

Что такое речевое дыхание?

Учитывая целостность функционирования всего речевого аппарата: дыхания, голосообразования и артикуляции, их теснейшее взаимодействие, отдельно остановимся на понятиях правильного речевого дыхания и голосообразования.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условий общения.

Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Вдох при речи короткий, легкий. Выдох — длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15). **В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха.** Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания (т.е. синтагмы).

Правильное речевое дыхание, четкая не напряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса. Понятие голосообразования предполагает работу над голосом.

Сюда включены упражнения на:

- развитие силы голоса;
- изменение высоты голоса;
- умение изменять интонацию;
- умение передавать эмоциональную окраску;
- произнесение голосовых упражнений с соответствующим темпом (быстрым, медленным).