

викладач кафедри медичної інформатики, медичної та біологічної фізики ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

**МИСТЕЦТВО ВОЛОДІННЯ ГОЛОСОМ – ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ  
ІНСТРУМЕНТІВ ПЕДАГОГА**

**Ключові слова:** педагогічні уміння, техніка дихання

**Keywords:** pedagogical skills, breathing technique

**Ключевые слова:** педагогические умения, техника дыхания

Текст статті

Професія викладача постійно стикається з різноманітними уміннями. До них належить ораторське мистецтво, акторська майстерність, володіння голосом, увагою аудиторії та багато іншого. Лише поєднання безлічі цих умінь, що здаються на перший погляд неважливими, приносить напрочуд успішні й іноді неочікувані результати педагогічної діяльності.

Це не означає, що обов'язково потрібно володіти вокальною майстерністю співака. Однак вчитися техніці правильного дихання і подачі звуку мовця необхідно. Неправильний, недостатній вдих або взагалі його відсутність веде до так званих затисків (російською мовою «зажимов»), що у свою чергу призводить до переходу на крик, розмови «горлом», а у подальшому нерідко і до травм голосового апарату.

Серед педагогів дані захворювання значно зросли, якщо порівняти 30–60-ті рр. ХХ ст. і останні десятиліття (30–40% і 55–60% випадків, відповідно). А 55% педагогів уже на першому році роботи мають різні за ступенем порушення голосу, що підтверджує факт неготовності більшості випускників педагогічних закладів до великих голосових навантажень [1].

Дихання лежить в основі мови, так як звуки утворюються саме при видиху. Важливо вчитися дихати, і розвивати свій дихальний потенціал. Наприклад, під час лекції вдих і видих не рівні: видих набагато довший.

Публічна мова вимагає, по-перше, більшої кількості повітря, ніж при звичайному фізіологічному диханні, а по-друге, вміння економно витратити це повітря під час вимовляння слів. Щоб цього досягти, потрібно більше практикуватися. Тут можуть стати у нагоді наступні дихальні вправи:

1) зробіть спокійний рівномірний вдих без ривка, без затримки. Видихаючи, розслабтеся;

2) зробіть короткий вдих, а потім довгий спокійний видих. Слідкуйте за тим, щоб не відпускати весь запас повітря відразу. Рівномірний видих;

3) зробіть вдих, потім видих зі звуком «КШ», так ніби проганяєте кішку або птаха. Ця вправа включає в роботу м'язи, що відповідають за видих. Її слід робити впевнено, але не агресивно.

При виконанні дихальних вправ необхідно стежити, щоб при вдиху не виникало перенапруження, затисків; не піднімалися плечі, не напружувалася шия. Вдих повинен бути активним, більш інтенсивним, ніж повсякденний, але при цьому не поспішний. Він має бути економним, але водночас вільним.

Для розвитку м'язів обличчя виконують наступні вправи:

- 1) підніміть і опустіть по черзі ліву і праву брову;
- 2) підніміть і опустіть праву щоку, потім ліву;
- 3) підніміть і опустіть спочатку верхню, потім нижню губу;
- 4) відтягніть і опустити в сторону правий кут рота, потім лівий;
- 5) зморщите перенісся, рухайте ним вгору, потім вниз.

Для розвитку можна використовувати:

Вправа 1: Встаньте перед дзеркалом. Зробіть видих, потім вдих і вимовляйте кожен звук до тих пір, поки у вас вистачить дихання. Отже, вдихніть і починайте: - Іііііііі. - Єєєєєє. - Аааааааа. - Оооооооо.

- Уууууууууу.

Ця послідовність не випадкова, ви починаєте зі звуку найвищої частоти - «і». Якщо при цьому покласти долоню на голову, то можна відчутти легку вібрацію. Вимовляння звуку «є» активізує область шиї і горла, звуку «а»

впливає на область грудної клітини, звуку «о» посилюється кровопостачання серця, а звук «у» впливає на нижню частину живота.

Вправа 2: Тепер активізуємо ділянку грудей і живота. Для цього необхідно вимовляти звук «м» із закритим ротом. Вправи на звук «м» виконуйте три рази. Один раз зовсім тихо, другий раз голосніше і третій раз найголосніше. Якщо ви все виконали правильно, то поклавши долоню на живіт, відчуєте сильну вібрацію.

Вправа 3: Особливу увагу слід приділити звуку «р», оскільки він сприяє поліпшенню вимови і додає голосу силу і енергійність. Вдихніть, підніміть кінчик язика до неба за передніми верхніми зубами і вимовте звук «Рррррр». Після цього виразно і емоційно з підкресленим «р» скажіть наступні слова: роль, паркан, кермо, сир, ринг, товар, рило, ритм, ризик, мороз, повар, рись.

Вправа 4: Встаньте прямо, зробіть видих, потім глибокий вдих. Стисніть руки в кулаки. Голосно вимовляєте звуки з першої вправи, починаючи зі звуку «і», і одночасно стукайте себе кулаками по грудній клітині, як це робив Тарзан в знаменитому фільмі. Потім продовжуйте, вимовляючи звук «е» і так далі. Після закінчення вправи ви помітите, як очищаються ваші бронхи, як ваше дихання стає вільним, як ви заряджаєтеся енергією. Цю вправу краще виконувати вранці.

Іноді, при значному перенапруженні голосових зв'язок, відбувається зрив голосу. Для того, щоб цього уникнути, ви можете, по-перше, розім'ятися перед виступом: прочитати скоромовки або прочитати вголос будь який вірш, активно вимовляючи при цьому як кожне слово, так і кожну букву.

Однак, добре розігріті зв'язки перед промовою вдається далеко не завжди, і іноді доводиться виступати без розминки. Якщо під час виступу, ви відчули дискомфорт в горлі і велике навантаження на зв'язки, то постарайтеся швидко ідентифікувати причину того, що вам доводиться говорити голосно. Вам можуть заважати, у цьому випадку можна

використати прийом, коли ви починаєте говорити не голосніше, а навпаки, тихіше. Можливо надмірно висока гучність вашого голосу обумовлена емоціями або хвилюванням. У будь-якому випадку «на грані зриву», постарайтеся знайти можливість говорити тихіше.

Якщо ж говорити тихіше ніяк не виходить, спробуйте виконати універсальні рекомендації, щоб остаточно не втратити голос:

1) скоротіть темп вашої мови, щоб ви могли при необхідності використовувати більше повітря на звуки кожного слова. Дихайте глибше;

2) щоб звук став голоснішим, його не треба штовхати сильніше. Потрібно, навпаки, розслабитися. Підключіть більше резонаторів, намагайтеся говорити трохи з нижчою тональністю. Для цього станьте рівно, дихайте глибше і згадайте відчуття, коли ви позіхаєте;

3) намагайтеся краще і чіткіше артикулювати (інтенсивно використовувати органи мовного апарату). Це допоможе краще сприймати вашу мову.

Голос – один із найцінніших дарів. Уміння його розвивати і правильно використовувати визначає рівень майстерності оратора. У професії ж педагога дане уміння є просто незамінним. Успіхів вам у цьому!

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Шидловська Т.А. Функціональні порушення голосу / Т.А. Шидловська. – К. : Логос, 2011. – 523 с.

2. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Рипол Классик, 2013. – 64 с.

3. Чернов Д. Е., Чернова Л. В. Слуховой и мышечный самоконтроль в процессе речевого и певческого звукообразования //Специальное образование. – 2013. – №. 3.

4. Резницкая Т. Б. Песенное наследие Хуго Вольфа и традиции камерно-вокального исполнительства //Наука и современность. – 2013. – №. 24.