

Рано или поздно каждому из нас приходится стать оратором. Однако разные виды общения с публикой имеют свои особенности. Рассмотрим формат радиопередачи: как настроиться на выступление? Как построить свое сообщение, сделав его максимально эффективным? Как выработать правильное дыхание и добиться нужной интонации? Остановимся на каждом вопросе подробнее.

Н.В. Сорокина,
заместитель директора МБУ "Централизованная библиотечная система"
города Тамбова

Внимание: Вы в эфире!

Как построить выступление и сделать его эффективным

Сегодня маркетинговые коммуникации библиотек стали принципиально важными составляющими их успеха в обществе. Создание позитивного имиджа и прочной репутации учреждения происходит разными методами, но прежде всего с помощью средств массовой информации. В августе 2006 г. по инициативе муниципальных библиотек в эфире тамбовского государственного областного радио появился радиопроjekt "Ваша семейная библиотека". Программа длится пять минут и выходит с периодичностью один раз в неделю по четвергам. В ходе передачи гость радиостанции – библиотекарь рассказывает о лучших изданиях из фондов своей библиотеки, о культуре речи, семейном воспитании, молодежных движениях, истории города и многом другом.

Уникальность проекта состояла в том, что его участниками стали не несколько ведущих, а практически все библиотечные сотрудники системы. За шесть лет реализации радиопроекта состоялось более двухсот передач.

Для расширения круга потенциальных читателей были организованы радиоциклы на самые разные темы: "Язык есть исповедь народа", "Мир права вокруг нас" (2007 г.), "Семейная академия" (2008 г.), "Молодежный меридиан", "Истоки" (2009 г.), "Память поколений" (2010 г.), "Свет духовности" (2011 г.), "Любовь к Отчеству сквозь таинство страниц" (2012 г.). Менялся формат программ. Кроме обзоров новинок литературы, проводились радиобеседы, посвященные воспитанию культуры чтения: "Первые шаги навстречу книге", "Чтение с увлечением", "Мы в ответе за то, что читают наши дети".

Радиостанция освещала различные события библиотечной системы: открытие новой библиотеки-филиала № 16, новоселье Центральной детской библиотеки им. С.Я. Маршака в музейном комплексе библиотеки им. К.В. Плехановой, встречи с известными писателями.

Радиопроект расширяет представления населения о возможностях библиотек, помогает повысить читательскую компетентность горожан и улучшает качество информационного пространства.

В 2008–2012 гг., по сравнению с предыдущим пятилетним периодом, количество выступлений библиотечных специалистов на радио выросло в три раза. Главным критерием успешности этой работы стал приток в библиотеки новых читателей именно за теми книгами, о которых библиотекарь рассказывал в эфире.

На протяжении пяти лет сотрудники библиотек совершенствовали свое ораторское мастерство, оттачивая каждое слово и каждую фразу, и сегодня чувствуют себя в эфире достаточно уверенно. Тем не менее, когда для очередного занятия в школе руководителя “Лидер”¹ была предложена тема, посвященная особенностям радиовыступления, желающих посетить это занятие оказалось довольно много. Поэтому учебное занятие по технике подготовки к выступлению на радио и правилам поведения во время эфира было проведено в форме вебинара, на который были приглашены не только руководители библиотек, но и все желающие работники библиотечной системы независимо от должности.

Вебинар был проведен с помощью программы для видеоконференций ooVoo. Основной его площадкой стала центральная городская библиотека им. Н.К. Крупской: здесь находились ведущий вебинара и группа слушателей. Несколько других групп в библиотеках-филиалах могли не только слушать и смотреть, но и в любой момент задать свои вопросы ведущему. Такой формат мероприятия помог значительно расширить круг его участников, т. к. виртуально присутствовать на занятии можно было даже со своего рабочего места в самой отдаленной библиотеке города. По окончании вебинара желающие получили видеоконспект учебного занятия с примерами из реальных текстов состоявшихся радиопередач, с правом использовать его в любой момент как учебный материал при подготовке к выступлению.

Особенности радиовыступления

Любое упоминание библиотек на радио можно считать рекламой их деятельности. Радиореклама относится к числу оперативных и массовых видов воздействия². Она обладает целым рядом преимуществ: распространенность, воздействие на широкую аудиторию, удобство получения информации, эмоциональность, универсальность, оперативность. Радиорекламе свойственны образность и динамичность.

Регулярные радиопередачи, посвященные книгам, чтению, библиотечным событиям, формируют образ библиотеки как интересного и доброжелательного собеседника, места, куда можно обратиться за любой информацией.

Вместе с тем формат радиоэфира подразумевает обязательное соблюдение нескольких правил: за несколько минут говорящему необходимо привлечь вни-

Программа для видеоконференций ooVoo позволяет слушателям смотреть мероприятие и задавать вопросы в режиме реального времени.

Все участники вебинара получили видеоконспект с правом его использования в качестве методического материала.

Главный принцип выступления на радио – меньше слов, больше смысла.

¹ Подробнее см.: Сорокина Н.В. Развитие лидерских качеств у руководителей библиотек // Справочник руководителя учреждения культуры. 2013. № 1.

² Подробнее см. отраслевые доклады “Радиовещание в России. Состояние, тенденции и перспективы развития. 2012” и “Электронно-библиотечные системы России. 2012” Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. Адрес в сети Интернет: <http://fapmc.ru/rospechat/activities/reports/2012.html>

мание слушателей и вместить в отведенное ему время всю необходимую информацию по заданной теме. Меньше слов, больше смысла – главный принцип радиовыступления.

Нормы разговорной речи не могут быть в чистом виде перенесены в радиовещание. Во-первых, разговорная речь подразумевает диалог, а радиозфир чаще всего основан на монологе. Во-вторых, слушатель радиопрограммы не видит говорящего, его мимику, жесты, манеру повествования – соответственно он ориентируется только на смысл сказанного, воспринимает информацию буквально.

Также и письменная речь не может служить образцом для устного сообщения. Иногда обороты, приемлемые в письменной речи, оказываются слишком длинными и запутанными. Значит, неизбежны потери при восприятии информации.

Радиовещание невыгодно отличается от обычной устной речи двумя особенностями: слушатели не видят выступающего, а выступающий не видит слушателей. Восприятие речи при помощи одного только слуха требует большего внимания и быстрее утомляет слушателя.

Радиовыступление должно отличаться простотой изложения. Необходимо найти оптимальное соотношение между нормами разговорной и письменной речи.

Проявление эмоций и соблюдение правил языкового оформления помогают значительно повысить эффективность и действенность передач.

Подготовка выступления

Написание текста

Чем короче выступление, тем большего времени требует его подготовка. Чтобы найти слова, которые помогут в чем-либо убедить аудиторию, нужно проделать огромную аналитическую работу, вычленив суть процесса или явления, выстроить доводы в логическую цепочку, продумать психологические моменты. Опытные ораторы хорошо знают о сложности выступления, когда на него отпущено мало времени. Выход – прекрасное знание предмета и тщательное планирование вашей речи.

“Лишь с помощью писания можно достигнуть легкости речи”, – утверждал римский оратор Квинтилиан. Действительно, написание – это школа логических рассуждений. Работая над каждой фразой, вы оттачиваете мысль, делаете текст лаконичным. Слабые стороны написанного видны уже на следующий день, когда их можно исправить.

Объем речи

Не пытайтесь сказать обо всем и сразу – помните, время выступления ограничено. Чтобы быть скупым на слова, нужно в полной мере понимать, какова основная мысль вашего послания. Поскольку использовать весь имеющийся материал нельзя, вычленили из него самое важное и преподнесите это слушателям.

Засеките время выступления. Чтение одной страницы машинописного текста, напечатанного 12 кеглем через полтора интервала, занимает две минуты.

Фразы в радиопередаче должны быть краткими. Старайтесь придерживаться правила “Одна мысль – одно предложение”. Кроме того, исследования

Нормы разговорной речи не могут быть в чистом виде перенесены в радиовещание.

Чтение 1 страницы, набранной в Word кеглем 12 с интервалом 1,5, занимает две минуты.

показывают, что половина взрослых людей не улавливают смысла услышанных фраз, если те содержат более 13 слов¹.

Объем фраз следует варьировать, чередуя длинные и короткие фразы. Благодаря этому после некоторого напряжения слушатель получает передышку. Избегайте громоздких цитат, заменяя их пересказом в тех случаях, где стиль цитируемого автора слишком отклоняется от норм устной речи.

Приступая к тексту выступления, вы должны поставить перед собой триединую задачу: "Общайся со слушателем", "Удиви", "Заинтересуй".

Структура речи

Вступление. Главная трудность выступления на радио в неоднородности аудитории. Одних слушателей интересует сама тема, они надеются получить ответы на интересующие их вопросы, другие люди оказались у радиоприемников случайно и занимаются в этот момент посторонними делами. Завоевать внимание всех – бесспорно трудное дело. Достигнете ли вы успеха, во многом зависит от того, как вы начнете свою речь.

Вступление должно быть кратким. В нем подчеркивается актуальность темы, лаконично излагается история вопроса. Опытные ораторы рекомендуют начать с интересного примера, хлесткой цитаты, рассказа о событиях, имеющих отношение к теме выступления.

Основная часть. Речь должна строиться на основе одной стержневой идеи. Рассматриваются различные аспекты, способствующие ее лучшему осмыслению слушателями. Не рекомендуется использовать малоизвестные слова, специальные термины, сложные словосочетания, аббревиатуры. Избегайте напыщенных фраз.

Заключение. В процессе восприятия речи действует "закон края": лучше запоминаются начало и конец сообщения. Поэтому в заключении рекомендуется повторить основную мысль и подвести итог сказанному. Если первые фразы оратора должны привлечь внимание слушателей, то последние слова призваны усилить эффект его речи, повысить результативность выступления. Окончание должно быть настолько сильным, насколько это возможно. Если ваша речь была легкой, оставьте лучшую шутку напоследок или переведите материал в юмористическую плоскость. Если ваша речь была "призывом к действию", обратитесь к эмоциям слушателей ("Мы не забудем!", "Начнем прямо сейчас!" и др.). Можно привести волнующие поэтические строки или процитировать классиков.

Языковое оформление радиопередач

Запомните: текст должен быть удобен для воспроизведения и восприятия.

Лучше, если фразы будут однозначными. Не допускайте двусмысленностей, искажений звучания и содержания. Профессиональные дикторы знают, что при чтении текста могут быть неверно прочитаны слова, близкие по написанию, но далекие по значению (совершенно – совершенно, представить – предоставить). Синтаксическая структура фраз должна быть максимально проста. Не допускается нагромождение придаточных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Этого легко добиться путем разбивки фразы на несколько более ко-

От того, как вы начнете свою речь, во многом зависит, достигнете ли вы успеха.

Текст должно быть легко слушать и пересказывать.

¹ Шейнов, В.П. Искусство управлять людьми / В.П. Шейнов. – Минск : Харвест, 2005. – 512 с. – (Б-ка практической психологии).

ротких. Знаки препинания в тексте передачи надо ставить так, чтобы они облегчали нахождение естественной интонации. Для того чтобы достигнуть наибольшего соответствия между текстом и звучанием фразы, иногда бывает нужно поставить знак препинания там, где в письменной речи можно обойтись без всякого знака.

Пример 1

Не следует вносить в текст сокращения, которые не предназначены для раскрытия при чтении перед микрофоном: вместо инициалов автора (Л.Н. Толстой) стоит указать либо его имя и отчество, либо только имя, либо вообще обойтись одной фамилией (Лев Толстой, Толстой).

Перед микрофоном не будет времени вспоминать профессиональную принадлежность автора цитаты. Поэтому цитату "Книга щедро расплачивается за любовь к ней" (Смирнов-Сокольский Н.П.) удобнее будет представить следующим образом: «Великий актер Николай Павлович Смирнов-Сокольский мудро заметил: "Книга щедро расплачивается за любовь к ней"».

Обозначьте ударение во всех малоупотребительных словах (специальных терминах, иностранных именах, географических названиях). Не допускается переименование с нумерацией пунктов.

Замените цифры словами. Цифровым материалом в радиовыступлении следует пользоваться умеренно, т. к. большие числа запоминаются, как правило, не на слух, а визуально. Если выступающий игнорирует это правило, то даже самый внимательный слушатель утратит способность сравнивать и делать выводы.

Пример 2

Округляйте большие числа, десятичные дроби заменяйте простыми (например, $\frac{1}{2}$ вместо 0,5) или заменяйте их на существительные (половина, треть, четверть).

Активация внимания слушателей

При подготовке выступления необходимо учитывать ослабление внимания, естественно наступающее у слушателей к концу передачи. Поэтому материал следует располагать так, чтобы после небольшого вступления, в течение которого внимание слушателей успевает приспособиться, перейти сразу к наиболее трудным частям, и затем, начиная с середины передачи, постепенно снижать степень трудности.

Для концентрации внимания слушателей рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Обращение в начале передачи – обязательно. Чтобы создать впечатление непосредственного общения с аудиторией, обратитесь к собравшимся в начале своей речи. Обращение наиболее действенно в соседстве с формой второго лица множественного числа.

Пример 3

"Друзья! Вы, конечно, знаете, что..."

"Уважаемые радиослушатели! Тема нашей сегодняшней встречи..."

Воображаемому диалогу со слушателями помогут слова в тексте: "согласитесь", "как видите" и т. п.

Пример 4

Как видите, если взять совсем немного психологических знаний, добавить к ним терпение и доброжелательность, сдобрить все это огромным желанием понять своего ребенка, получится тот самый рецепт “правильной” родительской помощи, которая подвигнет ваше чадо на покорение новых вершин и будет постоянно поддерживать в нем огонек любви к познанию. Удачи вам, дорогие родители!
(“Как помочь ребенку учиться”)

2. Изложение материала по радио должно быть как можно более конкретным и вызывать четкие визуальные образы. Яркая метафора, удачное сравнение облегчают восприятие и запоминание. Образность – прекрасное средство закрепить в сознании слушателя особенно важную мысль.

Речь должна быть образной.

Пример 5

Примером могут быть строки К. Паустовского: «О слепом дожде, идущем при солнце, в народе говорят: “Царевна плачет”. Сверкающие на солнце капли этого дождя похожи на крупные слезы. А кому же и плакать такими сияющими слезами радости, как не сказочной красавице царевне!».

3. Эффективное средство завоевания внимания – вопросы к слушателям. Вопросительные фразы привлекают внимание к содержанию, побуждают к самостоятельному мышлению. Произнесенный вопрос, выступающий должен выдержать небольшую паузу, чтобы дать возможность обдумать ответ.

Пример 6

Хорошее настроение – это основа интересной жизни любого человека. С позитивом в душе вы за день сделаете больше дел, лучше отдохнете; трудности преодолеваются легче, и в целом жизнь проходит гораздо успешнее. Но быть в хорошем настроении не всегда удается: проблемы на работе и дома, что-то не устраивает в личной жизни. Кто не хотел бы в такой ситуации повернуть какой-нибудь виртуальный переключатель, чтобы жизнь сразу окрасилась яркими радостными красками? От чего же зависит настроение? Что определяет его положительный или отрицательный тон? Хорошее настроение – это подарок судьбы... или заслуга самого человека? Попробуем в этом разобраться.
(“Как сохранить хорошее настроение”)

4. Усвоению содержания радиопередачи способствует прием предугадывания возражений, которые могут возникнуть у радиослушателей. При этом используются обороты: “Вы можете мне возразить...” – и далее предполагаемое возражение в форме прямой речи.

5. Не следует допускать повторения однокоренных слов. При повторении основных мыслей должна изменяться их формулировка, способ преподнесения. Следует помнить: всякое однообразие неизбежно вызывает быстрое утомление.

При повторении основных мыслей переформулируйте их.

Интонация речи

Слушатель судит о темпераменте человека, его характере, мироощущении и искренности по характеру речевого звучания и стилю речи. Монотонная речь без

модуляций и выразительных пауз плохо воспринимается. В радиоэфире интонация должна стать осознанным орудием воздействия.

Для того чтобы ваше радиовыступление вызвало определенную эмоциональную реакцию, подумайте не только о том, что вы будете говорить, но и то, как это прозвучит.

Интонация включает в себя несколько акустических компонентов: тон голоса, силу звучания (мелодику, интенсивность), длительность (темп речи и паузу), логическое ударение. Интонационные средства выступают в речи в различных сочетаниях, придавая ей яркость, разнообразие и выразительность. Ограниченность интонационного диапазона приводит к монотонности и ослаблению воздействия речи.

Термин "тон" восходит к греческому *tonos* (буквально – натянутая веревка, натяжение, напряжение). Выступающий должен владеть мелодическим разнообразием речи, т. е. менять высоту тона голоса на протяжении высказывания. Изменение высоты тона позволяет наиболее полно передать все оттенки значимости слова в его связи с другими словами: обращаясь к кому-то с доверительной интонацией, мы понижаем тон голоса; улыбка привносит в голос теплоту.

Не стоит давать интервью на голодный желудок: проголодавшийся человек говорит тише, но на более высоких нотах. Такой голос слушатели могут счесть взвинченным, а человека – нервничающим.

В понятие **темпа речи** входят: быстрота речи в целом, длительность звучания отдельных слов, интервалы и длительность пауз. Нормальный темп речи на русском языке – около 120 слов в минуту.

Изменение темпа речи зависит от ее содержания и от эмоционального настроения говорящего. Как правило, чем важнее содержание, тем более сдержанна речь. Обычная частная беседа протекает в более быстром темпе, чем публичное выступление. Слишком быстрый темп препятствует усвоению информации, снижает ее восприятие.

Торопливость речи – один из наиболее распространенных недостатков. Она может быть вызвана как робостью, так и пренебрежением к слушателям, но в обоих случаях недопустима. Необдуманно произнесенная фраза может не передать соответствующего настроения, например сожаления.

Логические паузы не только облегчают дыхание, но и помогают подчеркнуть кульминацию речи, заинтриговать слушателей (или ошеломить своим отсутствием в правильно выбранном месте). Это своеобразный психологический прием, цель которого – привлечение внимания. Учеными экспериментально установлено, что интонации и паузы, вызывая у слушателей ассоциации, способствуют добавлению к сказанному 10–15% информации¹.

Отсутствие паузы затрудняет понимание произносимого текста, делает высказываемую мысль неясной или искажает ее.

Пример 7

*Прочитайте без остановки: "Они снабжали его книгами своих друзей". При чтении без пауз остается неясным: **его** снабжали книгами друзей или **друзей** снабжали его книгами. Для четкого донесения первой мысли необходима пауза **после** слова **его**, для передачи второй – пауза **после** слова **книгами**.*

Ограниченность интонационного диапазона приводит к монотонности и ослаблению воздействия речи.

Как правило, чем важнее содержание, тем более сдержанной должна быть речь.

¹ Митчелл М. Деловой этикет / Мэри Митчелл, Д. Корр; пер. с англ. О. И. Максименко. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 286 с. – (THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE TO) (Шаг за шагом).

Логическое ударение, т. е. выделение слова из ряда других слов, достигается не только усилением звука, но и тональным повышением или понижением, а также подчеркнута четким, замедленным произнесением.

Пример 8

Попробуйте произнести предложение “Я читаю интересную книгу” с логическим ударением на каждом слове поочередно. Вы увидите, как изменяется смысл фразы.

Итак, основными требованиями к звуковой стороне радиопередач становятся:

- эмоциональная окрашенность;
- близость к интонации устной речи;
- четкость.

Оратор должен чувствовать ритм, отвечающий содержанию речи, стараться определить, где необходимо ускорить темп, где сделать короткую паузу, а где остановиться перед решающим словом или фразой, чтобы создать нужное впечатление.

Репетиция

Отрепетируйте свою речь. Даже подготовив идеальное со стилистической и методической точек зрения выступление, нельзя быть уверенным, что оно будет успешным. Очень много зависит от того, как оно прозвучит. Лучшая проверка вашего выступления – репетиция.

Лишь произнеся слова вслух, вы сможете убедиться в том, что вполне понимаете смысл написанного.

Наиболее распространенная проблема у многих ораторов – неумение уложиться в отведенное время. Репетиция позволит определить продолжительность выступления.

Еще одна цель репетиций заключается в том, чтобы вы почувствовали себя раскованным и свободным непосредственно во время выступления. Прорепетировав свою речь несколько раз, вы сможете сконцентрироваться на взаимодействии со слушателями.

Прекрасный способ обнаружить ошибки и узнать возможную реакцию аудитории на свою речь – до эфира “выступить” перед родными или коллегами. Если это невозможно, запишите свое выступление на диктофон или магнитофон и прослушайте от начала до конца. Особенно отчетливо недостатки видны при прослушивании спустя несколько дней после репетиции.

Рассказывайте, а не читайте. Интонация чтения тяготеет к механистичности, движение высоты и силы голоса становится однообразным. Да и сам процесс зрительного восприятия текста не всегда протекает у чтеца гладко. Например, он может не заметить точки и прочтет фразу с интонацией продолжения, а потом произнесет скороговоркой те же слова с интонацией заключения. Все это ослабляет внимание слушателей. В идеале выступающий должен иметь перед собой только конспект, цитаты, цифры и т. п.

Если вы боитесь упустить нечто важное или не можете запомнить текст, разметьте его цветом или разными шрифтами: выделите ключевые слова и фразы, фамилии, наименования, другие важные сведения. Таким текстом легко пользоваться во время выступления.

*Репетиция
позволит определить
продолжительность
выступления.*

Пользуясь техникой выразительного чтения, вы должны стремиться к следующему:

- сделать читаемое слышимым (четким, ясным для слуха);
- сделать читаемое понятным (передать звуками логический смысл речи);
- заставить слушателя живо вообразить и почувствовать сказанное.

Техника речи

То, что мы говорим, предопределяет, будут ли нас слушать. Но от нашего голоса зависит, можно ли нас слушать вообще. Термином “суггестивность” (от лат. suggestio – внушение, намек) обозначается способность голоса воздействовать на слушателя своим звучанием, а не смыслом произносимого. Чтобы контролировать качество звучания, необходимо знать устройство голосового аппарата¹.

Голосовой аппарат состоит из **четырёх частей**: дыхательных органов, вибраторов, резонаторов и артикуляторов:

- дыхательные органы предназначены для сильных и контролируемых выдыханий и выталкивания воздуха из легких. К ним относятся легкие, мускулатура, втягивающая воздух в легкие, и другие мышцы;
- вибраторы – это голосовые связки. Они расположены горизонтально в дыхательном горле, где оно переходит в гортань, и прикреплены к передней стенке так, что в ослабленном состоянии образуют римскую цифру V. Когда связки напряжены и сомкнуты, устремляющийся вверх из легких воздушный поток заставляет их быстро вибрировать, порождая звуковые голосообразующие колебания;
- резонаторы включают гортань, полости рта и носа. Они усиливают и обогащают звук, возникший благодаря действию голосовых связок. Изменения формы и объема полости рта во время речи придают отчетливость каждому звуку или создают резонанс;
- артикуляторы – звукоуправляющие органы образуют из звуков слоги и слова. К ним относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое небо. Благодаря им звук преобразуется в речь.

Пример 9

Артикуляция зависит от лицевых мускулов в области рта. Чтобы разогреть язык и губы, произнесите скороговорку или напойте мотив любимой песни. Один из наиболее простых и веселых приемов “лицевой зарядки” заключается в следующем: нужно высунуть язык как можно дальше изо рта и произнести часть текста, добиваясь максимальной ясности звуков. Вы будете иметь довольно глупый вид, но вам удастся разогреть голосовые связки всего за 30 секунд².

Названные части голосового аппарата участвуют в создании пяти элементов голоса: звучности, темпа, высоты, тембра, артикуляции. Каждый из элементов зависит от всех четырех частей и сам влияет на остальные элементы. Например, неправильное дыхание порождает недостаточную звучность, которая, в свою очередь, искажает тембр или резонанс и может вызвать слишком высокий тон, недостаточную длительность звуков или неясную дикцию.

¹ 1000 способов расположить к себе собеседника: как вести переговоры. Как выступать публично. Как побеждать в спорах. Как убеждать оппонентов / авт.-сост. И.Н. Кузнецов. – Минск : Харвест, 2009. – 495 с.

² Баркер А. Как улучшить навыки общения: пер. с англ. / А. Баркер. – СПб. : Нева, 2003. – 217 с.

Тренировка речевого дыхания

Нередко можно услышать от ораторов, что им трудно выдержать большую голосовую нагрузку: голос устает, перехватывает дыхание. Большинство этих недостатков связано с отсутствием навыков правильного речевого дыхания. Звучный, гибкий, красивый голос – это, прежде всего, правильно поставленное дыхание.

Речевое дыхание отличается от обычного, физиологического. В обычной жизни дыхание происходит произвольно. При обычном физиологическом дыхании вдох равен выдоху, а при речевом выдох длиннее вдоха. Ритм обычного дыхания: вдох – выдох – пауза. Для монологической речи обычного физиологического дыхания не хватает.

Речевое дыхание отличается от обычного, физиологического.

Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, его экономного расходования.

Различают три типа дыхания: ключичное (плечевое), грудное (реберное), диафрагменное (брюшное). Реберно-диафрагменный тип дыхания наиболее полезен для речевого процесса. При нем работают межреберные мышцы, диафрагма, косые мышцы живота. Этот тип дыхания называют еще фонационным.

Правильное дыхание заключается в экономном расходовании воздуха, в умении своевременно и незаметно пополнить его запасы в легких. При хорошо тренированном дыхании выдох легко можно распределить на 25 и даже 30 порций, каждая из них будет полновесной, и, следовательно, каждое слово – полнозвучным. Такое распределение выдыхаемого воздуха необходимо тренировать сознательно. Цель постановки дыхания – не умение вдыхать максимальное количество воздуха, а тренировка в умении нормальный запас расходовать рационально. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхании, не расслабляться пассивно сразу после вдоха, а добиться их постепенного расслабления, подчинив нашей воле. Звуки речи образуются при выдохе. Его организация имеет первостепенное значение для постановки дыхания и голоса, их развития и совершенствования. Выдох при чтении не должен оставаться пассивным актом. Прежде всего нужно, чтобы в легких всегда был некоторый запас воздуха, способный при выдохе “вынести” в ротовую полость звук, рожденный вибрацией связок. Израсходование всего запаса воздуха вредно отражается на легких, заставляет их сокращаться больше, чем они это могут делать без неприятных последствий. Также вреден и избыток воздуха. Если вдыхается максимально возможное количество воздуха, то его трудно удержать, особенно пока мышцы недостаточно тренированы. Возникающее из-за этого перенапряжение голосовых связок вызывает фальшивое звучание голоса, а иногда и его потерю. “Найти” дыхание – значит почувствовать его механизм. После регулярной тренировки правильные вдох и выдох становятся автоматическими. Если во время речи глубокое дыхание не налаживается, надо найти причину. Чаще всего это происходит из-за неразработанности диафрагмы (помогут тренировки) или излишнего напряжения мышц в связи с волнением (необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабиться).

В приложении 1 приведены упражнения, которые необходимо выполнять для постановки дыхания и улучшения звучания голоса¹.

¹ Опарина Н.П. Игровые формы и методы в работе детских библиотек / Н.П. Опарина. – М.: Литера, 2010. – 134 с. – (Современная б-ка; вып. 76).

Дикция – отчетливость и правильность произношения отдельных звуков – основа четкости, понятности речи. Оратору с хорошей дикцией, даже если он говорит тихо, не требуется излишняя громкость, его речь хорошо слышна в любом помещении. Недостатки дикции – малый раствор рта на гласных (речь “сквозь зубы”) и нечеткое произнесение согласных (“каша во рту”). Для устранения этих недостатков можно обратиться к логопеду или регулярно делать артикуляционную гимнастику (приложение 2).

Артикуляционная гимнастика помогает устранить недостатки дикции.

Свобода звучания возможна только при отсутствии напряжения во всем теле.

Нужно следить за тем, чтобы не было мускульных зажимов, чтобы раствор рта был достаточным, нижняя челюсть опускалась свободно, язык не мешал формированию и направлению звука. Обязательным условием речевых упражнений является правильное положение верхних резонаторов: нельзя опускать подбородок или заирать его кверху. Только так создается впечатление, что произнесение не требует никаких усилий.

Психологическая основа речи

Психологической основой полноты звука является уверенность в себе. Непосредственно перед началом выступления найдите несколько минут, чтобы подготовить нервную систему и погрузиться в спокойное сосредоточенное состояние. Кому-то для этого нужно уединенное место и тишина, некоторым настроиться на выступление помогает представление своего триумфа. Они воображают, как появляются перед публикой, как внимательны слушатели, мысленно “включают” звук аплодисментов.

Итак, речь в радиозфире – особый вид эмоционально-интеллектуального творчества. Посредством живого слова она одновременно воздействует и на сознание, и на чувства человека. Согласно афоризму существует три категории ораторов: “Одних можно слушать, других нельзя слушать, третьих нельзя не слушать”. Надеюсь, материал учебного занятия будет полезен для вас, и радиослушатели будут ловить каждое ваше слово. ■

Приложение 1

Упражнения для тренировки диафрагмы

1. “Шарик”

Для самоконтроля положите правую руку на живот, левую – на нижние ребра.

Выдох должен быть длиннее вдоха: вдох делается через нос на счет “раз-два”, выдох – “раз-два-три-четыре”. Чтобы активизировать движение диафрагмы, воздух выдувайте на “п-ф-ф-ф” (как будто надуваете шарик). Следите за равномерностью выдоха, стремитесь к тому, чтобы его сила была постоянной. Важно не выдохнуть большую часть запаса воздуха из легких в самом начале, чтобы не дать мышцам сразу же расслабиться. Как только почувствуете, что для продолжения выдоха нужно прилагать дополнительные усилия, прекращайте его. Попробуйте постепенно увеличивать продолжительность выдоха до 10, 15, 20.

Повторяйте это упражнение дважды в день: утром и вечером.

Сопутствующий такому способу дыхания избыток кислорода в легких может вызвать головокружение, поэтому не делайте это упражнение больше 10 раз.

2. "Насос"

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и возьмитесь за рукоятку воображаемого автомобильного насоса двумя руками. Начните накачивать воздух: выпрямляясь, делайте вдох, а наклоняясь – выдох.

Повторите со звуком "п-ф-ф-ф".

Наклоняясь, выдыхайте воздух. Распрямляясь, делайте глубокий вдох.

3. "Старт"

Представьте, что у вас в руках секундомер. Вдохните и начните вслух вести отсчет времени по секундам: "Десять, девять, восемь... один. Пуск!" Считайте громко, равномерно на одном дыхании, без добора воздуха.

Упражнения для челюстно-лицевых мышц

4. "Шкатулка"

Просвет между верхними и нижними зубами должен быть не более 1–2 мм. Нижняя челюсть медленно выдвигается вперед. Достигнув максимально возможного переднего положения, выдвигается вперед. Достигнув максимально возможного переднего положения, возвращается назад. Повторите упражнение 4–5 раз.

Можете представить жующую корову и повторить ее движения или попытаться мысленно откусить от большого яблока. Эти упражнения так и называются: "Корова" и "Большое яблоко".

5. Тренировка звучности (1)

Сделайте вдох и тяните "а" на приемлемой для вас высоте, медленно и равномерно выдувая воздух в течение 10 секунд. Прислушивайтесь к звучанию; следите, чтобы оно было устойчивым до конца. Повторяйте это упражнение по 5 минут раз или два раза в день, увеличивая время до 20–30 секунд, но без напряжения гортани. Экономьте дыхание, оставляйте достаточный запас воздуха.

6. Тренировка звучности (2)

Тяните звук "а", как было описано в предыдущем упражнении, но на этот раз меняйте звучность. Начинайте тихо и постепенно наращивайте звук до пределов хорошей слышимости, а затем снижайте его до полного замирания. Повторяйте ежедневно, пока звук не станет устойчивым, полным, послушным.

Приложение 2

7. Тренировка артикуляции

Предельно с усилием соберите губы в хоботок, затем с усилием растяните их в стороны, не размыкая. Нижняя челюсть остается неподвижной, зубы не должны быть видны!

Повторить это движение 10–15 раз до появления в мышцах губ ощущения тепла.

8. Развитие подвижности гортани (для образования полноценного звука)

Вслух произносите поочередно звуки "и" и "у" (и-у-и-у-и-у). Повторите 10–15 раз. Если вам не позволяет обстановка произносить вслух, можете проделать это упражнение шепотом.

При произнесении звука "и" гортань занимает самое высокое положение, а при произнесении "у" – самое низкое. Для большинства людей предпочтительно низкое положение гортани.

Эти упражнения можно использовать для "разогревания" мышц, если губы "онемели", плохо подчиняются, малоподвижны, например, от холода.

Укрепляют мышцы органов артикуляции и обеспечивают хорошую разборчивость речи даже при быстром ее темпе скороговорки. Произносятся они сначала медленно, спокойно – один раз. Затем два раза подряд вдвое быстрее; потом четыре раза в четыре раза быстрее и, наконец, восемь раз в восемь раз быстрее.

Желательно произносить их на одном дыхании, т. е. на выдохе после глубокого вдоха. Повторяющиеся согласные должны звучать чисто и отчетливо.

9. "Скороговорки"

Добр бобр для бобряг

От топота копыт пыль по полю летит

Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне очень смешон

Рассказать вам про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои.