

3. ГИВЦ Министерства образования и науки Российской Федерации [сайт] URL: <http://indicators.miccedu.ru/monitoring/> (дата обращения: 08.10.2018)

4. Мониторинг трудоустройства выпускников [сайт] URL: <http://vo.graduate.edu.ru> (дата обращения: 08.10.2018)

## **ГОЛОС КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

*Е.А. Зоткина*

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С. П. Королёва*

Голос, как и правильно построенная и произнесенная речь, является профессиональным инструментом педагога, который позволяет донести сообщаемую информацию до аудитории. Правильное произношение, четкая артикуляция, хорошая постановка голоса позволяют педагогу быть хорошим оратором, добиться взаимопонимания с аудиторией, не потерять ее внимание во время изложения сложных для понимания учебных тем.

Голос, выполняя коммуникативную и информативную функции, для лиц голосоречевых профессий является «орудием производства», инструментом, обеспечивающим профессиональную деятельность. Полноценная деятельность педагога во многом зависит от работоспособности их голосового аппарата, умения правильно и эффективно использовать его в профессиональных целях. Хорошо поставленный голос меньше утомляется при длительной работе, он более выразителен, приятнее звучит, сильнее воздействует на слушателя. Владение таким голосом позволяет повысить эффективность процесса обучения, обеспечить лучшее усвоение учебного материала, лучшее управление поведением учеников и студентов.

В коммуникативных профессиях, в том числе в профессии педагога, голос играет особую роль – он становится инструментом воздействия на другого человека. Использование голоса, с правильной артикуляцией, четкой дикцией и интонационной выразительностью, наряду с мимикой, жестами и другими движениями, позволяет педагогу эффективно ис-

пользовать различные техники присоединения и ведения внимания слушателей, способствуют изменению их актуального состояния.

Комплексная характеристика педагогического голоса включает такие параметры, как потенциально высокий уровень громкости, широкий динамический и высотный диапазон, разнообразие тембров, благозвучность, полетность, помехоустойчивость, суггестивность, адаптивность, гибкость, устойчивость, выносливость, темп, ритм, высота звука, четкая артикуляция звука голоса. Профессионально поставленный голос является голосом на дыхательной опоре с использованием мягкой атаки звука, обеспечивающий эффективность речевого общения; приятный на слух; обладающий балансом ротового и носового резонанса (т.е. не имеющий чрезмерного носового оттенка или же его недостаточности); характеризующийся достаточной громкостью и полетностью; модуляциями, включающими высоту тона и громкость. Высота основного тона должна соответствовать возрасту, размерам тела и полу. Темп речи не должен нарушать этих основных характеристик [2].

Когда педагог имеет приятный (благозвучный) голос – его слушают охотно, с интересом и удовольствием, не отвлекаются на что-то свое во время лекции или урока. Правильно поставленный речевой голос позволяет говорить убедительно, быстро находить эмоциональный контакт со слушателями, завоевывать их доверие, а также влиять на них. Голос является составляющей невербальной коммуникации и без специального обучения проанализировать содержание информации, передаваемой посредством голосовой активности невозможно. В результате чего информация, не подвергаясь критике, напрямую усваивается слушателем, формируя у него состояние уверенности, спокойствия, волнения, интереса... Несовершенство речи и голоса мешают в работе (и в личной жизни), сковывают, порождают комплексы и неуверенность, затрудняют общение с другими людьми [1].

Профессиональные знания и мастерство, яркая индивидуальность, подкрепленные хорошо поставленным голосом, позволяют педагогу быть эффективным в ситуациях речевого общения, успешно проводить занятия и уроки. При правильной постановке голоса он не срывается, не садится, не ломается, не пропадает; исчезают простуды и хронические бронхиты.

Особого внимания заслуживает работа с речевым голосом. Речевой голос является неотъемлемой частью коммуникации и непосредствен-

но связан с самореализацией человека в общении. Он является очень важной, но чаще всего малоосознаваемой частью имиджа педагога. Изменяя акустические характеристики голоса, меняя механизмы образования («проживания») его в теле, человек претендует на изменение образа себя в глазах окружающих, на преобразование системы отношений с окружающими людьми.

Навыки правильного голосоведения не только облегчают взаимодействие со студентами и учениками, но и являются средством саморегуляции эмоциональных и психических состояний педагога, что имеет особую значимость для профессионального владения голосом и помогает сохранять его качества в меняющихся внешних условиях, влияющих на изменения эмоциональных состояний человека.

Неправильное использование голосового аппарата и эмоциональные перегрузки часто приводят к нарушениям тембра голоса: голос грубеет, становится дрожащим, неприятным, сдавленным и резким; обладает недостаточной громкостью, могут появиться придыхание и охриплость. Появляются хронические заболевания гортани и носоглотки, которые несовместимы с длительной речевой активностью, с обладанием нормальными голосовыми характеристиками и эмоциональной выразительностью речи. Может происходить резкое снижение полноты голоса и тогда педагог не может общаться с большой аудиторией. Наблюдается страх потери голоса в эмоционально значимых ситуациях.

Профессиональное владение голосом предполагает сохранение его качеств в меняющихся внешних условиях, сопровождаемых изменениями эмоциональных состояний педагога. Психотравмирующая ситуация оказывает негативное влияние на качества голоса через нерациональное напряжение мышц голосового аппарата и дыхательной мускулатуры. Любая психотравма на телесном уровне реализуется в виде мышечных зажимов или мышечной брони, что становится причиной формирования патологических способов голосоведения и возникновения гипотонусной, гипертонусной и спастической дисфоний. При отсутствии своевременной коррекции функциональных нарушений голоса происходят вторичные изменения в тканях голосового аппарата и возникают органические нарушения голоса, такие как фарингиты и ларингиты. Например, при гипертонусе мышц голосовых складок могут образовываться «узелки» голосовых складок при постоянном форсировании голоса. Улучшение качества голоса при этих заболеваниях зависит от разрешения психотравмирующей ситуа-

ции и снятия мышечных зажимов, т.е. от решения проблемы на психологическом и телесном уровнях. Для этих педагогов психолого-фонопедическая работа становилась условием для дальнейшей реализации в профессиональной педагогической деятельности.

Разработанный нами и проводимый на протяжении двадцати трех лет тренинг «Психология голосового общения» направлен на постановку речевого голоса и правильного дыхания, освобождение от голосовых и мышечных зажимов, овладение техникой правильного голосообразования, развитие речевого слуха, профилактику функциональных голосовых нарушений, освоение ясной и четкой дикции, приобретение навыков владения собой в эмоционально-стрессовых ситуациях. Тренинг позволяет педагогу найти свой естественный природный голос, свою голосовую выразительность, осознать индивидуальные голосовые особенности, создать свой авторский голосовой стиль (когда овладение техникой голосообразования превращается в искусство, рождающее неповторимость профессионала) и пользоваться им. Формируется умение профессионально владеть своим голосом, его уверенным и сильным звучанием, умение воздействовать им на других и производить благоприятное впечатление в ситуациях межличностного и профессионального общения.

Полученные навыки правильного голосообразования позволяют педагогу держать внимание и интерес слушателей длительный срок и говорить так, чтобы его слышали в самом последнем ряду большой аудитории, без малейшего напряжения его голосовых связок.

Наша программа работы с голосом основана, во-первых, на связи голоса и мышечной активности; во-вторых, на связи голосовой активности, мышечных зажимов и эмоций; в третьих, на связи частотных звуковых характеристик и работы отдельных систем и органов организма человека; в-четвертых, на связи голосовых особенностей и особенностей личности.

Работа с голосом включает в себя четыре базовых блока, каждый из которых приобретает на определенных этапах первостепенное значение, но не утрачивает своей актуальности в течение всей программы. Первый блок работы с голосом условно нами назван «техническим», включает в себя относительно жесткую систему заданий (безусловно, с учетом индивидуальных особенностей занимающегося), связанных с постановкой речевого голоса, с использованием дыхательных техник, дикционную гимнастику, тренинг слуха и работу с телом. Участникам

занятий предоставляется информация о голосе, которая формирует у них представление о психофизиологических механизмах, лежащих в основе голосообразования. В рамках этого блока происходит знакомство с особенностями собственного речевого голоса и голоса других участников группы. При этом на начальных этапах работы человек больше ориентируется на свои голосовые особенности, а голос другого человека научается «отслушивать» на более поздних этапах работы. Проводится работа с телом по снятию нерационального напряжения. Второй блок («личный блок») связан с соотношением своих голосовых особенностей и личностных качеств, с осознанием своих «отношений» с голосом, наличия мышечных зажимов и осознанием проблем, возникших в процессе социализации и развития индивида.

Преобладающая на начальных этапах работы идея использования собственного голоса, без учета его потребностей, с целью манипулятивного воздействия на партнера по общению, трансформируется в ходе тренинга в идею взаимодействия с собеседников и партнерских отношений с голосом, возрастает интерес к личности другого человека. Участники тренинга обычно отмечают, что начинают получать удовольствие от процесса общения с другими людьми и их больше интересует личность собеседников, чем стремление достигнуть свою цель, используя этих людей.

Работа с диафрагмальным дыханием, с одной стороны, связана с практикой постановки речевого голоса, с другой, помогает изменить отношение человека к предстоящей голосовой активности и сформировать новое состояние спокойствия в момент речи. Таким образом, голос начинает выступать как средство саморегуляции, а использование поставленного диафрагмального дыхания является индикатором разрешения ряда личностных проблем. У участников осуществляется рефлексия по поводу возникающих негативных и позитивных переживаний, связанных с различными этапами работы с голосом. Если данный блок не включается в работу с голосом, то достигается лишь временный эффект голосовых изменений.

Третий блок связан с нахождением природного голоса и его закреплением (блок «поиска природного голоса»). Под природным (естественным) голосом нами понимается голос, который образуется в теле, свободном от нерационального мышечного напряжения. Существенным препятствием в работе данного блока оказываются сформированные ус-

тановки, связанные с социально-приемлемым образом мужчин и женщин в нашем обществе. По этой причине особую актуальность приобрела работа по формированию у участников группы образа естественного голоса, по уточнению (через изменившиеся голосовые характеристики) и принятию образа себя. Четвертый блок связан с развитием способности использовать природный голос участниками группы в быстроменяющихся условиях, в ситуациях волнения и фрустрации (блок «владение голосом в эмоционально значимых ситуациях»). Следствием использования природного голоса становится изменение отношения к эмоционально-значимой ситуации, которая у большинства участников связана с активным использованием собственной речи. Участники тренируются использовать свой природный голос в разнообразных жизненных ситуациях, связанных с выходом за пределы рабочего пространства.

При овладении навыками правильного голосоведения проводится работа по составлению и реализации индивидуальных программ для каждого из участников группы, с учетом тех особенностей личности, которые могут стать предрасполагающими факторами к возникновению голосовых расстройств и потере работоспособности.

#### **Библиографический список**

1. Зоткина Е.А. Учет личностных особенностей педагога в работе над постановкой голоса // Актуальные проблемы воспитания и образования на пороге XXI века. Межвузовский сборник научных статей. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2001. С. 97-102.

2. Зоткина Е.А. Значение постановки речевого голоса для профессиональной деятельности преподавателя вуза // Вестник Учебно-методического совета Самарского государственного университета: Информационно-методическое обеспечение профессионального образования в условиях многоуровневой подготовки специалистов – Труды конференции 9 февраля 2007. – Самара: «Универс-группы», 2007. С. 364-368.