



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
АҚПАРАТ ЖӘНЕ ҚОҒАМДЫҚ
ДАМУ МИНИСТРЛІГІ



«ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ
ЛАҢКЕСТІК ЖӘНЕ ЭКСТРЕМИЗМ МӘСЕЛЕЛЕРІН
ЗЕРТТЕУ ОРТАЛЫҒЫ»
ҚОҒАМДЫҚ ҚОРЫ



«АЗАМАТТЫҚ
БАСТАМАЛАРДЫ
ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ»
КОММЕРЦИЯЛЫҚ
ЕМЕС АКЦИОНЕРЛІК
ҚОҒАМЫ

Көпшілік алдында сөйлеудің негіздері

(Әдістемелік нұсқау)

Основы публичного выступления

(Методические рекомендации)

Алматы
2020 жыл

ӘОЖ 80/81
КБЖ 81.2
К 69

Көпшілік алдында сөйлеудің негіздері (Әдістемелік нұсқау) /
Құрастырушылар: М.Н. Абзелбаев, К.М. Бишманов, З. Мұратжан –
Алматы: ИП "Киль АС", 2020. – 34 б.

ISBN 978-601-332-767-9

Көпшілік алдында сөз сөйлеушінің негізгі құралы - оның өзі, яғни бар болмысы. Бұл әдістемелік құралда тіл техникасын дамыту, сөз әрекетінің негізгі элементтерін меңгеру, сөзбен тыңдаушысына әсер ете білу жолдары қарастырылған. Құрал сөз өнерінің қыр-сырын меңгергісі келетін әртүрлі мамандық иелеріне арналады.

ӘОЖ 80/81
КБЖ 81.2

"Қазақстан Республикасындағы лаңкестік және экстремизм мәселелерін зерттеу орталығы" ҚҚ жарияланымның мазмұнына жауапты, бұл «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ көзқарасын міндетті түрде көрсетпейді. Осы әдістемелік құрал көрсетілген авторлардың көзқарасы «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ көзқарасымен сәйкес келмеуі мүмкін.



ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі - діни бірлестіктермен өзара іс-қимыл, азаматтардың діни сенім бостандығына құқықтарын қамтамасыз ету, мемлекет пен азаматтық сектордың өзара іс-қимылы, сондай-ақ жастар саясаты саласында өкілеттікті жүзеге асыратын Қазақстан Республикасының орталық атқарушы органы.



"Қазақстан Республикасындағы лаңкестік және экстремизм мәселелерін зерттеу орталығы" қоғамдық қоры жеке тұлғамен қатар, қоғамның жан-жақты дамуына мүмкіндік туғызатын әлеуметтік маңызы зор жобаларды әзірлеу, қолдау және жүзеге асыру, сондай-ақ гуманизм, отаншылдық, мейірімділік ұстанымдарын насихаттауды жүргізеді.



"Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы" коммерциялық емес акционерлік қоғамы - Қазақстанда мемлекет пен ҰЕҰ өзара іс-қимыл тетігін жетілдіру, грант беруші қызметтің барынша айқындылығын қамтамасыз ету мақсатында құрылған. Оның қызметінің негізгі түрлері - ҰЕҰ-дың мемлекеттік және мемлекеттік емес гранттарын беру және олардың іске асырылуын бақылауды жүзеге асыру болып табылады.

Мазмұны

Кіріспе	4
Сөз дайындау процесі.....	6
Тіл техникасы.....	8
Қорытынды.....	15
Ұсынылатын әдебиеттер.....	16
Терминологиялық сөздік.....	17

Кіріспе

Сөз сөйлеушінің дұрыс қолданған әрбір тыныс белгісінің өзі, тыңдаушысына әсер етіп, белгілі бір міндетті жүктейді.

К.С. Станиславский

Жылдан жылға үгіт-насихат жүргізушілер мен діни уағыз айтушылардың, лекторлар мен саясаткерлердің, жалпы көпшілік алдына шығып сөз сөйлеушілердің шешендік өнерге деген қызығушылықтары арта түсуде. Бұл түсінікті де. Кімде кім болсын сөйлеген сөзінің өтімді, тыңдаушысының құлақ құрышын қандырадай анық, айқын да мәнерлі болуын қалары сөзсіз. Міне сондықтан да бүгінгі күні шешендік өнерге бет бұрған әркім-ақ, оны өзінше зерттеп, өзінше түсініп, тіпті сол өнерге баулушы, тәрбиелеуші адамдардың қатары да күннен күнге көбейіп келеді. Шешендік өнер туралы кім қалай ойласа да, қандай пікірлер айтылса да, бір нәрсенің ақиқат екендігі даусыз. Ол - шешендіктің тоқтамай, ұзақ сөйлей білумен өлшенбейтіндігі.

Бастауын Шығыс елдерінен алып, ежелгі Грекия мен Рим мемлекеттерінде қанат жайған шешендік өнер, біздің заманымызға дейінгі 5 ғасырдың соңы мен 4 ғасырда Афинада шарықтай түсті. Оған бірден бір себеп, Грекиядағы саясат, экономика, ғылымның дамуы мен сот мәселесі туралы шығарылған заң болатын. Сол кездері Солонның шығарған заңдарының бір тармағында: әрбір Афиндық сотта өз мүддесін өзі қорғауы керек делінген. Әрине бұл кез келген адамның қолынан келе бермейтін іс еді. Міне сондықтан да легографтар, яғни сот мәселесі бойынша айтылатын сөздерді дайындайтын адамдар шыға бастады. Сондай адамдардың алғашқысы ежелгі Грекияның белгілі саясат қайраткері Демосфон деп танылып, Афинадағы шешендік өнердің дамуы да соның есімімен байланыстырылады.

Шешендік өнер басқа да мемлекетте, Римде де дамып, сол кездің көрнекті саясат қайраткері Марк Туллий Цицеронның да есімі әйгілі бола бастайды. Шешендік өнер әр мемлекеттің, әр халықтың мәдени деңгейінің бір бөлігі ретінде қаралып, оны меңгеру әрбір мәдениетті адамның абзал борышы деп есептелінеді. Шешендік өнер шеберлігін шыңдайтын мектептер ашылып,

шешендік туралы ғылым - риторика пайда болады. Біртіндеп бұл ғылымның Горгий, Исократ, Трасимах сынды теоретиктерінің де есімдері атала бастайды. Дегенмен шешендік өнерге ғылым ретінде қарап, тұңғыш рет зерттеу жұмыстарын жүргізген Аристотель еді. Ол өзінің біздің заманымызға дейінгі 335-ші жылы жазылған "Риторика" атты еңбегінде, өз заманының тілінен бал тамған шешендерінің сөз құрау, сөз саптау мәнерлерін зерттей, зерделей келе, сөз айқын болмаса - ол өзінің мақсатына жете алмайды деген қорытынды жасайды. Әрине, бұл тек сөздің анық болса болды, қалғаны маңызды емес деген ойды білдірмесе керек. Бұл жерде мәселе айтар ойдың, сол ойдан қағаз бетіне түсер сөздің, сол сөзді тыңдаушыға жеткізе білер тілдің анықтығы туралы болса керек.

Өмірде, аузы тыным таппай, көп сөйлейтін, ал көпшілік алдына шықса екі ауыз сөздің басын құрай алмай, сасқалақтап, құт-берекесі қашып, жиған-тергенін шашып, не айтып не қойғанын білмейтін адамдар да, керісінше өмірде ұяң, ұялшақ, көп сөйлемейтін, ал халық алдына шықса делебесі қозып, рухтанып, қанаттанып кететін адамдар да кездеседі. Демек, адамның өз бойындағы жеке қасиеттерінің де сөз өнерінде өзіндік орны бар.

Өзара әңгімелесіп, бір нәрсені қызу талқылап отырған екі-үш адамды сырттай бақылап қарасаңыз, біреуінің бүкіл жан-тәнімен құлшына сөйлеп, ал басқаларының оны бар ынтасымен, ұйып тыңдап отырғанын көресіз. Мұндағы құпия неде? Себебі біріншіден, сөйлеуші мен тыңдаушының арасында тығыз байланыс, жағымды қарым-қатынас бар, ал екіншіден, көтеріліп отырған мәселе қызықты, тың және онда тыңдаушыға өте қажетті мағлұматтар болуы мүмкін. Демек, сөйлеуші мен тыңдаушы арасындағы өзара байланыс, үзілмес қарым-қатынас, айтылар ойдың, сөздің, тыңдаушының ыңғайына қарай икемделіп отыруы - қабылдау процесіне оң әсерін тигізеді деген сөз.

Көре-көре көсем боласың, сөйлей-сөйлей шешен боласың, - дейді дана халық. Уақыт өткен сайын көпшілік алдында сөйлеуші тәжірибе жинақтап, мінез-құлқы, сөйлеу мәнері қалыптасып, ысыла түсетіні анық. Тек қандай адам болғысы келетіндігін естен шығармай, күш-жігерін аямай талпынуы қажет. Әрине, өз кәсіби саласынан бөлек жан-жақты білімді, ой-өрісі биік, әдебиет пен өнер, ғылым мен техника салаларындағы жаңалықтардан хабардар, басқа да тілдерді білетін, мәдениет деңгейі жоғары, тартымды адам бола білу - шешендік өнердегі басты талаптардың бірі болып қала бермек.

Сөз дайындау процесі

Көпшілік алдына шығып сөз сөйлегісі келген адам, мейлі ол актёр болсын, мейлі ол диктор болсын, мейлі ол лектор болсын, тіпті қай мамандық иесі болсын, айтайын деген ойын түсіндіргісі келетіндігі, сөйлейін деген сөзін жеткізгісі келетіндігі, сөйтіп тыңдаушысына әсер еткісі келетіндігі анық. Ал әсер ету дегенді тыңдаушының тек санасын ғана емес, сонымен қатар оның сезімін де оята білу деп ұққан жөн. Құрғақ ақылмен, жаттанды, жансыз сөзбен адамның сезімін ояту мүмкін бе? Әрине мүмкін емес, ол үшін міндетті түрде психо-физикалық әрекет қажет.

Көпшілік алдына шыға салысымен-ақ олардың назарын өзіңе аударып білу, алғашқы сөзіңнен соңғы сөзіңе дейін олармен тығыз байланыста, жағымды қарым-қатынаста болып, оларға өзінді тыңдата білу, сөз әрекетінің элементтері арқылы ойыңды толық жеткізіп, әсер ете білу қажырлылық пен табандылықты қажет ететін үлкен жұмыс екендігі даусыз. Бұл ретте тыныс толықтығының, тіл тазалығының, бір сөзбен айтқанда тіл техникасының да атқарар рөлі ерекше екендігі айтпаса да түсінікті. Міне, сондықтан да шешендік өнермен айналысқысы келетін немесе көпшілік алдында сөз сөйлеп үйренгісі келетін әрбір адам сөз әрекетінің элементтері арқылы мәтінді дұрыс талдап, тынысты, дауысты дұрыс қолдана білуі, қысқасы, сөзбен әрекет ете білуі, тыңдаушысына әсер ете білуі шарт.

Сөз сөйлеушінің жұмысы негізінен екі процестен тұратындығы белгілі. Ол алдымен ойын жинақтап, айтар сөзін дайындап алуы керек, екінші, сол сөзді тыңдаушы қауымға жеткізе білуі керек.

Біз бұл әдістемелік нұсқау жұмысында осы екі процеске тереңірек үңіліп, оны іске асырудың тың жолдарын қарастырмақпыз. Алдымен сөйленетін сөзді белгілі бір әдістемелік сілтемелерге сүйене отырып, жоспарлы түрде құрған жөн. Ал жоспар бойынша дайындалған сөз өзінің оң нәтижесін берері сөзсіз. Сондықтан да біз, сөз дайындау процесінің төмендегідей жоспар бойынша іске асырылғандығы жөн деп есептейміз:

1. Түпкі мақсатты анықтау (Не туралы айтқың келеді? Қандай ойды жеткізгің келеді? Не үшін айтқың келеді? Негізгі мақсатың не?);

2. Тақырып таңдап бекіту (айтайын деген ойыңа байланысты, орынды, тыңдаушының деңгейіне лайықты болуы шарт);

3. Материал жинақтау (газет-журналдардан, әдебиеттерден, фильмдерден, өз тәжірибеңнен т.б.);

4. Қосымша материал жинақтау (келтіретін мысалдар, мақал-мәтелдер, салыстырмалар, анықтаулар, статистикалық тұжырымдар, беделді адамдардың сөздері, ғұламалардың цитаталары т.б.);

5. Конспект жазу және оны редакциялау;

6. Қажетті техникалық құрал-жабдықтарды дайындау.

Сөйленетін сөз, мейлі хабарламалық пішімде болсын, мейлі үгіт-насихат пішімінде болсын, негізінен төмендегідей үш бөлім бойынша даярланады:

1. Кіріспе сөз;

2. Негізгі бөлім;

3. Қорытынды сөз.

Даярланған мәтіннің сауатты, айтылар ойы анық, орынды, үнемді, өзіндік ерекшелігі бар болғандығы дұрыс.

Сөйленетін сөз, жасалынатын баяндама, не болмаса оқылатын лекция қағаз бетіне түсірілгеннен кейін, төменде көрсетілген жоспар бойынша мәтіндерді талдау жұмыстарымен айналысқан жөн деп санаймыз:

1. Мәтіндерді бірнеше бөлікке бөлу (айтайын деген ойыңа, мазмұнына байланысты);

2. Әр бөліктің мақсатын анықтау (сол бөлікпен қандай ойды жеткізгің келеді?);

3. Әр бөліктегі сөйлемдерді сөз тактісіне бөлу (жекелеген сөздердің өзара бірігіп, белгілі бір мағынаны білдіруіне қатысты. Екі тактінің ортасын бөлуге, тоқталып кідіріс жасауға болмайды);

4. Негізгі ойды білдіретін, екпін түсіретін сөздерді анықтау, даралау (екпін негізгі сөздегі белгілі бір буынның дауысты дыбысына түседі);

5. Сөйлемдердегі кідіріс жасайтын, тоқталатын жерлерді белгілеу (грамматикалық кідіріс, қисынды кідіріс, психологиялық кідіріс т.б.);

6. Мәтіндердегі тыныс белгілерінің өзіне тән интонацияларын анықтау (сөздің жандануы, мағынасының түсінікті болуы үшін);

7. Сөз астарын, яғни сөйленетін сөздің ішкі мазмұнын ашу;

8. Сөздердің, сөйлемдердің, фразалардың, бөліктердің бір-бірімен сабақтастығын, айтар ойдың біртұтастығын қадағалау;

9. Айтылар ойдың, көтерілер мәселенің біртіндеп өрбуін, түпкі мақсатқа келіп тірелуін назарда ұстау.

Біз жоғарыда айтып өткендей, сөз - тыңдаушының тек санасына ғана жетіп, тыңдаушы қисынды ойлау, қисынды қабылдау деңгейінде қалып қойса, ондай сөздің күшті әсер туғыза қоймасы анық. Ал бұлыңғыр оймен, әлсіз дауыспен, түсініксіз сөзбен сезімді ояту, оңды әсер туғызу мүмкін емес. Сондықтан сөз өнерімен айналысқысы келетін әрбір адам, тіл техникасына да қатты мән беріп, тынысты, дауысты, тіл тазалығын ерінбей жаттықтырғаны жөн.

Тіл техникасы

Техникалық жаттығуларды дене бұлшық еттерін босаңсытып үйренуден бастаған жөн. Себебі адамның физикасы мен психикасы арасында өте тығыз байланыс болатындықтан, дене бұлшық еттеріндегі пайда болған қандай да бір ширығу - оның психикасына кері әсерін тигізіп, ал психикасы өз кезегінде керісінше, физикасына әсер етіп, оны сірестіріп тастауы мүмкін. Сондықтан тыныс, дауыс, тіл тазалығын жаттықтырмас бұрын, алдымен дене бұлшық еттерін босаңсытып үйренген жөн.

Бұлшық еттер бос, еркін болған сайын жүйке жүйесінің күш-қуаты, яғни тонусы да жақсара түсіп, ал керісінше, ширыққан кезде, жүйке жүйесінің тонусы да нашарлай түсетіндігі белгілі. Демек бұлшық еттерді бір ширықтырып, бір босаңсыту арқылы жүйке жүйесіне әсер етіп, оны шынықтыруға болады екен. Яғни бұлшық еттердің босаңсып, еркін қозғалуына мүмкіндік тудыра аламыз.

Әрине, дене бұлшық еттерінің барлығын бірдей, бір мезгілде толық ширықтырып, толық босаңсыту алғашқы кезде өте қиын. Сондықтан да әрқайсысын (аяқ, қол, иық, мойын, жақ, тіл т.б.) жеке-жеке жаттықтыру қажет.

Жаттығу кезінде бұлшық еттерді кезек-кезек қатты ширықтырып барып, сонан соң қайта босаңсытып, екі жағдайдың айырмашылығын сезе отырып жаттыққан жөн.

Бұлшық еттерді жеке-жеке жаттықтырып икемге келтіріп алған соң, белгілі бір жаттығу арқылы олардың барлығын бір мезгілде толық ширықтырып, бір мезгілде толық босаңсыта алатын жағдайға жетуге болады.

Адам денесі бұлшық еттерінің ширығуы неғұрлым аз болса, әсіресе көмей тұсындағы бұлшық еттер, соғұрлым дем де дұрыс бағытталып, тіл дыбыстары да еркін шыға бастайды.

Дене бұлшық еттерінің еркіндігі кеуденің дұрыс қалыпта, тік болуы адамның дұрыс тыныстауына мүмкіндік тудырады. Дұрыс тыныстаудың не екендігін және оның тіл техникасын тәрбиелеп дамытуда қаншалықты маңызды екендігін түсіну үшін, алдымен адамның дұрыс тыныстай алмау себебін анықтап көрейік. Тәжірибе жүзінде көзіміз жеткен бірнеше айғақтарды келтірсек:

Біріншіден, дұрыс тыныстамау - өкпенің өз қызметін толыққанды атқара алмай, оттегіні өз мүмкіндігінен бірнеше есе аз мөлшерде өткізуі салдарынан;

Екіншіден, тыныстаудың шамадан тыс жиілігі себепті. Шамадан тыс жиі дем жұту - өкпенің дұрыс жасамауынан болады. Дұрыс тыныстамау салдарынан өкпе ауданы аз мөлшерде қабылдайды да, адам шамадан тыс жиі дем жұту арқылы, өзіне қажетті ауаны жұтуға тырысады. Бірақ адам ағзасы бәрібір тиісті оттегімен қамтамасыз етіле алмайды, тек тыныс жүйесі бұзылып, оған салмақ түскені болмаса;

Үшіншіден, диафрагма мен көкірек клеткасының дұрыс жұмыс жасамауы салдарынан. Назар аударып көріңізші, егер тыныстау кезінде тек көкірек клеткасы ғана қатты қозғалып, ал қарын және қабырға аралық бұлшық еттері қимылсыз қалса, онда сіз тыныстау үшін кеудені қыстап керуді әдетке айналдырғансыз. Дұрыс тыныстау кезінде кеуде өздігінен, ешбір қысымсыз-ақ, еркін қозғалуы керек және ол қатты емес, баяу әрі болар-болмас қана қозғалуға тиіс. Бұл қозғалыс диафрагманың көмегі арқылы іске асырылады.

Төртіншіден, ауаны мұрын қуысы арқылы шуылмен сору салдарынан болады. Дұрыс тыныстауда шуыл болмайды, ауа тыныс жолдары арқылы өкпеге еркін енуі керек.

Сөз сөйлеу кезіндегі тыныс бұлшық еттерінің атқаратын қызметіне орай тыныстауды үш түрге бөлуге болады:

1. Кеудемен тыныстау. Мұндай тыныстау кезінде көкіректің жоғарғы және орта тұстары қозғалыста болады. Дем жұту кезінде иық көтеріліп, диафрагма әлсіз қимылдайды да, дем шығару кезінде негізгі салмақ иық пен көкірекке түседі. Кеудемен тыныстау кезінде қарын және қабырға аралық бұлшық еттері мен диафрагманың жұмысы әлсіз болғандықтан, демді ұзақ әрі біркелкі қолдануға мүмкіндік болмайды. Дем шамадан тыс мөлшерде көп жұтылып, адамның дауыс аппараты тез қажитын болады.

2. Көкіректің төменгі жағымен тыныстау. Тыныстаудың бұл түрінде диафрагманың жұмысы арта түседі. Алайда демді жұту жеңіл әрі жылдам болғанымен, демді шығару процесі шектеулі әрі әлсіздеу болады. Мұндай тыныстау кезінде көкіректің орта және жоғарғы тұстары аз қозғалатындықтан, тіл дыбыстарының сапасы да төмен болады.

3. Аралас - диафрагмалық немесе толық тыныстау. Мұндай тыныстауда дем жұту, дем шығару кезінде қарын және қабырға аралық бұлшық еттері мен диафрагма жандана жұмыс атқарады.

Тыныстаудың алғашқы екі түрі де дауыс тәрбиесінде тиімсіз болып есептелінеді. Сондықтан да тіл техникасын тәрбиелеп дамытуда үшінші түрін, яғни аралас-диафрагмалық немесе толық тыныстауды қолданған жөн.

Кеуде мен құрсақты бөліп тұратын көк ет - диафрагмада, басқа бұлшық еттер тәрізді бірде жиырылып, бірде созыла алады. Диафрагма созылған кезде көкірек клеткасын қозғалысқа келтіріп, ал ол өз кезегінде өкпенің кеңейіп оған ауа толуына ықпал етеді. Диафрагма жиырылған кезде кеуде мен өкпе де тарылып, қолданылған ауа сыртқа шығарылады. Осылайша дем жұту, дем шығару процесі үнемі жүріп отырады. Диафрагманың жұмысына кедергі келтірмес үшін, оны кеудемен қыспай, мүсінді түзу ұстаудың мәні осында жатыр.

Диафрагма дұрыс жұмыс жасағанда көкіректен гөрі қарын және қабырға аралық бұлшық еттері көрнектірек қозғалыста болады. Сіз иықтарыңыз көтерілгенше көкірегіңізді керіп, барынша кең тыныстауға тырысуыңыз

мүмкін, бірақ одан өкпе ауамен толық қамтамасыз етілмейді, керісінше, ауа жетпей қысылуыңыз да ғажап емес. Тек диафрагманың дұрыс жұмыс істеуі арқылы ғана, өкпе табиғи жолмен кеңейіп, тиісті ауаны сора алады. Яғни толық тыныстау-диафрагманың дұрыс қызмет атқаруына байланысты. Ал толық тыныс - дауысты тиісті қуатпен қамтамасыз етіп, әрбір тіл дыбысының да сапалы шығуына ықпал етеді.

Міне, сондықтан да дауыс және сөйлеу аппараттарын жаттықтырып тәрбиелеуде, дауыстың ұзақ жылдар бойы талмай қызмет етуін сақтап қалуда, тыныс жүйесінің атқаратын жұмысы, дұрыс тыныстаудың алатын орны қаншалықты маңызды екендігі айтпаса да түсінікті.

Ал дауысты қою дегеніміз - адам даусының табиғатын анықтай отырып, оны тәрбиелеп дамыту, мүмкіндігінше байытып жақсартып түсу, оны кәсіби дауысқа айналдыру. Дауыс аппараты негізгі төрт бөліктен тұрады: тыныстау мүшелері, вибраторлар, резонаторлар, артикуляторлар.

Тыныстау мүшелеріне өкпе, өкпенің ауаға толып, оның белгілі бір күшпен, жылдамдықпен үрленіп шығуына көмектесетін тыныс бұлшық еттері жатады.

Вибраторларға дауыс шымылдықтарын жатқызуға болады. Дауыстың өзі негізінен өкпеден шыққан ауаның осы дауыс шымылдықтарын діріл қақтыруынан бастау алады.

Резонаторларға көмей, ауыз және мұрын қуыстары кіреді. Олар дауыс шымылдығының діріл қағуынан пайда болған дыбысты күшейте түседі.

Артикуляторларға тіл, ерін, астыңғы жақ, жұмсақ таңдай жатады. Олардың қызметі арқылы тіл дыбыстары, буын және сөз пайда болады.

Дауыс аппаратының осы төрт бөлігінің қызметіне байланысты адам даусының физиологиялық ерекшеліктерін анықтауға болады. Физиологиялық ерекшеліктер деп естір құлақтың қабылдауына, адамға әсер етуіне байланысты дауыстың төмендегідей қырларын айтуға болады.

1. Дауыс күші. Дауыс күші өкпеден шыққан ауаның ауыз қуысына қандай күшпен, қандай жылдамдықпен бағытталуына, дауыс шымылдықтарының бір-біріне қаншалықты жақындап діріл қағуына, резонаторлардың дыбысты қандай дәрежеде күшейте алуына байланысты.

2. Дауыс тембрі. Дауыс және сөйлеу аппараттарының анатомиялық құрылысына байланысты әр адамның дауыс тембрі әртүрлі болып келеді. Дауыс тембріне тыныс бұлшық еттерінің қаншалықты шыныққандығы, көмей мен дауыс шымылдығының көлемі және олардың қызметі де қатты әсер етеді.

3. Дауыс жоғарылығы. Дауыс жоғарылығы орталық жүйке жүйесінен импульс алуына байланысты діріл қағатын, дауыс шымылдығының қызметіне қарай пайда болады. Оның өзгеруі бұлшық ет аппаратының жұмысымен тығыз байланысты.

4. Дауыс ауқымдылығы. Дауыс ауқымдылығы дауыс тонының көлеміне байланысты. Жас балаларда үлкендерге қарағанда дауыс тонының көлемі аз болады. Жас үлкейген сайын және дұрыс жаттығу арқылы дауыс ауқымдылығы да арта түседі.

Әр дауыстың өзіне ғана тән ерекшеліктерін дауыс тембрі дейді. Дауыс тембрін мүлдем өзгертіп жіберуге болмайды, бірақ белгілі бір жаттығулар арқылы оны жақсартуға болады. Жақсы тембр дегеніміз - демді толық пайдалану, дауыс шымылдығының еркін дірілі, көмей, ауыз, мұрын қуысындағы дыбыс еркіндігі және әрине психикалық ширығудан босаңсу. Иық, мойын, жақ, көмей бұлшық еттерінің ширығуы мен жұмсақ таңдай, тіл, ерін сылбырлығы тіл дыбыстарына ғана емес, сонымен қатар дауыс тембріне де кері әсер етері сөзсіз. Бүгінгі күні сөз өнерімен айналысатын адамдардың алдында тұрған өзекті мәселелердің бірі - дауыс тембріндегі кемшіліктер мен одан арылу жолдары.

Тембрдегі кемшіліктерге еңтікпелік, дауыс қырылы, дауыстың жарықшақтанып шығуы, тамаққа түсуі, дауыс күңгірттігі жатады.

1. Дауыстың еңтігіп шығуы демге байланысты. Оны тыныс жаттығулары арқылы дұрыстауға болады.

2. Дауыстың қырылы, дауыс шымылдығының дұрыс діріл қақпауынан немесе мойын мен жұтқыншақ бұлшық еттерінің ширығуынан болады. Мұндай жағдайда көп сөйлеп тамаққа салмақ түсірмей, тыныс және дауыс жаттығуларымен жұмыс жасай бастаған жөн. Бірақ жаттығу кезінде де тамаққа салмақ түсірмеуге тырысу керек.

3. Дауыстың жарықшақтанып шығуы дауыс шымылдығының бір-біріне қатты қабысуынан немесе жұтқыншақтың ширығуынан болады. Мұндай

жағдайда көмейді, психиканы босаңсытып, қалыпты жағдайға алып келу керек.

4. Дауыстың тамаққа түсуі, көп жағдайда жақтың қарысуынан болады. Мұндай жағдайда жақ бұлшық еттерін босаңсытып, дауысты дыбыстарды айтқанда ауызды кеңірек ашып үйренген жөн. Ескерте кететін бір жағдай, ауызды шамадан тыс кең ашып сөйлеу де дауыстың тамаққа түсуіне себеп болады.

5. Дауыстың күңгірт шығуы көмейдің ширығуынан немесе кері әрекет етуінен болады. Дауысты дыбыстарды айтқанда жұмсақ тандай ауыз қуысындағы кеңсірік жолдарын қатты жауып тұрғанда да, дауыс күңгірт естіледі. Мұндай жағдайда көмейді босаңсытып, жұмсақ тандай жұмысын қадағалау шарт.

Жоғарыда атап өтілген дауыс тембріндегі кемшіліктердің барлығы да адамның психикасына байланысты пайда болуы мүмкін. Мұндай жағдайда адам психо-физикалық ширығудан арылу жолдарын қарастырғаны жөн.

Дыбыс толқындарының жинақталып белгілі бір кеңістікте үннің шығуын резонатор деп, ал дауыс ауқымдылығын құрайтын дыбыстаудың әр тұсын дауыс регистрі деп атайды. Дауыс регистрі төменгі, жоғарғы және ортаңғы деп аталатын үш бөліктен тұрады:

1. Төменгі регистрде, көбірек резонаторларына көбірек күш түсіп, дауыстың төменгі бөлігі басымырақ естіледі.

2. Жоғарғы регистрде, бас резонаторына көбірек салмақ түсіп, дауыстың жоғарғы бөлігі қаттырақ шығады.

3. Ортаңғы регистрде, барлық резонаторларға теңдей күш түсіп, дауыстың "ортаңғы нүктесі" айқынырақ естіліп тұрады.

Регистрлер шекарасын нақтылы анықтап, оларға белгілі бір мінездеме беру мүмкін емес. Себебі әр адамның резонаторлары мен дауыс шымылдықтарының құрылысына байланысты, дауыс регистрлері де әралуан болып келеді.

Дауыс тәрбиесінде дауыстың ортаңғы нүктесін тауып, анықтап алудың мәні зор. Әр адамның дауыс ауқымдылығына байланысты дауысының ортаңғы нүктесі де әрқалай болып келеді. Дауыстың ортаңғы нүктесі деп оның ешбір қысымсыз, еркін шығатын тұсын, яғни адам күнделікті өмірде сөйлеген кезде

жиі қолданатын ортаңғы тұсын айтамыз. Дауыс күшін, оның ауқымдылығын тәрбиелемес бұрын, ең алдымен дауыстың ортаңғы нүктесін жаттықтырып үйренген жөн. Себебі қандай дауыс жаттығулары болсын, дауысты бірде төмендетіп, бірде жоғарылатып, қайта-қайта дауыстың ортаңғы нүктесіне қайтып оралуға тура келеді. Байқасаңыз, сөз сөйлеп тұрған адам дауыстың ортаңғы нүктесіне жиі оралып отырады. Міне сондықтан да дауыстың ортаңғы нүктесін тауып, анықтап, оны жаттықтырып дамыту - дауыс тәрбиесіндегі басты міндеттердің бірі болып саналады.

Тіл техникасында дикцияның, яғни тіл тазалығының алар орны ерекше. Көпшілік алдына шығып сөз сөйлеуші адамның тілі таза, сөзі анық болуы керек. Егер оның сөзі түсініксіз болса, онда ол қаншалықты тартымды, дарынды, ақылды болғанымен, айтайын деген ойын тыңдаушыға жеткізе алмайды. Сондықтан да сөз сөйлеуші арнайы жаттығулар, кестелер, жаңылтпаштар арқылы жекелеген дауысты-дауыссыз дыбыстарды, буындарды, сөздерді ерінбей жаттықтырып отыруы қажет. Жаттықтыру барысында тілдегі кейбір кемшіліктердің себеп-салдарын біліп, одан арылу жолдарын қарастырған жөн.

Тілдегі кемшіліктер негізінен органикалық және функционалдық болып екі түрге бөлінеді.

Органикалық кемшіліктер тіл, жақ, тіс, таңдай, ерін тәрізді сөйлеу мүшелерінің дұрыс қалыптаспауы, яғни олардағы кемістіктер салдарынан болады. Сөйлеу мүшелерінің мұндай кемістіктері салдарынан болатын тілдегі органикалық кемшіліктерді арнайы жаттығулар арқылы түзетуге болады деп кесіп айту қиын.

Функционалдық кемшіліктер артикуляцияның болбыр болуы әріптердің дұрыс айтылмауы немесе түсіп қалуы, бір дыбыстың орнына басқа дыбыстың айтылуы, тыныс әлсіздігінен сөйлем соңындағы сөздің естілмей қалуы т.б. салдарынан болады. Мұндай кемшіліктерді арнайы жаттығулар арқылы түзетуге болады.

Жекелеген дыбыстардан буын, буыннан сөз, сөзден сөйлем құралатындығы белгілі, бірақ олардың арасындағы артикуляцияның да өзіндік ерекшеліктері бар. Дикциямен жұмыс жасау кезінде мұны естен шығармаған жөн.

Қорытынды

Келтірген мысалдың өз бойыңнан табылғаны абзал, - дейді К.С. Станиславский. Шешендік өнермен, жалпы сөз өнерімен айналысқысы келетін әрбір адам, өзін адам ретінде де, көпшілік алдында қолданатын құрал ретінде де жалықпай тәрбиелеп, дамытып отыруы керек. Адамның психо-физикасы айтайын деген ойдың, көтеріп отырған мәселенің қаншалықты өзекті, қаншалықты қажетті екендігіне байланысты іске қосылатындығын естен шығармаған дұрыс. Егер ой бұлыңғыр, мақсат түсініксіз, өзі немқұрайлы болатұғын болса, онда дем де біркелкі болмай, дауыс та әлсізденіп, тіл де күрмеле бастайтыны белгілі. Айқын ой, көпшілікпен бөлісем, тыңдаушыға жеткізсем деген талпыныс, құштарлық қана адамның бүкіл психо-физикасын сақадай сай етіп, іс-әрекетке жұмылдыра алады. Адам еш уақытта алдымен қалай айтам деп ойламайды, не туралы айтам деп ойлайды. Міне сондықтан да әрбір сөз сөйлеймін деген адам, айтар ойын, сөйлейтін сөзін немесе оқитын лекциясын қағаз бетіне түсіріп, оны жоғарыда көрсетілген әдістеме бойынша талдап, сөз әрекетінің элементтері арқылы бойға сіңіріп, жақсы жаттыққан тіл техникасы арқылы тыңдаушысына жеткізе білуі қажет.

Көпшілік алдына шыққанда дауысты қаттырақ шығарып, ишарат, яғни жестикуляцияны орынды қолдану, тыңдаушының көзіне қарап онымен үнемі тығыз байланыста, қарым-қатынаста болу, алғашқы сөзден бастап соңғы сөзге дейін тыңдаушының назарын өзіне аударып оның сезіміне, тебіреніс зердесіне жеткізу, сөздің, ойдың сабақтастығын жоғалтпай түпкі мақсатқа жете білу - сөз шеберінің абзал борышы.

Ұсынылатын әдебиеттер

1. К.С. Станиславский. Собр. соч. в 8.тт. Т. 3, М., 1995
2. Н.И. Жинкин. Механизмы речи. М., 1958
3. А. Толмачев. Об ораторском искусстве. М., 1958
4. Ю. Гальперин. Живое слово. М., 1959
5. И. Вайшите. Единство психического и физического. М., 1961
6. А. Толмачев, В. Беляков. Живо, ярко, доходчиво. М., 1961
7. М. Маршак. Воспитание словом. М., 1961
8. В. Прожогин. Искусство живого слово. Киев, 1962
9. А. Левин. Умение убеждать. М., 1963
10. П. Пустовойт. Слово. Стил. Образ. М., 1965
11. А. Леонтьев. Язык, речь, речевая деятельность. М., 1969
12. И.П. Козлянинова. Произношение и дикция. М., 1977
13. С. Татубаев. Тайна звука. М., 1978
14. М. Дүйсебаева. Қазақ тілінің орфоэпиялық сөздігі. А., 1981
15. Б.Л. Муравьев. От дыхания к голосу. Л., 1982
16. М.Н. Абзелбаев. Воспитание речевого голоса. А., 1988
17. М.Н. Абзелбаев. Культура речи. Ч., 1992
18. М.Н. Абзелбаев. Диктордың тіл техникасы. А., 2012
19. М.Н. Абзелбаев. Дем мен дауыс. А., 2015
20. М.Н. Абзелбаев. Дикция және орфоэпия. А., 2017

Терминологиялық сөздік

А

Акустика (гр.) - дыбыстық естілу күйі
Акцент (лат.) - дыбыстық, сөздік және ой екпіні
Актуальная сущность - актуальді негізділік
Активность речи - сөз белсенділігі
Аподейктика - дәлелді тұжырым

Б

Божественная наука - құдіретті ғылым
Быстрота речи - сөз ілезділігі
Безволие - қажырсыздық, ырықсыздық

В

Внимание - зейін, ықылас
Вкусовое внимание - зейіндік талғам
Внутреннее зрение - көкірек көзі
Внутреннее ухо - көкірек құлағы
Воображения - елестету
Вымысел воображения - елестету әлемі

Г

Гармония - үйлесімділік, әсемділік
Грим (фр.) - бояну, опалану, әрлеу
Гастрольная пауза - көшпенді кідіріс

Д

Декламация (лат.) - жалаң, жел сөз
Дилетант (ит.) - әуесқой, әуесқойлық
Душевный импульс - көңіл дүмпуі
Действие - әрекет

Ж

Жанр (фр.) - тек пен түр

Жест - ишарат, ишарат жасау

Жизнь человеческого духа - адамның рухани тіршілігі

З

Зрительный образ - көру бейнесі

Зрительная память - көру зердесі

Зрительное внимание - көру зейіні

И

Искусство ремесло - кәсіпқой өнер

Известие - хабар

Импровизация - суырып салма, суырып салушылық

Интонация - дауыс ырғағы (үн, әуен ырғағы)

Индивидуальность - даралық, жекелік, өзіндік

Интеллект (лат.) - ақыл, парасат

Инерция - екпін күші

Изящный - нақышты, көрікті

К

Критерий (гр.) - бағалау, баға беру, таразылау

Кредо (лат.) - көзқарас, таным

Круг внимания - зейін шеңбері

Координация - үйлесімділік, келісімділік

Качество - сапа

Количество - сан

Л

Логика (гр.) - қисын (сөз, ой қисыны)

Логически - қисынды

Логическая пауза - қисынды кідіріс

Люфт-пауза - тыныстық кідіріс

М

Метод (гр.) - тәсіл

Методика - әдістеме

Мимика (гр.) - ымдау, ыммен білдіру

Мышечная судорога - бұлшық еттің түйілуі

Н

Натурализм (фр.) - өмірдің өзінен өңдеусіз көшіріліп алынған жалаң тәсіл

Непроизвольное внимание - еріктен тыс зейін

Напряжение мышц - бұлшық еттің ширығуы, сіресуі

Нравственное качество - адамгершілік сипаты

О

Осанка - мүсін түзулігі

Освобождение мышц - бұлшық еттің босаңсуы

Объект - нысана

Объект точка - нысана нүктесі

Опыт - тәжірибе

Отношение - бір-біріне қатынас

П

Память - зерде

Пассивное внимание - ынтасыз зейін

Произвольное внимание - ерікті зейін

Пафос (гр.) - іңкәр, сезім

Профессия (лат.) - мамандық

Процесс (лат.) - өрістеу, өрлеу, ілгерілеу

Пауза (лат.) - кідіріс

Психологическая пауза - психологиялық кідіріс

Подтекст - сөз астары

Пассивность - енжарлық, немқұрайлық

Р

Решительность - шешімді, кесінді (кесіп айту)

Рассудок - ақыл-ес

С

Система (гр.) - жүйе

Слуховое внимание - есту зейіні

Стремление - талпыныс, құлшыныс

Смелость - батылдық, өжеттілік

Статика - тұрақты қалып

Стиль речи - сөз сөйлеу мәнері

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	22
Процесс подготовки слова.....	24
Техника речи.....	26
Заключение.....	33

Введение

Каждый знак препинания, правильно использованный выступающим, воздействует на слушателя и возлагает определенную задачу.

К.С. Станиславский

Из года в год увеличивается интерес к ораторскому искусству ведущих и религиозных проповедников, лекторов и политиков, выступающих в целом. Это понятно. Каждый выступающий безусловно, хочет быть четким, ясным и выразительным, чтобы его выступление было понято слушателем. И поэтому каждый, кто сегодня стремится к ораторскому искусству, изучает его самостоятельно, понимает по своему, даже учит, воспитывает других. Сколько бы не говорили, неоспоримым остается одна истина. Ораторское искусство – это не просто способность много и красиво говорить, как думают другие.

Ораторское искусство, берущее начало в восточных странах, развивавшееся в Древней Греции и римских государствах, бурно росло в Афинах в конце V-го и IV-м веке до нашей эры.

Одной из причин этого стал закон о политике, экономике, развитии науки и судебной проблеме в Греции. В то время в одном из законов, изданных Солоном говорится, что каждый Афинец должен защищать свои интересы в суде сам. Конечно, не каждый был способен на это. Именно поэтому появились логографы, то есть люди, говорящие на языке, судебной системы. Первым из таких людей стал известный политический деятель Древней Греции Демосфон, с именем которого связано развитие ораторского искусства в Афинах.

Ораторское искусство развивается и в другом государстве - Риме, и имя известного политического деятеля того времени Марк Туллий Цицерона становится популярным. Ораторское искусство рассматривается как часть культурного уровня каждого государства, каждого народа, владение им считается священным долгом каждого культурного человека. Открываются школы, повышающие мастерство ораторского искусства, появляется наука о ораторском искусстве - риторика.

Постепенно становятся популярными имена теоритиков этой науки, такие как Горгий, Исокрам, Трасимах. Однако, Аристотель был первым исследователем, который рассматривал ораторское искусство как науку. Изучив стили и манеры словообразований и словосочетаний ораторов своего времени, в своей работе "Риторика", написанной в 335-м году до нашей эры, он делает вывод, если слово неясно - что он не может достичь своей цели. Конечно, это не должно выражать мысль о том, что, если речь ясна –значит, остальное не важно. Проблема здесь заключается в ясности мысли, в слове, которое переносит эти мысли на бумагу и четкой речи, которая может передать это слово слушателю.

В реальной жизни люди, которые много говорят, и когда они появляются на публике, не могут сформировать два слова, они сбиты с толку, они убегают, они не знают, что сказать, наоборот, они стеснительные, робкие и мало разговаривают. Есть также люди, которые взволнованы, вдохновлены и вдохновлены, когда они появляются на публике. Поэтому у человека есть своя роль в искусстве слова.

Если вы посмотрите на двух или трех людей, разговаривающих друг с другом и обсуждающих что-то, вы увидите, что один из них говорит всем своим сердцем, а другой слушает его всем своим сердцем.

В чем секрет? Во-первых, существует тесная связь между говорящим и слушателем, положительные отношения, а во-вторых, проблема интересная, может содержать информацию, столь необходимую для слушателя. Это означает, что взаимодействие между говорящим и слушателем, бесперебойное общение, адаптация слов, мыслей, слов к потребностям слушателя - положительно влияют на процесс восприятия.

Народная мудрость гласит: "Много повидав, становятся вождями, много раз выступая, становятся ораторами". Очевидно, что со временем оратор приобретет опыт, а его поведение и речь улучшатся. Он просто должен помнить, каким человеком он хочет быть, и должен стараться изо всех сил.

Конечно, помимо своей профессиональной сферы, одним из главных требований в ораторском искусстве остается умение быть всесторонне образованным, высоко интеллектуальным, осведомленным новинками в области литературы и искусства, науки и техники, владеющим другими языками, высоким уровнем культуры, привлекательным человеком.

Процесс подготовки слова

Очевидно, что человек, который хочет выступать публично, будь то актер, оратор, лектор, человек любой профессии, хочет объяснить, что он хочет сказать, передать то, что он хочет сказать, и таким образом повлиять на аудиторию. Под воздействием следует понимать способность пробуждать не только ум, но и эмоции слушателя. Можно ли пробудить чувства человека сухим умом, заученными, неодушевленными словами? Конечно, нет, это требует психо-физической активности.

Требуется много настойчивости и выносливости, чтобы привлечь внимание слушателя к себе, как только вы появляетесь на публике нужно быть в тесном контакте со зрителем от первого до последнего слова, быть позитивным, полностью выражать свои мысли и влиять на него посредством словесного действия. В этом нет сомнений. Разумеется, особую роль имеют полнота дыхания, чистота речи, одним словом, техника речи.

Вот почему каждый человек, желающий заниматься ораторским искусством или научиться публично выступать, должен уметь правильно анализировать текст через элементы словесного действия, правильно пользоваться дыханием, голосом, короче говоря, уметь действовать словом, влиять на слушателя.

Известно, что работа выступающего состоит из двух основных процессов. Во-первых, он должен уметь думать и готовить свою речь, а во-вторых, он должен быть в состоянии донести ее до аудитории.

В работе данного методического руководства мы намерены углубить эти два процесса и рассмотреть новые пути его реализации. Прежде всего, необходимо спланировать выступление на основе определенных методологических рекомендаций. А выступление, подготовленное по плану, безусловно, даст свои положительные результаты. Поэтому мы считаем, что процесс подготовки выступления должен реализовываться в соответствии со следующим планом:

1. Определите конечную цель (Что вы хотите сказать? Какую идею вы хотите донести? Почему вы хотите сказать именно это? Какова ваша главная цель?);

2. Выберите и утвердите тему (в зависимости от того, что вы хотите сказать, она должна быть соответствующая уровню слушателя);

3. Сбор материала (из газет-журналов, литературы, фильмов, собственного опыта и т. д.);

4. Сбор дополнительных материалов (примеры, пословицы, сравнения, определения, статистические выводы, слова влиятельных людей, цитаты из ученых и т. д.);

5. Написание и редактирование конспекта;

6. Подготовка необходимых технических средств.

Выступление, будь то в форме сообщения или в форме пропаганды, в основном состоит из трех разделов:

1. Вступительное слово;

2. Основная часть;

3. Заключительное слово.

Подготовленный текст должен быть грамотным, четким, разумным, экономичным, своеобразным.

После того, как речь, отчет или лекция записаны на бумаге, мы рекомендуем вам проанализировать текст в соответствии со следующим планом:

1. Разделение текстов на несколько частей (в зависимости от смысла, содержания);

2. Определить цель каждой части (какие мысли вы хотите донести с той же частью?);

3. Разделение предложения в каждой части на такты (относительно сочетания отдельных слов, чтобы выразить определенное значение. Не делите середину двух тактов, не делайте паузу);

4. Определите, индивидуализируйте слова, которые выражают основную идею, ударение (акцент делается на гласный звук определенного слога в ключевом слове);

5. Обозначение мест пауз в предложениях (грамматические паузы, логические паузы, психологические паузы и т. д.);

6. Определение специфической интонации знаков препинания в текстах (чтобы оживить слово, понять смысл);
7. Раскрытие подтекста, то есть внутреннее содержание речи;
8. Контроль преемственности слов, предложений, фраз, частей, единства мысли;
9. Учесть постепенное развитие мысли, динамики сюжета, достижение конечной цели.

Как мы уже говорили выше, если слово достигает только сознания слушателя, а слушатель остается на уровне логического мышления, логического восприятия, ясно, что такое слово не может оказать сильное воздействие. А пробудить чувство с размытой мыслью, слабым голосом, непонятным словом, создать положительный эффект невозможно. Поэтому каждый человек, желающий заниматься искусством слова, должен уделять особое внимание технике речи, постановке дыхания, голоса, чистоте речи.

Техника речи

Технические упражнения следует начинать с расслабления мышц тела.

Из-за тесной связи между телом человека и его психикой любое напряжение в мышцах тела может отрицательно влиять на его психику, а психика, в свою очередь, может влиять на его физическое состояние и затвердевание мышц тела. Поэтому, прежде чем начать тренировать дыхание, голос и речь, вы должны сначала научиться расслаблять свои мышцы.

Известно, что чем больше мышцы расслаблены, тем лучше сила и тонус нервной системы, и, наоборот, чем напряженнее, тем хуже тонус нервной системы.

Это означает, что напрягая и расслабляя мышцы можно воздействовать на нервную систему и закалять ее. То есть мы можем позволить мышцам расслабиться и свободно двигаться. Конечно, сначала очень трудно полностью расслаблять и напрягать все мышцы тела одновременно. Поэтому необходимо тренировать каждую (ноги, руки, плечи, шею, челюсть, язык и т. д.) индивидуально. Во время упражнения мышцы должны попеременно напрягаться, а затем снова расслабляться, ощущая разницу между двумя

ситуациями. После индивидуальной тренировки мышц вы можете достичь момента, при котором можно полностью напрягать и полностью расслабить их все одновременно с помощью определенного упражнения. Чем менее напряжены мышцы человеческого тела, особенно мышцы гортани, тем легче дышать, и свободнее произносятся речевые звуки.

Свобода мышц тела, правильное положение грудной клетки, вертикальное положение позволяют человеку правильно дышать. Чтобы понять, что такое правильное дыхание и насколько это важно для развития речевых навыков, давайте сначала определим причины неправильного дыхания. Приведем несколько фактов, в которых мы убедились на практике:

Во-первых, неправильное дыхание-из-за того, что легкие не могут полноценно выполнять свои функции, пропускать кислород в несколько раз меньше своих возможностей;

Во-вторых, по причине чрезмерной частоты дыхания. Чрезмерное частое дыхание происходит из-за неправильной работы легких. Из-за неправильного дыхания легкие принимают небольшое количество воздуха, и человек пытается проглотить необходимый для себя воздух, при чрезмерном частом дыхании.

Но организм человека все равно не может быть обеспечен соответствующим кислородом, а только нарушается дыхательная система, и перегружается;

В-третьих, вследствие неправильной работы диафрагмы и грудной клетки. Обратите внимание: если во время дыхания движется только грудная клетка, а брюшные и межреберные мышцы неподвижны, то вы привыкли натягивать грудную клетку, чтобы дышать. Во время правильного дыхания грудная клетка должна двигаться свободно, без какого-либо давления, и она должна двигаться не сильно, а медленно и перемененно. Это движение осуществляется с помощью диафрагмы.

В-четвертых, это вызвано шумом всасывания воздуха через носовую полость. При правильном дыхании не будет шума, воздух должен свободно поступать в легкие через дыхательные пути. Движение дыхательных мышц во время речи можно разделить на дыхание трех видов:

1. Дыхание грудью. Во время этого дыхания движутся верхняя и средняя части грудной клетки. Во время вдоха плечи поднимаются, диафрагма

движется слабо, а во время выдоха основной вес падает на плечи и грудь. При дыхании через грудную клетку невозможно дышать долго и ровно, поскольку работа мышц брюшного пресса, межреберных мышц и диафрагмы слабая. Чрезмерное вдыхание и голосовой аппарат человека быстро утомляется.

2. Дыхание нижней стороны груди. В этом виде дыхания увеличивается работа диафрагмы. Однако, несмотря на то, что дыхание легкое и быстрое, процесс выдоха становится ограниченным и слабым. Так как во время такого дыхания мало движутся средние и верхние стороны груди, то качество звучания языка будет низким.

3. Смешанное - диафрагмальное или полное дыхание. Во время такого дыхания брюшные и межреберные мышцы и диафрагма активируются при вдохе и выдохе.

Оба первых вида дыхания являются неэффективными в постановке голоса. Поэтому, в обучении и развитии речевой техники следует применять третий вид, то есть смешанное-диафрагмальное или полное дыхание.

Зеленая плоть, разделяющая грудь и брюшную полость, - это диафрагма, которая, как и другие мышцы, может сокращаться и растягиваться. По мере того как диафрагма растягивается, она приводит к движению грудную клетку, что, в свою очередь, способствует расширению легких и наполнению воздуха. Когда диафрагма сокращается, грудная клетка и легкие также сжимаются, вытесняя воздух. Таким образом, процесс вдоха и выдоха является постоянным. Здесь важно держать осанку прямо, не сдавливая ее грудью, чтобы не мешать работе диафрагмы.

Когда диафрагма работает должным образом, брюшные и межреберные мышцы двигаются более заметно, чем грудная клетка. Вы можете растянуть грудь до тех пор, пока плечи не поднимутся, и попытаться дышать как можно шире, но ваши легкие не полностью снабжаются воздухом, и неудивительно, что вам не хватает воздуха. Только благодаря правильной работе диафрагмы, легкие могут расширяться естественным путем и поглощать соответствующий воздух. То есть полное дыхание - зависит от правильного функционирования диафрагмы. А полное дыхание обеспечивает голос соответствующей энергией и повышает качество звучания каждого речевого звука.

Вот почему так важно тренировать вокально-речевой аппарат, поддерживать голос в течение многих лет, следить за дыхательной системой и

правильным дыханием. Поставить голос - значит определить природу человеческого голоса, обучить и развить его, максимально обогатить и улучшить, превратить в профессиональный голос. Голосовой аппарат состоит из четырех основных частей: дыхательные органы, вибраторы, резонаторы, артикуляторы.

Органы дыхания включают легкие, дыхательные мышцы, которые помогают легким наполниться воздухом и надуть их с определенной силой и скоростью.

К вибраторам можно отнести голосовые связки. Сам голос начинается, в основном, с вибрации этих голосовых связок воздуха из легких.

Резонаторы включают гортань, рот и носовую полость. Они усиливают звук, вызванный вибрацией голосовых связок.

К артикуляторам относятся язык, губы, нижняя челюсть и мягкое небо. Благодаря их деятельности формируются речевые звуки, слоги и слова.

В зависимости от функции этих четырех частей голосового аппарата можно определить физиологические особенности человеческого голоса. Физиологическими особенностями являются следующие аспекты голоса, связанные с восприятием слуха, влиянием на человека.

1. Сила голоса. Голосовая сила зависит от того, с какой силой направлен воздух из легких в полость рта, с какой скоростью, насколько приближены голосовые связки друг к другу, в какой степени резонаторы могут усиливать звук.

2. Тембр голоса. В связи с анатомическим строением голосовых и речевых аппаратов, тембр голоса каждого человека отличаются. На тембр голоса сильно влияют сила дыхательных мышц, размер гортани и голосовых связок, а также их функция.

3. Высота голоса. Высота обусловлена функцией голосовых связок, которые вибрируют из-за приема импульсов от центральной нервной системы. Его изменение тесно связано с работой мышечного аппарата.

4. Диапазон голоса. Диапазон голоса зависит от объема голосового тона. У детей объем голосового тона меньше, чем у взрослых. С возрастом и правильной тренировкой увеличивается объем голосового тона.

Характерные особенности каждого голоса обусловлены тембром голоса. Тембр голоса абсолютно не может быть изменен, но с помощью определенных

упражнений его можно улучшить. Хороший тембр означает полное использование дыхания, свободную вибрацию голосовых связок, свободу звука в гортани, рта, полости носа и, конечно же, расслабление от психического напряжения. Напряжение мышц плеч, шеи, челюсти, гортани и мягкого неба, языка, губ, безусловно, негативно влияет не только на речевые звуки, но и на тон голоса.

На сегодняшний день одной из актуальных проблем, стоящих перед людьми, занимающимися искусством слова, являются недостатки в тембре голоса и пути их преодоления.

Дефекты тембра включают одышку, хрипоту, треск голоса, боль в горле и слабость голоса.

1. Одышка голоса зависит от дыхания. Его можно исправить с помощью дыхательных упражнений.

2. Хрипота голоса, вызвана неправильной вибрацией голосовых связок или напряжением мышц гортани и шеи. В данном случае лучше не разговаривать, чтобы не напрягать гортань, и работать над дыхательными и голосовыми упражнениями. Даже во время выполнения упражнений не давать нагрузку на горло.

3. Трещина в голосе вызвана слипанием голосовых связок или из-за напряжения гортани. В таком случае необходимо расслаблять гортань, психику и привести их к нормальному состоянию.

4. Гортанная речь, в большинстве случаев происходит от напряжения челюсти. В этом случае следует расслабить мышцы челюсти и научиться открывать рот по шире, произнося гласные звуки. Следует отметить, что слишком широко открытый рот, тоже может привести к гортанной речи.

5. Матовое звучание голоса происходит из-за напряжения гортани или обратного действия. Голос звучит матово и тогда, когда мягкое небо плотно закрывает дыхательные пути в ротовой полости. В этом случае необходимо расслабить гортань и контролировать работу мягкого неба.

Все вышеперечисленные недостатки в тембре голоса могут быть вызваны психикой человека. В этом случае необходимо рассмотреть способы избавления от психо-физического напряжения человека.

Накопление звуковых волн в определенном пространстве называется резонатором, а каждая часть звука, составляющая громкость звука, называется

звуковым регистром. Голосовой регистр состоит из трех частей, называемых нижним, верхним и средним:

1. В нижнем регистре больше мощности подается на грудные резонаторы, и нижняя часть голоса звучит преимущественно.

2. В верхнем регистре больше мощности подается на головные резонаторы, и верхняя часть голоса звучит ярче.

3. В среднем регистре все резонаторы получают одинаковую силу, и «средняя точка» голоса слышна более отчетливо.

Точно определить границы регистров и дать им определенную характеристику невозможно. Голосовые регистры различаются по структуре резонаторов и голосовых связок каждого отдельного человека.

В воспитании голоса большое значение имеет выявление и определение средней точки голоса. Средняя точка голоса каждого человека варьируется в зависимости от диапазона его голоса. Середина голоса - это точка, в которой он разговаривает без какого-либо давления, то есть середина, которую человек часто использует в повседневной жизни. Прежде чем развивать силу голоса и его диапазон, следует научиться, прежде всего, тренировать среднюю точку голоса. Потому что независимо от того, какие у вас голосовые упражнения, вы должны понижать и повышать свой голос снова и снова возвращаться в центр голоса.

Если вы заметили, человек, выступающий, часто возвращается в среднюю точку голоса. И вот поэтому найти и определить среднюю точку голоса, тренировать и развивать ее - одна из главных задач в воспитании голоса.

В речевой технике особое место занимает дикция, то есть чистота речи. Речь человека, выступающего перед публикой, должна быть чистой, слово должно быть четким. Если его слова не ясны, то каким бы привлекательным, талантливым и умным он ни был, он не сможет донести до слушателя свою мысль. Поэтому выступающий через специальные упражнения, таблицы, скороговорки должен самостоятельно тренировать отдельные гласные-согласные звуки, слоги, слова. Во время тренинга необходимо выяснить причины и последствия некоторых речевых недостатков и обдумать пути их преодоления.

Недостатки в речи в основном делятся на два типа: органические и функциональные.

Органические недостатки возникают вследствие неправильного формирования языка, челюстей, зубов, неба, губы т. е. дефекта в них. Трудно сказать, что органические недостатки в речи, происходящие из-за таких дефектов речевого аппарата, могут быть исправлены специальными упражнениями.

К функциональным недостаткам относятся невнятная артикуляция, неправильное произношение или пропуск букв, произношение одного звука вместо другого, слабость слова в конце предложения из-за одышки и т. д. Такие недостатки можно исправить с помощью специальных упражнений.

Известно, что из отдельных звуков образуются слоги, из слога слово, из слова предложение, но и артикуляция между ними также имеет свои особенности. При работе с дикцией это не следует забывать.

Заключение

«Лучший пример - личный пример!» - говорил К.С. Станиславский. Каждый человек, желающий заниматься ораторским искусством, должен неустанно обучать и развивать себя как личность и как инструмент для публичного использования. Важно помнить, что психофизика человека зависит от того, насколько актуальной и необходимой является проблема. Общеизвестно, что если ум расплывчат, цель неясна, и оратор равнодушен, его дыхание будет неравномерным, его голос ослабнет, а язык станет невнятным. Ясное мышление, желание поделиться с публикой, донести до слушателя, только желание может здоровым образом мобилизовать всю психофизику человека. Человек никогда не думает о том, как сказать, он думает о том, что сказать. Поэтому каждый человек, кто хочет выступать, должен записывать свою мысль, речь, или лекцию на бумаге, анализировать ее по вышеуказанной методике, освоить ее через элементы словесного действия и донести ее до слушателя с помощью хорошо подготовленной техники речи.

Важнейший долг мастера слова – выходя на публичное выступление говорить в полный голос, с соответствующим выражением лица и разумной жестикуляцией; смотреть в глаза слушателю и быть с ним в зрительном контакте; с первых и до последних слов захватывая внимание зрителя, его чувства и интуицию, добиться конечной цели, не теряя свою мысль.

**Көпшілік алдында
сөйлеудің негіздері
(Әдістемелік нұсқау)**

**Основы публичного выступления
(Методические рекомендации)**

Құрастырушылар:

М.Н. Абзелбаев,

К.М. Бишманов,

З. Мұратжан

Отпечатано в ИП «Киль АС»
г. Алматы, ул. Джангельдина, д. 31
e-mail: a.iordanidi@mail.ru
Подписано к печати 10.06.2020 г.
Формат 60/84 1/16. Офсетная печать
Бумага офсетная,
Усл. печатных листов 1,81. Тираж 1190 экз.