

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
<i>Глава I</i>	
ГОЛОСООБРАЗОВАНИЕ	8
1.1. Анатомия (строение) гортани	9
1.1.1. Хрящевой каркас гортани	9
1.1.2. Мышцы гортани	10
1.1.3. Голосовые связки	11
1.1.4. Воздухоносные полости	11
1.1.4.1. Полость гортани	11
1.1.4.2. Полость рта	13
1.1.4.3. Глотка	16
1.1.4.4. Полость носа	16
1.1.4.5. Придаточные носовые полости	18
1.1.4.6. Трахея, бронхи, легкие	19
1.2. Иннервация гортани (общие представления)	20
1.3. Гортань как звукогенерирующий аппарат	26
1.3.1. Роль голосовых связок	26
1.3.2. Роль мышц гортани и других органов	29
1.3.3. Роль воздушных (резонансных) полостей	30
1.3.4. Роль языка	31
1.3.5. Сравнение гортани и связанных с нею органов голосового аппарата с музыкальным инструментом	33
1.4. Восприятие звуков собственного голоса	36
1.4.1. Орган слуха	37
1.4.2. Слышимость собственного голоса	45
<i>Глава II</i>	
ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ГОЛОСА	50
2.1. Высота голоса	51
2.1.1. Частотная характеристика (тоны) голоса	51
2.1.2. Интонация (интонирование) голоса	56
2.2. Сила голоса (амплитуда звуковых колебаний)	59
2.2.1. Сила (громкость) голоса	59
2.2.2. Звучность голоса	63
2.2.3. Динамика голоса	66
2.3. Тембр голоса	69
2.4. Длительность звуков голоса	72
2.5. Темп (скорость) воспроизведения звуков голоса и паузы между звуками	76
2.5.1. Темп звуков голоса	76
2.5.2. Паузы в звуках голоса и речи	79

2.6. Некоторые типы голосов — общая характеристика	82
2.6.1. Обычный (белый) голос	82
2.6.2. Голос оратора	86
2.6.3. Певческий (музыкальный) голос	90
Глава III	
ИНФОРМАТИВНЫЕ СВОЙСТВА ГОЛОСОВ ЖИВОТНЫХ	96
3.1. Голос как носитель информации в сообществах животных	97
3.1.1. Амфибии и пресмыкающиеся	98
3.1.2. Птицы	104
3.1.3. Млекопитающие	108
3.2. Виды звуковой информации у животных	115
3.2.1. Звуковые сигналы, указывающие на собственное существование животного (звуковая самоидентификация)	115
3.2.2. Звуки голоса, облегчающие индивидуальное общение животных (друг с другом)	118
3.2.2.1. Голосовая информация о дружелюбных намерениях и расположении друг к другу	119
3.2.2.2. Голосовая информация о нежелательности контактов, агрессивной раздражительности и агрессивных намерениях	125
3.2.3. Использование голоса животными в брачный период и во время кормления и воспитания потомства	128
3.2.3.1. Брачные голосовые реакции	129
3.2.3.2. Роль голоса и звуков при кормлении и воспитании потомства	143
3.2.4. Голосовые и звуковые сигналы, регулирующие поведение в сообществах животных	148
3.2.4.1. Использование голосовых сигналов в создании и поддержании организованных скоплений животных	149
3.2.4.2. Голосовые сигналы общего кормления	156
3.2.4.3. Голосовая информация о действительной или потенциальной опасности (позывы бедствия)	158
3.2.4.4. Другие виды голосовой информации, регулирующие коллективное поведение животных	163
3.2.4.5. Дополнительные примеры, иллюстрирующие богатство голосов животных	166

Глава IV

ИНФОРМАТИВНЫЕ СВОЙСТВА ГОЛОСА ЧЕЛОВЕКА	171
4.1. Разнообразие (богатство) информации, передаваемой человеком с помощью голоса	172
4.1.1. Информация о состоянии индивида (настроение, ощущения, переживаемые чувства и т.п.)	173
4.1.1.1. Информация с положительным знаком (о чувствах удовольствия и наслаждения, радости и счастья)	174
4.1.1.2. Информация с отрицательным знаком (о боли, голоде и жажде, о тревожном состоянии и опасности, о страдании и отчаянии, о грусти, печали, усталости и т.п.)	176

4.1.1.3. Голос и характер	180
4.1.2. Коммуникативная информация	184
4.1.2.1. Информация об эмоционально обостренных желаниях и потребностях	184
4.1.2.2. Призывная (императивная) информация (приказание или указание; призыв, привлечение внимания; требование или отвержение чего-либо; просьба или мольба о чем-либо; приглашение к чему-либо; одобрение или порицание; возмущение и т.п.)	188
4.1.2.3. Поведенческая информация (дружелюбие или симпатия; агрессивность; враждебность; антипатия; решительность или неуверенность; твердость или слабость; растерянность; радость или досада и т.п.)	197
4.1.2.4. Констатирующая (эмоционально-нейтральная) информация (согласие — несогласие; подтверждение — отрицание; желание — отсутствие желания; знание, осведомленность — отрицание этих качеств и т.п.)	202
4.1.2.5. Определительная (оценочная) информация (хорошо — плохо; приятно — больно (противно); желательно — неприемлемо; полезно — вредно; много — мало и т.п.)	206
4.1.2.6. Вопросительная информация (удивление, ожидание, недо- умение, вопросительная интонация, уточнение и т.п.)	210
4.2. Связь между информативными свойствами голоса и вербальной информацией	213
4.2.1. Влияние основных (информативных) свойств голоса на смысловое значение слов	214
4.2.1.1. Гиперболизация значения слова	215
4.2.1.2. Преуменьшение значения слова	223
4.2.1.3. Качественное изменение (трансформация) значения слова	226
4.2.1.4. Привидение словам интонационной определенности — утвердительной, восклицательной, вопросительной	229
4.2.1.5. Биоэнергетическая характеристика голоса и слова	234
4.2.2. Искусство звукового воспроизведения устной (импровизированной) и письменной речи	243
4.2.2.1. Проблема постановки голоса	245
4.2.2.2. Проблема произношения (роль силы, высоты, тембра и динамики голоса; артикуляция; дикция)	254
4.2.2.3. Роль дыхания	265
4.2.2.4. Ораторское искусство (общие замечания, аналогия между исполнителем-оратором и исполнителем-музыкантом)	276

Глава V

ПРОБЛЕМА СЛЫШИМОСТИ СОБСТВЕННОГО ГОЛОСА

5.1. Физиологические механизмы слышимости самого себя

5.1.1. Особенности передачи звуков собственного голоса

в головной мозг — центр слуха

5.1.1.1. Путь звуковых колебаний от барабана до центра слуха

5.1.1.2. Передача звуков голоса через вибрацию тканей	296
5.2. Деление популяций человека по способности слышать самого себя	299
5.2.1. Люди с выраженной способностью слышать свой голос (меньшинство)	299
5.2.2. Люди, плохо слышащие свой голос (большинство)	302
5.2.3. Самооценка свойств своего голоса	304
5.2.4. Влияние на организм собственного голоса	309
5.2.5. Постановка слышимости собственного голоса (некоторые рекомендации)	311

Глава VI

ГОЛОС (СЛОВО) И МУЗЫКА	319
6.1. Происхождение (возникновение) музыки	319
6.2. Музыка в голосе и слове	322
6.3. Одно из объяснений особой притягательности вокальной и инструментальной музыки	336
6.4. Некоторые дополнительные замечания по вопросу взаимоотношения между голосом (словом) и музыкой	338

Глава VII

ГОЛОС И СЛОВО КАК ЕСТЕСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ И СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА	348
7.1. Невербальные и вербальные приемы (способы) голосо-речевого воздействия	350
7.2. Целевая установка и конкретные виды (и формы) голосо-речевого воздействия	366
7.2.1. Суггестивное (внушающее) голосо-речевое воздействие	366
7.2.2. Передача (трансляция) знаний	373
7.2.3. Использование голоса и слова в качестве средства управления	380
7.2.3.1. Голосо-речевое воздействие с целью морально-этической, идеологической и политической ориентации народных масс	381
7.2.3.2. Голосо-речевое воздействие в литературе и искусстве	392
7.2.3.3. Роль голосо-речевого воздействия в некоторых конкретных структурах общества (коридоры власти, образование, СМИ, армия, экономика — предпринимательство)	401
7.3. Голосо-речевое воздействие как лечебный фактор	423
7.3.1. Общие положения	424
7.3.2. Специальная психотерапия	439
7.3.3. Звуко- и музыкотерапия	450

Глава VIII

СОБСТВЕННЫЙ ГОЛОС КАК ФАКТОР САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДРУГИХ ВИДОВ АУТОВОЗДЕЙСТВИЯ	458
8.1. Влияние (действие) собственного голоса на организм человека	458
8.1.1. Обоснование аутодействия собственного голоса	459

7.3. Голосо-речевое воздействие как лечебный фактор	423
7.3.1. Общие положения	424
7.3.2. Специальная психотерапия	439
7.3.3. Звуко- и музыкотерапия	450

Глава VIII

СОБСТВЕННЫЙ ГОЛОС КАК ФАКТОР САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДРУГИХ ВИДОВ АУТОВОЗДЕЙСТВИЯ	458
8.1. Влияние (действие) собственного голоса на организм человека	458
8.1.1. Обоснование аутодействия собственного голоса	459
8.1.2. Информационное значение собственного голоса для индивида и организма	472
8.2. Собственный голос — тонизирующий и оздоровляющий фактор (примеры из жизни)	480
8.3. Аутотерапевтическое (оздоравливающее, тонизирующее, стимулирующее) действие собственного голоса	492
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	542

Приложение № 1

Методика постановки голоса по Е. Саричевой (1948)	572
---	-----

Приложение № 2

Методика постановки голоса по А. Левшинову (2001)	578
---	-----

Приложение № 3

Комплекс упражнений по исправлению дефектов произношения по Е. Саричевой (1948)	583
--	-----

Приложение № 4

I. Дыхательная гимнастика по Е. Саричевой (1948)	602
II. Упражнения для самостоятельных занятий по тренировке дыхания и улучшения звучания голоса по П.Л. Соперу (1992)	610

ЛИТЕРАТУРА	612
-------------------------	------------