

## Лекция № 2

## ТЕМА: Речевой голос и его элементы

- ВОПРОСЫ: 1) качества речевого голоса;  
 2) голосовые регистры;  
 3) постановка голоса (выработка правильной осанки; постановка речевого дыхания, гимнастика Стрельниковой);  
 4) тембр голоса;  
 5) недостатки речевого голоса;  
 6) профессиональные качества речевого голоса.

Выделяются следующие основные качества профессионального речевого голоса: Выделяют основные *качества профессионального речевого голоса*:

1) *достаточная сила звука*. Он должен быть слышен в любой аудитории, даже при отсутствии технических средств усиления. Это качество носит название динамического диапазона голоса. Сила голоса регулируется произвольно и зависит от напряжения, с которым выдыхается воздух, и силы смыкания голосовых связок.

2) *Звучность* голоса дает оратору возможность донести речь до всей аудитории. Наиболее частая претензия к неопытным ораторам и артистам выражается в постоянных восклицаниях: «Громче». Высшая из похвал, которыми осыпают молодого оратора или актера многие благодарные слушатели, заключается в фразе: «Я слышал каждое слово, произнесенное вами».

Звучный голос не только громкий голос. Речь – не шум.

Поль Сопер приводит такую историю.

На стене в кабинете покойного Артура Куднера, специалиста по коммерческой рекламе, висело оправленное в рамку одно высказывание. Автор его – чемпион конкурса пастухов по зазыванию свиней с дальних расстояний. Оно гласило: «В твоём голосе должна быть не только сила, но и призыв. Убеждаешь свиней в том, что у тебя для них кое-что припасено».

3) *Громкость* голоса. Силу не следует смешивать с громкостью. Последняя получается от большого количества воздуха и сильного действия диафрагмы и межреберных мускулов, тогда как сила есть результат напряжения самих голосовых органов и может быть достигаема при незначительном количестве воздуха. Лучше всего отдадим себе в том отчет, если будем упражняться, в шепоте; возьмите какую хотите фразу, повторяйте ее шепотом, причем каждый раз сильнее, с большим напряжением. Наблюдайте при том, чтобы, кроме силы, ничто не изменялось: ни высота, ни громкость, ни скорость.

4) *Подвижность, гибкость* голоса, так называемый *звуко-высотный диапазон*, позволяющий передавать мысль говорящего во всей ее полноте и разнообразии оттенков в меняющемся интонационно-мелодическом рисунке устной речи. Диапазон речевого голоса зависит от скоординированной работы всего речевого аппарата.

5) *Тембр* голоса. От того, насколько выразителен голос в своей тембральной окраске, зависит легкость восприятия слушателями смысла высказывания. Тембр голоса зависит от анатомического устройства речевого аппарата и умения пользоваться резонирующими полостями.

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

7) *Выносливость*, малая утомляемость голоса, позволяющая не терять основные свойства звучания при длительном, интенсивном выступлении, выдерживать значительную голосовую нагрузку.

8) *Высота* голоса, которая регулируется напряжением голосовых связок, получивших импульс из головного мозга.

Основное требование, предъявляемое к речевому голосу, – ровность его звучания на всем диапазоне (совокупности звуков разной высоты, доступных данному голосу).

Ряд однородных звуков диапазона, воспроизводимых одним и тем же механизмом, называется регистром речевого голоса.

Регистр – это степень высоты голоса. В речевом голосе существуют:

грудной, или нижний регистр, который состоит из однородных звуков и занимает нижнюю часть диапазона речевого голоса. В грудном, нижнем регистре преобладает грудное резонирование, все звуки этого регистра называются грудными;

головной, или верхний регистр, который состоит из однородных звуков и занимает верхнюю часть диапазона речевого голоса. В головном регистре преобладает головное резонирование; все звуки того регистра называются головными;

смешанный, или средний регистр, который состоит из звуков среднего звучания. В спектре речевого голоса смешанный регистр относится к центральной его части.

Границы регистров речевого голоса очень разнообразны и во многом зависят от индивидуальности. При воспитании речевого голоса следует добиваться главного перехода из регистра в регистр.

Воспитать и поставить голос – это значит: а) натренировать навык правильного диафрагмально-реберного дыхания;

б) научиться пользоваться резонаторами (усилителями звука), это можно сделать с помощью специальных голосовых упражнений.

*Целесообразно начинать постановку голоса вообще без каких-либо собственно голосовых заданий и упражнений.*

Прежде всего необходимо почувствовать мышцы своего тела, избавиться от скованности движений, выработать правильную осанку, научиться управлять своим дыханием.

Иногда постановку голоса разумнее начинать с исправления походки обучаемого. Отрабатывая правильную, красивую походку, мы снимаем лишнее мышечное напряжение, косвенно влияем на эмоциональный статус, что в конечном итоге сказывается на голосе.

Один из важных каналов управления голосом – мимика. Во-первых, изменение формы рта прямо влияет на акустические свойства голоса. Во-вторых, напряжение мышц лица, губ рефлекторно активизируют глотку и гортань. В-третьих, мимика некоторым образом воздействует на эмоциональное состояние. Существует способ поднять настроение: задержите на лице улыбку в течение 1-2 минуты, и вы почувствуете, что вам уже не так грустно, а возможно, та искусственная улыбка перейдет в настоящую искреннюю – вам действительно станет весело. (Согласно периферической теории эмоций Джеймса Ланге, нам весело, потому что мы улыбаемся. Несмотря на справедливую критику современными психологами этой теории, многие ее положения находят практическое подтверждение). Соответственно и голос просветлеет.

*Постановка дыхания – следующий этап* постановки голоса. Остановимся теперь на вопросе о дыхании. Дыхание самым тесным образом управляет голосом.

Во-первых, давление воздуха, необходимое для формирования звуковой волны, создается дыхательной мускулатурой.

Во-вторых, дыхательная функция через двигательные центры мозга рефлекторно действует на работу гортани.

В-третьих, дыхание, как разновидность телодвижений, своим ритмом и глубиной (амплитудой) создает тот или иной психологический настрой. Дыхательные упражнения лежат основе разнообразных способов регуляции состояния (хатха-йога, аутотренинг). Самостоятельно подбирая дыхательные упражнения для развития голоса, надо помнить, что управление дыханием осуществляется как на произвольном уровне (мы можем сократить или удлинить вдох или выдох, сделать их глубокими или поверхностными, плавными или прерывистыми, с задержкой или без нее), так и в автоматическом режиме (полностью или частично. Работу некоторых компонентов дыхательной системы (диафрагмы, бронхов) мы наблюдать не можем.

Существуют самые разнообразные дыхательные упражнения и приемы, помогающие добиться желаемого звучания голоса. Рассмотрим, например, дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой. Она нашла широкое **применение** как **лечебное** средство при заболеваниях дыхательных органов (в частности, при бронхиальной астме). Кроме того, многие певцы, актеры, чтецы, лекторы и педагоги обращаются к этой гимнастике с тем, чтобы восстановить "сорванный" от перенапряжения голос и поддерживать голосовой аппарат в рабочем состоянии.

*Принципиальное отличие* в технике выполнения дыхательных упражнений по системе Стрельниковой заключается в том, что во время вдоха грудная клетка не расширяется, а вжимается (т.е. объем ее уменьшается), а следовательно, давление в легких увеличивается, кровь быстрее насыщается кислородом. В сочетании с довольно высоким темпом и строгой ритмичностью дыхательных движений это дает активирующий психофизиологический эффект.

Парадоксальная непривычная координация движений имеет своим следствием ряд полезных для наших целей эффектов. Одним из таких результатов является частичное разрушение имеющихся динамических *стереотипов* сложившегося устойчивого комплекса привычных дыхательных движений. Динамический стереотип дыхания в обычной, бытовой речи не может обеспечить ни достаточной громкости, ни выразительных тембровых оттенков, что совершенно необходимо в речи оратора. Именно поэтому возникает необходимость изменить координацию дыхательной мускулатуры при переходе от бытового к "поставленному" голосу. Движения, на которых построены упражнения Стрельниковой, помогают как бы "расчистить почву" для создания нового динамического стереотипа, сделать нервно-мышечный аппарат более гибким и послушным при выполнении даже самых сложных артикуляционно-голосовых упражнений. Задача решается достаточно эффективно еще и потому, что автором описываемой гимнастики предписывается выполнять в течение дня несколько сотен одинаковых движений-вдохов. Здесь мы сталкиваемся как раз в том случае, когда *количество переходит в новое качество*. Да и чисто количественная сторона тоже полезна – укрепляется дыхательная мускулатура.

Важный момент в стрельниковской гимнастике – эмоциональный фон. С одной стороны, ставится условие делать каждое упражнение, увлекайтесь

им, т.е. изначально настраивая себя на положительные эмоции. С другой стороны, энергичные, подчиненные строгому ритму, выполняемые под бодрящую музыку движения-вдохи способствуют возникновению нужных эмоций, т.е. таких эмоций, которые соответствуют оптимальному тону речевого аппарата.

Есть еще одна интересная сторона отписываемой гимнастики. А.Н.Стрельниковой, обращает наше внимание на то, что вдох нужно делать *коротко, легко, но обязательно со звуком в носовых путях, как будто мы приносиваемся, не пахнет ли гарью*). Как известно, шум образуется там, где есть значительное сужение, препятствующее свободному движению воздуха. В данном случае, во всем речевом тракте наиболее узким местом (в прямом смысле) будет носовая полость к примыкающей к ней носоглоткой, что становится возможным, когда крылья носа сближаются, а мягкое небо принимается. В носовых путях заложены чувствительные «рецепторы», которые рефлекторно взаимодействуют с другими важными отделами речевого аппарата. Поэтому активная вентиляция носа укрепляет нужные для фонации рефлексы.

Целенаправленная локализация шума в носу приводит к тому, что *голосовые связки должны в то или иной мере расслабиться, щель между ними должна увеличиться*. В противном случае шум будет образовываться и на уровне гортани. Таким образом, упражнения, предложенные Стрельниковой, позволяют снять напряжение с голосовых мышц, что, по-видимому, и является фактором, играющим роль в восстановлении голоса при некоторых функциональных нарушениях

#### Тембр голоса

Тембр – это дополнительная артикуляционная окраска голоса, его колорит, качество голоса.

В полости рта в результате большего или меньшего напряжения органов речи, изменения объема резонаторов образуется обертоны, т.е. дополнительные тоны, придающие основному тону особый оттенок, особую окраску. Поэтому тембр называют еще "цветом" голоса.

Речевой голос можно квалифицировать преимущественно следующим образом:

1. Высокий речевой голос, в котором преимущественно развито головное звучание со слабо выраженным грудным звучанием.
2. Низкий речевой голос, в котором преимущественно развито грудное звучание со слабо выраженным головным звучанием.

3. Средний речевой голос с хорошо развитым и головным и грудным звучанием.

По тембру голоса устанавливают его тип: бас, баритон, тенор, сопрано, колоратурное сопрано и др.

ГОЛОС	мужской	женский
высокий	тенор	сопрано
средний	баритон	меццо-сопрано
низкий	бас	контральто

Тип голоса может быть общим, но у каждого человека свой тембр, как и отпечатки пальцев.

Пожалуй, невозможно совершенно изменить тембр голоса. Но можно сделать многое, чтобы добиться его улучшения. Подобно другим элементам голоса, тембр зависит от психологического состояния оратора. Звучание голоса не будет чистым и прозрачным, если ваши идеи не ясны или безжизненны, и вы сами это чувствуете. Обратите внимание, как по-разному звучит голос, когда вы утомлены или подавлены, стесняетесь или сердитесь.

Значительно улучшения можно добиться только систематическими занятиями. Хороший тембр – то звучание открытое, насыщенное, ясное, с чистыми вибрациями. Здесь важно во время речи делать упор на грудобрюшную преграду и свободное функционирование гортани. Если мышцы горла напряжены, челюсть неповоротлива, а язык, губы мягкое небо малоподвижны, будет плохо не только с артикуляцией, но и с тембром.

#### Недостатки речевого голоса

К недостаткам голоса следует отнести:

*инфантильный речевой голос* – это голос взрослого человека, который возникает в результате привычки говорить фальцетом (фальцет – это головной голос на самых высоких нотах. Этим голосом говорит мужчина, когда подражает женскому голосу или ребенку. В фальцет переходит голос человека в моменты каприза, болезненного возбуждения, страха или ужаса) или в результате неправильного воспитания речевого голоса.

Афония – отсутствие звучности голоса при сохранении шепотной речи. Афония может возникнуть как при заболевании горла, так и от неправильного воспитания речевого голоса.

Дисфония. Иногда наблюдается частичное расстройство голоса, т.е. потеря его звучности. В отличие от афонии речевой голос сохраняется, но звучит слабо, хрипло, дрожит и срывается.

Фонастения – повышенную утомляемость речевого голоса, неприятные ощущения в речевом аппарате во время речи.

Псевдофонастению – прерывистый речевой голос, возникающий от волнения чаще у ораторов, не обладающих навыками поставленного голоса.

Гнусавость открытая – с утечкой воздуха во время речи через носовую полость, и закрытая – с постоянно закрытой носовой полостью. Гнусавость может проистекать из-за полипов в носовой полости или же из-за дурной привычки говорить в нос.

Знаменитый торговец предметами искусства Воллард встретил в обществе незнакомую даму. Она заметно говорила в "нос". Воллард спросил у своего соседа: "Не находите ли, что эта дама много выиграет, если ее труба будет звучать реже?" "Совершенно с Вами согласен, – отвечал сосед. – Я в течение 30 лет не могу к этому - привыкнуть. Собственно, я ее муж".

Монотонный звук. Известный русский адвокат Петр Сергеевич Пороховщиков говорил по этому поводу: «Остерегайтесь говорить ручейком. Вода струится и скользит по мозгам слушателей, не оставляя в них следа».

Бубнящий звук раздражает.

Д р о ж а щ и й , хрипящий, грубый голос также вызывает неприятные ощущения.

Эти недостатки могут произойти от раннего курения, вследствие злоупотребления алкоголем, постоянного пребывания в загрязненной атмосфере, употребления сильногазированных напитков, острой пищи, от перегрузки речевого аппарата, а также могут быть следствием нарушения слуха.

"То, что оскорбляет уши, не может проникнуть в душу человека" – сказал учитель римлян в риторике Квинтилиан.

### Профессиональные качества ораторского голоса

Выделяют ряд параметров, которые в совокупности составляют специфическую *характеристику профессионального голоса оратора*, среди них:

- 1) потенциально высокий голосовой "запас прочности", позволяющий оратору в любой ситуации быть услышанным независимо от того, обращен ли он лицом к слушателям или вынужден отвернуться к доске, а таблице, близко ли расположены слушатели и хороший ли у них слух.
- 2) Большой динамический диапазон – возможность значительного изменения громкости от максимального уровня до предельно низкого звучания, например, в процессе чтения художественного текста, требующего разнообразия динамичных оттенков.
- 3) Широкий высотный диапазон – значительные понижение и повышение голоса, т.е. частоты колебаний голосовых связок, для придания речи большей мелодичности.
- 4) Разнообразие тембров, большой тембральный диапазон – изменения звуковой окраски голоса, позволяющие "раскрашивать" отдельные слова и целые высказывания в те или иные тона, придавая им большую выразительность,
- 5) Благозвучность – чистота и ясность тембра, отсутствие неприятных призвуков, и хотя в некоторых случаях благозвучность в голосе намеренно заменяется, например, хриплым звучанием, умение пользоваться такого качества голосом воспринимается слушателями на подсознательном уровне как признак воспитанности, интеллигентности, требовательности к себе, благозвучность тесно связана с хорошей дикцией, с произношением.
- 6) Полетность – хорошая слышимость при наименьших усилиях говорящего, когда голос легко "долетает" до слушателей в любой части аудитории, появление полетности в голосе обусловлено повышением "удельного веса" обертонов в области максимальной чувствительности слуха; таким образом, улучшение слышимости достигается не за счет увеличения силы звука, а с помощью специфической перестройки тембра;
- 7) помехоустойчивость – способность голоса противостоять внешним звуковым помехам, к числу которых относятся: например, шум детских голосов, звуки с, улицы или из коридора, звуковое сопровождение кинофильма или телепередачи – при необходимости ввести свой комментарий или сделать распоряжение и т.д. Помехоустойчивым голос

становится в результате темброво-динамической коррекции, когда громкость голоса несколько превышает громкость помехи, а его тембр контрастирует с окраской окружающих звуков. Во многих случаях помехоустойчивость возникает благодаря полетности голоса.

8) **суггестивность** – способность голоса воздействовать на эмоции и поведение слушателей независимо от слов, идейно-понятийного содержания речи. Суггестивность характеризуется тем, что голос привлекает к себе внимание, выделяется слушателями из множества других, говорящий с помощью суггестивного голоса устанавливает со слушающими первоначальный контакт, настраивает на эмоции в тон своим переживаниям, добивается нужных поведенческих реакций.

9) **Устойчивость** – потенциальная стабильность высоты, громкости и тембра независимо от длительности произносимых звуков. Устойчивое звучание голоса является следствием общей уравновешенности напряжения и расслабления в мышцах голосообразующего аппарата, правильной их координации.

10) **Гибкость, подвижность, маневренность** – способность голоса по воле говорящего быстро и непринужденно переходить от одной высоты на другую, с громкого звучания на тихое, с одного тембра на другой, от мягкой атаки к твердой или придыхательной и т.п.

11) **Адаптивность** – способность голоса точно подстраиваться к данным акустическим условиям: в зависимости от величины и формы помещения, где приходится говорить, его гулкости или заглушенности, количественного состава и пространственного расположения слушателей – с помощью соответствующих вариаций тембра, высоты, громкости и других акустических параметров, обеспечивающих хорошую слышимость, фонетическую разборчивость и комфортное восприятие речи слушателями.

12) **Выносливость, неутомляемость** – высокая работоспособность голоса, позволяющая выдерживать длительную речевую нагрузку без вредных физиологических последствий и с сохранением тембрально-динамических и высотных параметров.

Совокупность отмеченных свойств голоса позволяет оратору наиболее полно реализовать ораторскую речь в ее звуковом проявлении.

#### Упражнения на постановку речевого голоса

С помощью каких вопросов вы проведете сравнение двух вариантов дыхания при чтении одного и того же текста (фрагмента из него)?

5. Проведите с товарищами деловую игру, приняв на себя роль учителя, обучающего детей дыхательным упражнениям.

И.п. – встать, расправить плечи, голову держать прямо. Глубокий вдох – на счет 1–5 (про себя). Задержка дыхания (про себя) на счет 1–3. Выдох на счет 1–5.

Взять дыхание и на выдохе плавно произнести заданные учителем звуки.

Взять дыхание и на выдохе произнести какую-нибудь пословицу или поговорку: (Вдох) Подальше положишь, поближе возьмешь.

Длинные скороговорки идут с добором воздуха. Например, (Вдох) Не тот глуп, кто на слова скуп, (добор воздуха), а тот глуп, кто на деле туп.

б. Определите, будет ли полезно во 2—3 классах выполнять упражнение на чтение небольших произведений или отрывков, подбирая дыхание в основных местах, указанных учителем, например:

Уж тает снег, бегут ручьи,

В окно повеяло весною ... (Вдох.)

Засвищут скоро соловьи,

И лес оденется листвою! (Вдох.)

Чиста небесная лазурь, Теплей и ярче солнце стало, (Вдох.) Пора метелей злых и бурь Опять надолго миновала. (Вдох.)

(А.Н. Плещеев)

Можно ли это упражнение выполнять коллективно (группой, хором)?

Безусловно, умение правильно пользоваться дыханием во многом определяет способность управлять голосом.

Голос

Большое значение для выразительного чтения имеет звонкий, приятного тембра, гибкий, достаточно громкий, послушный голос. Оптимальным является голос средней

силы и высоты, так как его легко можно понизить и повысить, сделать тихим и громким. Однако голос, как и дыхание, следует развивать.

Одной из главных задач в постановке голоса является умение пользоваться так называемой атакой звука, чтобы на основе правильного дыхания добиться свободного, ненапряженного звучания. **Атака звука** — это способ смыкания голосовых связок в момент перехода от дыхательного положения к речевому. Различают три вида атаки звука: твердую, мягкую и придыхательную.

При **т в е р д о й** атаке голосовая щель смыкается плотно до начала звука, для произнесения которого требуется активное давление воздуха на голосовые связки. Применение твердой атаки активизирует звучание речи.

Выполните упражнение для усвоения твердой атаки звука, воскликнув:

а) с ощущением испуга: «Ах, какой ужас!»

б) с ощущением восторга: «Ах, какая прелесть!»

При **м я г к о й** атаке голосовая щель смыкается менее плотно, лишь настолько, чтобы можно было воспроизвести звук. Мягкая атака звука применяется при чтении лирической поэзии.

Выполните упражнение для усвоения мягкой атаки звука. Для этого воскликните с радостным, приятным ощущением, например: «Ах, как хорошо!», «Ах, как чудесно!»

В результате придыхательной атаки образование звука происходит при неполном смыкании голосовых связок, что легко прослеживается при произнесении гласных «а», «о», «е» с предшествующими согласными: «ха», «хо», «хе».

Атака звука способствует выработке гибкого, звонкого голоса. В какой-то мере можно упражняться еще и в таком качестве звука, как полетность. Это свойство голоса является результатом большой предварительной работы по постановке голоса. Полетность зависит и от физиологических причин, и от психологических, от волевого посыла звука. Полетность звука развивается и с помощью специальных упражнений, и при чтении литературных произведений.

Данное упражнение на полетность звука нужно выполнять совместно с товарищами. Для этого встаньте на возможно большем расстоянии друг от друга. Спросите у партнера о чем-либо, причем не увеличивая силу голоса, – так, чтобы в соседней комнате вас не слышали.

При наличии правильно поставленного голоса и развитого речевого дыхания учитель сможет продуктивно пользоваться своим голосом, если будет соблюдать правила гигиены голоса.

Голосовые связки нельзя перенапрягать. Физиологическая норма голосовой нагрузки для учителя не должна превышать четырех академических часов в день с 10—15-минутными перерывами. Недопустимо после урока или выступления сразу же выходить на улицу в холодное время года, громко разговаривать (особенно в сырую погоду), так как холодный воздух, попадая на разгоряченную слизистую оболочку голосовых связок, приводит к заболеваниям дыхательных путей. Педагог должен помнить о естественной связи голоса и эмоций. При плохом самочувствии, настроении голос обычно становится глухим. Если человек хорошо себя чувствует, он «в голосе». Существует и обратная связь: если человек вошел «в голос», он себя чувствует лучше.

Помимо следования гигиеническим правилам профессионалы для развития своего голоса используют специальные упражнения. Эти упражнения нужно делать осторожно, с соблюдением правильности дыхания.

1. Познакомьтесь с упражнениями для голоса<sup>1</sup>, выполните их.

Подумайте, какие из них можно использовать для работы с учащимися и в каком классе это целесообразно делать.

1) Сесть, плечи развернуть, голову держать прямо. Сделав глубокий вздох произнести плавно и протяжно поочередно согласные звуком, л, н: ммм... ллл... ннн...

2) И.п. то же. К согласным звукам м, л, н поочередно прибавить гласные и, э, а, о, у, ыи произнести плавно и протяжно:

*мми, ммэ, шла, ммю, мму, ммы; ми, ЛЛЭ, лла, лло, ллу, ллы; нни, ннэ, нна, нно, нну, нны.* Звуки могут быть заменены счетом от 1 до 10. Эти упражнения выполняются с постепенным усилением голоса: сначала тихо, затем громче, гром-

<sup>1</sup> М а й м а н Р. Р. и др. Выразительное чтение. Практика. — М, 1980. - С. 16 - 17.