

ГОЛОС КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. Ю. Иванова, О. Н. Иванов

Голос каждого человека – это драгоценный Божий дар, удивительный, совершенный коммуникативный инструмент. Представителям многих профессий – политикам, дипломатам, журналистам, педагогам, врачам, руководителям, экскурсоводам, то есть, работающим с людьми, и часто выступающим на широкую аудиторию требуется красивый, хорошо поставленный голос. Людей, имеющих приятный голос охотно и долго слушают, так как он отражает глубинные слои нашей личности и напрямую воздействует на подсознание собеседника. Голос часто говорит о нас больше, чем мы сами можем о себе сказать: выдает наш страх и неуверенность или же демонстрирует свободу и силу, притягивает или отталкивает, обещает или запрещает, независимо от того, какие слова мы в этот момент произносим.

Управляя голосом, человек управляет впечатлением, которое производит на окружающих. Манера речи людей, увлеченных общим делом, часто становится похожей. Приобретая навыки моделирования чужой речи, они понимают и принимают друг друга такими, какими являются от природы.

Обучение технике речи является первым и необходимым этапом в овладении искусством звучащего слова. Любая публичная речь, прежде всего, должна быть достаточно слышимой, а это зависит от хорошо поставленного голоса и умения пользоваться им в различных условиях. Человек, владеющий голосом, уверен в своих действиях, харизматичен, обаятелен, имеет имидж и статус. Профессиональная деятельность учителя физической культуры начинается со слов приветствия группы учащихся, пришедших в спортивный зал на урок. Акустические свойства зала, шумы и звуки от процесса двигательной деятельности учащихся создают помехи в понимании учащегося и учителя. Такой барьер учитель физической культуры вынужден преодолевать на каждом уроке. Здесь в помощь ему приходят жесты, мимика, положение тела, разнообразие передвижений. Поэтому очень важно будущему учителю физической культуры научиться владеть голосом и развивать речедвигательную координацию.

И. П. Павлов говорил, что у человека, кроме огромного разнообразия движений скелетной мускулатуры, «есть сложность движений речи» [2].

Желающему научиться говорить правильно, эффективно воздействовать на слушателя, раздел риторики раскрывает тайну образования ораторского голоса, рассматривая следующие пункты:

1. Строение речевого аппарата. Механизм образования звуков речи.
2. Речевое дыхание, его отличие от физиологического. Что значит правильно дышать во время речи? Ошибки при дыхании.
3. Дикция и артикуляция. Формирование стереотипов отчетливого произнесения отдельных звуков и звуковых сочетаний. Выявление и коррекция индивидуальных недочетов.
4. Особенности голоса человека: сила (громкость), тембр, высота.
5. Качества хорошего голоса: широкий диапазон по высоте и громкости, чистота и ясность тембра, благозвучие, способность к тональным изменениям, полетность, выносливость, суггестивность.
6. Интонация устной речи. Компоненты интонации:
 - 1) логическое (фразовое) ударение;
 - 2) пауза;
 - 3) темп;
 - 4) основной тон речи;
 - 5) мелодика (повышение и понижение голоса);

б) ритм.

7. Типы интонации. Интонация конца предложения, вопроса, восклицания, обращения, перечисления.

8. Выразительность устной речи.

В процессе развития человек овладевает сложнейшей координацией мышц, обеспечивающих не только произнесение слов, но и взаимодействие речи с движениями скелетной мускулатуры, порознь, а чаще совместно осуществляющих различные действия.

С. Т. Никольская говорит, что каждый человек наделен голосом, который может стать сильным, подвижным, гибким, звучным и иметь широкий диапазон. Для этого его надо «воспитать», «поставить», то есть развить и укрепить.

Воспитать и поставить голос – это значит:

- а) натренировать навык правильного диафрагмально-реберного дыхания;
- б) научиться пользоваться резонаторами (усилителями звука).

Ясная, четкая дикция – первое и обязательное условие хорошей речи. Небрежность в произнесении делает речь невнятной и неразборчивой. Это выражается в «съедании» конечной согласной или звуков внутри слова, звучании «сквозь зубы». Речь часто бывает неразборчива вследствие скороговорки, когда слова как бы «наскокивают» друг на друга. Говорить надо плавно, приучиться хорошо открывать рот, так как хорошо открываемый рот является важным условием для формирования звука и его «посыла». Хорошая дикция подготавливает речевой аппарат к творческому процессу, делает привычной точную артикуляцию всех звуков речи, помогает выразительности слова.

Основой ясного и точного произнесения каждого звука, то есть основой дикции является слаженная и энергичная работа всех мышц, участвующих в речевом процессе. Учебно-тренировочные упражнения дают возможность развить и сохранить их эластичность и подвижность.

В тренировку дикции входит артикуляционная гимнастика:

- а) упражнения для разминки и тренировки активных мышц речевого аппарата, которые развивают и укрепляют мышцы рта, челюсти, губ, языка;
- б) упражнения для правильной отработки артикуляционного уклада каждого гласного и согласного звука.

Соблюдение общих правил и законов в произношении также необходимо, как и в письме. Отклонения от общепринятых норм мешают языковому общению, отвлекают слушающего от смысла произносимого и мешают пониманию его. Поэтому обучение русскому литературному произношению так же важно, как и обучение правописанию и грамматике [1].

Систематическая работа по развитию речетехнических навыков предусматривает выполнение упражнений:

- 1) упражнения на разминку речевого аппарата;
- 2) дыхательная гимнастика;
- 3) дикционные упражнения, произнесение скороговорок;
- 4) интонационный тренинг;
- 5) упражнения на развитие речевого слуха;
- б) выразительное чтение небольших текстов.

Чтобы улучшить координацию речи и движений тела, К. С. Станиславский предложил: «Для организации разных темпо-ритмов и действия я поступил как прежде, то есть сначала соединил два действия и два темпо-ритма: одевание и хождение. Привыкнув и доведя их до механической прирученности, ввел третье действие в новом темпо-ритме: произнесении стихов» [3].

В качестве примера рассмотрим упражнение на воспроизведение темпо-ритмического задания:

Этап № 1. Преподаватель читает стихотворение дважды в специальном ритмическом размещении, студенты повторяют его в том же ритмическом размещении.

<u>I четверть</u>	<u>II четверть</u>	<u>III четверть</u>	<u>IV четверть</u>
Со скакалкой	Я скачу	Научиться	я хочу
Так	владеть	Дыханьем	чтобы
звук	держат	оно	Могло бы
глубоко	ритмично	было	(пауза)
И	меня	Не подводило	(пауза)
голос	звучен	льется	(ровно)
и	Не прыгаю	я	(словно)
Раз-два	Раз-два	Раз-два	(раз)
можно	прыгать	целый	(час)

Методические указания: Студентам можно помогать дирижированием, а в трудных местах педагог и сам включается в чтение. Прочитав три-четыре раза, ритмическое распределение хорошо запоминается.

Этап № 2. Построение участников упражнения в шеренгу. Преподаватель находится на расстоянии одного-двух метров от шеренги. Он выполняет шаг назад, студенты – вперед, и наоборот. При передвижениях шеренга держится на точном расстоянии от преподавателя.

Техника исполнения: студенты читают стихи в установленном ритмическом размещении и одновременно двигаются вперед, если педагог отступает назад. Если упражнение выполнено верно, преподаватель затрудняет упражнение: начинает передвигаться не только вперед и назад по прямой линии, но и по дугам. Такое передвижение заставляет один край очень большими шагами идти вперед, центр – поворачиваться на месте, а противоположный край – отступать назад.

Этап № 3. Действие студентов происходит как в ритме этих стихов, так и совершенно им не подчиняясь. А иногда возникает необходимость, чтобы тело создавало действие прямо противоположное тому, о чем и как он говорит. Руководитель начинает двигаться аритмично, вперед, назад, по прямым линиям и по дугам, стараясь сбить студентов с установленного ритма стиха. Несмотря на это, студенты должны выполнять упражнение, находясь все время на определенном расстоянии от руководителя, и читать стихи в установленном ритмическом размещении. Движения руководителя могут быть быстрыми и медленными, он может внезапно останавливаться и так же внезапно начинать двигаться. Тренировать следует до точнейшего выполнения задания.

Этап № 4. Построить группу и предложить читать стихи в установленном ритме, но так, чтобы убедить всех присутствующих на уроке, и педагога в том числе, что все это было в действительности. Педагог может соглашаться с тем, что услышал, а может сомневаться и даже не соглашаться, говоря: «Не верю», «Не может быть», «Что вы говорите?», «Сомневаюсь», «Согласен», «Как интересно», «Верно» и т. п., студенты должны подлинно общаться с преподавателем: возражать ему, убеждать его или соглашаться с ним. Как правило, в этом упражнении у них возникает произвольная жестикация; допускать ее нельзя: убеждать только словами, интонацией. Благодаря комплексу таких упражнений можно развивать способность максимально быстро доводить заданные движения до полуавтоматического исполнения, речедвигательную координацию будущего учителя физической культуры. Упражнения, сопровождающиеся речью или пением, быстро снимают мышечные перенапряжения, и позволяют говорить свободно.

Тренировать навык речедвигательной координации, можно самостоятельно соблюдая педагогические принципы:

1. Все занятия обязательно начинать с полного мышечного расслабления – это необходимое условие для работы над голосом и речью.

2. Соблюдать при работе принцип последовательности: от простого к сложному, медленно, без усилий и утомительного напряжения.

3. Принцип систематичности:

- а) заниматься каждый день по 20 минут (10 мин на дыхание и голосовые упражнения, 10 мин на «дикционную зарядку»);
- б) каждое практическое занятие проходить в одну или две недели; только после усвоения одного занятия переходить к следующему;
- в) каждое упражнение повторять 4–5 раз;
- г) при выполнении упражнений обязательно поставьте к ним задачи: похвалить, оправдать, уговорить, осудить и т. п., делайте это осмысленно, а не механически, «все ваши действия должны сперва пройти через голову». Когда делаете упражнение, думайте только о том, что делаете.

4. Соблюдать правила гигиены и профилактики голоса и всей повседневной жизни.

5. Приобретенные навыки речевого дыхания и дикции применяйте в повседневной жизни, постоянно контролируя свою речь.

Комплекс учебно-тренировочных упражнений для развития речевого (фонационного) дыхания, голоса, хорошей дикции и правильного произношения помогает рационально использовать голосообразовательный аппарат, предохранить его от перегрузок и заболеваний. Речедвигательная координация учителя физической культуры позволяет ему владеть свободно искусством живого слова в разных темпо-ритмических вариантах профессионального действия. Голос, как профессиональный инструмент, становится сильным, подвижным, гибким, звучным, имеет широкий диапазон и создает атмосферу взаимопонимания участников образовательного процесса.

Литература

1. Никольская, С. Т. Техника речи : методические рекомендации и упражнения для лекторов [Текст] / С. Т. Никольская. – М. : Знание, 1978. – 80 с.
2. Павлов, И. П. Педагогические среды [Текст] / И. П. Павлов. – Т. 2. – М.-Л. : Изд-во АН СССР, 1955. – С. 432.
3. Станиславский, К. С. Собрание сочинений [Текст] / К. С. Станиславский. – Т. 3. – С. 159.