохранять командный тон в общении с близкими. Если Вы хотите сделать голос более тихим, расслабьте мышцы гортани, выдержите паузу и дайте себе установку: «Я говорю спокойно».

Чаще всего мы слишком тихо разговариваем от усталости, из-за неуверенности в себе или депрессии. Но если Вас постоянно переспрашивают: «Что-что Вы сказали?», – значит у Вас или нечеткая дикция, или чересчур тихий голос, а может, и то, и другое. Этот недостаток в состоянии исправить любой человек при регулярных тренингах.

Высота голоса связана с частотой звуковой волны, которая улавливается человеческим ухом в пределах от 20 Гц до 12 000 Гц. Слух же

взрослого человека этого не улавливает. Высота голоса также играет большую роль в общении.

Крайне высокий голос может стать источником конфликтов в семье, на работе. Он присущ очень эмоциональным людям. Чтобы избежать подобных неприятностей, проследите, не слишком ли высокие ноты Вы берете в разговоре.

Если у Вас – просто умеренно низкий голос от природы, радуйтесь! Такой голос прекрасно воспринимается и в аудитории на лекции, и в повседневных разговорах, но он может быть связан с гормональными нарушениями.

Согласно утверждениям психологов, нормальным темпом речи является проговаривание около 120-140 слов в минуту, поэтому попробуйте держать собственный темп и тон речи.

Если Вы говорите слишком быстро, приготовьтесь к тому, что никто толком Вас не поймет. Скороговорка губит смысл. Учитесь говорить медленней, заставляйте себя делать паузы. Подсчитать свой обычный темп речи можно с помощью обычной аудио-записи.

Очень медленный темп речи тоже не всегда уместен. Но если Вы постараетесь озвучивать свои мысли в нужном темпе и тоне, они будут гораздо интереснее тем, кто Вас слушает.

Нетрудно, однако, заметить, что человек использует гораздо больший набор признаков для описания голоса. Мы попытались сформировать словарь, полученный нами экспериментально на материале художественной литературы (оценка голоса говорящего), в среде студенческой и преподавательской, включая малоупотребительные определения и даже индивидуально-разового употребления.

І	ІІ	ІІІ
Чистый	Приятный	Чистый
Низкий (тон)	Хороший	Мягкий
Высокий (тон, звучание)	Естественный	Низкий (тон)
Яркий	«Эффект присутствия»	Глухой
Глухой	Лучший	Мощный
Сочный	Неестественный	Тонкий
Богатый	Реальный	Сочный
Приглушенный	Неудачный	Приглушенный
Прозрачный	Не очень удачный	Звонкий
Бухающий	Красивый	Плотный
Мягкий	Плохой	Высокий (тон)
Резкий	Нормальный	Резкий

Тугой	Интересный	Тугой
Четкий	Неприятный	Яркий
Насыщенный	Искусственный	Глубокий
Звонкий		Размазанный
Размазанный		
Мощный		
Басовый		
Бархатный		

К сожалению, у работников голосоречевых профессий часто наблюдаются различные заболевания голосового аппарата. Многолетние наблюдения за состоянием голоса у лиц голосоречевых профессий, проведенные лабораторией фониатрии Киевского НИИ отоларингологии, показали, что около 40 % из них страдают заболеваниями голосового аппарата или имеют предпосылки к возникновению таких заболеваний.

Каковы же причины появления нарушений голоса? В первую очередь, это неумение правильно использовать возможности своего голосового аппарата, то есть отсутствие постановки голоса. Это обстоятельство обусловлено недостаточно организованным и методически несовершенным процессом формирования голоса в высших и средних педагогических заведениях.

Преподавание речи нередко зиждется на самых нелепых взглядах и туманных представлениях о механизмах голосообразования.

Многолетние наблюдения за состоянием голосового аппарата у лиц голосоречевых профессий позволяют выделить определенную зависимость частоты возникновения заболеваний голоса от степени его профессиональности, то есть правильности его постановки.

«Простудные» заболевания голосового аппарата, а также сугубо профессиональные болезни голоса, к которым можно отнести парезы и параличи голосовых складок, кровоизлияния в голосовую складку, узелки и т. д. чаще возникают у лиц с плохой постановкой голоса при повышенной голосовой нагрузке.

Около 50 % рабочего времени преподавателя затрачивается непосредственно на активную работу голосового аппарата – объяснение учебного материала, чтение лекций, беседы и т. д.

Более 30 % времени употребляется на восприятие чужой речи (ответы студентов, беседы с коллегами и т. п.), когда происходит пассивная работа голосового аппарата. Таким образом, на относительное молчание (отдых голосового аппарата) приходится лишь 20 % рабочего времени.

Некоторые преподаватели стремятся недельную нагрузку выполнить в течение 3–4 дней, в то время как более целесообразно после 2–3 рабочих дней сделать перерыв на одни сутки. Невыполнение таких элементарных правил охраны голоса может отрицательно отразиться на работоспособности педагога.

Данное положение усложняется еще и тем, что голос преподавателя не просто функционирует в оптимальном звуковом режиме, а несет большую нагрузку, требуя значительно больше энергетических затрат, чем у людей других специальностей. Учебная аудитория является источником фонового рабочего шума, который преподаватель поневоле старается перекрыть своим голосом.

Поскольку специальных навыков владения голосом у педагогов, как правило, нет, то он делает это за счет увеличения силы звука, то есть форсирования голоса, что может привести к заболеваниям голосового аппарата.

Перегрузки голоса можно избежать, если постоянно проводить профилактическую работу по охране голоса. Для этого следует ввести занятия по вопросам техники владения голосом и его охраны. На этих занятиях необходимо ознакомить педагога с правилами фонационного дыхания, со специальными упражнениями для развития голоса и дикции, убедить их в необходимости самостоятельно работать над техникой речи, а также соблюдать необходимые гигиенические и профилактические меры.

Преподаватели должны постоянно помнить, что в холодные дни нельзя сразу выходить после окончания лекций; необходимо 10–15 минут побыть в помещении. Утомление голосового аппарата возникает при преподавании в течение 3–4 часов с перерывами по 15 минут и исчезает через 1 час полного голосового покоя. Это положение касается педагогов, которые работают меньше 10 лет. Преподаватели с большим стажем работы устают быстрее – через 2–3 часа и отдыхают дольше – до 2 часов. При составлении расписания следует учесть эту закономерность. Желательно обратить особое внимание на нагрузку молодых, начинающих педагогов, среди которых встречается много лиц, страдающих нарушениями функции голосового аппарата.

Нарушение кровообращения в верхних дыхательных путях вызывает как переохлаждение, так и перегревание организма. Злоупотребление горячей пищей и напитками (кофе, чай и т. п.) часто является причиной возникновения воспаления верхних дыхательных путей. К веществам, вредно действующим на верхние дыхательные пути, следует отнести алкоголь и табак (особенно вредны напитки со значительным содержанием спирта – водка, коньяк, ликеры и т. д.), так как они могут вызвать воспаление слизистой оболочки глотки и гортани. Менее вредны нехолодное пиво (в небольшом количестве) и сухие вина.

Хотим предложить коллегам-преподавателям ряд общих гигиенических правил, соблюдение которых в значительной мере поможет предупредить возникновение большинства «простудных» и профессиональных заболеваний голоса.

Следует избегать переохлаждения тела. Нельзя быстро ходить в холодные дни после голосовой работы, так как при интенсивных движениях дыхание учащается, становится более глубоким и больше холодного воздуха попадает в дыхательные пути.

Не надо разговаривать в холодные дни на улице после работы голосом. Нежелательны также выступления на открытом воздухе в холодные, ненастные дни.

Очень сухой воздух, свойственный помещениям с центральным отоплением, вызывает сухость слизистой оболочки верхних дыхательных путей, поэтому жилое помещение нужно увлажнять.

Употребление острых приправ к пище (перец, хрен, горчица и т. д.) должно быть очень умеренным, так как они в больших количествах раздражают слизистую оболочку глотки и гортани.

Следует вообще быть умеренным в пище. Однако голодание, так же как и избыточное употребление пищи, приводит к неполноценности голоса.

Очень полезны физические упражнения, укрепляющие органы дыхания, голосовой аппарат и способствующие его развитию. Следует заниматься теми видами спорта, которые совершенствуют работу дыхательного аппарата, улучшают пластичность скелетных мышц. К таким видам спорта следует отнести гимнастику, легкую атлетику, теннис, волейбол, плавание, туризм.

Всегда легче предупредить болезнь, чем ее вылечить.

В заключение, мы хотим предложить всем, кто хочет, чтобы его голос звучал красиво, познакомиться с работами доктора медицинских наук Ю. С. Василенко – этот ученый разработал целый комплекс упражнений, помогающих сохранить свежесть и силу голоса, столь необходимых в работе преподавателя.

### **Комплекс упражнений (по Ю. С. Василенко)**

**I.** Наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата создаются при нижнереберном дыхании, в котором принимает активное участие диафрагма. Выполняя упражнения, способствующие выработке такого типа дыхания, особое внимание обращайтесь на плавность, длительность выдоха. Каждое упражнение повторяйте 4–5 раз.

1. Лежа на спине, ноги вместе, левая рука под поясницей, правая - на животе. На счет «раз, два, три» – глубоко вдохнуть через нос, выпячивая

при этом живот. Задержать дыхание на счет «четыре, пять». Медленно выдохнуть, протяжно произнося звуки «ссс» и «шшш», и втянуть живот.

2. Стоя, ноги вместе, спина прямая, плечи развернуты и слегка опущены. Вдохнуть через нос, имитируя вдыхание аромата цветка. Медленно выдыхать через рот, как бы согревая руки струей выдыхаемого воздуха. Стараться удлинить продолжительность выдоха до 7–9 секунд.

3. Медленная ходьба: на 2 шага – вдох, на 2 – выдох. Не изменяя продолжительности вдоха, от занятия к занятию удлинять выдох на 4, 6, 8, 10 шагов.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Вдохнуть через нос, слегка прогнувшись назад. Наклоняясь вперед, медленно выдохнуть. При этом произносить каждый раз новую гласную: «а», «о», «и», «у», «э». Довести продолжительность выдоха до 5–7 секунд.

5. Сидя или стоя, вдохнуть через нос, на 2 секунды задержать дыхание. Затем, четко выговаривая: «Раз, два, три, четыре, пять», – с каждым словом делать короткий выдох. Снова вдохнуть и так же продолжить счет до десяти.

**II.** За счет верхних резонаторов голос приобретает звонкость, как говорят, «полетность», а за счет нижних – силу, мощь.

Исправить глухое звучание голоса и максимально использовать возможности верхних резонаторов помогут следующие упражнения.

1. Стоя или сидя, сделать короткий вдох через нос. Выдыхая, с закрытым ртом, без напряжения произносить с вопросительной интонацией «м» или «н», добиваясь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.

2. Глубоко вдохнуть. Выдыхая, произносить одно из следующих слов: «бимм», «бомм», «бонн», «донн», «домм». Протяжно произнося последнюю согласную, старайтесь ощутить вибрацию в области носа и верхней губы.

3. Глубоко вдохнуть. Выдыхая, протяжно произносить слог, состоящий из сочетаний согласных «м» и «н» с различными гласными: *момм, мимм, мамм, мумм* и т. д.

4. Глубоко вдохнуть. На одном выдохе произносить сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: *мо-моо, ми-мии, му-муу, мэ-мээ*.

**III.** Выполняя упражнения для нижних резонаторов, гласные «о» и «у» старайтесь произносить как можно более низким голосом и протяжно, добиваясь ощущения ясно выраженного резонирования в области грудной клетки.

1. Стоя, положить руку на грудь; зевнуть с закрытым ртом и зафиксировать гортань в нижнем положении. На выдохе произносить звук «о» или «у», стараясь почувствовать вибрационные движения грудной клетки. Если это не получается, надо искусственно вызвать вибрацию легким постукиванием рукой в области грудины.

2. Стоя, положить руки на грудь. Наклоняясь вперед, на выдохе произносить гласные «о», «у» длительно и протяжно. Тоже на выдохе произносить нараспев слова: «око, окно, олово, молоко, мука».

IV. В голосообразовании принимают участие губы, язык, мягкое нёбо, нижняя челюсть – артикуляционный аппарат. От того, насколько быстро, четко и согласованно работает этот аппарат, зависит хорошая дикция. Правильная артикуляция – залог хорошей дикции и звучности голоса.

Занимайтесь перед зеркалом; следите за тем, чтобы в упражнении принимали участие только органы артикуляционного аппарата, а нос, лоб, глаза оставались неподвижными. Каждое упражнение делайте медленно, плавно, без резких и быстрых переходов.

1. На счет «раз» опустить нижнюю челюсть примерно на два пальца. На счет «два, три, четыре, пять, шесть» удерживать это положение. Закрыть рот.

2. Опустить нижнюю челюсть; медленно двигать челюстью вправо и влево.

3. Опустить нижнюю челюсть; медленно выдвигать ее вперед и так же медленно возвращать в исходное положение.

4. Рот закрыт, зубы сомкнуты. На счет «раз» растянуть губы в стороны, обнажая зубы и как бы произнося звук «и». На счет «два, три» удерживать губы в этом положении. На счет «четыре, пять» собрать губы трубочкой и вытянуть их вперед. На счет «шесть, семь» растянуть губы в стороны.

## Литература

1. Пасинок В. Г. Педагогічні основи спілкування / В. Г. Пасинок // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – Х. : Константа, 1999. – № 461. – С. 193–199.

2. Пасинок В. Г. Учитель і слово : технологія мовленнєвої підготовки майбутнього педагога / В. Г. Пасинок. – Х. : Константа, 2004. – 207 с.

3. Зарицкий Л. А. Практическая фониятрия / Л. А. Зарицкий, В. А. Тринос, Л. А. Тринос. – К. : Вища школа, 1984. – 164 с.

4. Григорьев Г. Н. Речевой слух и речевой голос / Г. Н. Григорьев. – Минск : Вышайшая школа, 1976. – С. 23–24.