

Министерство общего и профессионального образования РФ
Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого

Т.А.Иванько

БЕРЕГИТЕ ГОЛОС

Советы учителям

Великий Новгород
1999

ББК 74,204.2

Печатается по решению

Рецензент

Лукашенко Ирина Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент

Иванько Т.А.

И 22 Берегите голос: Советы учителям. - Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 1999. - 30 с.

В работе представлены
Советы предназначены

ББК 74,204.2

© Новгородский государственный
университет, 1999
© Иванько Т.А., 1999

От автора

Педагогическая деятельность требует от человека большой самоотдачи, так как она построена на общении, которое должно быть искренним, убедительным. Урок, беседа или другая форма занятий с детьми требует не только глубоких профессиональных знаний, но и высокого уровня общей культуры, эрудиции.

Важным показателем педагогического мастерства является речь учителя, ее техника, умение пользоваться и сохранять то, что дала нам природа, - собственным голосом.

Человеческий голос - уникальный акустический феномен, результат сложных анатомо-физиологических процессов. Главное значение голоса в том, что с его помощью человек способен говорить, выражать свои мысли, общаться. Но голос является и весьма ценным капиталом, особенно если профессиональная деятельность человека связана с использованием этого инструмента. Педагоги как представители одной из «голосовых» профессий должны знать об особенностях своего голосового аппарата, о его сохранении, мерах предупреждения голосовых нарушений.

Наш голос

Голос бывает звонким и радостным, когда нам весело, сдавленным и глухим, когда у нас неприятности или беда. Нежный и гневный, ласковый и насмешливый, вкрадчивый и грозный - какие только оттенки чувств и настроений не способен выразить и передать наш голос! И все эти разнообразные по высоте, силе и окраске звуки рождаются в гортани (верхнем отделе дыхательной системы), которая одновременно является и органом голосообразования.

Источником звуков служат колеблющиеся голосовые складки. Словно струны натянуты они в гортани, спереди прикрепляясь к щитовидному хрящу (его также называют адамовым яблоком или кадыком), а сзади к голосовым отросткам двух черпаловидных хрящей. Когда мы молчим, голосовые складки расходятся, образуя голосовую щель в виде равнобедренного треугольника. При разговоре, пении голосовые складки смыкаются, и воздух, поступивший в легкие во время вдоха, в момент выдоха давит на складки, заставляя их колебаться, - так рождается звук.

Чем больше число колебаний в секунду, тем выше звук, чем меньше - тем звук ниже. Складки могут совершать от 80 до 10000 и больше колебаний в секунду. Голосовые складки обладают способностью приходить в колебательные движения не только целиком, всей своей массой, но и отдельными участками. Установлено, что под влиянием нервных импульсов из центральной нервной системы голосовые складки изменяют свою толщину, длину, степень напряжения. Сокращение их различных участков также обуславливает возникновение звуков разной высоты, подобно тому, как нажатие пальцем на гитарную струну в разных местах дает различное ее звучание.

На высоте голоса сказывается и длина голосовых складок. У женщин она составляет в среднем 18-20 миллиметров, у мужчин - 20-22. Вот почему женские голоса всегда выше мужских.

Помимо высоты, голос характеризуется силой. Человек способен издавать еле слышные звуки, и громкие. Особой силой обладают голоса певцов. Недаром говорят: поет так, что стены дрожат. И это не художественный прием, не преувеличение. История оперного искусства знает немало примеров, когда тот или иной певец своим громовым басом сотрясал люстры, раскалывая на них хрустальные подвески. Конечно, голоса такой силы встречаются не часто. Но и у знаменитых певцов, и у обычных людей сила голоса определяется величиной амплитуды колебаний, напряжением голосовых складок и мощностью выхода, который в свою очередь зависит от жизненной емкости легких и силы дыхательной мускулатуры.

На тембр голоса, или, как говорят, его окраску большое влияние оказывают верхние резонаторы: глотка, носоглотка, полость рта, полости носа и

его придаточных пазух, а также нижние резонаторы - трахея, бронхи, легкие. У каждого из нас эти органы имеют индивидуальные особенности, поэтому и голоса наши так индивидуальны, несхожи между собой. Причем голос приобретает индивидуальную окраску уже на второй-третий день после рождения, что позволяет матери только по крику узнавать свое дитя среди других малышей.

Конечно, с годами голос ребенка меняется, ведь в процессе роста развиваются и формируются все органы, участвующие в голосообразовании. Особенно значительные изменения (специалисты называют их мутацией) голос претерпевает в период полового созревания.

Бытует мнение, будто мутации подвержен только мальчишеский голос. Но у девочек она тоже бывает, только протекает, как правило, спокойнее, и «ломка» голоса не так заметна, как у ребят. Объяснить это можно тем, что у девочек гортань увеличивается на одну треть, а у мальчиков почти вдвое; соответственно удлиняются и голосовые складки.

Голосообразующий аппарат во время мутации подобен расстроенному инструменту, поэтому при разговоре и особенно пении мальчишеский голос неожиданно то срывается на высокие ноты, так сказать, «дает петуха», то начинает басить, подчас издавая звуки лающего, грубого характера. Не стоит этого пугаться и стесняться. Все изменения носят физиологический, естественный, а самое главное - временный характер. Период мутации обычно длится полтора-два года. И в это время надо по возможности стараться щадить голосообразующий аппарат: не петь подолгу и громко, тем более, в сырых помещениях, в прокуренных подъездах; не кричать, вообще чрезмерно не утомлять голосовые складки. Особенно отрицательно сказывается на функции голосовых складок курение. А ведь не секрет, что именно в 13-15 лет подростки впервые пытаются приобщиться к табаку. Лучше никогда не начинать курить, чем потом долго и трудно бороться с этой вредной привычкой.

Когда период мутации минует, голос обретает свою индивидуальность. И примерно 25-30 лет остается стабильным. А затем в органах, участвующих в голосообразовании, начинаются атрофические изменения, и постепенно голос слабеет, меняется его тембр.

Характеристика голоса

Тембр - окраска звука, его индивидуальность (теплый, бархатный, серебристый, металлический).

Высота - тональность (высокий, низкий голос), учителю необходимо «бежать» от монотонности.

Сила звука - громкий, низкий. Учителю не надо увлекаться звуком. Это давит, аудитория устает. Если говорить тихо, то надо варьировать высотами. Громкий голос вызывает раздражение, тихий - сонливость. Необходимо выбрать оптимальный вариант.

Диапазон (объем голоса) тона - расстояние от нижней ноты голоса до самой верхней. Перуанская певица Има Сумак имела диапазон свыше 4 октав. Украинская певица Евгения Мирошниченко - более 3 октав.

Полетность - (голос хорошо «слышимый»). Это качество более чем другие надо развивать, уметь посылать свой голос на расстояние и регулировать громкость.

Гибкость - умение легко изменять голос, подчинять содержанию, слушателям.

Подвижность - изменение голоса на высоте.

Некоторые особенности голоса

В задачу работы над голосом входит развитие его силы и диапазона, выработка подвижности, полетности, благозвучности, которая, в свою очередь, улучшает тембр голоса.

Качество звучания голоса целиком зависит от совместной работы органов дыхания и речевого аппарата. Поэтому на определенном этапе тренаж дыхания одновременно служит и упражнениями для постановки голоса.

Упражнения по совершенствованию голоса сводятся в основном к развитию его силы и диапазона.

Последовательность упражнений в работе над голосом обычно такова:

- устранение явных недостатков направленности звука (гнусавости, глубокого горлового или глухого затылочного звучания, открытого плоского звука и т.п.);

- развитие силы и диапазона голоса на чтении шепотом, со сменой силы звучания (тихо - обычно - громко, громко - обычно - тихо), высоты (низко - на средних нотах - высоко, высоко - на средних нотах - низко) и темпа (медленно - умеренно - быстро, быстро - умеренно - медленно);

- развитие силы и диапазона голоса на комбинированных упражнениях (например, тихо - низко - медленно, затем обычно - на средних нотах - в умеренном темпе, а после этого громко - высоко - быстро и в других комбинациях).

Итак, голос образуется в результате прохождения выдыхаемого воздуха через гортань, где после смыкания и размыкания связок возникает звук -

голос. Если говорить без хорошей струи воздуха, может возникнуть несмыкание связок, голос «садится». Иногда на связках появляются узелки, мозоли. Самое страшное - кровоизлияние. Эти болезни характерны для представителей «голосовых» профессий: учителей, экскурсоводов и эстрадных певцов (если они поют не на "опоре", т.е. не на дыхании).

Речь учителя и ее особенности

Речь учителя должна обеспечить выполнение задач обучения и воспитания школьников, поэтому к ней, помимо общекультурных, предъявляются и профессиональные, педагогические требования. Учитель, преподаватель несет ответственность и за содержание, качество своей речи, и за ее последствия. Вот почему речь учителя рассматривается как важный элемент его педагогического мастерства.

Выражение «речь учителя» (синоним - «педагогическая речь») как правило, употребляют, говоря об устной речи педагога, под которой подразумевают как сам процесс говорения, создания устных высказываний, так и результат этого процесса - устные высказывания.

Педагогическая речь призвана обеспечить:

- а) продуктивное общение, взаимодействия между педагогом и его воспитанниками;
- б) положительное воздействие учителя на сознание, чувства учеников;
- в) полноценное восприятие, осознание и закрепление знаний в процессе обучения;
- г) рациональную организацию учебной и практической деятельности учащихся.

Для того, чтобы способствовать успешному выполнению педагогических задач, речь учителя должна соответствовать определенным требованиям. Такие коммуникативные качества речи, как правильность, точность, уместность, лексическое богатство, выразительность и чистота определяют культуру речи учителя.

Одна из основных функций речи учителя - *обеспечение полноценной презентации* (передачи) *знаний*. Существует прямая зависимость между коммуникативными особенностями речи учителя и успешностью восприятия и запоминания знаний учениками.

С презентацией тесно связана и другая функция речи учителя - *обеспечение эффективной ученой деятельности*.

Педагогическая речь должна прежде всего обеспечивать эффективное учебное слушание учащихся на уроке. Воспринимая на слух речь учителя, ученик совершает множество различных операций; конкретизирует в наглядных образах звучащую информацию, соотносит ее с имеющимися зна-

ниями, опытом, осмысливает ее, запоминает, следит за логикой изложения, развитием мысли учителя. Это - сложная работа слушающего, и ее надо учитывать.

Следующая функция речи - *обеспечение продуктивных взаимоотношений между учителем и учащимися.*

Многое зависит от индивидуального стиля общения учителя (общение - утешение, общение - заигрывание, общение на основе дружеского расположения др.).

Известный педагог В.А.Сухомлинский считал, что слово учителя не должно быть грубым, оскорбляющим, в нем не должно быть фальши, предубежденности. Уровень педагогической культуры, по его мнению, определяется уровнем его словесного воспитания.

Речь учителя имеет свои особенности.

Направленность, обращенность к учащимся.

Слово учителя всегда имеет точный адрес. Оно отбирается в расчете на его смысловое восприятие и понимание учащимися. Педагог строит свою речь на предвидении возможной реакции на нее.

Содержание речи учителя воспринимается учениками по двум каналам: звуковому (звук голоса, интонация) и визуальному (мимика, жесты). Мимика, пантомимика говорящего учителя усиливают смысловую емкость, выразительность, эмоциональную содержательность его речи.

Устная речь учителя как правило импровизированная.

Опытный учитель говорит достаточно свободно, без постоянной опоры на текст конспекта или учебника. Создается ощущение, что он публично мыслит, открывая вместе с учащимися что-то новое. Способность импровизировать - это и умение сохранить для себя новизну восприятия уже знакомого и не раз излагаемого на уроках учебного материала.

Надо уметь говорить хорошо, выразительно, «округлым» звуком. Неумелое пользование собственным голосом приводит к различным заболеваниям связок, их несмыканию, и тогда учитель вынужден изменить профессию, уйти из школы. Ведь учитель говорит не просто много, а достаточно напряженно, иногда нервно, особенно при смене аудитории (дети, коллеги, родители). Чтобы на долгие годы сохранить собственный голос, надо знать некоторые особенности голосообразования, иметь навыки фонационного дыхания, соблюдать правила предупреждения голосовых расстройств и т.д.

Дыхание

Правильное дыхание, четкая дикция придают живому слову яркую интонационную выразительность, позволяющую передавать в речи мельчайшие оттенки мысли и чувства.

Речевая техника - это совокупность элементарных приемов фонационного дыхания речевого голоса и дикции, доведенных до степени автоматизма и позволяющих учителю максимально эффективно осуществлять речевое воздействие.

Дыхание выполняет физиологическую функцию - обеспечивает жизнедеятельность организма. Речевое дыхание называется фонационным (от греч. *phono* - «звук»). В повседневной жизни, когда наша речь преимущественно диалогична, дыхание не вызывает трудностей. Но на уроке, когда учителю приходится говорить длительное время, объясняя материал или читая лекцию (проводя экскурсию), неправильное дыхание дает о себе знать: может покраснеть лицо, участиться пульс, появиться одышка, а голос «садится».

Кратко изложим основные положения техники дыхания. Различают четыре типа дыхания в зависимости от того, какие мышцы принимают участие в дыхательном процессе.

Верхнее дыхание совершается мышцами, поднимающими и опускающими плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это - слабое, поверхностное дыхание, активно работают лишь верхушки легких (такое дыхание, например, бывает, когда у человека поднимается температура. Он дышит часто, поверхностно).

Грудное дыхание осуществляется межреберными мышцами. Изменяется поперечный объем грудной клетки. Диафрагма малоподвижна, поэтому выдох недостаточно энергичен.

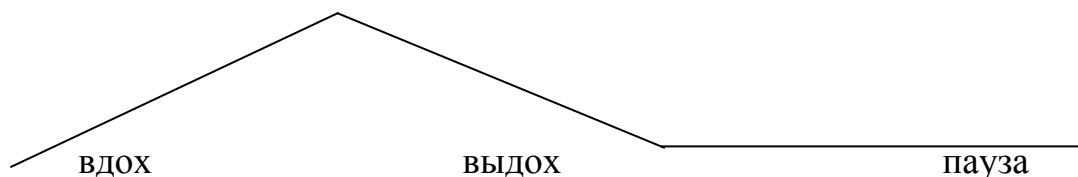
Диафрагмальное дыхание осуществляется за счет изменения продольного объема грудной клетки, вследствие сокращения диафрагмы.

Диафрагмально-реберное дыхание - осуществляется за счет изменения объема в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания.

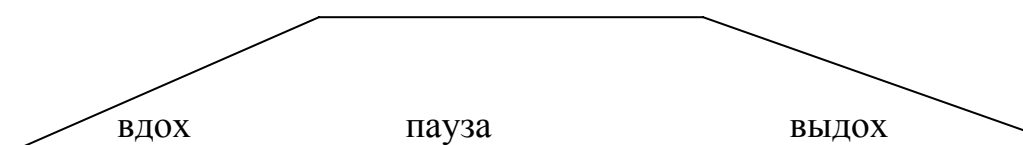
Механизм диафрагмально-реберного дыхания следующий: диафрагма, сокращаясь, опускается вниз, давит на внутренние органы, находящиеся в брюшной полости. В результате этого выпячивается верхняя часть живота, грудная полость расширяется в вертикальном направлении за счет опустившейся диафрагмы. Нижняя часть легких заполняется воздухом. Расширение грудной клетки происходит при вдохе вследствие активной работы межреберных мышц, раздвигающих грудную клетку и увеличивающих объем грудной полости в горизонтальном направлении. Легкие расширяются в своей средней части и направляются воздухом. Подтягивание нижних стенок живота (косых мышц) служит созданию опоры для диафрагмы и частичному перемещению воздуха из средней и нижней части легких в верхнюю, что способствует заполнению воздухом всего объема легких.

Выдох совершается следующим образом: диафрагма, расслабляясь, поднимается, вдаваясь в грудную полость, продольный объем которой уменьшается, а ребра опускаются, уменьшая поперечный объем грудной клетки. Общий объем грудной клетки уменьшается, давление в ней увеличивается, и воздух выходит наружу.

Последовательность обычного физиологического дыхания такова: вдох, выдох, пауза.



Для речи такого дыхания не хватает. Голос (речь, чтение) требуют дыхания другого: большего количества воздуха, экономного его расходования и своевременного его «добора». Для фонационного дыхания характерна следующая схема:



Звуки речи образуются на выдохе. Очень важно уметь рационально им пользоваться (не вдыхать быстро, уметь задерживать дыхание). Это требует тренировки, специальных упражнений.

Упражнения на развитие фонационного дыхания

Работу над ними следует начать с упражнения «Егорки» для определения ваших индивидуальных особенностей речевого выдоха.

«Егорки». После произнесения известной детской считалочки *«Как на горке на пригорке, стоят тридцать три Егорки»* - глубокий вдох и на выдохе считать: *«... раз, Егорка, два Егорки ...»* - и т.д. до полного использования выдоха.

«Свеча». Возьмите узкую полоску бумаги и, представив, что это свеча, дуйте на нее. Она отклоняется от вас - это отклонилось «пламя». Такая «свеча» позволяет наглядно следить за ровностью выдыхаемой струи воздуха: выдох ровный - бумажка находится в одном положении - отклонившись (положили «пламя» свечи и держите его в этом положении). Обратите внимание на небольшое напряжение в области диафрагмы и межреберных мышц.

Звукоподражание. Потренируйте различные виды выдыхания. Вспомните и воспроизведите различные звуки природы и жизни: свист ветра: *с-с-с...*, шум леса: *ш-ш-ш...*, звук комара: *зб-зб-зб...*, возгласы кучера: *тпру! тпру! тпру!* и т.д.

«*Проколотый мяч*». Представьте, что вы держите в руках на уровне груди большой резиновый мяч. Он оказался проколотым. Если на него нажимать, слышно, как из него выходит воздух. Имитируйте это звукоподражательным *с-с-с...* Нажимайте на «мяч» ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил из него (ваших легких) подольше. Руки сходятся медленно-медленно: они ощущают небольшое сопротивление «мяча»... Наконец, ладони сошлись. И с этим движением «выбросился» на последнем активном звуке *с*, использованный при звучании воздух.

Прodelайте это упражнение несколько раз. Не напрягайтесь, дыхание должно быть плавным, спокойным.

Итак, некоторые выводы о дыхании.

Звуки речи образуются при выдохе. Взяли дыхание - зафиксируйте. Всегда должно присутствовать чувство опоры. Нормальное дыхание - 15-20 секунд.

Гигиена голоса педагога

Как показывают специальные исследования, заболеваемость голосового аппарата у лиц «голосовых» профессий очень высока. У учителей она составляет в среднем 40,2%. Причины нарушений голоса различны. Выделяют четыре основные: повышенная ежедневная голосовая нагрузка, неумелое пользование голосовым аппаратом, несоблюдение правил гигиены, врожденная слабость голосового органа.

Перенапряжение голосового аппарата, вызывающие нарушение голоса, обусловлено тем, что около 50% рабочего времени педагог говорит, причем во время урока - громче обычного. Повышение интенсивности голоса связано с необходимостью перекрывать шум в классе, в среднем составляющий 55-72 децибела, а интенсивность здорового голоса находится в пределах 65-74 децибелов. Перенапряжение связано и с неумелым использованием голосовым аппаратом. Часто это можно констатировать буквально с первых слов приветствия, произнесенных после выхода на так называемом остаточном воздухе, когда речь строится без достаточной дыхательной опоры, если выдох укорочен, учитель чаще дышит, вдыхает ртом неувлажненный и неочищенный воздух, который сушит и раздражает слизистую оболочку гортани и глотки, что ведет к хроническим катарам.

Чтобы предупредить развитие профессиональных заболеваний, важно соблюдать гигиену голоса. После окончания рабочего дня педагог должен

в течение 2-3 часов избегать продолжительных разговоров. При необходимости речь должна быть более тихой, фразы короче (лаконичнее).

Надо обратить внимание и на состояние верхних дыхательных путей, нервной системы, режим питания. Голосовой аппарат очень чувствителен к острой, раздражающей пище. Слишком холодные, горячие, острые блюда, алкогольные напитки, курение вызывают покраснение слизистой оболочки полости рта, глотки. Для избежания сухости в горле специалисты рекомендуют полоскать его раствором соды и йода.

Для того, чтобы предупредить голосовые расстройства, рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Монотонная речь утомляет мышцы голосового аппарата, так как при этом функционирует только одна группа мышц, поэтому чем выразительнее речь - тем она здоровее.

2. Чтобы голос меньше утомлялся, между уроками старайтесь соблюдать режим молчания.

3. Вдыхание меловой пыли очень вредно, поэтому тряпка для доски должна быть всегда влажной.

4. После голосовой работы старайтесь ходить не очень быстро, чтобы холодный воздух меньше попадал в голосовые пути.

5. В холодную и дождливую погоду на улице не разговаривайте.

6. Очень сухой воздух вызывает сухость слизистой оболочки верхних дыхательных путей, поэтому помещение следует увлажнять.

7. Когда у вас утомлен голос, желательно съесть лимон, выпить Боржоми и некоторое время помолчать.

Иметь чистый, красивый голос хочет каждый, но сохранить его (если даже природа вам его подарила) непросто. Тем более, если вы работаете в школе и имеете значительную голосовую нагрузку. «Хорошие голоса в разговорной речи редки» - писал К.С.Станиславский. - Если же они и встречаются, то оказываются недостаточными по силе и по диапазону. А с голосом, поставленным на квинту, не выразишь жизни человеческого духа».

Бедность звуковысотного диапазона речи учителя приводит к звуковому монотону, а отсюда - к обеднению звуковой палитры, ослаблению педагогического воздействия речи. А.С.Макаренко не случайно связывал высокий уровень педагогического мастерства с совершенным владением голосом. Он считал, что учитель должен уметь произнести фразу «Иди сюда!» с 15-20 звуковыми оттенками.

Голос необходимо развивать. «Поставить» голос вам поможет музыка. Пойте, подражая хорошим певцам, делайте звук «круглым», а не плоским. Учитесь (перед зеркалом) красиво открывать рот. Если у вас есть инструмент, пойте гаммы. Соблюдайте необходимые правила гигиены.

Дикция

Одним из компонентов красивого голоса является дикция. Для того, чтобы речь учителя была понятной и привлекательной, надо постоянно работать над ее совершенствованием. Здесь очень полезно тренироваться на различных скороговорках-потешках.

1. Маланья-болтунья болтала, что всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь. Что не скажешь: на дворе трава, на траве дрова - раз дрова, два дрова, три дрова - не руби дрова на траве двора, потому что не вместит двор дров, дрова выдворят на дровяной двор бобра. И не скажешь: тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали, а инженеры нивелировали, да не вынивелировали, а все потому, что Маланья-болтунья была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, а пошла к Кабру - и на Фрола наврала. Однако прыгают на языке скороговорочки, как караси на сковородочке. Значит, Маланья-болтунья зря болтала, что всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

2. Нашего пономаря никто не перепономарит, а наш пономарь всех перепономарит.

3. Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать - заропортовался.

4. У нас на дворе - подворье, погода размокропогодилась.

5. Носит Сеня в сени сено. Спать на сене будет Сеня.

6. Полпуховика и полполувыпуховика. Цельный пуховик и пол полполувыпуховик.

7. Летит гусь на святую Русь. Русь, не трусь, это не гусь.

8. В вор-воробей, вора бей - не робей.

9. Свинья тупорыла, весь двор перерыла. Вырыла полрыла, до норы не дорыла.

10. Стоит копна с подприкопеночком.

11. Шли сорок мышей, несли сорок грошей, две мыши поплоше несли по два гроша.

12. Съел молодой тридцать три пирога. С пирогом, да все с творогом.

13. Побила меня маменька уздой перед избой, перед подызбицей.

14. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Ларьку, про Ларькину жену.

Качества устной речи

Владение голосом, четкая дикция являются неперенным условием педагогического мастерства учителя, т.к. устная речь должна иметь следующие качества:

- содержательность.
- нормативность или правильность (ударение, есть слова-показатели: красивее, позвонишь и т.д.).
- логичность (последовательность, смысловая непротиворечивость).
- точность (строгое соответствие слова и явления действительности и предмету).
- чистоту (нет чуждых литературному языку элементов).
- выразительность (владение выразительными средствами).
- богатство языка (в словаре А.С.Пушкина 21 тыс. слов).
- уместность.

Многочисленные наблюдения показали, что для речи учителя главными являются нормативность, логичность, уместность.

Трудно воспринимается речь учителя, если в ней отсутствуют логические ударения. Но еще труднее понять фразу, в которой подчеркивается чуть ли не каждое слово. Немалую помощь может оказать как говорящим, так и слушающим знакомство с логическими правилами устной речи. Вот некоторые из них:

1. Если во фразе есть противопоставление, то выделяются оба противопоставляемых слова.

2. При сочетании двух существительных выделяется то, которое стоит в родительном падеже.

3. Всегда выделяются однородные члены предложения.

4. Прилагательные обычно не принимают на себя ударения. Определение как бы сливается с определяемым словом, которое несколько выделяется.

5. При сравнении выделяется то, с чем сравнивается, а не предмет сравнения. Необходимо следить, чтобы ударение не падало на вспомогательные слова.

6. Частицы «не» и «ни» интонационно не выделяются. Они сливаются со словом, к которому относятся.

Речь неопытного педагога порой бывает перегружена логическими ударениями, так как все в ней кажется важным. Необходимо учиться отделять интонационно главное от второстепенного.

Замечательный оратор, известный судебный деятель и педагог А.Ф.Кони давал лекторам такие советы:

1. Необходимо готовиться к лекции; собирать интересное и важное, относящееся к теме прямо или косвенно. План лекции должен быть подвижным, то есть таким, чтобы его можно было сокращать без нарушения целого.

2. Следует менять тон - повышать и понижать его в связи со смыслом. Тон его подчеркивает. Иногда хорошо «упасть» в тоне: с высокого вдруг перейти на низкий, сделав паузу, следует помнить о значении пауз между отдельными частями устной речи.

3. Жесты оживляют речь, но ими следует пользоваться осторожно, слишком частые, однообразные, суетливые, резкие движения рук неприятны, приедаются и раздражают.

4. Полезно всматриваться в отдельные группы слушателей. Этим привлекается внимание и завоевывается расположение. Он должен быть достаточно хорошо виден «...лицо говорит вместе с языком».

5. От лектора требуется большая выдержка и умение владеть собой при всех неблагоприятных обстоятельствах. В случае шума - призвать к тишине и продолжать речь.

6. Форма речи - простая, понятная.

7. Лирика допустима, она должна быть искренней, как и вся речь вообще.

8. Содержание лекции должно соответствовать аудитории, очень важно здесь знание данной аудитории.

9. Удерживать и даже увеличить внимание слушателей можно: а) краткостью; б) быстрым движением речи; в) краткими, освежающими отступлениями, они полезны, когда внимание слушателей утомилось, должны быть легкими, даже комическими, и в то же время быть связанными с содержанием данного места речи.

Попытайтесь проанализировать собственную речь по следующим показателям:

- нет ли у вас в речи словечек-паразитов («ну», «значит», «в общем» и т.д.);

- способны ли вы точно строить высказывания, не отвлекаясь от главных мыслей;

- следите за темпом речи, помните, что от него во многом зависит эффективность усвоения знаний;

- обратите особое внимание и на интонирование, помните, что верно расставленные интонационные акценты влияют на качество восприятия информации, уровень интенсивности ее запоминания, общий психологический микроклимат урока;

- исключите из своей речи окрик, резкие интонации, которые негативно влияют на школьников, дестабилизируют их, вызывают эмоциональный дискомфорт.

В.А.Сухомлинский говорил, что «крик учителя оставляет рубцы в душе ребенка».

Есть такой вроде бы парадоксальный, но психологически очень точный афоризм: «Могу обойтись без необходимого, но не могу обойтись без лишнего». Речевой этикет - это как раз то, без чего человеку трудно обойтись. Речь не только отражает отношения - она их создает, окрашивает в теплые, мягкие тона или, наоборот, делает из жестче, суше. Приветливое «доброе утро», например, может стать психологическим камертоном, настраивающим общение на доброжелательный регистр. Так же, как и негромкое, мягкое «спокойной ночи».

Характеристика хорошего голоса

Ниже приводится характеристика хорошего голоса. Подумайте о том, какими из названных черт обладает ваш голос, а какими - нет, и над чем стоит поработать. Итак, хороший голос:

- приятный;
- вибрирующий;
- спокойный;
- хорошо модулированный;
- доверительный;
- управляемый;
- теплый;
- мелодичный;
- заботливый;
- уверенный;
- дружеский;
- окрашенный интонацией;
- выразительный;
- естественный;
- богатый;
- наполненный;
- звучный;
- доброжелательный.

Характеристика плохого голоса

А вот список наиболее распространенных определений неприятного или плохого голоса. Прочитайте этот список и подумайте о своем голосе, выделяя те неприятные свойства, от которых вы хотели бы избавиться. Итак, плохой голос:

- гнусавый;
- резкий или скрипучий;
- затылочный (горловой) звук;

- хриплый;
- дрожащий;
- плаксивый;
- с одышкой;
- робкий;
- отрывистый;
- слишком громкий;
- слишком тихий и неслышный;
- бесцветный;
- помпезный;
- саркастический тон;
- неуверенный;
- монотонный;
- напряженный;
- слабый;
- скучный.

Красиво, звучно говорить непросто. По этому поводу существует много советов, рекомендаций, специальной литературы. Известный русский музыкальный деятель И.П.Прянишников дал нам рекомендации по работе над голосом, которые можно рассматривать как некую формулу хорошего «говорения»:

Прежде чем слово начать в упражненьи,
следует клетку грудную расширить слегка и при этом
низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку.

Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижно.
Каждую строчку стихов говори на одном выдыханье.
И проследи, чтобы грудь не сжималась в течение речи.

Так, при выдохе движется только одна диафрагма.
Чтенье окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей.
Выдержи паузу краткую в темпе стиха, воздуха часть добери,
но лишь пользуясь нижним дыханьем.

Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи.
Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было.
Помни о дикции ясной и чистой,
на звуки согласных рот не ленись открывать,

чтобы для голоса путь был свободен.
Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком.
Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.

Прежде чем брать упражнение на темп, высоту и на громкость,
нужно внимание направить на ровность, устойчивость звука.

Пристально слушай, чтоб голос нигде не дрожал, не качался.
Выдох води экономно, с расчетом на целую строчку.
Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, медленность,
плавность - вот что внимательным слухом сначала ищу в упражнении.

Упражнения для работы над голосом

Прочитайте помещенное ниже стихотворение сначала шепотом, а потом вслух, руководствуясь расположенными справа от текста указаниями.

<i>Горные вершины</i>	- очень тихо
<i>Снят во тьме ночной;</i>	- тихо
<i>Тихие долины</i>	- чуть громче
<i>Полны свежей мглой;</i>	- вполголоса
<i>Не пылит дорога,</i>	- обычным голосом, полнозвучно, но не громко
<i>Не дрожат листья...</i>	- вполголоса
<i>Подожди немного,</i>	- чуть тише
<i>Отдохнешь и ты.</i>	- тихо
М.Лермонтов "Из Гете"	

Прочитайте стихотворение Погореловского «Что рассказывают буквы» вслух соответственно указаниям:

<i>Мы бродили</i>	- обычным негромким голосом
<i>Темным бором.</i>	
<i>Мы спросили</i>	- громко
<i>Громко хором:</i>	
<i>- Дома ль бабушка</i>	- еще громче, протяжно
<i>Яга-а?</i>	
<i>Бор ответил нам:</i>	- обычным голосом
<i>Ага-а...</i>	- громко

Прочитайте отрывок про себя, продумайте его содержание, почувст-

вуйте, в каком ритме идет подготовка к танцу и в каком - сам танец. По-старайтесь передать ритм танца в чтении вслух.

Прощальный перепляс

<i>Друг за другом</i>	<i>Чок! Чок!</i>
<i>Встали в пары</i>	<i>Каблучок!</i>
<i>Две Тамары,</i>	<i>Заработаю</i>
<i>Две Варвары,</i>	<i>Значок</i>
<i>А с плясуньей Настенькой</i>	<i>Лучшего танцора!</i>
<i>Мальчик коренастый</i>	<i>Чок! Чок!</i>
<i>Пляшем мы на совесть,</i>	<i>Каблучок</i>
<i>К празднику готовясь.</i>	<i>Оторвется скоро!</i>

Агния Барто

Прочитайте два отрывка из рассказа А.П.Чехова «Человек в футляре», один из которых - прямая речь Беликова, а второй - Вареньки. Вспомните характеры персонажей, обстоятельства, при которых они произносят эти слова, их душевное состояние, и попытайтесь, читая отрывки, донести все это до слушающих.

Беликов. *Нет, женитьба - шаг серьезный, надо сначала взвесить предстоящие обязанности, ответственность... чтобы потом чего не вышло. Это меня так беспокоит, я теперь все ночи не сплю.*

Варенька. *У хохлов тыквы называются кабаками, а кабаки - шинками, и варят у них борщ с красненькими и с синенькими, такой вкусный, такой вкусный, что просто - ужас!*

Прочитайте из «Слова о полку Игореве» обращение князя Игоря к дружине перед началом похода на половцев. (Сначала низким тоном, потом средним, затем высоким).

*Братья и дружина! Лучшие в битве пасть, чем в полон сдаться.
А сядем, братья, на своих борзых коней, поглядим на синий Дон!
Хочу копье преломить у степи половецкой с вами, русичи!
Хочу голову свою сложить, либо испить шелоном из Дону.*

Прочитайте начало «златого слова» киевского князя Святослава из «Слова о полку Игореве» (в переводе В.А.Жуковского), меняя высоту голоса.

Низкий тон

*О сыновья мои, Игорь и Всеволод!
Рано вы стали мечами разить Половецкую землю,
А себе искать славы!*

средний тон	<p><i>Не с честью вы победили, С нечестьем пролили кровь неверную! Ваше храброе сердце в жестоком булате заковано И в буйстве закалено! То ль сотворили вы моей серебряной седине! Уже не вижу могущества моего сильного, Богатого, многовойного брата Ярослава, С его черниговскими племенами, С монгутами, татринами и шельбирами, С топчаками, ревутами и ольберами.</i></p>
средний тон	<p><i>Они без щитов, с кинжалами засапожными, Кликом полки побеждали, Звения славою прадедов.</i></p>
низкий тон	<p><i>Вы же рекли: «Мы одни постоем за себя, Славу переднюю сами похитим, Заднюю славу сами поделим!»</i></p>

Прочитайте фрагмент из «златого слова» киевского князя Святослава, меняя высоту тона на каждой строке (низкий, выше, еще выше, средний, высокий, и, наоборот, высокий, средний, ниже, еще ниже, низкий).

*Где же ты, великий князь Всеволод?
Иль не помыслишь прилететь издалеча
Отцовский златой престол защитить?
Силен ты веслами Волгу разбрызгать,
А Дон шеломами вычерпать.*

Перечитайте текст еще раз, меняя громкость голоса так же, как вы меняли его высоту.

Если вы затрудняетесь в постепенном повышении и понижении голоса, пусть вам поможет рояль, пианино или аккордеон. Найдите такую низкую ноту, которую вы легко берете голосом. Первая строчка данного ниже фрагмента из «златого слова» Святослава читается в эту ноту, вторая - на полтона выше, третья - еще на полтона выше и т. д. (Вы нажимаете подряд белые и черные клавиши.) Так повышается голос на октаву (12 полутонов - 12 строк). После этого с каждой следующей строчкой голос понижается на полтона.

*А вы, бесстрашные, Рюрик с Давидом,
Не ваши ль позлащенные шелома в крови плавали?
Не ваша ль храбрая дружина рыкает,
Словно как туры, калеными саблями ранены в поле不知емом?
Вступите, вступите в стремя златое
За честь сего времени, за Русскую землю,*

*За раны Игоря, буйного Святославича!
Ты, галицкий князь Осмомысл Ярослав,
Высоко ты сидишь на престоле своем златокованом!
Подпер Угорские горы полками железными,
Заступил ты путь королю,
Затворил Дунаю ворота,
Бремена через облаки мечешь,
Рядишь суды до Дуная,
Гроза твоя по землям течет,
Ворота открываешь ты Киеву,
Стреляешь в султанов с золотого престола отцовска
через далекие земли.
Стреляй же, князь, в Кончака, неверного кощея,
за Русскую землю,
За раны Игоря, буйного Святославича!*

Следите за темпом речи! Оратор говорит примерно 100-120 слов в минуту. Определите свой темп речи. Для этого возьмите стихотворение или прозаический отрывок, который вы знаете наизусть, отметьте фрагмент, состоящий из 100-120 слов. Если вы прочитали его наизусть за минуту, темп вашей речи нормален; если прочитали быстрее - вам надо следить за собой, чтобы говорить медленнее; если не уложились в минуту - поработайте над тем, чтобы речь была более быстрой.

Учитесь постепенно ускорять и замедлять свою речь! Прочитайте наизусть какое-либо стихотворение или отрывок из прозы; определите, за сколько минут вы его читаете. Постарайтесь ускорить, а затем замедлить темп чтения на полминуты, одну, две минуты.

Учитесь говорить ясно и отчетливо! Читайте ежедневно по 10-12 скороговорок (медленно, четко выговаривая все звуки). При произношении гласных больше открывайте рот, при произношении согласных - старательно двигайте теми органами речи, при помощи которых эти звуки образуются. И.П.Козлянинова в книге «Произношение и дикция» рекомендует, читая скороговорки, «определить в них смысловую направленность, фантазировать очень простые и конкретные жизненные ситуации», при которых возможно их произнесение. Утомление при этом снижается!

С помощью приведенных ниже скороговорок отрабатываются следующие звуки: **б, п, в, ф, г, к, д, т, х**.

1. Добыл бобов бобыль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
3. От топота копыт пыль по полю летит.

4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа.
5. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
6. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
7. Около кола колокола, около ворот коловорот.
8. Шакал шагала, шакал скакал.
9. Купи кипу пик.
10. Купи кипу пуха.
11. Ткет ткач ткани на платки Тане.
12. Водовоз вез воду из-под водопровода.
13. Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.
14. В один, Клим, клин колоти.
15. Стоит копна с подприкопечком.
16. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
17. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
18. У елки иголки колки.
19. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон
20. Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.
21. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.
22. На меду медовик, а мне не до медовика.
23. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
24. Волховал волхв в хлеву с волхвами.
25. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
26. У Феофана Митрофаныча три сына Феофанычи.
27. У нас гость унес трость.
28. Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
29. Рододендроны из дендрария даны родителями.
30. К Габсбургам из Страсбурга.
31. Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревятами на ветке.
32. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат борода.
33. Хвалю халву.

Предложенные ниже скороговорки отрабатывают следующие звуки: **р, л, м, н.**

34. Дробью по перепелам да по тетеревам.
35. У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.
36. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену.

37. Клара-кряля кралась с крокодилом к Ларе.
38. Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
39. На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.
40. Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
41. Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
42. Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
43. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
44. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
45. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
46. Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
47. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
48. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
49. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
50. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
51. Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоковски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
52. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
53. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
54. Король - орел.
55. Курьера курьер обгоняет в карьер.
56. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
57. Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.
58. Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
59. Гонец с галер сгорел.
60. Талер тарелка стоит.
61. Идти на рать, так бердыш брать.
62. Интервьюер интервента интервьюировал.
63. Либретто Риголетто.
64. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.
65. Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
66. Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
67. Во мраке раки шумят в драке.

68. Жри во ржи, да не ржи.
69. Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
70. Город Нерль на Нерли-реке.
71. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
72. Из-под Костромы, из-под костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги да про покупки, про крупу да про подкрупки.
73. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
74. Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.
75. А мне не до недомогания.

Поработаем над звуками: **с, з, ш, ж, ч, щ, ц.**

76. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
77. У осы не усы, не усища, а усики.
78. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
79. Осип охрип, Архип осип.
80. Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.
81. Сачок зацепился за сучок.
82. По семеро в сани уселися сами.
83. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.
84. Свиристель свиристит свирелью.
85. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
86. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
87. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
88. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
89. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
90. Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
91. Четверть четверика гороха без червоточинки.
92. Инцидент с интендантом.
93. Прецедент с претендентом.
94. Константин констатировал.
95. У ежа ежата, у ужа ужата.
96. Жутко жуку жить на суку.
97. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
98. Тщетно тщится щука ущемить леща.
99. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
100. Яшма в замше замшела.

Если язык у вас заплетается, читайте скороговорки сначала по слогам, особое внимание обращая на конечные слоги слов, которые при устной речи часто глотаются или звучат неотчетливо. После этого читайте скороговорки, делая небольшие остановки перед каждым словом (предлоги, союзы и все слова, произносимые без ударения, сливайте в произношении вместе с теми словами, возле которых они стоят).

Выберите из списка короткие скороговорки. Повторите их несколько раз подряд, все убыстряя и убыстряя темп. (При этом не забывайте о ясности и четкости произношения звуков!) Убыстрять темп можно в таком порядке: 1 раз прочесть медленно, 2 раза подряд в 2 раза быстрее, 4 раза подряд в 4 раза быстрее, 8 раз подряд - в 8 раз быстрее.

Средние и длинные скороговорки прочитайте сначала медленно, затем быстрее. 2-3 слова из каждой скороговорки повторите несколько раз, все убыстряя и убыстряя темп. В день отрабатывайте 10-12 скороговорок.

Выберите 10-12 скороговорок и повторите их несколько раз, переставляя слова. Темп речи постепенно убыстряйте. Например: *Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши. - Из-под простокваши дала сыворотку мамаша Ромаше* и т. д.

Выберите 2-3 скороговорки, близкие по смыслу, и произнесите их несколько раз, все убыстряя и убыстряя темп речи.

Данные ниже слова произнесите шепотом, но ясно и точно, так, чтобы их слышал человек, сидящий недалеко от вас в той же комнате.

Взяточничество, корреспонденция, предшествовавший, неистовствовать, вспомоществование, обуславливаемый, транспортируемая, катастрофический, переосвидетельствовать, взгромоздившееся, искренность, присутствие, усовершенствование, делопроизводство, университет, артиллерия, фельдшер, фельдмаршал, брошюра, Цюрих, Гельсингфорс.

Эти же слова произнесите немного громче, но так ясно и четко, чтобы их слышал человек, сидящий в другой комнате.

Произнося речь, разбивайте ее на небольшие сочетания слов, тесно связанные между собою, делая между ними небольшие остановки - *паузы*. Они бывают разные по длительности: короткие, средние, длинные (на письме обозначаются соответственно /, //, ///). Во время средних и длинных пауз необходимо запастись воздухом, вдыхая его через нос. Особенно легко делать вдох перед словами, начинающимися с гласных. Вдохнув, выдыхайте его экономно, стараясь всегда сохранить небольшой запас до

нового дыхания. Попробуйте выполнить эти рекомендации по образцу: Бык тупогуб, / тупогубенький бычок, // (вдох) у быка бела / губа была тупа.

Послушайте сообщения своих сверстников, отметьте паузы. Подумайте, чем объясняются эти паузы (незнанием темы сообщения, волнением, поисками подходящего слова, стремлением подчеркнуть особый смысл сказанного, выразить определенное чувство).

Проанализируйте паузы в речи опытного выступающего. Что вам о нем известно (его занятия, взгляды, авторитетность)?

Учитесь выражать голосом чувства! Произнесите по-разному этикетную формулу начала речи «Дамы и господа!» (Равнодушно, торжественно, выражая просьбу, иронию, радость и т.д.).

Подберите несколько этикетных формул начала речи, произнесите их перед вашими товарищами, вкладывая в эти формулы разные чувства. Пусть слушатели определяют, какое чувство хотели вы выразить в этом обращении.

Во время выступления оратор слышал шум в аудитории. Придумайте фразу, с какой он обратится к слушателям, и произнесите ее по-разному: с гневом, угрозой, удивлением, порицанием, в виде просьбы, равнодушно, с обидой и т.д.

Оратор, свободно владеющий своим голосом, т.е. умеющий легко изменять его темп, громкость, высоту, обладающий хорошей дикцией, может выразить голосом различные чувства и переживания. Так, слушатели, присутствовавшие на лекции Петра Францевича Лесгафта, вспоминают, что его голос, то возвышаясь, то падая, великолепно передавал и пафос, и укоризну, и насмешку, и сарказм, и настойчивость.

Ученые насчитывают свыше 20 интонаций, выражающих различные чувства: угрозы, радости, восхищения, негодования, злобы, удивления, страха, сомнения и т.д. Оратор должен стремиться выразить голосом то чувство, которое соответствует содержанию его речи. О веселом надо говорить радостным голосом, о грустном - печальным и т.д.

Настроение выступающего может не соответствовать материалу речи. Иногда это проявляется в голосе. Ученые доказывают, что слушатели не усваивают до 30-40 % интересующей их информации, если интонация оратора не соответствует содержанию его речи. Поэтому выступающий должен уметь сдерживать себя, овладеть своими чувствами, думать в момент произнесения речи только о ней и своих слушателях, а не о посторонних вещах. Если оратор погружается в содержание речи и забывает обо всем

другом, голос его будет звучать хорошо и верно, отражая те чувства, которые он хотел бы передать своей аудитории.

Очень важно для каждого педагога - найти такое положение головы, тела, когда легко и свободно говорить, когда вы не напрягаетесь. Ваше напряжение и буквально физическое устремление вперед все равно не поможет вам быть услышанными. Зафиксируйте те физических условия, при которых ваша речь льется легко и свободно. И закрепите это положение в своей практике. Для говорящего учителя важно прежде всего: не тянуть шею; не напрягать голос; стараться привлечь внимание аудитории паузой, каким-то необычным поворотом разговора, даже понижением голоса, но никак не криком. Кроме бесполезности чисто психологической это еще и очень вредно для связок.

1. Чутко относитесь к звучащему слову.

2. Смысловое восприятие речи зависит от ее *темпа* (скорости произнесения звуков), *силы* голоса (громкий, тихий, средний), его *высоты*.

3. Оратор достигает большого эффекта, меняя темп, силу, высоту своего голоса в зависимости от содержания речи, т.е. избегая *монотонности*.

4. Выступающий с речью должен обладать хорошей *дикцией*, т.е. произносить слова четко и ясно.

5. Опытный оратор уделяет большое внимание *паузам*: они позволяют делать определенные смысловые акценты, облегчают дыхание. Естественная для устной речи *прерывистость*, если она незначительна, позволяет найти нужное слово для выражения мысли и даже активизирует аудиторию.

6. Выступающий должен уметь голосом выражать те *чувства*, переживания, которые соответствуют содержанию речи.

И еще несколько советов тем, кто хочет иметь красивый, звучный голос:

- слушайте музыку, пойте, подражая академическим певцам (независимо от того есть у вас слух или нет);
- делайте звук «круглым»;
- слушайте хорошие голоса;
- уходите от гнусавости, плоского и горлового звука (читайте стихи, слушайте собственный голос);
- не кричите;
- следите за темпом и силой своего голоса (быстрый и громкий голос раздражает, медленный и тихий утомляет, создает сонливость и т.д.);
- не курите.

Литература

1. Браун Л. Имидж - путь к успеху. /Пер. с англ. - СПб., 1996.
2. Буяльский Б.А. Искусство выразительного чтения: Книга для учителя. - М., 1986.
3. Василенко Ю.С. О голосе педагога. //Сов. педагогика. - 1972. - № 7.
4. Горбушина Л.А. Выразительное чтение и рассказывание: Пособие для училищ. - М., 1976.
5. Зязюн И.А. Основы педагогического мастерства. - М., 1989.
6. Кохтев Н.Н. Риторика. - М., 1994.
7. Макаренко А.С. О моем опыте. //Педагогические сочинения в 8 т. - М., 1984. - Т. 4.
8. Найденов В.С. Выразительность речи и чтения: Пособие для учителей. - М., 1969.
9. Ножин Е.А. Мастерство устного выступления. - М., 1969.
10. Об ораторском искусстве /Авт.-сост. А.В.Толмачев. - М., 1973.
11. Станиславский К.С. Работа актера над собой. //Собр. соч. в 9 т. - М., 1990. - Т. 2.

Содержание

От автора	3
Наш голос	4
Характеристика голоса	5
Некоторые особенности голоса	6
Речь учителя и ее особенности	7
Дыхание.....	8
Упражнения на развитие фонационного дыхания.....	10
Гигиена голоса педагога.....	11
Дикция	13
Качества устной речи.....	13
Характеристика хорошего голоса.....	16
Характеристика плохого голоса	16
Упражнения для работы над голосом	18

Учебно-методическое издание

Иванько Тамара Александровна

БЕРЕГИТЕ ГОЛОС

Советы учителям

Ответственные за выпуск:
Фамилии

Лицензия ЛР № 020815 от 20.09.93

Подписано в печать 11.22.99 Формат 60*84 1/16

Уч.-изд.л. 2,5 Тираж 300 экз. Заказ № 100

Издательско-полиграфический центр Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 173003, Великий Новгород, Б. Санкт-Петербургская, 41. Отпечатано в ИПЦ НовГУ. 173003, Великий Новгород, Б. Санкт-Петербургская, 41.