

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Егорлыкский Центр внешкольной работы

Конспект онлайн занятия

«Правила владения своим голосом и дыханием»

подготовил
педагог дополнительного образования
Щеголькова Лариса
Борисовна

Ст. Егорлыкская

2021

Цель: Развивать силу голоса и речевого дыхания.

Задачи:

- Побуждать детей с помощью жестов, мимики, движений стремиться к созданию целостного художественного образа.
- Развивать речь детей;
- Сохранять творческий характер театрализованной деятельности,

Ход:

Техника речи – это совокупность характеристик звучащей речи, ее голосовой, дыхательной, дикционной и интонационной составляющей. Занятия техникой речи предполагают выработку правильных способов голосообразования и артикуляции, а также разнообразия интонационной составляющей речи. Упражнения по технике речи помогают «поставить» голос, сделать его гибким, выносливым и звучным. Тренировка голоса позволяет работать в большой аудитории без микрофона, чем профессионально владеют артисты, работающие в театре, как известно, без технических приспособлений. Этому можете научиться и вы путем последовательных тренировок в технике речи.

Как бы ни была интересна и познавательна речь, она не будет воспринята слушателями, если выступающий произнесет ее нечленораздельно, хриплым, слабым, невыразительным голосом. Голос при выступлении важен в такой же степени, как и содержание речи, как внешность и манеры оратора. Это тот инструмент, с помощью которого говорящий доносит свое сообщение до аудитории. Человеческий голос – могущественное средство воздействия на публику. Благодаря красивому звучному голосу оратор может с первых минут привлечь внимание слушателей, завоевать их симпатию и доверие.

1. Техника речи

Для делового разговора большое значение имеет техника речи, составными частями которой являются постановка речевого дыхания, дикция и орфоэпия (т.е. правильное литературное произношение). Суть техники речи — в координации дыхания, голоса, артикуляции при соблюдении норм

произношения. Такая организация обеспечивает такие качества голоса, как звучность, темп, тембр, высота, четкость дикции.

Сила голоса оратора имеет очень большое значение для аудитории. Если он говорит чрезмерно громко да еще имеет крикливый голос, то это вызывает раздражение у слушающих его людей, и эффект выступления существенно снижается. Если оратор говорит тихо, его могут слышать только находящиеся рядом, а до остальных суть его речи не доходит, что также вызывает неудовольствие аудитории. Поэтому говорить надо так, чтобы была полная уверенность, что речь не утомляет слушающих и всем им хорошо слышно.

Как тихая, так и громкая речь может быть монотонной, что быстро утомляет аудиторию, и она перестает слушать оратора. Чтобы избежать этого, во время выступления постепенно и плавно то повышайте, то понижайте голос, делайте его то громким, то тихим.

Оратор, который хочет быть убедительным, говорит медленно и в низкой тональности. Но он должен оставаться в рамках естественного диапазона своего голоса, иначе он будет казаться неискренним.

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

Научиться четко, ясно, красиво говорить можно. Этому поможет техника речи - особый раздел риторики и важная сторона ораторского мастерства. Техника речи - это «совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи; владение приемами эффективно использовать речевой аппарат».

Составными частями техники речи являются:

- 1) постановка правильного речевого дыхания;
- 2) постановка речевого голоса, развитие тех его качеств, которые обеспечивают его звучность, выразительность.

- 3) работа над дикцией;
- 4) работа над интонацией;
- 5) развитие речевого слуха.

Техника речи является специфическим разделом риторики. Здесь, как нигде, важны упражнения и упорная, длительная практическая работа над навыками произношения.

1.1 Дыхание

Чтобы добиться звучности голоса, необходимо правильно поставить дыхание. Речевое дыхание, его отличие от физиологического. Это означает дышать глубоко, включая диафрагму в процесс вдоха и выдоха. Это значит также уметь контролировать свое дыхание, экономно распределяя выдох.

Многие ораторы ошибочно считают, что вдох нужно делать на знаках препинания или по окончании фразы. На одном вдохе можно произнести только короткую фразу. Если же вы произносите длинную фразу, то по мере приближения ее конца неизбежно падают сила и звучность голоса. Хорошая звучность заключается не в том, чтобы на данные звуки затратить тот или иной запас воздуха, а в том, чтобы за ними был обеспечен воздушный столб, непрерывно и с силой подпирающий и выталкивающий их. Поэтому дышать надо часто, поддерживая постоянный запас воздуха, причем вдох делать следует во время естественных (логических) пауз и незаметно.

В подавляющем большинстве случаев все дышат так, как придется, так как получается само собой. Люди в жизни учатся практически всему - ходить, говорить, читать, правильно держать ложку и вилку, водить автомобиль и многое, многое другое ... кроме обучения правильному дыханию. О том, что существует правильное дыхание, обычно вспоминают, когда, например, "садится" голос или не хватает воздуха закончить речевую фразу.

Дыхание - это сила, без которой голос не зазвучит. Постановка голоса начинается с развития правильного дыхания, а именно с развития правильного вдоха и правильного выдоха.

Человеческий организм так устроен, что может осуществлять процесс дыхания разными способами. Дыхание может быть поверхностным, когда вдох производится за счет подъема верхней части груди, может быть грудным, когда расширяется грудная клетка, и может быть брюшным (диафрагмальным), когда на вдохе увеличивается живот.

1.2 Голос

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосу. Так же как и о внешнем виде, люди судят о голосе собеседника в течение первых нескольких секунд. Неважно, известный вы человек или нет. Несмотря на запоминающуюся внешность некоторых известных людей, вспоминая их, мы в первую очередь вспоминаем их голос.

Ваш голос важен также, как ваша внешность, манеры, текст вашего выступления. Голос - это инструмент, с помощью которого вы донесете свое сообщение до аудитории. Взаимопонимание между вами и вашей аудиторией зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос может привлечь слушателей на вашу сторону, убедить их, завоевать их доверие. Вы можете расшевелить людей или усыпить, очаровать или оттолкнуть. Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа. Он может перечеркнуть все ваши достоинства. Вспомните, насколько раздражает резкий или писклявый голос продавца, когда вас, буквально неоя, умоляют сделать покупку. Такие люди могли бы добиться большего, если бы улучшили свой голос. Ваш голос должен содействовать вашей карьере, а не портить ее.

Хорошо поставленный уверенный голос является ценным средством демонстрации власти и оказания влияния. Когда другим людям нравится, как звучит ваш голос, они со значительно большей готовностью прислушиваются к тому, что вы говорите.

Человеческий голос - могущественный инструмент. Всегда следует помнить, что ваши слушатели ожидают - и вполне заслуживают - услышать

приятный голос. Как бы вы ни были талантливы, обаятельны и умны, но если вы искажаете звуки, неверно ставите ударение, неправильно произносите слова и к тому же не используете свои голосовые возможности, то вы не сможете стать успешным человеком.

Заключение

Таким образом, каждый, кто заинтересован в успехе своего выступления, должен разбираться в том, что происходит с тоном голоса, как он изменяется, каков его интонационный рисунок при произнесении предложений.

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

Научиться четко, ясно, красиво говорить можно. Этому поможет техника речи - особый раздел риторики и важная сторона ораторского мастерства. Техника речи - это «совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи; владение приемами эффективно использовать речевой аппарат».

Техника речи является специфическим разделом риторики. Здесь, как нигде, важны упражнения и упорная, длительная практическая работа над навыками произношения.

Вести работу над техникой речи нужно начинать в школе. Во-первых, этой теме надо посвятить несколько отдельных уроков в начале курса риторики как в начальной, так и в средней школе.

Список литературы

1. Василенко Ю.С., сост. Постановка речевого голоса. Методические рекомендации. - М., 1973

2. Гангстрем М.П., Кожевников В.А. Дыхание и речь. - В кн.: Физиология дыхания. - Л.: Наука, 1973.
3. Киселёв Е.А. Основы общей риторики. М., 2004г.
4. Речь: артикуляция и восприятие. - М.: Наука, 1965.
5. Савкова З.В. Техника звучащего слова. - М., 1988
6. Хазагеров Г.Г., Лобанов И.Б. Риторика. Учебник для вузов. М., 2006 г.