**Тема №2. Фізіологічне дихання.**

Знання особливостей видів дихання та використання набутих знань на практиці. Типи дихання.

Дихання є основою мовлення. Без правильного дихання неможливе саме мистецтво мовлення, так само, як неможливе життя без повітря. Від того, як ми дихаємо, залежить не тільки краса, легкість, плавність нашого голосу, а й мелодійність мови, гармонійність думок і, нарешті, як результат, здатність грамотно їх викладати.

Раціональне мовне дихання сприяє фізичному розвитку голосового апарату, знімає втому, як загальну, так і голосову, допомагає надати голосу легкості, яскравості, округлості, польоту, природного тембрального забарвлення. Крім того, правильне дихання оберігає голос від перевтоми, передчасного зношування і дозволяє надовго зберегти найкращі його якості.

Фізична основа голосової звучності – правильно поставлене дихання. Неправильне дихання у результаті не дає голосу достатної звучності, що негативно впливає на тембральне забарвлення голосу. Отже, опанування навичок професійного дихання, є обов’язковим для формування професійно важливих якостей майбутнього фахівця, однією з яких є голос.

Дихання – акт рефлекторний і відбувається без втручання людської свідомості, виконуючи властиву йому фізіологічну функцію газообміну в організмі людини. Коли ж воно безпосередньо пов’язане з виголошенням промови, то без професійних навичок обійтися неможливо.Такий процес називається мовним (фонаційним, або звуковим) диханням, і вимагає спеціального тренування.

В залежності від того, які м’язи беруть участь у процесі дихання, воно умовно поділяється на читири типи.

*Верхнє дихання* – дихання, під час якого вдих і видих виконуються за рахунок скорочення м’язів, що піднімають і опускають плечі та верхню частину грудної клітки. Це слабке поверхневе дихання, упродовж його активно працюють тільки верхівки легень.

*Грудне дихання*. В цьому випадку процес дихання відбувається за рахунок зміни об’єму грудної клітки внаслідок скорочення міжреберних м’язів. При цьому діафрагма – головний дихальний м’яз – майже не рухається, тому видих виходить недостатньо енергійним.

*Діафрагмальне дихання*, коли процес дихання здійснюється за рахунок зміни об’єму грудної клітини внаслідок скорочення діафрагми (при цьому спостерігається скорочення міжреберних дихальних м’язів, але дуже незначне).

Зазвичай ми використовуємо всі три типи дихання, але у різних людей переважає якийсь певний тип. Так, жіноче дихання в процесі еволюції склалося як переважно грудне, а чоловіки дихають переважно за допомогою діафрагми.

*Діафрагмально-реберне* дихання, коли вдих і видих відбуваються за рахунок зміни об’єму грудної клітини в поздовжньому і поперечному напрямку внаслідок скорочення діафрагми, міжреберних дихальних м’язів, а також черевних м’язів живота. Це дихання вважається правильним, і його використовують як основу для мовного дихання.

Розглянемо механізм діафрагмально-реберного дихання. Вдих і видих здійснюються за рахунок дихальних м’язів, бо самі легені – орган пасивний. Права і ліва легені мають конусоподібну форму, своєю широкою частиною звернені вниз і опираються на діафрагму. З боків легені примикають до стінок грудної клітки, яка може розширюватися і стискатися. Ця зміна обсягу грудної клітини, а з нею і легень досягається роботою дихальних м’язів: діафрагми, міжреберних і черевних м’язів.

Ребра прикріплені позаду до хребців спинного хребта, а попереду – до грудної кістки; нижні ребра більш короткі, вони не доходять до грудної кістки і прикріплюються хрящами. Таке закріплення забезпечує їх рухливість. Ребра пов’язані між собою міжреберними м’язами, завдяки скороченню яких змінюється об’єм грудної клітини і відбувається газообмін в середній частині легень. Скорочення діафрагми сприяє заповненню повітрям головним чином нижньої, найбільш об’ємної частини легенів.

*Діафрагма* – сильний куполоподібний еластичний м’яз, який своєю випуклою стороною звернений до грудної клітки і віділяє її від черевної порожнини.