

ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ИСКУССТВ И КУЛЬТУРЫ

ФАКУЛЬТЕТ КиХТ
КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ

В.С. Косых

ДИАПАЗОН ГОЛОСА И РАБОТА НАД НИМ

Тюмень 2002 г.

ПЛАН

1. ВВЕДЕНИЕ	4 стр.
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ГОЛОСА	5 стр.
3. СВОЙСТВО ГОЛОСА	8 стр.
4. ГОЛОС КАК ФУНКЦИЯ	9 стр.
5. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА	11 стр.
6. ТЕМП РЕЧИ И ПАУЗЫ	12 стр.
7. УПРАЖНЕНИЯ НА ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАУЗ	14 стр.
8. ТОН ГОЛОСА.	15 стр.
9. РЕЗОНАНС ГОЛОСА	15 стр.
10. ЗАБОТА О ДИАПАЗОНЕ ГОЛОСА	17 стр.
11. СИЛА ГОЛОСА	18 стр.
12. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА	19 стр.
13. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫБОР АДЕКВАТНОЙ ГРОМКОСТИ.	20 стр.
14. ДИАПАЗОН И ОКРАС ГОЛОСА	22 стр.
15. БЛАГОЗВУЧИЕ ГОЛОСА	25 стр.
16. ГОЛОС, КАК ИНСТРУМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	27 стр.
17. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29 стр.
18. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32 стр.

1. ВВЕДЕНИЕ

Рассказывают, когда к Сократу однажды привели человека, о котором он должен был высказать свое мнение, мудрец долго смотрел на него, а потом воскликнул: «Да говори же ты, наконец, чтобы я мог тебя видеть!»

И действительно, как много смысла, помимо слов, кроется в самом звуке голоса! Прислушайтесь к звукам речи незнакомого человека... Разве тембр голоса, манера говорить, интонации не расскажут вам многое о его чувствах и характере? Ведь голос бывает теплый и мягкий, грубый и мрачный, испуганный и робкий, ликующий и уверенный, ехидный и вкрадчивый, твердый, живой, торжествующий и еще с тысячью оттенков, выражающих самые разнообразные чувства, настроения человека и даже его мысли.

Еще в 1228 году Мишель Скоттус, придворный философ и астролог императора Сицилии и Апулии Фридриха фон Хохенштауфена, в одной из глав своего труда «Физиогномика» впервые приводит 13 определений различных качественных и количественных изменений человеческого голоса, подчиненных характеру.

Итак, голос наиболее полно раскрывает характер, настроение и даже душевные свойства человека. Можно изменить внешность, прическу, придать нужное выражение своему лицу, но в голосе всегда почувствуется фальшь. Недаром в одном древнеиндийском стихотворении говорится:

Черным-черна однажды затесалась
Ворона между черными дроздами.
Ее никто не распознал бы в стае,
Сумей она попридержать язык!

2 .ХАРАКТЕРИСТИКА ГОЛОСА

Если разложить голос на составляющие, дать ему определенные характеристики, то человеческий голос обычно рассматривают по основным параметрам, таким, как частота, сила, длительность и тембр, которые, как величины, можно анализировать и по отдельности.

В действительности, однако, подобный анализ не представляет собой реального выражения голоса, поскольку эти качества образуют единый неделимый комплекс.

Но, несмотря на всю сложность поставленной задачи, попытаемся все-таки «анатомировать» голос. Итак, основными свойствами голоса являются:

- 1) тоновый диапазон;
- 2) сила;
- 3) окраска и тембр;
- 4) вибрато.

Высота издаваемого звука зависит от числа колебаний голосовых складок в 1 секунду (величина эта измеряется в герцах; 1 герц – это одно колебание в секунду). Голосовые складки способны приходить в колебательные движения не только целиком, всей своей массой, но и отдельными участками. Только этим можно объяснить то, что одни и те же голосовые складки могут колебаться с различной частотой: примерно от 80 до 10 000 колебаний в секунду и даже больше

Тоновый диапазон человеческого голоса представлен последовательностью тонов, которые могут быть произведены голосовым аппаратом в пределах границ между самым низким и самым высоким звуками. Человеческий голос обычно включает в себя тоны от 64 до 1300 герц.

В двух формах проявления человеческого голоса – пении и разговоре – качества голоса представлены несколько различно. Разговорный голос составляет лишь 1/10 от общего диапазона голоса, и изучать только этот сектор – все равно, что исследовать явления света лишь в одном, например красном, участке спектра.

Тоновый охват певческого голоса значительно шире разговорного и зависит от вокального образования. Голосовой диапазон расширяется в основном в результате повышения верхней тоновой границы. Кроме того, приобретается необходимая сила голоса и тренированность (устойчивость к утомлению).

А теперь поговорим о силе голоса. Сила подаваемого звука определяется интенсивностью напряжения голосовых складок и величиной давления воздуха в подвязочном пространстве. И тот и другой процесс регулируются центральной нервной системой. Контроль осуществляется с помощью слуха. Если же взаимоотношения между этими процессами нарушаются, например, при крике ужаса, то превалирование давления внутри трахеи вызывает звук, который характеризуется отсутствием чистой тональности.

Сила голоса имеет очень большое практическое значение для словесного общения на расстоянии, а певческий голос благодаря своей силе находит применение в исполнении произведения искусства на театральной сцене и эстраде.

Благодаря индивидуальному объему околоносовых пазух тембр голоса тоже строго индивидуален. Неповторимость его можно сравнить с неповторимым узором отпечатка пальцев. Во многих странах мира (в США, Англии, Италии) магнитофонная запись человеческого голоса считается неоспоримым юридическим документом, подделать который невозможно. А как же быть с поразительной способностью некоторых людей к звукоподражанию? Надо признаться, что это свойство пародистов исследовано далеко не достаточно.

Частично иллюзию чужого голоса можно объяснить копированием характерной манеры разговора, индивидуальных дефектов и особенностей голоса, построения фразы. Но ведь наиболее талантливым артистам удается добиваться и схожего тембра голоса. Как это получается, пока еще не совсем ясно.

Тайна тембра человеческого голоса издавна привлекала исследователей-акустиков и музыкантов, инженеров связи и лингвистов, врачей-фониатров и вокальных педагогов, логопедов и актеров, певцов, физиологов и даже математиков. Первым попытался изучить «анатомию» тембра знаменитый немецкий физик Герман Гельмгольц. Для этого он использовал очень простые устройства – стеклянные или металлические шары с двумя отверстиями. Узкое отверстие прислонялось к уху, и, если шар резонировал, это значило, что в голосе содержатся обертоны, близкие по звучанию к резонансному тону шара. Для выделения обертонов разной высоты существовали шары разных размеров.

Сейчас для исследования тембра голоса применяется несравненно более сложная, точная и объективная аппаратура, например, звуковые спектрометры. Подобно тому, как солнечный луч, проходя через призму, разлагается на составляющие его цвета радуги, звук голоса, пройдя через спектрометр, расчленяется на отдельные составляющие его обертоны. В результате ряда электроакустических преобразований на экране прибора появляется серия светящихся столбиков, каждый из которых соответствует определенной частоте обертона, а высота столбика – его интенсивности. У разных людей форманты даже в одних и тех же гласных звуках несколько разнятся по своему частотному положению, ширине и интенсивности. Индивидуальные особенности формант и придают голосу каждого человека неповторимый, присущий только ему одному тембр.

Вы никогда не задумывались, от чего зависит такое свойство голоса певца, как его звонкость? Хотя слово «звонкий» не совсем точно передает характеристику голоса певца. Голос может быть серебристый, бархатный, яркий, тусклый. Поэтому иногда говорят об окраске или о «цвете» голоса.

3.СВОЙСТВО ГОЛОСА

Современная фониатрия считает, что певческий голосовой вокальный тембр представлен следующими элементами: блеск, объем, плотность и общая окраска. Общая окраска, объем и плотность голоса зависят от усвоенной вокальной техники, тогда как блеск создается врожденным качеством гортани и не может быть приобретен путем специальных упражнений. Блеск голоса зависит от плотности прилегания голосовых складок и является строго индивидуальным свойством певца. Поэтому не все, а только качественные голоса обладают блеском – ценным свойством певческого голоса. Так вот, упомянутая нами «звонкость» идентична такому понятию, как блеск голоса.

«Существуют голоса как будто бы и большие, но почему-то неполетные. В маленькой комнате это «царь-голос», а на большой сцене этого «царя» забьет даже самое жиденькое сопрано, – пишет в своей книге «Тайны вокальной речи» кандидат биологических наук В. Морозов. – Такие неполетные голоса старые итальянские маэстро обозначали термином «металло-фальзо», то есть «ложный металл». С другой стороны, встречаются голоса, как будто маленькие и «невзрачные», во всяком случае, не впечатляющие в небольшом помещении, но в большом зале театра, на огромной сцене они как будто бы ничуть не теряют в звучности и далее усиливаются: прекрасно слышны во всех уголках, серебристым звоном сверкают в хаосе окружающих звуков, свободно выделяясь на фоне хора и оркестра».

Вот это-то свойство голоса и называется полетностью. В чем же секрет полетности певческого голоса? Специальные исследования показали, что причина опять-таки скрыта в высокой певческой форманте: чем больше уровень этой форманты, тем звонче голос и тем он полетнее. Для сравнения голосов различных певцов можно вычислить для каждого из них коэффициент полетности голоса, который пропорционален логарифму отношения интенсивности шума к пороговой силе голоса и выражается в децибелах.

Интересно, что полетностью звука обладают и музыкальные инструменты, и зависит она не только от мастерства исполнителя, но также и от «природных» свойств самого инструмента. Известно, что великие скрипичные мастера Гварнери, Страдивари, Амати и некоторые другие умели создавать скрипки-шедевры, которые ценились не только своим великолепным, благородным звучанием, но также и поразительной полетностью звука. Секрет этого чудесного свойства скрипок Страдивари, давно ставших музыкальной редкостью, несмотря на усилия многих исследователей, все еще не разгадан до конца

4. ГОЛОС КАК ФУНКЦИЯ

Кто-то однажды назвал голос "вторым лицом", и действительно голос может так же много рассказать о нас самих, как и лицо. Мы забываем, что при знакомстве первое впечатление определяется внешним видом, но затем, когда начинается разговор, голос становится важнее. В процессе создания имиджа о голосе часто забывают. Почему это происходит? Мы часто недооцениваем роль голоса при формировании впечатления о человеке. Мы игнорируем роль голоса, зная, что это предмет серьезных суждений, и некоторые из них, возможно, необоснованно нетерпимы. Оставив в стороне произношение, нужно заметить, что голос — очень личная характеристика, связанная в том числе и с тем, что вы думаете о себе сами, и критические замечания по поводу голоса часто воспринимаются как атака на вашу личность.

Ваш голос способен рассказать о чувствах, о здоровье, о том, насколько раскованно себя чувствуете, откуда вы родом, какое получили образование, насколько легко подчиняетесь давлению окружающих вас людей; голос способен поведать всю психологическую историю личности. Женщины, работающие преимущественно с мужчинами, начинают говорить более низким голосом, причем часто это происходит неосознанно. Ваши голос и речь абсолютно уникальны, как отпечатки пальцев. Он имеет большую силу, чем музыкальный инструмент. Ведь голос — способ сказать "Я есть, я существую". Если вы не очень высокого мнения о себе, то это будет заметно и по голосу.

Он не только способен помочь выразить чувства, сказать кому-нибудь "Я тебя люблю" рассмешить людей, но и убедить присяжных в вашей невиновности, хорошо проявить себя на собеседовании при приеме на работу или заключить выгодный контракт.

Голос является функцией тела и не может существовать отдельно от него. Несмотря на то что голос оказывает преимущественно звуковое воздействие, мы можем "увидеть" его работу. Голос и язык тела часто воздействуют вместе, усиливая друг друга. Специальными упражнениями можно добиться того, чтобы голос не звучал устало. Люди часто путают голос и речь. Преподаватели риторики старой школы, объясняя своим ученикам, как правильно говорить, уделяли при этом мало внимания владению голосовым аппаратом. Речь формируется из звуков, производимых голосовым аппаратом. Многие проблемы речи исчезают, когда улучшается голос. В наше время при тренировке голоса и речи значительно больше внимания уделяется использованию полученного от природы потенциала и его развитию, чем обучению людей говорить в несвойственной им манере.

Важно иметь правильную осанку, чтобы посылаемые вами визуальные сигналы оказались эффективными. Осанка имеет большое значение и для эффективного владения голосовым аппаратом. Неправильность осанки приводит к сжатию ребер и легких, сокращается объем используемого для дыхания воздуха. Как уже говорилось ранее, нарушения осанки связаны с наличием узлов зажатости и напряженности в теле, которые способны быстро перемещаться. Стоит на мгновение сжать кулак — и вы почувствуете напряжение у самого плеча. Продолжая сжимать кулак, почувствуете, как напряглась челюсть, а это повлияет и на работу голосового аппарата. Еще одним важным фактором, оказывающим влияние на голосовой аппарат, является дыхание. Эти два фактора - напряженность и дыхание — оказывают воздействие не только на речь, но и на контроль телесного стресса. В своей замечательной книге «Тело и личность» («Body and Personality») Брайан Уэллс описывает много методов контроля над стрессом и приходит к выводу: "Во всех случаях контроль над дыханием играет главную роль.

Именно этот элемент типичен для всех попыток достичь умственных целей за счет физических упражнений. Следом за ним идет контроль за осанкой и позой".

5. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА

1. Стоя перед зеркалом, сделайте вдох. Поднялись ли ваши плечи и грудная клетка? Слышится ли звук "засасывания" воздуха? Бывает ли так с вами когда-нибудь? Лягте спиной на пол. Слегка подожмите колени, чтобы ступни стояли на полу, но не очень близко к ягодицам. Подложите под голову подушку или книгу, чтобы позвоночник находился в естественном состоянии. Убедитесь в том, что шея и плечи находятся в расслабленном состоянии. Положите руку на живот возле пупка, вздохните и выпустите воздух, зевнув. Зевки и вздохи — естественная реакция тела на снятие напряжения. Дыхание при этом замедляется. Курение в определенном смысле делает то же самое, так как оно замедляет выдох. Обратите внимание на то, чтобы ВЗДОХИ и зевки шли непосредственно от живота, он должен опускаться, когда вы выпускаете воздух.
2. Находясь в том же положении, сделайте несколько плавных глубоких и частых вздохов, положив руки на живот. При этом вы должны ощутить движение. Не делайте много повторений, так как это утомительно; необходимо всего лишь ощутить движение диафрагмы.
3. Находясь в том же положении, буквально "засмейтесь животом". Держа руку на диафрагме, вы должны ощутить некоторое движение в животе.
4. В том же положении сделайте вдох, почувствуйте, как живот поднимется, и в тот момент, когда он начнет опускаться, плавно выдохните воздух. Заметьте, что после выдоха у вас не сразу появляется потребность в новом вдохе. После выдоха ребра как бы "раскрываются", освобождая пространство для новой порции вдыхаемого воздуха. Выдержка паузы между вдохами способна замедлять ритм дыхания и помочь расслабиться. Даже если вы выдохнули максимально возможное количество воздуха, в легких все равно останется еще достаточно большое его количество.
5. Дышите легко. Не пытайтесь во время этого упражнения вдохнуть больше воздуха. Почувствуйте движение живота, а на выдохе произносите что-нибудь типа "расслабляюсь" или "отдыхаю".
6. Примите сидячее положение, продолжая контролировать свое дыхание. Если грудь начинает подниматься, положите на нее руку. В этом положении повторите одно из первых пяти упражнений, то, которое считаете наиболее полезным для себя.
7. Стоя перед зеркалом, выполните пятое упражнение. Следите за тем, чтобы быть СПОКОЙНЫМИ, чтобы плечи были опущены, а грудь не поднималась. Следите за лицом: признаком напряжения является нахмуренность бровей. Помните: это дыхательные упражнения, а дышите вы всю свою жизнь.

Примечание. Если при выполнении этих упражнений вы почувствовали головокружение, необходимо остановиться. Это может произойти потому, что вы стали вдыхать больше чем обычно количество кислорода, и это "удивило" мозг. Вернитесь к своему нормальному дыханию и сконцентрируйтесь на выдохе.

Упражнения для двоих:

Партнер А быстро задает партнеру Б ряд вопросов. То, насколько сложными и личными должны быть вопросы, он или она решают сами. Б же обязан отвечать правдиво. Когда задается вопрос, Б сознательно делает вдох, держа руку на животе (если так ему или ей удобнее), затем начинает выдыхать, а потом отвечает. Между вопросом и ответом будет неестественно длинная пауза, во время которой А сможет заметить симптомы "ключичного" дыхания (см. четвертую главу). Затем партнеры меняются ролями. Цель Б — сознательно контролировать с помощью дыхания проявление любых панических реакций. Это упражнение полезно освоить перед тем, как пойти на собеседование.

1. "А" называет тему, а "Б" должен начать говорить что-либо связанное с предложенной темой после того, как сознательно проконтролирует вдох и выдох и убедится в том, что дышит животом. "Б" не разрешается комментировать тему, чтобы попытаться выиграть время, например, говорить что-нибудь типа: "Да, отдых — интересная тема, что бы я мог такого сказать про отдых?" При желании в этом случае "А" может назвать другую тему, желательнее более сложную. "А" не должен позволять "Б" войти в определенный ритм (например, если "Б" будет знать, что каждый раз после того, как он скажет два предложения, последует новая тема). "А" должен стараться действовать неожиданно. Затем партнеры меняются ролями. При выполнении упражнения важно не содержание того, о чем будете говорить, а контроль над нарушением ритма дыхания и паническими состояниями в норму.

Речь с придыханием часто считается сексуальной, возможно потому, что ассоциируется с половым актом. Эти ассоциации в свое время помогли Мэрилин Монро создать свой имидж. Речь с придыханием производит впечатление слабости, ранимости, а женщине придает оттенок "маленькой девочки". Все это хорошо для ужина вдвоём, но не очень-то подходит для презентации или выполнения роли председательствующего на собрании. При близком общении такая манера речи может оказаться эффективной, но при необходимости контакта с большой аудиторией она вызывает проблемы. Дыхание придает голосу силу, а контроль над "дыханием с придыханием" не является адекватным.

6. ТЕМП РЕЧИ И ПАУЗЫ.

Люди, которые говорят очень быстро, часто не оставляют пауз для поддержки правильного дыхания. Темп речи зависит от расстановки пауз. Быстрый темп речи хорош при условии, что четко произносятся все слова, что паузы достаточно длинны и позволяют слушателю обдумать сказанное. Слушать человека, который говорит медленно, но не делает пауз, очень скучно. Пауза нужна для того, чтобы вдохнуть воздух, как бы "перезарядиться" перед продолжением речи, дать возможность своему мозгу подготовить то, что будет сказано, а слушателю — осознать уже сказанное. Паузы дают отдых и мозгу, и телу.

Делать паузы в речи считается признаком хорошего тона. Они производят впечатление, что собеседнику предоставляется возможность вставить реплику, если, конечно, он того пожелает. Кроме того, паузы дают возможность следить за реакцией собеседника на сказанное. Замечено, что англичане делают гораздо более длинные паузы, чем американцы. Отсюда распространённое в Англии мнение, что американцы многословны и любят подавлять собеседника. Американец, сказав что-либо, сделает х - секундную паузу, а если собеседник ничего не скажет, продолжит речь. Между тем англичанин, обычная пауза для которого — 5 секунд, только соберётся сделать свое замечание, как американец уже снова заговорит. Почему многие из нас недостаточно часто используют паузы? Быстрый темп речи — признак быстроты мышления. К сожалению, нет смысла в том, чтобы мгновенно рождать и тут же высказывать идеи, ведь окружающие будут просто не в состоянии успевать их усваивать. Многие из нас говорят быстро вследствие нервности, а "ключичное", поверхностное дыхание способствует закреплению высокого темпа речи. Иногда люди стараются быстрее высказаться, чтобы внимание переместилось к другим. Часто мы боимся, что говорим скудно, что предмет высказывания недостойн внимания, поэтому стараемся выразить свою мысль побыстрее. Ирония состоит в том, что речь при этом делается еще более скучной и бесполезной. Некоторые из нас не доверяя себе, не решаются просто держать паузу и стараются заполнять промежутки между словами всякими "м-м-м", "э-э-э", "понимаете", прочищая горло или цокая языком. При использовании коротких "м-м" или "э-э" речь приобретает оттенок нерешительности и сомнений. Если же они длиннее, высказывания звучат высокомерно и помпезно, словно мы заставляем собеседника находиться рядом, пока думаем вслух.

Применение слов-паразитов негативно сказывается на доверии к говорящему. Известно, например, что когда человек говорит неправду, он употребляет больше всяких "м-м" и "э-э". Если человек уверен в себе, ему нет необходимости заполнять паузы в речи этими звуками или фразами типа "понимаете", "я думаю". Ненужные звуки и фразы отвлекают от главного и создают барьеры в общении. Научившись правильно пользоваться паузами в речи, вы значительно усовершенствуете свой имидж. Если люди будут видеть, что вы чувствуете себя комфортно, им тоже будет комфортно в беседе с вами. Умение держать паузу, нашем ее не заполняя — признак большой уверенности» себе, эквивалент умения просто сидеть и молчать. Люди видят, что вы делаете паузы для того, чтобы думать, и это придает вам дополнительный авторитет.

7. УПРАЖНЕНИЯ НА ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАУЗ

Эти упражнения помогут, если вы:

- говорите быстро и невнятно;
- часто теряетесь в разговоре;
- часто используете звуки типа "м-м" или "э-э";
- вас постоянно просят повторить сказанное.

1. Имеет смысл использовать упражнение "Я делаю паузу и дышу" из предыдущего раздела. Следить за темпом своей речи бывает достаточно трудно, поскольку вы к нему очень привыкли. Но если вы быстро ходите, едите и вообще все делаете быстро, почти наверняка вы и говорите слишком быстро. Чтобы научиться сознательно контролировать дыхание и паузы по ходу речи, используйте ситуации, когда читаете что-либо вслух детям или на собрании.
2. Высказываясь на какую-либо тему, попросите кого-нибудь из друзей или родственников, лучше всего человека, умеющего хорошо слушать, расставлять за вас паузы. Он должен говорить "пауза", а вы — выдерживать некоторую паузу. Пусть помощник делает это и в неожиданные моменты. Расстояние между паузами должно быть различным. Длина паузы должна зависеть от того, насколько быстро или медленно произносится слово "пауза". Паузы должны по возможности зависеть от содержания речи.
3. Делайте небольшие паузы перед тем, как высказываете какую-либо информацию. Например, "Меня зовут (мини-пауза) Джо Блоке". Люди склонны считать, что информация — это скучно, поэтому всегда стремятся поскорей с ней разделаться. Прежде чем представиться или назвать номер телефона, сделайте паузу, чтобы придать информации больше значения.
4. Чтобы избавиться от звуков-паразитов "м-м", "э-э" и т.д., попросите своего друга или родственника каждый раз, когда вы произносите этот звук указывать на это с помощью физического (например, поднятым пальцем) либо звукового сигнала.
5. Используя магнитофон,

прослушайте запись своего выступления на какую-либо скучную тему. Обратите внимание на все "м-м" и "э-э", затем повторите то же самое высказывание без этих звуков.

б. Последите за тем, как другие люди используют и заполняют паузы, и как это влияет на их имидж в целом.

8. ТОН ГОЛОСА.

Подобно другим идеалам красоты, культуры и хорошего тона, то, что вы называете "приятным голосом", является лишь вашей достаточно субъективной оценкой. Не существует стандартной оценки того, что должен представлять из себя хороший, а что — плохой тон голоса. То, что один человек считает "богатым" голосом хорошо образованного человека, другой сочтет напыщенным и притворным. Некоторым людям нравятся "натренированные" голоса, другие же считают их искусственными. Конечно, здесь многое зависит и от того, насколько хорошо они натренированы. Высота тона голоса зависит и от произношения. Например, в валлийском произношении используется традиционная мелодика, в стандартном английском — более узкий диапазон. Высоту звуков речи можно графически изображать в нотной нотации, как музыку, и доминирующая модель звучания будет влиять на впечатление, которое ВЫ производите в беседе. Возьмем, например, такое простое выражение как "Не могли бы вы сделать мне одолжение?" Его можно произнести и с подъемом, и с падением на окончании фразы. В одном случае она прозвучит как вопрос, в другом будет чувствоваться уверенность, что услуга, о которой просят, будет оказана. Если часто использовать интонацию с подъемом, это будет восприниматься так, словно ВЫ ХОТИТЕ услышать подтверждение.

9. РЕЗОНАНС ГОЛОСА

На тон голоса влияет и резонансный баланс, то есть пространство тела, по которому движутся звуковые волны, особенно грудь, горло, нос, лицо и рот. Размер этих органов и то, до какой степени они используются при передаче звука, оказывает такое же влияние

на качество произносимых звуков, как, например, размеры скрипки и виолончели — на тембр инструмента. Изменение резонансного баланса создает иллюзию изменения тона голоса. Например, Маргарет Тэтчер во время выступлений часто использует резонанс в задней части горла, что делает ее голое более красивым и создает впечатление, что он ниже, чем на самом деле. Чтобы добиться такого изменения голоса, как у нее, необходимо много упражняться.

Часто качество голоса изменяется, когда вы простужаетесь. Когда нос заложен, звуки не могут проходить через него. Многие из тех, кто живет в городских районах, где уровень загрязнения высок, сталкиваются с противоположным явлением: слишком много звука выходит через нос, и голос звучит резко и с носовым оттенком. Существует простой способ проверить, не являются ли издаваемые вами звуки чрезмерно носовыми. Возьмите слово, в котором есть и носовые звуки, и гласные, например — "мина" и сначала произнесите его нормально, а потом — зажав нос. Если при этом качество гласных значительно изменится, значит, вы произносите их скорее через нос, чем через рот. Произнесите слово медленно, осознанно выговаривая "м" и "н" через нос, а гласные — через рот. Полезно потренировать верхнее небо, так как недостаточная его подвижность также способна придавать звукам носовой оттенок.

Если вы всегда говорите тихо, будете производить впечатление застенчивого человека. Кроме того, беседующие с вами люди будут уставать и раздражаться, так как им придется напрягаться, чтобы вас расслышать. Если у вас все в порядке с дыханием и артикуляцией, то и голос вряд ли подведет. Правда, иногда возможны чисто психологические препятствия. Бывает, что человек настолько застенчив или замкнут, что просто не хочет, чтобы его голос был кем-либо услышан. В таких случаях требуется помощь психолога. Случалось ли вам когда-нибудь оказаться в незавидном положении — сидеть в ресторане рядом со скучнейшим человеком, у которого к тому же навязчиво громкий голос?

Слишком громкая речь или же речь, громкость которой постоянно находится на одном и том же уровне, создают впечатление, что человек кажется подавляющим и нечувствительным к реакции окружающих. Бывает, что говорят слишком громко по причине глухоты. Если у вас от природы громкий голос и четкая речь, вы можете эффективно использовать понижение громкости. Когда произносите важную фразу либо говорите о чем-либо, с чем у вас связаны сильные чувства, временное, контролируемое падение громкости речи заставит слушателей на некоторое время внимательнее прислушаться к вашим словам - это хороший способ привлечения внимания.

10.ЗАБОТА О ДИАПАЗОНЕ ГОЛОСА

Вот некоторые рекомендации:

- Чтобы голосовой аппарат не уставал, уделяйте внимание дыханию и артикуляции: эти аспекты дают вашей речи энергию;
- Если ваш голос часто становится хриплым либо вы испытываете боль, когда говорите, прежде, чем начать работать над голосом или речью, нужно проконсультироваться у специалиста;
- Профессиональные певцы часто избегают употреблять молочные продукты перед серьезными выступлениями, так как они способствуют удалению слизи, которая покрывает голосовые связки и делает голос менее чистым. Как и к любому другому телу, к голосовому аппарату нужно относиться с уважением, он также заслуживает отдыха. Профессиональные актеры разогревают" свой голос перед особенно сложными фрагментами роли, а затем "охлаждают" его, проделывая специальные упражнения на успокоение. На голос отрицательно влияет чрезмерное употребление алкоголя. Курение — основной из факторов, вызывающих рак гортани. Если много съесть на ночь, отрыгиваемая из желудка кислота может осесть на голосовых связках, и утром голос будет хриплым;
- Сухой воздух, использование кондиционера и центрального отопления отрицательно влияют на голос. При необходимости можно купить увлажнитель воздуха.

Особенно сильно напрягать голос приходится в жаркой дымной атмосфере в местах, где много шума, например, в самолетах, в барах и на вечеринках.

11.СИЛА ГОЛОСА

В речеведении понятия "сила" и "громкость" голоса не являются тождественными. Сила звука - это величина объективная, это реальная энергия звука, измеряемая в децибеллах. Сила звучания зависит от амплитуды (размаха) колебания голосовых связок, степени их напряженности, а также от деятельности резонаторов (полости рта и носа).

Сила голоса у разных людей различна. У одних голос сильный, выносливый, способный справляться с большими речевыми нагрузками. У других людей голос слабый, по природе тихий. В условиях повышенной нагрузки неумелое пользование таким голосом может привести к возникновению различных функциональных, а порой и органических заболеваний. Голос нужно беречь, не перенапрягать, учитывать его возможности. Но, главное, его надо развивать.

Громкость голоса зависит от его силы. Но если сила голоса - величина объективная, то громкость - понятие субъективное, связанное с нашим восприятием звука. Громкость - это управляемое качество голоса. Ее можно и нужно менять в зависимости от различных обстоятельств общения. Гибкое изменение громкости голоса - это средство достижения выразительности речи, ее разнообразия, адекватности ситуации общения.

Речь лучше слушается благодаря правильно подобранному темпу, уместным паузам, разработанной артикуляции и так называемой полетности голоса.

Более того, сильное повышение громкости подавляет более тонкие, качественные параметры речи, в частности, упрощает и делает монотонным интонационный рисунок. В этой связи вспоминается процитированный в "Записных книжках К.С.Станиславского совет, данный одним старым актером молодой дебютантке, говорившей все время на сцене громче, чем положено, из-за боязни, что ее не услышат: "Не голос усиливай - может пропасть правда, говори реже... Как бы ни был силен голос, он должен быть ниже той силы, которая его оживляет".

Кроме выше перечисленных причин (ситуации общения, цели) громкость голоса должна зависеть от содержания речи. Если вы рассказываете о грозе, громе, о событиях, наполненных громкими звуками, военных действиях, то вряд ли уместно использовать тихий голос. Если же вы описываете тихую летнюю ночь, шелест деревьев и шорох листьев, то в этом случае голос усиливать нельзя.

12. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ ГОЛОСА

Ауканье

Представьте, что вы заблудились в лесу. Вы стоите и кричите: "Ау-ау". Произносить звуки надо сначала тихо, потом громче, затем еще громче.

Эхо

Дети становятся в два ряда лицом друг к другу. Одни громко произносят: "А!" Другие тихо отзываются: "А-а-а".

Вьюга

Изобразим зимнюю вьюгу, воющую в ненастный вечер. По сигналу "Вьюга начинается" вы тихо произносите: "У-у-у". По сигналу "Сильная вьюга" говорите громко: "У-у-у". По сигналу "Вьюга кончается" произносите тише и смолкаете по сигналу "Вьюга кончилась".

Гудок паровоза

Изобразим гудок паровоза: "У-у-у-у". Сначала воспроизводим звук приближающегося паровоза, а потом удаляющегося.

Маленькое привидение из Вазастана

Вспомним повесть А.Линдгрэн "Малыш и Карлсон, который живет на крыше". В одной из глав рассказывается, как Карлсон переоделся в привидение, чтобы напугать воров, залезших к Малышу в дом. Он летал в белом балахоне и завывал ужасным голосом: "У-у-у".

Пожарная машина

Начался пожар, вызвали пожарную машину. Она едет по улицам города и издает пронзительные звуки сирены: "У-у-у-у-у".

Пионерский горн

Представьте, что вы отдыхаете в пионерском лагере. Утром вас будит звук пионерского горна. Горнист трубит: "Ту-ту-ту-ту". ("Вставай - вставай, кровати заправляй!") А теперь вы постарайтесь изобразить звук горна.

13.УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫБОР АДЕКВАТНОЙ ГРОМКОСТИ

1. Выразительно прочитайте стихотворения, выбирая нужную степень громкости. Какие слова в тексте подсказывают вам, как нужно прочитать стихи - громко или тихо?

Ночь. Уснули улицы.
Тише, туча, тише,
Гулкие дождевики
Не роняй на крыши.
Сны приходят к детям.
Фонари зажглись.

Тише, тише, ветер,
В окна не стучись.

Л.Яхнин

Ветры, бури, ураганы,
Дуйте, что есть мочи!
Вихри, вьюги и бураны,
Разыграйтесь к ночи!
В облаках трубите громко,
Вейтесь над землею.
Пусть бежит в полях поземка
Белою змеею!

С.Маршак

Левой, правой!
Левой, правой!
На парад
Идет отряд.
Барабанщик очень рад:
Барабанит,
Барабанит
Полтора часа подряд.
Но назад идет отряд.
Левой, правой!
Левой, правой!
Барабан уже дырявый.

А.Барто

14. ДИАПАЗОН И ОКРАС ГОЛОСА

Слово диапазон (dia pason) греческого происхождения и означает «через все», то есть -- в музыке -- через все звуки. Под музыкальным диапазоном понимается расстояние от самого низкого звука, который может издать инструмент или голос, до самого высокого. 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.

Кроме диапазона голоса немаловажен и окрас.

1. Металлическое звучание - говорит об энергичности и твердости. Нет лучшего образца для иллюстрации, чем Жуков в исполнении Михаила Ульянова.

2. Елейный, масляный, жирно-мягкий голос - происходит от лишь изображаемой дружелюбности, фальшивого пафоса - по нему легко разоблачить подхалима. Например, так говорил Чичиков из "Мертвых душ" Гоголя в исполнении Калягина.

Особенно важно следующее различие, которое легко улавливается уже после короткой тренировки:

3- певучая речь (сильное подчеркивание гласных) - темпераментность, чувственность, типична для людей, которых называют "добряками". Таким добряком был Евгений Леонов в роли заведующего детским садом в фильме "Джентльмены удачи" (но только не в роли Доктора: изменилась сущность персонажа - изменился и голос; это актерский талант);
- речь, в которой гласные отступают на второй план перед остро подчеркиваемыми согласными - преобладание разума и воли, точно анализирующий рассудок.

Это мастерски сыграл Владимир Высоцкий: капитан Жеглов в фильме "Место встречи изменить нельзя".

4. Монотонный голос - скрытность, зажатость, робость. Так, наверное, мог бы говорить Беликов из повести Чехова "Человек в футляре", - вот уж эталон скрытности, "футлярности", - или, например, Осип - слуга Хлестакова из гоголевского "Ревизора".

5. Высота, мелодичность голоса меняются в широких пределах - открытость, многообразие интересов, внутренняя свобода. Таким представил нам Остапа Бендера актер Андрей Миронов.

6. Падение тона к концу фразы - вероятно, слабая воля, мягкость. Иногда это может быть результатом физической слабости, например, у глубоких стариков.

7. Ритмические колебания высоты тона - оживление при внутренней уравновешенности, способности к творчеству. Именно так сыграл актер Юрский в "Золотом теленке" Остапа Бендера. (И вновь сравним: два актера - это все-таки два разных Бендера, и не последнюю роль в создании этих образов сыграло различие актерских голосов).

8. Неритмичные колебания: есть неравномерное повышение и падение тона - неуравновешенность, отсутствие стабильности.

9. Округло-текучая манера говорить с мягкими переходами отдельных звуков и слов - глубокая, полная эмоциональная жизнь. Так говорил Пьер Безухов из романа "Война и мир". Не случайно Наташа Ростова считала, что в нем есть что-то "круглое".

10. Угловато-отрывистая речь с внезапными изменениями громкости - трезвое, целенаправленное, прагматичное мышление, иногда нервозность. Можно встретить у определенного типа офицеров, учителей и политиков с явной или скрываемой авторитарностью, склонностью к диктату.

Голос каждого человека имеет диапазон в полторы октавы, а диапазон всех голосов, объединенных вместе, - пять октав.

Человеческий голос имеет разную тональность в зависимости от индивидуальных особенностей организма и обстановки: во время беседы у мужчины эта величина от "до" первой октавы до "до" второй октавы, а у женщины - от "соль" второй октавы до "соль" третьей октавы; при чтении вслух у мужчины - от "соль" первой октавы до "соль" второй октавы, а у женщины - от "ля" второй октавы до "ля" третьей; при крике, возгласе у мужчины - от "до" третьей октавы до "ми" третьей октавы, у женщины - от "ми" четвертой октавы до "фа" четвертой октавы.

Интересные факты

Певческие голоса по силе звука классифицируются следующим образом:

Обычный голос - 80 дБ

Концертный голос - 90 дБ

Опереточный голос - 100 дБ

Голос в комической опере - 110 дБ

Оперный голос - 120 дБ

Голос во всемирно известной опере - громче 120 дБ

Для сопоставления заметим, что сверхзвуковой пассажирский самолет "Конкорд" при отрыве от взлетной полосы производит шум в 130 дБ.

Продолжительность звука издаваемого человеком

Если средняя продолжительность одного звука (например, ноты "ля") без изменения тона и на одном дыхании для большинства людей 20-25 с, то рекорд составляет 55 с.

Различные манеры говорить

Шепот

Проделайте небольшой эксперимент, в результате которого вы окажетесь без голоса.

Положите пальцы на шею по обе стороны трахеи на уровне адамова яблока и сначала говорите обычным голосом. Вследствие трения воздуха о голосовые связки вы почувствуете вибрацию. Затем прошепчите что-нибудь. Голосовые связки перестают колебаться, хотя вы продолжаете говорить. Почему? Потому что в этом случае слова произносятся исключительно за счет выдыхаемого воздуха и движений рта.

Речь на вдохе

Мы всегда говорим на выдохе. Только в редких случаях мы это делаем на вдохе, произнося короткие слова, например "да" или "нет". Попробуйте поэкспериментировать и сделать свой голос очень звонким. Позвоните кому-нибудь из друзей и говорите с ним на вдохе. Ваш голос настолько изменится, что даже близкий знакомый вас не узнает.

15.БЛАГОЗВУЧИЕ ГОЛОСА

Голос - это звук, образуемый в гортани колебанием приближенных друг к другу напряженных голосовых связок под давлением выдыхаемого воздуха.

Главные качества любого голоса - это сила, высота, тембр. Для хорошо поставленного голоса характерны еще и такие свойства, как благозвучность, полетность, подвижность и разнообразие тона.

Сила голоса - это его громкость, зависящая от активности работы органов дыхания и речи. Человек должен уметь варьировать силу голоса в зависимости от условий коммуникации.

Поэтому одинаково необходимо умение говорить как громко, так и тихо.

Высота голоса - это его способность к тональным изменениям, то есть его диапазон. Для обычного голоса характерен диапазон в полторы октавы, однако в бытовой речи человек чаще всего использует лишь 3-4 ноты. Расширение диапазона делает речь выразительнее.

Тембром голоса называют его неповторимую индивидуальную окраску, которая обусловлена строением речевого аппарата, главным образом характером обертонов, образующихся в резонаторах - нижних (трахея, бронхи) и верхних (полость рта и полость носа). Если нижними резонаторами мы не можем произвольно управлять, то использование верхних резонаторов может поддаваться совершенствованию.

Под благозвучностью голоса понимается чистота его звучания, отсутствие неприятных призвуков (хрипоты, сиплости, гнусавости и т.п.). В понятие благозвучности включается прежде всего *звонкость*. Голос звучит звонко, когда он резонирует в передней части полости рта. Если же звук формируется у мягкого неба, он получается глухим и тусклым. Звонкость голоса зависит и от собранности звука (его концентрации у передних зубов), от направленности звука, а также от активности губ.

Благозвучность голоса подразумевает, кроме того, и *свободу его звучания*, что достигается свободной работой всех органов речи, отсутствием напряжения, мускульных зажимов. Такая свобода достигается ценой долгих упражнений.

Благозвучность голоса не следует отождествлять с благозвучием речи. Под последним понимается отсутствие в речи сочетания или частого повторения звуков, которые режут слух. Благозвучие речи предполагает наиболее совершенное сочетание звуков, удобное для произношения и приятное для слуха. Например, вызывает какофонию (то есть оценивается как дурно звучащее) повторение в пределах фразы или словосочетания

свистящих и шипящих звуков без специальных стилистических целей: Однако к технике речи проблемы ее благозвучности не относятся.

Полетность голоса - это его способность быть хорошо слышимым на значительном расстоянии без увеличения громкости.

Подвижностью голоса принято называть его способность без напряжения меняться по силе, высоте, темпу. Эти изменения не должны быть произвольными, у опытного оратора изменение определенных качеств голоса всегда преследует определенную цель.

Под тоном подразумевают эмоционально-экспрессивную окрашенность голоса, способствующую выражению в речи говорящего его чувств и намерений. Тон речи может быть добрым, злым, восторженным, официальным, дружеским и т.д. Он создается с помощью таких средств, как увеличение или ослабление силы голоса, паузация, убыстрение или замедление темпа речи.

16.ГОЛОС, КАК ИНСТРУМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. Механизмы и строение голосового аппарата. Мышцы - дыхание - голос, их взаимосвязь.
- .2. Дыхание. Позвоночник как опора дыхания. Релаксация. Связь дыхания с переживаемым чувством. Дыхание - источник звука. Самопознание через дыхание.
- .3. Звуковой канал. Освобождение мышц языка, мягкого неба, челюсти.
- .4. Резонаторы. Резонаторные полости, их расположение. Изучение голосовых вибраций в разных частях резонаторной лестницы.
- .5. Диапазон голоса. Освоение голосовых регистров. Динамический диапазон.

6. Артикуляция. Раскрепощение мышц артикуляционного аппарата, их действие. Связь движений руки с речью. Дикция. Познание гласных как проводника чувств. Познание согласных как проводника интеллекта.
- .7. Речь и ее выразительность. Связь слова и чувства. Темпо-ритм речи, его связь с переживаемыми чувствами. Особенности индивидуального внутреннего ритма и его изменение в зависимости от передаваемого содержания. Тембр голоса, связь его с чувствами. Обогащение голоса низкими обертонами. Мелодика речи. Интонация. Искренность и искусственность интонации.
- .8. Подготовка голоса к звучанию. Гигиена голосового аппарата.

Деятельность голосообразующего и артикуляционного аппаратов находится под регулирующим влиянием коры головного мозга. Речь формируется благодаря функционированию слухового анализатора и составляет деятельность второй сигнальной системы. В связи с этим частотный диапазон голоса укладывается в частотный диапазон слухового восприятия, составляя его часть. Так, если диапазон воспринимаемых человеком передающихся через воздух звуков охватывает область от 16 до 20 000 Гц, то диапазон звуков, применяемых в пении, приблизительно находится в интервале от 64 до 1356 Гц.

Голос характеризуется силой, высотой и тембром. Сила голоса определяется мощностью выдыхаемого воздуха, степенью напряжения голосовых складок, амплитудой их колебаний. Высота голоса характеризуется количеством колебаний голосовых складок в одну секунду, которое зависит от длины, упругости и толщины последних. Тембр определяет окраску голоса (теплоту, мягкость, благозвучность). Он формируется за счет призвуков, или гармоник, образующихся в резонаторах. В вокале различают постоянные и меняющиеся резонаторы. К постоянным относятся полости глотки, рта и носа, которые составляют так называемую надставную трубу. Меняющиеся резонаторы - это эмоции, под влиянием которых изменяется голос во время разговора или пения. Тембр голоса имеет возрастные особенности.

Певческий голос. Различают дискантовые и альтовые детские певческие голоса: дискант - высокий детский голос, альт - низкий (выше тенора).

17.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ученые давно доказали: секрет успеха человека - в его голосе. Только вот люди привыкли к тому, что они умеют говорить, к своему голосу, его интонациям и тембру: им и в голову не приходит, что они даже на одну десятую не используют его потенциальных возможностей. Все дело в высокой форманте, которая от природы заложена в голосовых связках человека и о которой сам человек, понятно, ни сном ни духом не ведает. Между тем от умения приводить в резонанс связочный аппарат, используя высокие частоты, зависит выразительность речи, делающая человека особенно привлекательным. Такой голос оценивается как лидерский, и ему отдают предпочтение большинство людей. вспомните, как часто вам доводилось слышать, что человек, который нравится всем, обладает харизмой. Любимцем публики делает его именно умение пользоваться всеми диапазонами спектра речи, в особенности диапазоном высокой форманты.

Проведенный учеными спектральный анализ речи дикторов показал, что у наиболее известных из них присутствует весь диапазон как низких, так и средних и высоких частот - от 80 до 2800 Гц. Обычный же человек использует при разговоре в среднем от 80 до 500 (максимум до 1700 Гц). Зона так называемой высокой форманты (от 2000 до 2800 Гц) чаще всего остается незатронутой.

Впрочем, выдающиеся люди всегда пользовались чарующей силой своего голоса. "От Советского информбюро..." - голос диктора Советского Союза Юрия Левитана звучал так мощно и выразительно, что, слушая его, советские воины, перед тем как отправиться на поле битвы, заряжались непоколебимой верой в то, что они победят. Откуда только бралась такая мощь в невысоком, худом человеке!

Сам Гитлер назвал его своим злейшим врагом. Секрет Левитана прост: 60 процентов спектра его голоса находилось в области высокой форманты. У известного волжского баса Шаляпина в диапазоне высокой форманты находилось 80% спектра голоса и лишь 20% распределялось на басовую и среднюю низкочастотные области. А бархатистый баритон известного певца Френка Синатры, покоровшего сердца половины женщин Америки, имел средние низко- и высокочастотные характеристики. Нашумевшая четверка "Битлз" в кульминационных частях своих песен увеличивала диапазон высокой форманты в унисон, доводя поклонниц до полного экстаза.

Сегодня благодаря разработкам наших ученых стало возможным контролировать и совершенствовать свои голосовые данные. На первый взгляд все просто. Человек говорит в микрофон, его речь обрабатывается программой, и на мониторе в режиме реального времени отображается его речевой спектр. Выделяются зоны низких, средних и высоких частот. В настоящее время разработаны методики развития дикторских способностей, которые позволяют любому человеку совершенствовать свой голос. Спустя время вы заметите, как мечты сбываются. Отныне вы не будете выглядеть "серой мышью". И это не удивительно! Магнетизм вашего голоса будет не только притягивать к вам людей, но и превратит вас в человека, которому невозможно отказать, на которого нельзя сердиться, обижаться и уж тем более ругаться... Теперь вы справитесь с любой ситуацией! Но это еще не все. С помощью определенных тренировок, можно добиться усиления мощности голоса, появления в нем любого необходимого оттенка (обертон, гармоника).

Голос имеет особую привлекательность. Это не просто физическое свойство организма, это тонкое орудие, с помощью которого можно добиться очень многого.

У признанных мастеров различных эпох необыкновенно приятные и выделяющиеся голоса: шепот с придыханием Мэрилин Монро, нежный голос Мишель Пфайффер, глубокий, волнующий – Эдит Пиаф, глуховатый, с хрипотцой – у Марлен Дитрих, низкий обволакивающий – у Ричарда Чемберлена. Все эти актеры уделяли постановке голоса необыкновенно много сил. Разве станешь звездой Голливуда с пронзительным визгливым голосом?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карнеги Д. Как завоевывать друзей - Мн.: Беларусь. 1990.
2. Данкел Ж. Деловой этикет. Серия «1000 секретов успеха». Ростов н/Д: Феникс, 1997.
3. Девис Ф. Создай себе имидж/ Пер. с англ. С. И. Ананин; Худ. обл. М. Б. Драко.- Мн.: ООО «Попурри», 1998.
4. Честера Д. Деловой этикет. Пер. с англ. Л.Бесковой.-М.:Агенство «Фаир», 1997.
5. Б.В.Гладков, М.П.Пронина, О полётности сценического голоса, Теория и практика сценической речи, вып.2, 1992, СПб. Гос.институт теат-ра, музыки и кинематографии.
6. Войскунский А. Е. “ Я говорю, мы говорим ”, М, Просвещение,1989
- 7.Ночевник М. Н. “Человеческое общение”, М.,Просвещение,1986
- 8.Павлова Л. Г. “Спор, дискуссия, полемика” , М, Просвещение, 1991
- 9.Сопер П. “Основы искусства речи”, М, 1995
- 10.Социальная психология и этика делового общения. Лавриненко В. Н. М., 1995
- 11.В.С.Кантарович “Гигиена голоса”. М.1955
12. К.С. Станиславский “Работа актера над собой”, Письма. Л.1980
- 13.Н.П. Вербовская, О.М. Головина, В.В. Урнова “Искусство речи”. Из-во