**Содержание**

**Введение…………………………………………………………………….2**

1. **Общая характеристика разделов техники речи…………………2**
2. **Дыхание……………………………………………………………….3**
3. **Голос………………………………………………………………..…8**
4. **Дикция…………………………………………………….……….….9**
5. **Орфоэпия…………………………………………….………………10**
6. **Заключение………………………………………………………….17**

**Список литературы………………………………………………………..18**

**Введение**

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 выступления. Умение же владеть голосом, в свою очередь, тесно связано с развитием фонационного (звукового) дыхания. Звучание речи вместе с тем зависит и от ясности, отчетливости произношения — дикции.

И, наконец, публичная речь должна быть достаточно правильной, то есть, соответствовать орфоэпическим нормам произношения, а именно, нормам русского литературного языка. Только наличие этих условий дает возмо жность оратору передать все эстетическое и эмоциональное богатство своей речи.

Таким образом, техника речи как практическая дисциплина включает в себя четыре основных раздела: дыхание, голос, дикцию и орфоэпию.

**Общая характеристика разделов техники речи**

* Как подготовительный этап при обучении технике речи вводятся:
* гигиенический и вибрационный массажи;
* упражнения на мышечное расслабление и овладение элементами аутогенной тренировки — «позой» и «маской» релаксации (расслабления).

При обучении технике речи тренировочные упражнения на развитие речевого дыхания, голоса, дикции и орфоэпии должны проводиться одновременно. Почему? Потому что дыхание, артикуляция и голосообразование — это единые взаимосвязанные и взаимообусловленные физиологические процессы. Координированная (комплексная) работа этих трех систем под управлением коры головного мозга обеспечивает нормальную функцию голосообразования. При этом главным условным раздражителем является смысловое значение слова.

Рассмотрим основные разделы техники речи.

**Дыхание**

Звучный, гибкий, красивый голос — это прежде всего правильно поставленное дыхание. Значит, дыхание нужно ставить? Да, это так.

С одной стороны, дыхание — акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию газообмена в человеческом организме. Но, с другой стороны, дыхание процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи. Такое дыхание называется речевым (фонационным, или звуковым) дыханием, и оно требует специальной тренировки.

Современный человек зачастую утратил ритм естественного дыхания, которым в совершенстве владели наши предки. Их простой образ жизни на свежем воздухе, охота, рыбная ловля, земледелие, длительная ходьба, рубка леса и т. п. обеспечивали естественные упражнения для мышц, участвующих в дыхательном процессе.

В век научно-технического прогресса, механизации, автоматизации труда и быта человек часто не получает достаточного количества естественных упражнений для дыхательных мышц, что ведет к ослаблению функций некоторых органов, а в результате — поверхностное дыхание. Кроме того, напряженный умственный труд вынуждает ученых, научных работников, учащихся много часов подряд находиться в закрытых, душных помещениях, сидя за столом, что плохо сказывается на физическом развитии (узкие плечи, сутулость, впалая грудь), приводит к нарушению дыхательного процесса и, как следствие последнего, — к болезням верхних дыхательных путей, легких, к бронхиальной астме, атеросклерозу и т. п.

Итак, социальные факторы вызвали биологические изменения в организме человека. Физиология не успевает приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и поэтому мы должны искусственно помочь себе, тем более, что дыхание — одна из главных функций организма, важнейшее условие жизни. Поскольку же дыхание связано также и с голосообразованием и формированием речи, то овладение правильным дыханием необходимо для каждого преподавателя, лектора, чья работа связана с большой нагрузкой на речевой аппарат, тем более в условиях монологической речи.

В зависимости от того, какие мышцы участвуют в дыхательном процессе, можно говорить о четырех типах дыхания.

Верхнее дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет сокращения мышц, поднимающих и опускающих плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое поверхностное дыхание, при нем активно работают только верхушки легких.

Грудное дыхание. В этом случае процесс дыхания совершается за счет изменения поперечного объема грудной клетки вследствие сокращения межреберных мышц. При этом диафрагма — главная дыхательная мышца — малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным.

Диафрагмальное дыхание, когда процесс дыхания совершается за счет изменения продольного объема грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы (при этом наблюдается сокращение межреберных дыхательных мышц, но очень незначительное).

Обычно мы используем все три типа дыхания, но у разных людей преобладает какой-то определенный тип. Так, женское дыхание в процессе эволюции сложилось как преимущественно грудное, а мужчины дышат преимущественно с помощью диафрагмы.

Диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки в продольном и поперечном направлениях вследствие сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц, а также брюшных мышц живота. Это дыхание считается правильным, и его используют как основу для речевого дыхания.

Рассмотрим механизм диафрагмально-реберного дыхания. Вдох и выдох осуществляются за счет дыхательной мускулатуры, ибо сами легкие — орган пассивный. Правое и левое легкие имеют конусовидную форму, своей широкой частью обращены вниз и опираются на диафрагму. Бока легких примыкают к стенкам грудной клетки, которая может расширяться и сжиматься. Это изменение объема грудной клетки, а с ней и легких достигается работой дыхательных мышц: диафрагмы, межреберных, брюшных мышц, а также гладкой мускулатуры бронхов.

Каждое легкое состоит из огромного количества крошечных пузырьков-альвеол и сети трубообразных дыхательных путей — бронхиолей и бронхов. Легкие покрыты тонкой эластичной оболочкой — плеврой. Легочные пузырьки пронизаны капиллярными кровеносными сосудами, в альвеолах легких осуществляется жизненно важный процесс газообмена.

Ребра прикреплены сзади к позвонкам спинного хребта, а спереди — к грудной кости; нижние ребра более короткие, они не доходят до грудной кости, а последовательно прикрепляются хрящами — каждое к расположенному выше него. Такое закрепление обеспечивает их подвижность. Ребра связаны между собой межреберными мышцами, благодаря сокращению которых изменяется поперечный объем грудной клетки и происходит газообмен в средней части легких. Сокращение диафрагмы содействует заполнению воздухом главным образом нижней, наиболее емкой части легких.

Диафрагма — сильная куполообразная эластичная мышца, которая своей выпуклой стороной обращена к грудной клетке и отделяет ее от полости живота. Эта внушительная по площади мышца при форсированном (ускоренном) дыхании или дыхательных упражнениях «опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, желудок… Диафрагма опорожняет венозную систему живота и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Это второе венозное сердце». Таким образом, движение диафрагмы осуществляет естественный массаж всех органов живота. Во время вдоха под влиянием импульсов из центральной нервной системы диафрагма, сокращаясь, опускается, увеличивая тем самым продольный объем грудной клетки, а вследствие сокращения межреберных дыхательных мышц одновременно увеличивается поперечный объем грудной клетки, и в результате общий объем грудной клетки увеличивается, а давление в ней падает. Атмосферный воздух устремляется в легкие, расправляя их подобно кузнечным мехам. Сокращение брюшных мышц способствует удержанию диафрагмы в напряженном состоянии, при этом подтягиваются нижние стенки живота. Так происходит вдох.

Во время выдоха, под влиянием импульсов из головного мозга диафрагма, расслабляясь, поднимается, вдаваясь в грудную полость, продольный объем которой уменьшается, а ребра опускаются, тем самым уменьшая поперечный объем грудной клетки. Таким образом общий объем грудной клетки уменьшается, давление в ней увеличивается, и избыток воздуха выходит наружу.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они короткие и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания — вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится непроизвольным и организованным.

Напомним, что дышать надо обязательно через нос. Привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действенный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

Во время публичного выступления носовым дыханием мы можем пользоваться только перед началом речи или на больших паузах. На малых же паузах добор воздуха делается ртом, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой проход невозможно. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем — длинный звуковой выдох.

Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыхаемого воздуха через трахею (дыхательное горло) попадает из легких в гортань и оттуда в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположенные поперек гортани и разделенные между собой голосовой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импульсов головного мозга приводят в движение голосовые связки, которые колеблют проходящий через них воздушный поток и создают звуковые колебания. Артикуляционные мышцы под действием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращаются в звуки речи.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха (а вовсе не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха), тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу же после вдоха. Расслабление их должно происходить постепенно, по мере надобности, подчиняясь нашей воле. Для выработки такого типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.

**Голос**

Нередко можно слышать жалобы педагогов, лекторов на голос, который их «подводит» — появляются сип, хрипота, начинает першить в горле, голос «садится» к концу выступления. Исправить положение может совершенствование речевой техники. Правда, встречаются голоса, поставленные самой природой, но такие случаи крайне редки. И все-таки можно сказать, 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.

Итак, как же воспитать и поставить голос?

Физическая основа звучности голоса — правильно поставленное дыхание. Неправильное дыхание порождает недостаточную звучность, которая в свою очередь изменяет звуковую окраску голоса.

Воспитать и поставить голос — это значит:

а) натренировать навык правильного диафрагмально-реберного дыхания;

б) научиться пользоваться резонаторами (усилителями звука).

Как это сделать, будет показано на материале голосовых упражнений.

**Дикция**

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». Неподвижная верхняя и вялая нижняя губа мешает четкому и ясному произнесению многих свистящих и шипящих согласных. Речь часто бывает неразборчива вследствие скороговорки, когда слова как бы «наскакивают» 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.

**Орфоэпия**

Это раздел, где изучаются правила и законы правильного произношения в отличие от орфографии — науки о правильном написании. Слово орфоэпия происходит от греческих слов orthos — прямой, правильный и epos — речь, и означает «правильная речь». Всем очевидно, к чему привел бы разнобой и неграмотность в написании. Соблюдение общих правил и законов в произношении так же 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. В настоящее время, когда устная речь стала средством широкого общения на съездах, конференциях и совещаниях, в театре и кино, на радио и телевидении, она должна быть безукоризненной в языковом и произносительном оформлении.

Произносительные нормы современного русского языка сложились в первой половине XVII века, одновременно со становлением русского национального языка. Москва — политический и культурный центр Русского государства, выработала на основе севернорусских говоров и южных диалектов свое московское произношение. Эта речь стала нормой русского литературного языка. Московская речь передавалась в другие культурные центры и усваивалась там на почве местных диалектов. В начале XVIII века, когда столицей Русского государства стал Петербург, он постепенно выработал свой говор, получивший название «побуквенного». Как писалось, так и говорилось. Но это произношение имело распространение в основном в кругу высшего петербургского чиновничества и дальше не пошло. Таким образом, литературной нормой языка продолжало считаться московское произношение.

В настоящее время огромная роль в сохранении образцового литературного произношения принадлежит Московскому Художественному академическому театру им. М. Горького и Малому академическому театру.

Орфоэпия охватывает следующие разделы: ударение; нормы произношения отдельных звуков и их сочетаний; интонационно-мелодический строй речи.

Часто у нас возникает вопрос, где поставить ударение, на каком слоге? У французов, например, ударение всегда ставится на последнем слоге в слове. В русском языке ударение не только разноместно, то есть может падать на любой слог, но и подвижно и при изменении грамматической формы одного и того же слова ударение меняет место. Например, в словах «гОрод», «гОроду», но «городАм», «городА» или «прИнял», «прИмешь», «прИмут», но «принялА», «примУ».

Иногда мы слышим «звОнит», вместо «звонИт». Правильно говорить «алфавИт», «договОр», «приговОр», «квартАл», «институт иностранных языкОв», «каталОг», «некролОг», но «филОлог» и т. д.

Если возникает сомнение, где поставить ударение в слове, следует обратиться к словарям: Русское литературное произношение и ударение. Под ред. Р.И. Аванесова и С.И. Ожегова; С.И. Ожегов. Словарь русского языка; Словарь ударений для работников радио и телевидения. Под. ред. Д.Э. Розенталя.

Люди из разных областей нашей страны часто говорят на местных диалектах и говорах. Существуют «окающие» и «акающие» говоры. В Москве, Московской области и центральных областях страны «акают» умеренно. Вот это умеренное «аканье» и стало нормой литературного произношения, признаком культуры речи.

В орфоэпии существует закон редукции (ослабление артикуляции) гласных, по которому гласные звуки произносятся без изменения лишь под ударением, а в безударном положении редуцируются, то есть подвергаются ослабленной артикуляции. Например, молоко. Из трех гласных этого слова только [О], стоящее под ударением, произносится без изменения. Звук [О], стоящий ближе к ударному звуку, редуцируется — это нечто среднее между [А] и [О], обозначим его [а] — маленькое. И, наконец, звук [О], стоящий на втором месте от ударного [О], совсем почти не произносится, как бы «съедается», обозначим такой звук [ъ].

Если в слове есть гласные, стоящие на 3-м и 4-м месте от ударного, то они также редуцируются до [ъ].

Например, во[ъ]ро[ъ]тничок.

Все звуки, стоящие за ударным, редуцируются до [ъ].

Например, хо[ъ]хо[а]тушка[ъ].

Если безударный звук [О] стоит в начале слова, то он произносится всегда, как [А].

Например, о[а]кно, о[а]на, о[а]шибка[ъ], о[а]лень.

В орфоэпии существует правило, по которому звонкие согласные Б, В, Г, Д, Ж, 3 в конце слова звучат как парные им глухие П, Ф, К, Т, Ш, С. Например: лоб — ло[п], кровь — кро[ф'], глаз — гла[с], лёд — лё[т], испуг — испу[к]. (Знак ' обозначает мягкость согласного).

В орфоэпии сочетания ЗЖ и ЖЖ, находящиеся внутри корня слова, произносятся как долгий (двойной) мягкий звук [Ж]. Например: уезжаю — уежьжьяю, приезжаю — приежьжьяю, позже — пожьже, вожжи — вожьжи, дребезжит — дребежьжит. Слово «дождь» произносится с долгим мягким [Ш] (ШЬШЬ) или с долгим мягким [Ж] (ЖЬЖЬ) перед сочетанием ЖД: дошьшь, дожьжя, дожьжичек, дожьжит, дожьжём, дожьжевик.

Сочетания СЧ и ЗЧ произносятся как долгий мягкий звук [Щ']: счастье — щястье, счет — щёт, заказчик — закащик.

В некоторых сочетаниях нескольких согласных один из них выпадает: здравствуйте — здраствуйте, сердце — серце, солнце — сонце.

Звуки [Т] и [Д] смягчаются перед мягким [В] только в некоторых словах. Например: дверь — дьверь, две — дьве, двенадцать — дьвенадцать, движение — дьвижение, четверг — четьверг, твердый — тьвердый, ветви — ветьви, но двойка, двор, подвода.

В словах «если», «возле», «после», «разве» звуки [С] и [З] смягчаются и произносятся: «есьли», «возьле», «посьле», «разьве».

В словах обыкновенный, величественный, особенный и других произносятся два «Н».

Возвратная частица СЯ в глаголах произносится твердо — СА: умывалса, боялса, одевалса. Сочетание звуков СТ перед мягким звуком [В] произносится мягко: естественный — есьтественный, величественный — величесьтьвенный.

Правил в орфоэпии существует очень много и для их усвоения следует обращаться к соответствующей литературе.

Подготовительный этап при обучении технике речи, как мы уже говорили, включает в себя самомассажи и упражнения на мышечное расслабление.

Иногда мы замечаем, что лицо лектора напряжено, он хмурит брови, лоб, нос, вдруг появляется неуместная улыбка, одна бровь поднимается выше другой. Все это мышечные «зажимы». Такое напряженное состояние лица отвлекает оратора от основной мысли, отнимает физические и психические силы, что непосредственно сказывается на качестве выступления.

Чтобы снять напряжение с лица, расслабить его, можно использовать так называемые самомассажи. Здесь мы познакомимся с двумя их видами: гигиеническим и вибрационным.

Гигиенический массаж выполняется поглаживанием, при этом активизируются расположенные близко к коже нервные окончания. Этот массаж выполняет двойную роль: он снимает напряженность и скованность лицевых, мимических мышц речевого аппарата, мышц рук, шеи и усиливает тонус этих мышц, если они вялые и слабые.

Вибрационный массаж делается энергичным постукиванием, при этом активизируется работа нервных окончаний, заложенных глубже в толще кожного покрова.

Самомассаж вызывает умеренное расширение периферических кровеносных сосудов и оказывает благотворное влияние на нервную и другие системы организма. Вибрационный массаж — это еще и своего рода настройка голоса. Как музыкант настраивает перед выступлением инструмент, как балерина, гимнаст перед выступлением делают разминку, как певец настраивает, распеваясь, свой голос, так и чтецу, лектору, оратору необходимо настроить свой «инструмент». Во время проведения вибрационного массажа включаются верхняя (черепная коробка, полость носа и рта) и нижняя (грудная полость) системы резонаторов, которые усиливают и обогащают звучание голоса.

И, наконец, упражнения на мышечное и эмоциональное расслабление — элементы аутогенной тренировки. Посмотрите внимательно на рис. 2, где изображено представительство движений человеческого тела в коре больших полушарий головного мозга — проекция тела в коре головного мозга.



Рис. 2. Представительство движений в коре больших полушарий головного мозга человека (по Пенфилду). 1 — ноги, 2 — туловище, 3 — кисть руки, 4 — лицо

Можно заметить, что лицо, ротовое отверстие и кисть руки занимают непропорционально много места в кортикальном представительстве тела, а туловище, бедро и нога гораздо меньше. Можно сказать, что речевая деятельность определяется деятельностью большей части коры больших полушарий головного мозга. Лицо, мускулатура ротового отверстия и кисти рук шлют в мозг наибольшее количество сигналов о своем состоянии. Чем больше сигналов, тем больше возбуждается мозг, и, наоборот, чем возбужденнее мозг, тем больше импульсов шлет он на периферию.

Вот почему упражнения в релаксации (расслаблении) совершенно необходимы для людей, чья работа постоянно связана с разговорной речью, следовательно, с большим напряжением мимических, жевательных, речевых мышц, а также с напряжением мышц кистей рук, с большим эмоциональным и умственным напряжением.

Метод аутогенной тренировки дает возможность человеку управлять своим психическим и физическим аппаратом. Аутотренинг — это набор различных приемов психической саморегуляции человеческого организма. Из всей системы аутотренинга возьмем для нашей работы два простейших элемента — «позу» и «маску» релаксации, с помощью которых будем снимать напряжение или «зажимы» в теле и на лице. Практика показала эффективность метода аутогенной тренировки в качестве активного метода психопрофилактики и психогигиены. В настоящее время его используют в ряде профессий, связанных с часто повторяющимися стрессовыми ситуациями: в авиационной и космической областях, при подготовке спортсменов, при обучении актерскому мастерству и т. д.

Итак, нами даны общие понятия об основах искусства речи и, в частности, техники устной речи. В дальнейшем материал будет излагаться в виде практических занятий по овладению речевой техникой.

Несколько советов к практическим урокам.

Всем, кто начинает самостоятельно заниматься техникой речи, для успешной работы необходимо помнить, что:

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

2. Соблюдать при работе принцип последовательности. Начинать надо с простейшего и переходить к более сложному, медленно, без усилий и утомительного напряжения. Если же вы будете рассчитывать на быстрый результат, то не сможете добиться никаких результатов. Поэтому:

а) заниматься надо 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.

Соблюдение принципа последовательности не только принесет успехи в работе, но воспитает и закалит волю, дисциплинирует, укрепит нервную систему.

3. Постоянство и систематичность — необходимое условие в работе над техникой речи. Разумная и упорная последовательность поможет достигнуть хороших результатов. Не пугайтесь и не отчаивайтесь при первых неудачах, снова и снова повторяйте упражнения, но делайте это обязательно осмысленно, а не механически, «все ваши действия должны сперва пройти через голову». Когда делаете упражнение, думайте только о том, что делаете. Помните, что вы работаете произвольным, сознательным методом, на высшей ступени развития человеческой психики, на ступени сознательного регулирования речевой деятельности и поведения. Это путь самосовершенствования и воспитания личности.

4. Соблюдайте правила гигиены и профилактики голоса и всей повседневной жизни. (О гигиене и профилактике см. с. 69).

5. Приобретенные навыки речевого дыхания и дикции не применяйте в профессиональной речи до тех пор, пока не пройден весь курс обучения и эти навыки не стали непроизвольными.

6. Постоянно контролируйте свою речь в повседневной жизни.

7. Прежде чем приступить к практическим занятиям, прочитайте эту книгу внимательно до конца, разберитесь в структуре занятий и методических указаниях, если понадобится, то прочитайте ее еще раз, только после этого Вы можете осваивать тренировочные упражнения.

**Заключение**

Красивый, звучный голос, ясная, точная и правильная речь, разнообразная и глубокая интонация — безусловно необходимые средства выразительного живого слова. Но не будем забывать и о таких, казалось бы, незначительных моментах в работе лектора, как его внешний облик, жесты, мимика, которые являются дополнительными средствами выразительности речи и необходимыми условиями для установления контакта с аудиторией.

Публичная речь, будь то лекция, доклад или выступление, в какой-то мере воспринимается чисто зрительным путем. Слушатели обращают внимание на одежду оратора, на то, как он стоит, какое у него выражение лица. Ибо все это небезразлично для слушателей и в конечном счете тоже влияет на результативность выступления.

Однако никакие внешние приемы не обеспечат того успеха, который дают глубокие знания лектора, его искренняя убежденность и внутренняя потребность донести свои знания до аудитории. Это формирует мастерство, оратора, которое достигается постоянной и систематической работой лектора над собой.

**Список литературы**

1. Бодалев А. А. Личность и общение. М., 1983.
2. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону, 1997.
4. Знаков В. В. Понимание в познании и общении. М., 1994.
5. Каган М. С. Мир общения, М., 1988.
6. Кан-Калик В. А. Основы профессионально-педагогического общения. Грозный, 1979.
7. Леонтьев А. А. Психология общения. М., 1997.
8. Петровская Л. А. Компетентность в общении.
9. Реан А. А. Проблемы диагностики факторов продуктивной деятельности педагогического коллектива. Л., 1988. 1988.