

Роль правильного дыхания в организации речи

Дыхание - процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи. Такое дыхание называют речевым (фонационным, или звуковым) дыханием. Физиологическое и речевое дыхание имеют принципиальные отличия.

Правильное речевое дыхание - диафрагмально-реберное. Это означает, что при правильном речевом дыхании вентилируются нижние доли легких. Этот процесс возможен, если диафрагма (главная дыхательная мышца, эластичная преграда между брюшной полостью и легкими) растянется и опустится вниз, а межреберные мышцы, сокращаясь, увеличат объем грудной клетки. В результате общего увеличения объема грудной клетки и снижения давления воздух устремляется в легкие. Обратное движение диафрагмы и межреберных мышц вызывает выдох.

Диафрагмально-реберное дыхание - наиболее глубокий тип дыхания, более всего соответствующий требованиям образования звука. По этой причине такой тип дыхания получил название речевого (фонационного) дыхания.

Речевое дыхание - короткий вдох, задержка и длительный выход, во время которого и происходит образование звуков. Соотношение длительности вдоха и выхода 1:10, 1:15.

Правильное речевое дыхание - это глубокое дыхание, частое дыхание, контролируемое дыхание.

Правильное использование дыхания в речи заключается, во-первых, в экономном и равномерном расходовании воздуха, а во-вторых в своевременном и незаметном пополнении запаса его (на паузах).

Фонационное дыхание отличается от физиологического необходимостью экономно расходовать воздух и своевременно его добирать. Звук образуется на выдохе, поэтому для речи нужно иметь запас воздуха.

Правильное дыхание - это дыхание свободное (лишенное напряжения), глубокое, частое (но не учащенное!), незаметное. Хорошее фонационное дыхание обеспечивается при соблюдении следующих требований:

- 1) вдыхать глубоко носом и ртом;
- 2) вдыхать бесшумно (незаметно);
- 3) не перебирать дыхания при вдохе;
- 4) пополнять запас воздуха при малейшей возможности (и незаметно!);
- 5) не задерживать дыхания в паузах;
- 6) не расходовать весь запас воздуха, чтобы не захлебнуться.

При таком дыхании воздух заполняет все легкие, грудная клетка расширяется вверх и в стороны, брюшной пресс выдвигается вперед, стенки живота подтягиваются кверху, диафрагма (грудобрюшная перегородка) опускается, плечи не поднимаются.

Правильность своего дыхания можно проверить. Для этого нужно лечь на спину так, чтобы голова была на одном уровне с туловищем. Одну руку положите на переднюю стенку живота (чтобы контролировать движения

брюшного пресса), сделайте глубокий медленный вдох таким образом, чтобы она поднялась, а затем - медленный выдох, при котором передняя стенка живота должна опуститься.

Постановка речевого дыхания сводится к развитию диафрагмально-реберного типа дыхания. Для овладения им нужно натренировать все мышцы, которые участвуют в дыхательном процессе, и прежде всего: мышцы «речевого пояса» - диафрагму и брюшные мышцы; а также дыхательные мышцы грудной клетки - межреберные мышцы с помощью статических и динамических дыхательных упражнений.

Е.В. Проскурякова разделила упражнения по группам:

1. Дыхательные упражнения со специально подобранными физическими движениями, облегчающими выполнение правильного вдоха и выдоха и помогающими закрепить навыки полного, смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха.

2. Дыхательные упражнения, в положении лежа, сидя и стоя, задача которых - освоение техники смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, сознательное регулирование его ритма, правильное соотношение вдоха и выдоха.

3. Тренировка дыхания в быту, которая должна помочь закрепить и использовать в жизни навыки, приобретенные на специальных занятиях по дыханию.

4. Тренировка дыхания при чтении текстов с использованием навыков, приобретенных в предыдущих упражнениях. Цель - научиться распределить выдох на определенные части, диктуемые содержанием, логикой, синтаксисом автора произведения.

Работа по формированию правильного дыхания может проводиться в следующей последовательности.

- Развитие груднобрюшного типа дыхания.
- Обучение длительному целенаправленному ротовому выдоху.
- Формирование таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность, целенаправленность:

- добиваться умения длительно или многократно произносить звук на одном выдохе;

- на одном выдохе произносить 3-4 слога;
- правильно произносить фразу из 2-3 слов;
- слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 4 слов;
- слитно, на одном выдохе, произносить фразу из 5-6 слов;
- слитно, на одном выдохе, произносить 1-2 стихотворные фразы;
- сочетать дыхание с проговариванием стихотворных текстов.

Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

1) Встаньте прямо, одну руку положите на переднюю стенку живота, другую - сбоку, чуть выше талии (для контроля движения ребер и брюшного пресса). Сильно и глубоко втяните воздух через нос. При этом передняя стенка живота должна выдвинуться вперед, а ребра - расширяться. На

мгновение задержите воздух в легких. Сделайте плавный медленный выдох таким образом, чтобы передняя стенка живота втянулась, а ребра сжались.

2) Работа с таблицей согласных. Сделайте глубокий вдох и на выдохе читают 15 согласных одного ряда и т.д.

| | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Б К З С Т Р М Н В З Р Ш Л Н Х | Ж Л П Ф Х Ч Ш Б Р П Т С Т К Л |
| М Н Д Г М К Т Ф Т Р М Г Н Ж З | В Д Ф Х Ф Г М Н Б С К Т Ф М Н |
| П Т К З Р М В Д Г Б Ф К З Р Ч | З С Ч К Т Ф Т Щ Д М Л Х В Д М |
| Д Г Р Ш К Т Б С Т Ц Т Р С Ч Ш | Т Р Г Х Л Д К В Ч Т Б Л М Н З |
| М Ф Т Т Ч С Б Н П Ж Л Ч Ш Г Х | Б С Л Н Р Г Л Ц М Б Д Ф Ж Ц Ж |
| Н Б С М Н П Р Л К Ф Х Ц Ч Ш П | Ш М Ж Д Ш Х Ч М К Б П Р В С |
| К П Ш Л Ц З Ч К Л Н В Д Щ Ф Т | Р М Н П Ш Л Ж Ц С Х Р З Б Ч В |

3) «Собачка». Языком достаем до подбородка и активно дышим, постепенно увеличивая темп. Рукой контролируем живот и чувствуем сокращение мышц. Делаем «сброс». Достаем языком подбородок и с силой выдыхаем. Повторяем 3 раза. Спокойно выдыхаем оставшийся воздух.

4) «Стрельба». Правая рука на животе. Левую руку складываем трубочкой, подносим ко рту и начинаем, как будто, стрелять вишенками по воздуху. Дополняем тремя выстрелами в одну сторону. Дополняем физической нагрузкой. Бегаем по комнате и быстро - быстро стреляем друг в друга.

5) «Молчун». Обеими руками закрываем свой рот. Начинаем активно и очень сильно выдыхать. Убираем руки и спокойно выдыхаем оставшийся воздух. Вдыхаем через нос и выдыхаем через рот со звуком. Правой рукой контролируем дыхание. В конце делаем наиболее сильный выдох. Повторяем 3 раза.

«Без хорошо выработанного, активного потока дыхательной струи, стремящейся снизу вверх - в резонирующие полости лица, лобной пазухи (теменные кости), невозможно добиться ни правильно летящих гласных, ни ровной в регистрах линии звучания». От того, как человек умеет дышать, зависит красота, сила и легкость голоса, богатство его в динамических эффектах, музыкальность, мелодичность речи. Рациональное речевое дыхание способствует физическому развитию голосового аппарата, снимает утомление, как общее, так и голосовое, помогает дать голосу легкость, индивидуальное звучание, яркость, округлость, полетность, тембральную окраску. Кроме того, правильное дыхание предохраняет голос от переутомления, преждевременного изнашивания и позволяет надолго сохранить лучшие его качества.