МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №16 «ОГНИВО»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2022 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ЦДТ
№16 «Огниво»
_____ Е.И. Гареева
Приказ №148
от «29» августа 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года (576 часов)

«Согласовано»
Заместитель директора по НМР **Р. С. Мулюкова**

Автор-составитель:
Гордеева Екатерина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Набережные Челны, 2021 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ораторское искусство»
3. Направленность программы	Социально-гуманитарная
4. Сведения о разработчиках	Гордеева Екатерина Алексеевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5. Сведения о программе: 5.1. Срок реализации 5.2. Возраст обучающихся 5.3. Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организация содержания и учебного процесса	 3 года 12-17 лет дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4. Цель программы	Удовлетворение потребностей обучающихся в овладении искусством речи и убеждения, развитии способности к эффективному общению.
5.5. Образовательные модули (в соответствии с уровнями	Модули программы: «Постановка голоса и речи», «Актерское мастерство»,

сложности содержания и материала программы)	«Публичное выступление», «Дебаты», «Социально-психологический», «Художественное слово», «Воспитательная работа».
6. Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения (очная с использованием дистанционных технологий) Групповая форма проведения занятий с использованием технологий индивидуализации и дифференциации). Используемые формы и методы: - беседа, рассказ; - теоретические занятия, - групповой и индивидуальный тренинг; - практическая работа; - упражнения, - телесно-ориентированные техники (психо-мышечная релаксация); - выполнение различных творческих задач; - просмотр и анализ спектаклей; - анализ и обсуждение проблемных ситуаций; - показ образцов, демонстрация лучших выступлений спикеров; - решение ситуативных и нестандартных задач; - практическая работа по освоению технологии аргументирования;

	- организация деловых, имитационных и ролевых игр; - ток-шоу, групповая дискуссия; - выполнение различных творческих и интеллектуальных задач; - просмотр и обсуждение видеофильмов; - выполнение научно-исследовательских работ, проектов.
7. Формы мониторинга результативности	промежуточная аттестация и аттестация обучающихся. По завершении освоения образовательной программы
8. Результативность реализации программы	по окончанию полного курса по программе «Ораторское искусство» выпускники: - овладеют техникой построения речи; овладеют основными ресурсами аргументации; - научатся прогнозировать и устанавливать связи полученного с ожидаемыми результатами; - научатся находить и отбирать знания, материал для реализации частных тем; - научатся произносить свои сочинения, опираясь на знание аудитории; - освоят основные способы эмоционального воздействия на аудиторию; - научатся корректно вести спор,

	дискуссию, полемику; - научатся распознавать и противостоять двойственным и нечестным приемам в споре; - выработают собственный стиль, определенные манеры общения с людьми. Выпускники будут владеть универсальными способами познавательной и практической деятельности: - способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - владение способами решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки произведений ораторского искусства; - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности; - умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств

	информации и коммуникации (включая пособия на электронных носителях, обучающие программы по ораторскому мастерству, цифровые образовательные ресурсы, мультимедийные презентации и т.д.).
9. Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2022 г.
10. Рецензенты	Мулюкова Регина Сахибуллиновна, заместитель директора по НМР МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы 8
1.1.Пояснительная записка 8
1.2. Матрица образовательной программы 29
1.3. Учебный (тематический) план 49
1.3.1.Учебный (тематический) план 1-го года обучения 50
1.3.2.Учебный (тематический) план 2-го года обучения 58
1.3.3.Учебный (тематический) план 3-го года обучения 72
1.4.Содержание программы 88
1.4.1.Содержание программы 1-го года обучения 88
1.4.2.Содержание программы 2-го года обучения 100
1.4.3.Содержание программы 3-го года обучения 117
1.5.Планируемые результаты освоения программы 138
2. Комплекс организационно-педагогическихусловий реализации программы
2.1.Организационно-педагогические условия реализации программы 151
2.2.Формы аттестации/ контроля 153
2.3.Оценочные материалы, пакет диагностических методик 165
2.4. Рабочая программа воспитания 192
2.4.Список информационных источников 207
Приложение 1(Методические материалы) 213
Приложение 2 (Календарный учебный график) 514

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ораторское искусство» имеет социально-гуманитарную направленность, является составной частью образовательной программы муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво» (https://edu.tatar.ru/n_chelny/page607042.htm/page3153618.htm). Программа «Ораторское искусство» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и обучающихся театрального объединения «Мост», испытывающих потребность в углублении знаний, совершенствовании навыков публичных выступлений. Программа компенсирует недостаток часов в учебно-тематическом плане для решения задач сценической речи и актерского мастерства.

Программа ориентирована на оказание помощи школьникам в преодолении школьной неуспешности, развитие функциональной грамотности как способности использовать свои знания и навыки в разных контекстах, формирование у них универсальных стратегий решения задач.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 (ред. от 05.09.2019, 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020).
- Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Приказ МО и Н РТ 2529/14 от 05.05.2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования (в новой редакции).
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».
- Образовательная программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».
- Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо Министерства образования и науки РТ от 28.01.2022 № 1068/22.

Программа размещена на сайте МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» (https://edu.tatar.ru), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (https://p16.навигатор.дети)

Актуальность программы обоснована тем, что современные подростки больше общаются в сети Интернет, чем лицом к лицу. Однако популярность онлайн-переписок и онлайн-разговоров отрицательно сказывается на коммуникативных способностях подростков. Для школьников, которые испытывают страх выхода на публику, даже вызов учителя к доске на уроке может представлять испытание. Освоив программу «Ораторское искусство», они смогут быть успешны как в учебе, так и во взрослой жизни, им будет легче состояться в профессии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ораторское искусство – это искусство красноречия, искусство публичного выступления с целью убеждения. Это гармоничное сочетание риторики, приёмов актёрского мастерства и психологических техник, так необходимых современным школьникам, будущим специалистам, общественным деятелям, политикам и др. Освоив программу ораторского мастерства, выпускники смогут убедительно говорить, высказать свою позицию перед оппонентом или аудиторией, защитить собственную точку зрения. Этих целей они достигнут, используя подготовленную речь и технику ораторского мастерства.

Обучение по программе способствует более эффективному решению проблем страха сцены, установления контакта глазами, выдерживания паузы, борьбы со словами-паразитами, уместного использования вопросов, жестов. Она дает возможность освоить разнообразные методики и технологии: чтение текста, рассказывание историй, светская беседа, произнесение речи, дебаты и многое другое.

Новизна программы - в реализации принципов разноуровневости. Содержание и материал программы организованы в соответствии с уровнями сложности: стартовый, базовый, продвинутый в рамках содержательно-тематического направления. Разработана матрица, в которой определены предметные, метапредметные и личностные результаты, критерии, инструментарий диагностики. Исходя из матрицы, составлен лист самооценки (рубежный контроль) для определения актуального состояния и выявления зоны ближайшего развития обучающегося, основа индивидуального образовательного маршрута обучающегося, при прохождении которого он может выйти на тот или иной уровень обучения.

В отличие от аналогичных программ, в которых содержание выстроено линейно, по ступеням, данная программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и индивидуальных стартовых возможностей каждого обучающегося.

Отличие программы в том, что она реализуется на основе модульного подхода. Программа представлена совокупностью модулей: «Постановка голоса и речи», «Актерское мастерство», «Публичное выступление», «Дебаты», «Социально-психологический», «Воспитательная работа».

Модули программы являются вариативными. Содержание разделов и тем внутри модулей программы и темп их усвоения могут варьироваться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности обучающихся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Удовлетворение потребностей обучающихся в овладении искусством речи и убеждения, развитии способности к эффективному общению.

Обучающие задачи для стартового уровня:

- ознакомление с теоретическими основами, историей и современностью ораторского искусства, обучение методам, приемам, необходимым для эффективной речи;

- формирование предметных знаний, умений, навыков, необходимых для освоения типовых форм публичных выступлений;

- освоение техники построения монологической речи с использованием формообразующих частей (вступление, изложение, заключение и др.)

- освоение элементарных приемов и способов психорегуляции, охраны и гигиены голоса;

- составление представления о значении эффективной речи для успешности человека в учебе, профессиональном становлении и личной жизни.

Обучающие задачи для базового уровня:

- формирование системы знаний в области теоретических основ, истории и современности ораторского искусства, необходимой для участия в публичных выступлениях в Центре и за его пределами;

- формирование системы предметных знаний, умений, навыков, способности самостоятельно выбирать звуковые и визуальные средства для достижения эффективной речи (в наибольшей степени способствующей пониманию и усвоению смысла высказывания);

- освоение разнообразных приемов и способов психорегуляции, охраны и гигиены голоса;

- формирование понимания значения ораторского искусства в различных видах профессиональной деятельности, собственного потенциала в ораторском мастерстве.

Обучающие задачи для продвинутого уровня:

- формирование системы знаний в области теоретических основ, истории и современности ораторского искусства, необходимой для достижения высоких результатов в конкурсах и фестивалях республиканского, всероссийского и международного уровней;

- формирование системы предметных знаний, умений, навыков, техники ораторского мастерства, агитационного характера речи (убедительность, аргументированность);

- формирование способности сознательно подбирать приемы и способы психорегуляции, охраны и гигиены голоса;

- готовность к продолжению обучения по предпрофессиональной программе и программе профессиональной подготовки.

Развивающие задачи на каждом уровне:

- развитие природных задатков, специальных данных, актерского мастерства, сценической речи;

- развитие образного мышления, волевой саморегуляции, эмоционально-чувственной сферы, воображения, фантазии, опыта публичных выступлений;

- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения цели, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Воспитательные задачи для стартового уровня:

- воспитание устойчивого интереса и мотивации к совершенствованию устной речи, сознательного отношения к гигиене голоса и здоровому образу жизни;

- совершенствование коммуникативных качеств личности, социальной активности, толерантности, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Воспитательные задачи для базового уровня:

- воспитание ценностного отношения к учебной деятельности, к исполнительской практике;

- поддержка установки на постоянное расширение и углубление знаний в ораторском искусстве;

- воспитание коммуникативных качеств личности, социальной активности, толерантности, этических чувств доброжелательности и

эмоционально-нравственной отзывчивости, культуры здоровья и проявления своей индивидуальности;

- воспитание потребности в адекватной самооценке результатов индивидуальной и групповой деятельности.

Воспитательные задачи для продвинутого уровня:

- воспитание культуры исполнительской деятельности, культуры межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в исполнительской деятельности;

- воспитание потребности в постоянном саморазвитии и совершенствовании, в здоровом образе жизни;

- воспитание социальной активности, толерантности, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, культуры проявления своей индивидуальности.

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста от 12 до 17 лет, проявляющих интерес к ораторскому искусству, готовых к творческому развитию и саморазвитию.

Для успешного решения поставленных в программе задач важно учитывать психологические, физиологические возрастные особенности обучающихся.

Подростковый возраст (12-14 лет) считается более трудным для обучения и воспитания, чем младший и старший школьный возраст, требуются особые методы обучения и воспитания, формы влияния и воздействия на подростков. Главной потребностью является потребность в общении со сверстниками и в самоутверждении. Ведущим видом деятельности становится не учебная, а общественно-полезная, поэтому подросток нуждается в целенаправленном формировании мотивов учения на основе активизации познавательной потребности, выражающейся в желании расширить, обогатить свои знания, проникнуть в сущность изучаемых явлений.

Внимание отличается противоречивостью: с одной стороны, формируется устойчивое произвольное внимание, с другой – обилие впечатлений,

переживаний, что часто приводит к его неустойчивости. Для этого возраста характерна неустойчивая (от высокой до низкой) самооценка.

Но из-за резкого физического роста на занятиях необходимо следить за самочувствием обучающихся, так как развитие сердца и кровеносной системы отстаёт, вследствие чего возникает быстрое утомление.

Важной особенностью развития личности в **старшем школьном возрасте** (15-17 лет) является самосознание, т. е. потребность осознавать и оценивать морально-психологические свойства своей личности. От подростков старшеклассники отличаются возросшей уравновешенностью, способностью к управлению собой и саморегуляцией.

Важным моментом развития личности в юношеском возрасте является начало серьезных размышлений над выбором будущей профессии (профессиональное самоопределение). Выбор профессии становится психологическим центром ситуации развития старшеклассников, создавая у них своеобразную внутреннюю позицию. Эта социальная позиция изменяет для него и значимость учения. Он оценивает учебный процесс с точки зрения того, что он дает для будущего. В этом возрасте окончательно сформирован голосовой аппарат. Появляется яркая индивидуализация тембра, поэтому работа максимально должна носить индивидуальный характер. Необходимо учить высказываться выразительно, эмоционально, образно, убедительно.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 576 часов. Количество учебных часов в первый год обучения – 144 ч. (2 раза в неделю по 2 часа); во второй и третий год обучения - 216 ч. в год (3 раза в неделю по 2 часа). В рамках этих часов предполагается использование времени на индивидуальные консультации для перехода обучающихся на более высокий уровень обучения.

Дети приходят в объединение с разным уровнем подготовки, темп освоения детьми образовательной программы различный, поэтому программа включает три уровня сложности обучения:

I уровень (стартовый) - освоение основ ораторского искусства.

Характер образовательной деятельности для стартового уровня - репродуктивный, направленный преимущественно на воспроизведение способов практической деятельности. Педагог выступает в роли руководителя, показывает образцы, контролирует деятельность обучающихся.

II уровень (базовый) - сформированы начальные навыки ораторского мастерства, обучающиеся могут формулировать свои мысли, слушать и слышать аудиторию, высказываться убедительно, аргументированно, владеют технологиями психорегуляции.

На базовом уровне характер образовательной деятельности - продуктивный, задача педагога как организатора - обнаружить проблему и дать возможность обучающимся самостоятельно, по знакомому образцу ее решать.

III уровень (продвинутый) - обучающиеся совершенствуют свои профессиональные навыки; участвуют в публичных мероприятиях, имеют опыт участия в дебатах, конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня.

На продвинутом уровне деятельность творческая. Педагог - тьютор, наставник, его задача - предоставление возможности для самосовершенствования и самореализации.

Для определения уровней обучения и возможности перехода обучающегося с одного уровня обучения на другой используются следующие ***диагностические методы:*** самооценка (рубежный контроль), контрольные задания, наблюдение, тестирование, беседы, анкетирование, мониторинг достижений.

В каждом из трёх уровней предусмотрена универсальная доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы учитывает особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании.

Программа реализует принципы личностно-ориентированной педагогики и здоровьесберегающих технологий.

Учитывается, что среди желающих заниматься в объединении могут быть дети, имеющие нарушения в строении артикуляционного аппарата, которые влияют на качество и отдельные характеристики устной речи.

Занятия ораторским искусством для ребенка – это всегда сложный психофизиологический процесс, связанный с различным эмоциональным состоянием ребенка и значительными изменениями жизненно важных актов организма, таких, как дыхание, газообмен, артериальное давление, кровообращение, сердечный ритм, работа эндокринной системы и пр., и у каждого ребенка эти процессы индивидуальны. Правильная организация работы с речью и соблюдение здоровьесберегающих принципов сопровождается у ребенка ощущениями психофизиологического комфорта, что, в свою очередь, способствует формированию положительного отношения к обучению в целом. Важной задачей педагога является бережное отношение к голосу, обучение детей охране своего голоса, что позволит предупредить преждевременное «изнашивание» голосов.

В программе наряду с общедидактическими методами в полной мере применяются методы, отражающие специфику ораторского искусства. Это - концентрический, фонетический, объяснительно-иллюстративный в сочетании с репродуктивным, метод мысленного монолога, сравнительного анализа и др. Определяющим методом является концентрический метод - возвращение к отдельным темам, модулям и блокам программы на более сложном материале и технических элементах. Каждый последующий блок обучения базируется на количестве накопленных ранее навыков и отличается уровнем сложности задач.

Достичь более высоких результатов в обучении и развитии творческих способностей обучающихся, полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности позволяют следующие методы дифференциации и индивидуализации:

- выполнение индивидуальных и дифференцированных заданий различной трудности и объема;

- разная мера помощи педагога обучающимся при выполнении учебных задач;

- вариативность темпа освоения учебного материала.

Для повышения мотивации обучающихся разработана ***система стимулирующего поощрения достижений***, для стартового уровня: «Первая трибуна», базового уровня: «Презентация портфолио достижений», продвинутого уровня: «Звездный стенд», а также благодарности, похвальные грамоты, призы.

Формы организации образовательного процесса - групповые, по 15 человек в группе. Виды занятий определяются содержанием программы: практические занятия, дебаты, мастер-классы, деловые и ролевые игры, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты и др.

В период подготовки особо сложных публичных выступлений, проектов, программ возможна индивидуальная работа, занятия в малых группах, а также объединение групп для проведения совместных мероприятий: репетиций, дебатов, выступлений, конкурсов. Важной формой обучения и воспитания являются совместные мероприятия со старшими группами и взрослыми мастерами ораторского искусства.

Основным средством обучения, воспитания и развития обучающихся является учебный репертуар, который основывается на следующих принципах:

- постепенное усложнение содержания обучения, направленное на решение педагогических, технических и художественных задач;
- учёт индивидуальных интересов и возможностей обучающихся;
- отбор высокохудожественных произведений отечественной и зарубежной литературы, произведений современной прозы и поэзии;
- исполнение разнохарактерных и разножанровых произведений различных стилей и форм.

Весь репертуар дифференцируется по степени сложности.

На стартовом уровне репертуар достаточно лёгкий: обучающийся накапливает опыт публичных выступлений, используя чтение вслух, пересказ, рассказ, произнесение речи.

На базовом уровне задачи усложняются, тексты выступлений характеризуются наличием больших акцентов, требуют эмоциональности, убедительности, хорошей дикции, работы дыхательного аппарата. Присутствуют визуальные эффекты, непростой ритмический рисунок. Вводится простейшая импровизация в учебных форматах.

На продвинутом уровне репертуар отличается широким диапазоном возможностей для самовыражения. Имеются возможности для использования различных эмоциональных, содержательных, голосовых эффектов, свободного импровизирования.

Реализация программы осуществляется с использованием современных информационно-коммуникационных технологий и средств (цифровая фото- и видеосъемка, компьютерная демонстрация, обучающие программы, тестирование, изготовление компьютерных дидактических материалов, презентаций и др.).

На кроссплатформенной системе мгновенного обмена сообщениями (мессенджер) Telegram создано сообщество https://t.me/+ePPqhgNmA6hkYTQy , где размещаются занятия и задания к занятиям, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания, выложенные в сообществе объединения.

В соответствии с п.9 ст.2 ФЗ «Об образовании в РФ» в программе значительная роль отводится воспитательной работе, направленной на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты в области универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся умеет/готов:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать изученные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся умеет/готов:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно–творческой задачи с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве интернета;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;

- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся умеет/готов:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Личностные результаты:

Обучающийся:

- владеет навыками сотрудничества с педагогом и другими обучающимися, в отношениях проявляет этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, демонстрирует толерантность;
- приобрел опыт творческой деятельности в ораторском искусстве;
- имеет устойчивый интерес к публичным выступлениям, ответственно относится к обучению;
- адекватно понимает причины успешности/неуспешности своих выступлений.

Предметные результаты:

К концу первого года обучения, обучающиеся должны знать (владеть):

- краткую историю ораторского искусства;
- способы самостоятельной диагностики голоса и речи на наличие дефектов;
- элементарные признаки восприятия слушателями публичной речи;
- основные органы, участвующие в голосообразовании;
- правила охраны органов речи и голосового аппарата;
- устройство артикуляционного аппарата;
- влияние работы артикуляторов на речь человека;
- различные способы развития артикуляции;
- наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата;
- особенности каждого типа дыхания;
- влияние дыхания на силу звука;
- органы восприятия и связанные с ними виды внимания;
- роль развития внимания для работы на сцене и в повседневной жизни;
- роль развития воображения для работы на сцене и в повседневной жизни;
- значение раскрепощения во время работы на сцене.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно проводить диагностику голоса по основным признакам;
- самостоятельно проводить диагностику правильности осанки;
- определять мышечные зажимы любого человека;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета;
- самостоятельно выполнять артикуляционную гимнастику;
- самостоятельно выполнять дыхательную гимнастику;
- владеть правильным дыханием (диафрагмальным);

- самостоятельно добиваться навыка рабочего самочувствия;
- сохранять рабочее самочувствие на время всего занятия (сосредоточенно и интенсивно работать);
- управлять своим вниманием (сосредоточенно концентрироваться на восприятии тем или иным органом чувств);
- обнаруживать внутренние помехи и зажимы, мешающие раскрепощению на сцене;
- создавать различные виды ассоциативных цепочек.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны знать (владеть):

- способы развития артикуляции различными техниками;
- грудные и головные резонаторы человека;
- правила произношения согласных звуков в русском языке;
- правила произношения гласных звуков в русском языке;
- правила произношения особых грамматических словоформ;
- правила произношения иностранных слов;
- правила регламентирующие расстановку логических пауз;
- особенности «чтения» знаков препинания;
- основные законы логики речи;
- приемы и правила сочинения и импровизации;
- внешние признаки наличия страха аудитории;
- приемы работы со страхом перед выступлением;
- значение контакта глаз во время выступления;
- значение развития аудиального восприятия для успешной работы оратора;
- краткую историю возникновения дебатов;
- знать три основных принципа дебатов;
- владеть этикой защиты противоположных точек зрения.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны уметь:

- пользоваться различными способами для разработки артикуляторов;

- четко и внятно произносить все предложенные варианты сложных звукосочетаний;
- самостоятельно проводить вибрационный массаж для разогрева резонаторов;
- «включать» головные резонаторы;
- «включать» грудные резонаторы;
- правильно произносить особые грамматические словоформы, имена собственные, заимствованные слова;
- правильно ставить ударение в словах со сложным ударением;
- правильно «читать» знаки препинания;
- расставлять логические паузы;
- находить ударное слово в тексте;
- плавно повышать и понижать голос;
- безбоязненно существовать на сцене перед другими обучающимися объединения;
- импровизировать на сцене с партнером (рождение истории);
- принимать основную позу оратора;
- владеть правильной жестикуляцией;
- определять тип модальности человека;
- добывать, перерабатывать и передавать информацию различного вида (текстовую, электронную, невербальную);
- уважать мнение других, доказывать, что его мнение имеет право на признание, не прибегая к агрессивному поведению;
- вести спор, не вступая в ссору.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать (владеть):

- свои дефекты речи и способы работы с ними;
- способы разработки голоса и речи с использованием теннисного мяча;
- влияние темпа речи оратора на восприятие слушателей;
- особенности работы оратора с микрофоном;
- особенности работы оратора без микрофона;

- способы тренировки силы звука;
- влияние высоты голоса оратора на восприятие слушателей;
- различные виды актерских систем и их особенности;
- особенности актерской системы Михаила Чехова;
- качества, необходимые успешному оратору;
- основные принципы работы с аудиторией;
- основные приемы словесной импровизации;
- особенности работы с «вредным» слушателем;
- особенности работы в паре;
- виды эмоциональных состояний и их особенности;
- структуру проведения дебатов.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно определять дефекты голоса и речи любого человека;
- четко и внятно произносить гласные и согласные звуки по нормам произношения русского языка, владеть хорошей дикцией;
- работать с микрофоном;
- распределять звук при работе без микрофона;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений на развитие силы звука;
- постепенно повышать и понижать высоту голоса;
- работать с «вредным» слушателем;
- работать в паре с другим оратором;
- владеть техниками словесной импровизации;
- контролировать внимание;
- активировать фантазию и воображение;
- пользоваться аффективной памятью;
- создавать заданную атмосферу на сцене;
- держать заданную атмосферу на сцене;
- гармонично менять атмосферу на сцене;
- действовать с заданной эмоциональной окраской;

- пользоваться приемом психологического жеста;
- создавать фантастический психологический жест;
- менять воображаемое тело;
- пользоваться приемом воображаемого центра;
- пользоваться своей творческой индивидуальностью;
- импровизировать с партнером исходя из предложенных педагогом предлагаемых обстоятельств;
- владеть техниками контроля эмоций;
- моделировать свое будущее;
- находить и получать ответы на волнующие вопросы;
- говорить публично, защищать свое мнение, аргументированно доказывать собственную позицию.

КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг оценивания образовательных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ораторское искусство» осуществляется в процессе входной диагностики, текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении освоения программы.

Входная диагностика осуществляется в форме собеседования.

Текущий контроль включает следующие формы: педагогическое наблюдение, просмотры, тренинги, ролевые и деловые игры, опросы по теоретическому освоению материала, прослушивание, обсуждение, публичные выступления.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в форме ораторского турнира, выступления перед аудиторией с обсуждением и тщательным разбором выступлений, подробным анализом работ, с самостоятельно подготовленной речью любого риторического жанра.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме: итогового занятия с демонстрацией освоения артикуляционной гимнастики или дикционных упражнений, скороговорок, чтения стихов или прозаических отрывков; или с 3-х минутной самостоятельно написанной речью.

Каждый обучающийся имеет возможность проходить обучение в соответствии с готовностью к освоению уровня программы, имеет право перейти из одного уровня в другой. Для этого предусмотрен рубежный контроль на основе самооценки и оценки.

Имеющиеся у обучающегося знания, умения и навыки, приобретенные им за пределами образовательной организации, могут позволить ему приступить к освоению программы не с первого года ее реализации, перейти в группу последующего года обучения.

В процессе обучения у выпускника формируется портфолио и выстраивается индивидуальная образовательная траектория.

Настоящая программа разработана с учетом потребностей детей и родителей, образовательных целей Центра детского творчества №16 «Огниво», с учетом особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса.

МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО»

Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка
Стартовый уровень				
1 год обучения				
Метапредметные: -сформированность учебной деятельности, понимание обучающимся задачи, поставленной педагогом, смысла своей деятельности.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов продуктивной деятельности; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом.	- умеет планировать учебные действия; - понимает явные причины успеха/неуспеха учебной деятельности; - владеет элементарными логическими действиями сравнения, анализа; - умеет слушать собеседника и вести простой диалог; - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сборник психологических игр. Схемы и таблицы. Устное народное творчество. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Предметные - способность воспринимать и воспроизводить познавательную информацию по теоретическим основам ораторского искусства, использовать правила, способы и методы развития эффективной речи.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - самооценка устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - выступление с монологической речью; - слушание аудиозаписи собственной речи; - работа над эмоциональностью.	*Знает:* - краткую историю ораторского искусства; - основные характеристики и свойства человеческого голоса (тон, высота, диапазон звучания, тембр, благозвучность, подвижность); - основные органы, участвующие в голосообразовании; - правила здорового голоса; - основные правила здоровой осанки; - основные пункты алгоритма работы со скороговорками; - типы дыхания; - основные формы организации рабочего	Сборник упражнений. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Познавательная литература.

	упражнений.		пространства на занятиях; - основные принципы восприятия слушателями речи оратора; - виды внимания (произвольное, непроизвольное); - основные виды ассоциаций; - элементарные признаки убедительной, аргументированной речи. *Умеет/владеет:* - вместе с группой правильно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов; - вместе с группой правильно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; - вместе с группой правильно выполнять дыхательную гимнастику; - владеть правильным дыханием (диафрагмальным); - вместе с группой правильно выполнять артикуляционную гимнастику; - владеть произвольным вниманием (от десяти минут); - создавать различные виды ассоциативных цепочек.	Аудиозаписи (эталонов выступлений известных ораторов). Электронные ресурсы.
Личностные - интерес к познавательной деятельности, обучению ораторскому мастерству, способность ориентироваться в	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения.	- обладает позицией ученика; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре; - демонстрирует ценностное отношение к ораторскому искусству.	Библиотечные ресурсы. Настольно-печатные игры. Подвижные игры.

нравственных нормах и правилах.				
2 год обучения				
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, выполнение учебных действий и активное принятие учебной задачи	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской деятельности; - самооценка	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - исполнение монологов	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предлагать пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа (анализировать на доступном уровне речь оратора); - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готов к сотрудничеству в рамках учебной задачи.	Сборник психологических игр. Схемы и таблицы. Устное народное творчество. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Предметные - способность анализировать и действовать с учетом принципов восприятия информации аудиторией, соблюдать	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - исполнение скороговорок, выступления за	Знает: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - алгоритм работы со сложными звукосочетаниями; - устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата; - грудные и головные резонаторы человека; - правила произношения особых,	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений. Сборник скороговорок. Дыхательная, артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия.

основные правила публичного выступления и правила охраны голоса.	творческой деятельности; - самооценка.	трибуной в роли спикера; - слушание аудиозаписи собственного голоса. .	грамматических словоформ, произношения графических сокращений, произношения имен собственных; - различные способы запоминания ударений в сложных словах; - правила произношения заимствованных слов; - правила, регламентирующие расстановку логических пауз; - основы композиционного мышления; - основные правила и приемы сочинения; - алгоритм преодоления страха публичных выступлений; - базовое положение рук и его значение во время выступления; - алгоритм проведения дебатов. Умеет/владеет: - пользоваться различными способами для разработки артикуляторов; - правильно выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - использовать наиболее распространенные интонационные линии; - соблюдать непрерывность сценического общения; - выделять элементы сюжета, и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.).	Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Личностные - сформированность мотивации к обучению,	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование;	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения; - эссе;	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих способностей; - готов преодолевать технические трудности в речи;	Презентация традиций объединения. Сборник сценариев воспитательных

способность выделить нравственный аспект поведения человека в социуме.	- самооценка.	- беседы с элементами дискуссии.	-проявляет выдержку, волю во время внеаудиторной концертно-исполнительской деятельности; - понимает важность традиций объединения.	мероприятий.
3 год обучения				
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися способами ее решения и правильное изменение способа под руководством педагога).	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской и проектной деятельности; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - выступления с речью.	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - способен определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен стремиться к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; - развивает слуховые представления при прослушивании ораторской речи; -готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; -готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; -умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.
Предметные - способность	- педагогическое наблюдение;	- беседа; - показ;	*Знает*: - особенности произношения в русском языке;	Сборник упражнений. Сборник литературных

действовать, используя средства убедительности и выразительности речи.	- опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление; - слушание аудиозаписи собственного голоса.	- способы разработки артикуляторов различными техниками; - особенности системы работы над голосом по методике Ю.А. Васильева; - особенности влияния темпа речи на восприятие слушателей; - правила работы с микрофоном - основные упражнения для тренировки скорости звучании; - основные факторы, влияющие на слышимость речи; - особенности влияния эмоций и чувств на голос; - виды актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову); - основные качества, необходимые успешному оратору; - составляющие универсальной концепции работы с аудиторией; - основные приемы словесной импровизации; - основные приемы установки правил для аудитории; - основные приемы работы с «вредным слушателем»; - основные приемы работы в паре с другим оратором; - общие представления о генеалогическом древе личности; - принципы самовоспитательной культуры личности; - составляющие индивидуальной программы самовоспитания; - основные требования к речи спикеров на	произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.

			дебатах. *Умеет/владеет:* - техниками разработки артикуляторов; - удерживать восприятие слушателей; - контролировать эмоции и чувства; - использовать основные приемы словесной импровизации; - использовать основные приемы установки правил для аудитории; - составлять программу самовоспитания по образцу; - выполнять основные требования к речи спикеров на дебатах.	
Личностные - встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения; - эссе; - исследования; - дискуссии; - дебаты.	-стремится к личному успеху в конкурсах, фестивалях, мероприятиях, во время внеаудиторной исполнительской деятельности; -понимает важность собственного вклада в достижения объединения; -транслирует ценности коллектива в среде сверстников.	Портфолио достижений.
Базовый уровень				
1 год обучения				
Метапредметные -сформирован-ность учебной деятельности, понимание	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры;	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата;	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.

обучающимся задачи, поставленной педагогом, смысла свой деятельности и активное принятие учебной задачи.	контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской и проектной деятельности; - самооценка.	- сравнение с образцом; - публичная речь.	- умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации; - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готов к сотрудничеству.	
Предметные - способность анализировать и самостоятельно действовать с учетом принципов восприятия информации слушателем и аудиторией.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичная речь; - слушание аудиозаписи собственной речи; - исследование; - проектирование.	Знает: - ведущие стили красноречия и их отличия; - критерии оценки голоса и речи оратора; - принципы организации органов, участвующих в голосообразовании; - правила развития здорового голоса; - способы достижения здоровой осанки; - алгоритм работы со скороговорками - критерии, определяющие типы дыхания - способы организации рабочего пространства на занятиях; - основные признаки рабочего самочувствия актера; - значение развития ассоциативного мышления как способа развития воображения; - виды ассоциаций; - основные принципы владения восприятием слушателей речи оратора; - критерии отнесения к видам внимания;	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.

			- критерии убедительной, аргументированной речи; - способы и приемы борьбы со страхом выхода на сцену, выступления за трибуной. Умеет/владеет: - пользоваться различными способами для разработки артикуляторов; - определять мышечные зажимы любого человека; - самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов; - самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; - самостоятельно правильно выполнять дыхательную гимнастику; - самостоятельно правильно выполнять артикуляционную гимнастику; - самостоятельно добиваться навыка рабочего самочувствия; - владеть произвольным вниманием (от двадцати минут); - создавать различные виды ассоциативных цепочек.	
Личностные - сформированность мотивации к обучению, освоению ораторского искусства, способность следовать	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения.	- обладает позицией ученика; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - демонстрирует ценностное отношение к ораторскому искусству, систематическим занятиям в объединении.	Библиотечные ресурсы. Настольно-печатные игры. Подвижные игры.

нравственным нормам и правилам.				
2 год обучения				
Метапредметные - сформированность учебной деятельности, самостоятельность в выполнении учебных действий, сохранение учебной задачи на всех этапах занятия.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской и проектной деятельности; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - исполнение вокальных партий.	- планирует учебную деятельность, осуществляет контроль и оценку учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определяет наиболее эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и стремится к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; - умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.
Предметные - способность анализировать и самостоятельно действовать, используя средства эффективности	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление;	*Знает*: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - алгоритм работы со сложными звукосочетаниями; - устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата; - правила произношения особых	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика.

речи, осознанно соблюдать основные правила публичного выступления.	результатов творческой деятельности; - самооценка.	- слушание аудиозаписи собственной речи и речи других ораторов; - исследование; - проектирование.	грамматических словоформ, произношения графических сокращений; различные способы запоминания ударений в сложных словах; - правила произношения заимствованных слов; - правила, регламентирующие расстановку логических пауз; - основы композиционного мышления, речевой импровизации; - основные правила и приемы сочинения; - алгоритм преодоления страха публичных выступлений; - базовое положение рук и его значение во время выступления; - параметры постановки на публике; - алгоритм проведения дебатов. *Умеет/владеет:* - пользоваться различными техниками для разработки голоса и речи; - четко и правильно произносить все предложенные варианты сложных звукосочетаний; - выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - «включать» верхние резонаторы; - «включать» нижние резонаторы; - использовать наиболее распространенные интонационные линии; - правильно ставить ударения в словах со сложными ударениями; - правильно «читать» знаки препинания; - правильно ставить логические паузы; - соблюдать непрерывность сценического общения;	Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.

			- выделять элементы сюжета, и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.).	
Личностные - встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, способность соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения; - эссе; - исследования; - беседы с элементами дискуссии, - КТД.	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих специальных и творческих способностей; - соблюдает нормы и традиции коллектива.	Презентация традиций коллектива. Сборник сценариев воспитательных мероприятий.
3 год обучения				
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской и проектной деятельности; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление.	- умеет руководствоваться поставленной задачей, искать и определять способы достижения результата; - умеет вести ассоциативный поиск, участвовать в создании игровой ситуации; - умеет аналитически сравнивать примеры ораторской речи; - осуществляет самоконтроль в ситуациях неуспеха; - умеет размышлять, оценивать свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение;	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.

способами ее решения и правильное изменение способа в сотрудничестве с педагогом).			- готов к совместной творческой и познавательной деятельности; - готов учитывать интересы сторон и сотрудничать.	
Предметные - Способность к построению перспектив исполнительско - творческой деятельности в содружестве с педагогом.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление; - слушание аудиозаписи речи ораторов; - исследование; - проектирование.	*Знает*: - наиболее эффективные техники разработки артикуляторов; - отличие системы работы над голосом по методике Ю.А. Васильева от других систем; - варианты использования темпа речи на восприятие слушателей; - наиболее эффективные упражнения для тренировки скорости звучании; - отрицательные и положительные факторы, влияющие на слышимость речи; - способы управления эмоциями и чувствами; - общее и отличное актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову); - принципы воспитания качеств, необходимых успешному оратору; - составляющие индивидуальной концепции работы с аудиторией; - наиболее эффективные приемы словесной импровизации; - наиболее эффективные приемы установки правил для аудитории; - алгоритм составления генеалогического древа личности; - ориентировочные основы для самовоспитательной культуры личности; - технологию составления индивидуальной	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.

			программы самовоспитания; - требования к собственной речи спикера на дебатах. *Умеет/владеет:* - использовать наиболее эффективные упражнения для тренировки голосового аппарата; - четко и внятно произносить гласные и согласные звуки по нормам произношения русского языка; - работать с микрофоном; - увлечь и заинтересовать слушателей; - контролировать эмоциональное состояние аудитории; - использовать эффективные приемы словесной импровизации; - использовать эффективные приемы установки правил для аудитории; - составлять собственную программу самовоспитания; - выполнять все необходимые требования к речи спикеров на дебатах.	
Личностные - способность к нравственно-этической ориентации, оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения; - эссе; - исследования; - дискуссии; - КТД.	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих специальных и творческих способностей; - соблюдает нормы и традиции коллектива, проявляет инициативу, участвует в проектировании тематических мероприятий.	Презентации портфолио достижений. Прогноз-проект собственного саморазвития.

Продвинутый уровень				
1 год обучения				
Метапредметные - сформированность учебной деятельности, самостоятельность и творческий подход в выполнении учебных действий, сохранение учебной задачи на всех этапах занятия.	- педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - исполнение вокальных партий.	- умеет оценивать учебные действия в соответствии с самостоятельно поставленной задачей и условиями ее реализации; - способен предлагать вариативные способы достижения результата; - умеет анализировать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен найти путь к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям (в пределах возраста); - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; - умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.
Предметные - освоенность правил эффективной речи, публичного выступления, принципов элементарного голосообразования	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - самооценка -оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление; - слушание ораторской	Знает: - критерии оценки красноречия; - признаки уникальности свойств голоса; - единицы измерения скорости, громкости, высотности звучания голоса; - специфику влиянии физических движений на дыхание; - характеристики оптимального темпа речи оратора;	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические

и голосоведения, способов и методов развития голосового аппарата.		речи; - исследование; - проектирование.	- особенности влияния эмоций на диапазон звучания речи оратора; - особенности влияния отчетливости и правильности произнесения звуков на восприятие слушателями речи оратора; - способы укрепления голоса и профилактики возникновения нарушений голоса; - способы удержания внимания аудитории; - способы сохранения эффективности речи весь период публичного выступления. Умеет/владеет: - анализировать и выделять проблемные зоны своего голоса и речи; - использовать наиболее эффективные приемы и средства охраны голоса; - объяснить процесс голосообразования; - самостоятельно оценить правильность работы артикуляторов на примере образца и дать рекомендации по совершенствованию - создавать и описывать уходящие и привязанные виды ассоциаций.	пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Личностные - сформированность мотивации к обучению, творческому освоению ораторского искусства, способность соотносить поступки и события с принятыми	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения	- способен обосновать основные задачи обучающегося; - демонстрирует толерантность, доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - мотивирован на систематические занятия.	Библиотечные ресурсы. Настольно-печатные игры. Подвижные игры.

этическими принципами.				
2 год обучения				
Метапредметные - сформированность учебной деятельности, способность к самостоятельному переносу учебных действий, изменению способа учебной деятельности с учетом изменения ситуации.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской деятельности; - самооценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление.	- умеет руководствоваться поставленной задачей, искать и определять наиболее эффективные способы достижения результата; - способен к самоконтролю в ситуациях, как успеха, так и неуспеха; - умеет размышлять, оценивать и видеть перспективы, свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение; - готов к совместной творческой и познавательной деятельности; - готов учитывать интересы сторон и сотрудничать.	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.
Предметные - освоенность средств достижения эффективности речи, правил публичного выступления.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление; - слушание аудиозаписи ораторской речи; - исследование; - проектирование.	Знает: - эффективные техники разработки артикуляторов; - принципы использования сложных звукосочетаний; - действие голосовых связок и голосоречевого аппарата; - техники и приемы заботы о голосе. Умеет/владеет: - выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - использовать наиболее распространенные интонационные линии - делать расстановку логических пауз; - использовать композиционное мышление, речевую импровизацию;	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.

			- соблюдать непрерывность сценического общения; - правильно произносить особые грамматические словоформы, графические сокращения; - владеть руками во время выступления; - выделять элементы сюжета и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.).	
Личностные -сформированностьнравственно-этической ориентации, умение оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - самооценка.	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения; - эссе; - исследования; - беседы с элементами дискуссии; - КТД.	-видит проблемы и готов к совершенствованию своих специальных и творческих способностей, голосового аппарата; - вносит свой вклад в развитие традиций коллектива.	Презентация традиций коллектива. Сборник сценариев воспитательных мероприятий.
3 год обучения				
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, творческое построение новых способов действий.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение продуктов исследовательской и проектной	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - исполнение вокальных партий.	- умеет планировать собственные образовательные результаты; - умеет ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - способен выстроить жизненные планы на краткосрочное будущее; - умеет оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям; - может использовать общие приемы	Сборники с описанием игровых ситуаций. Дидактические игры. Схемы и таблицы. Электронные ресурсы.

	деятельности; - самооценка.		регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний.	
Предметные - способность к построению индивидуального маршрута в исполнительско - творческой деятельности и жизненной перспективе.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - публичное выступление; - слушание ораторской речи; - исследование; - проектирование.	*Знает*: - методы диагностики голоса и речи; - особенности восприятия информации у разных категорий слушателей; - эффективные системы тренировки голоса и речи; - эффективные системы управления эмоциями и чувствами; - идейные составляющие, возможности реализации актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову) в ораторском искусстве; - актуальные задачи индивидуальной концепции работы с аудиторией; - «Я- концепцию» самовоспитательной культуры личности; - требования к роли спикера на дебатах. *Умеет/владеет:* - убедить слушателей в верности своей позиции; - творчески использовать словесную импровизацию; - устанавливать и добиваться соблюдения правил для аудитории; - реализовать собственную программу самовоспитания; - быть эффективным спикером в любой роли на дебатах.	Сборник упражнений. Сборник литературных произведений для оратора. Сборник скороговорок. Дыхательная и артикуляционная гимнастика. Дидактические пособия. Инструкция по работе с микрофоном за трибуной. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Личностные - способность к самообразованию,	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - мини-сочинения;	- осознает свою роль участника коллектива, как части целого; - слышит одновременно себя и своих	Презентации портфолио достижений. Прогноз-проект

творческому саморазвитию и личностному самоопределению, к личностному моральному выбору.	-тестирование; - самооценка.	- эссе; - исследования; - дискуссии; - дебаты; - КТД.	партнёров, чувствует и держит эмоциональный строй, восприятие публики.	собственного саморазвития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Модули программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Введение**	**12**	**6**	**6**
	1 год обучения	4	2	2
	2 год обучения	4	2	2
	3 год обучения	4	2	2
2.	**Постановка голоса и речи**	**186**	**54**	**132**
	1 год обучения	76	25	51
	2 год обучения	52	16	36
	3 год обучения	58	13	45
3.	**Актерское мастерство**	**138**	**35**	**103**
	1 год обучения	62	17	45
	2 год обучения	48	11	37
	3 год обучения	28	7	21
4.	**Публичное выступление**	**96**	**25**	**71**
	1 год обучения	-	-	-
	2 год обучения	46	11	35
	3 год обучения	50	14	36
5.	**Дебаты**	**66**	**12**	**54**
	1 год обучения	-	-	-
	2 год обучения	44	8	36
	3 год обучения	22	4	18
6.	**Социально - психологический**	**44**	**22**	**22**
	1 год обучения	-	-	-
	2 год обучения	-	-	-
	3 год обучения	44	22	22
7.	**Воспитательная работа**	**28**	**12,5**	**15,5**
	1 год обучения	10	4,5	5,5
	2 год обучения	10	4,5	5,5
	3 год обучения	8	3,5	4,5
8.	**Аттестация обучающихся**	**6**	**1,5**	**4,5**
	1 год обучения	2	0,5	1,5
	2 год обучения	2	0,5	1,5
	3 год обучения	2	0,5	1,5
	Итого:	**576**	**168**	**408**

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	**Введение**	4	2	2		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	4	2	2	виртуальная экскурсия	анкетирование, включенное педагогическое наблюдение
Модуль «Постановка голоса и речи»						
2.	**Диагностика голоса и речи**	10	4	6		
2.1	Голос человека. Его уникальность и свойства	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.2	Диагностика страха публичных выступлений	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.3	Диагностика скорости звучания	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.4	Диагностика громкости звучания	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.5	Диагностика высотности звучания	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.6	Диагностика дыхания	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое

						наблюдение при выполнении упражнений
2.7	Диагностика дикции	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.	**Голосовой аппарат. Строение и функции**	6	3	3		
3.1	Дыхательный аппарат (механизм дыхания)	2	1	1	учебное занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.2	Речевой аппарат (артикуляционный)	2	1	1	учебное занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.3	Гортань с голосовыми связками и резонаторы	2	1	1	учебное занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.	**Охрана голоса**	12	5	7		
4.1	Правила здорового голоса	2	1	1	учебное занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.2	Голосовая диета	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.3	Способы укрепления голоса	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.4	Способы расслабления голосовых связок	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
4.5	Звуковой массаж голосовых связок	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.6	Закрепление пройденного материала	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5	**Правильная осанка как основа правильного звучания**	12	3	9		
5.1	Проверка и постановка осанки	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.2	Укрепление мышечного корсета с помощью физических упражнений	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.3	Повседневные советы для здоровья мышечного корсета	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.4	Мышечные зажимы как помеха формированию правильной осанки	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.5	Снятие мышечных зажимов	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.6	Закрепление пройденного материала	2	0	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
6.	**Дикция и артикуляция**	22	6	16		
6.1	Артикуляционная разминка	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.2	Работа челюсти. Проработка мышц челюсти	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.3	Работа языка. Проработка мышц языка	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.4	Работа губ. Избавление от чрезмерной вялости губ. Снятие излишнего напряжения	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.5	Работа щек. Проработка мышц щек. Связь работы щек раскрытием нижней челюсти и работой губ.	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.6	Развитие артикуляторов произнесением простых звукосочетаний (согласный с чередующимися гласными)	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.7	Скороговорки. Алгоритм работы со	4	0,5	3,5	практическое занятие	включенное педагогическое

	скороговорками					наблюдение при прослушивании скороговорок
6.8	Способы работы со скороговорками	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.9	Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.10	Закрепление пройденного материала	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7	**Дыхание**	16	4	12		
7.1	Виды дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное)	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.2	Основной комплекс дыхательной гимнастики. Правила выполнения	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.3	Классическая дыхательная гимнастика	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.4	Динамическая дыхательная гимнастика для покачивания диафрагмальных мышц	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.5	Связь дыхания и движения. Дыхательные	4	0,5	3,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при

	упражнения со специально проработанными физическими движениями					выполнении упражнений
7.6	Тренировка дыхания в быту	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.7	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
Модуль «Актерское мастерство»						
8	**Вводные занятия**	8	3	5		
8.1	Актерское искусство как отдельный вид творческой исполнительской деятельности	2	1	1	беседа	устный опрос
8.2	Организация рабочего пространства на занятиях актерским мастерством	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.3	Рабочее самочувствие на занятиях актерским мастерством	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.4	Тренинг как метод активного обучения. Тренинг на сплочение коллектива	2	0,5	1,5	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.	**Тренинг восприятия**	16	3	13		
9.1	Органы восприятия и связанные с ними виды внимания	2	0,5	1,5	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.2	Произвольное и	2	0,5	1,5	учебное	включенное

	непроизвольное внимание				занятие, групповой тренинг	педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.3	Тренинг зрительного восприятия	4	-	4	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.4	Тренинг слухового восприятия	2	-	2	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.5	Тренинг тактильного восприятия	2	-	2	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.6	Тренинг восприятия и памяти	2	-	2	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.7	Закрепление пройденного материала	2	1	1	групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.	**Тренинг непосредственности**	12	3	9		
10.1	Раскрепощение как основа существования на сцене	2	1	1	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.2	Тренинг раскрепощения (французская школа)	2	-	2	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.3	Тренинг «Неожиданность»	2	-	2	учебное занятие,	включенное педагогическое

	(Джонстон)				групповой тренинг	наблюдение при выполнении упражнений
10.4	Тренинг развития непроизвольного действия (Джонстон)	2	0,5	1,5	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.5	Тренинг контроля импульсивного действия (Джонстон)	2	0,5	1,5	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.6	Закрепление пройденного материала	2	-	2	практическое занятие	устный опрос включенное педагогическое наблюдение
11	**Тренинг ассоциативного мышления**	14	4	10		
11.1	Ассоциативное мышления как способ закрепления знаний	2	1	1	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.2	Развитие ассоциативного мышления как способ развития воображения	2	1	1	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.3	Виды ассоциаций	2	1	1	учебное занятие,	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.4	Тренинг «Связанные и несвязанные ассоциации» (Джонстон)	2	-	2	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.5	Тренинг «Уходящая ассоциация» (Кренке)	2	-	2	учебное занятие, групповой	включенное педагогическое наблюдение при

					тренинг	выполнении упражнений
11.6	Тренинг «Привязанная ассоциация» (Кренке)	2	-	2	учебное занятие, групповой тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.7	Закрепление пройденного материала	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12.	**Воспитательная работа**	10	2,5	7,5	беседа, творческие дела, творческий отчет, творческий проект	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, защита творческих проектов
13.	**Аттестация обучающихся**	2	0,5	1,5	контрольное занятие	тестирование, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
	Итого:	**144**	**44**	**100**		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	**Введение**	4	2	2		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	4	2	2	теоретическое занятие	анкетирование
Модуль «Постановка голоса и речи»						
2.	**Дикция и артикуляция**	12	1	11		

2.1	Произношение сложных звукосочетаний	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.2	Отработка сложных звукосочетаний в группе с теннисным мячом	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.3	Отработка сложных звукосочетаний в парах с теннисным мячом	4	-	4	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.4	Индивидуальная отработка сложных звукосочетаний с теннисным мячом	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.5	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.	**Рождение звука**	16	5	11		
3.1	Звук и звучание	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.2	Массаж для разогрева резонаторов	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.3	Грудной резонатор	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
3.4	Головной резонатор	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.5	Рождение звука по методике Ю.А. Васильева. Вариации для творчества	6	1	5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.6	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.	**Орфоэпия**	18	5	13		
4.1	Правила произношения гласных звуков	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.2	Правила произношения согласных звуков	4	1	3	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.3	Правила произношения особых грамматических словоформ	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.4	Правила произношения заимствованных слов	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении

						упражнений
4.5	Наиболее распространенные ошибки в области ударения	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.6	Различные способы запоминания ударений в сложных словах	4	1	3	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.7	Закрепление пройденного материала	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.	**Мелодика и логика речи**	16	5	11		
5.1	Логика речи	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.2	Логические паузы	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.3	Чтение знаков препинания	4	1	3	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.4	Законы логики речи	4	1	3	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
5.5	Интонационная гибкость	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.6	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
Модуль «Актерское мастерство»						
6.	**Тренинг партнерства**	14	3	11		
6.1	Виды сценического общения	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.2	Установление контакта с партнером	1	0,5	0,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.3	Передача информации партнёру	1	0,5	0,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.4	Восприятие информации от партнера	1	0,5	0,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.5	Непрерывное сценическое общение	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
6.6	Тренинг «Парная импровизация текста на основе сценической задачи» (Кренке)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
6.7	Парный тренинг «Шесть реплик» (Вестин)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
6.8	Парный тренинг «Общение на основе разных сценических задач» (В.В. Петров)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
6.9	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.	**Тренинг композиционного мышления**	14	3	11		
7.1	Основы композиционного мышления	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.2	Композиция на сцене. Этюд	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.3	Чувство целого. Тренинг чувства целого (М.Чехов)	2	0,5	1,5	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении тренинговых заданий
7.4	Чувство завершенного. Тренинг «Завершение истории» (Стромов, Джонстон)	2	0,5	1,5	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
7.5	Тренинг «Сочинение истории вместе» (Стромов, Джонстон)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
7.6	Тренинг «Сочинение персонажа» (Джонстон)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
7.7	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.	**Правила и приемы развития способности к сочинению и импровизации**	20	5	15		
8.1	Неожиданность после банального развития	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.2	Главное предлагаемое обстоятельство	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.3	Удержание действия на	2	1	1	практическое	устный опрос,

	сцене				занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.4	Вовлеченность актера	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.5	Структурность истории	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.6	Тренинг «Действие ради чего-нибудь» (Станиславский К.С., Кренке)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
8.7	Тренинг «Действие с определенной окраской» (Станиславский К.С., Чехов М., Джонстон)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
8.8	Тренинг «Повторение простого действия» (Чехов М.)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
8.9	Тренинг «Повторение одной реплики» (французская школа)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
8.10	Тренинг «Импровизация снов» (С. Йоте)	2	-	2	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении тренинговых заданий
Модуль «Публичные выступления»						
9.	**Страх перед выступлением**	14	3	11		
9.1	Приемы работы со страхом перед выступлением	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.2	Работа с телом. Расслабление мышц	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.3	Избавление от страха перед выступлением методом управления эмоциями	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.4	Избавление от страха перед выступлением методом работы с воображением	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.5	Тренинг «Бездействие» (голландская школа)	4	0,5	1,5	тренинг	включенное педагогическое наблюдение при выполнении тренинговых заданий
9.6	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5		анализ результатов деятельности, самоконтроль, самоотчет
10.	**Работа на сцене**	20	5	15		
10.1	Основная поза оратора	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
10.2	Базовое положение рук	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.3	Жесты и их соответствие словам	2	1	1	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.4	Фиксация жестов	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.5	Широта жестов	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.6	Жесты-паразиты	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.7	Контакт глаз	4	0,5	3,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.8	Задачи передвижения	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении

						упражнений
10.9	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11	**Модальности восприятия. Развитие речевого слуха**	12	3	9		
11.1	Кого, как и почему мы слышим	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.2	Развитие аудиального канала восприятия и речевого слуха	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.3	Правило «Три раза по три признака»	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.4	Развитие аудиальной составляющей	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.5	Ритм	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.6	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений, анализ результатов деятельности
Модуль «Дебаты»						
12	**Теоретические основы дебатов**	16	8	8		
12.1	Введение в дебаты	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.2	Дебаты как игра	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.3	Тема дебатов	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.4	Разработка аргументов	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.5	Исследование и поддержка аргументов	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.6	Утверждающий кейс	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.7	Опровергающий кейс. Стратегии отрицания	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.8	Опровержение и отрицание	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.9	Рассуждение	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение

12.10	Перекрёстный опрос	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.11	Разработка контраргументов	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.12	Аргументация «pro» и «contra»	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.13	Стиль и презентация	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.14	Судейство	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.15	Политическое дебатирование	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
12.16	Развитие программы дебатов	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
13	**Организация и проведение дебатных турниров на тему №1 «Взрослые не должны вмешиваться в личную жизнь детей»**	14	-	14		
13.1	Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися	2	-	2	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
13.2	Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка	2	-	2	проблемное занятие	анализ результатов деятельности

	контраргументов					
13.3	Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против»	2	-	2	занятие-дискуссия	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
13.4	Работа с судейской коллегией и с координаторами игры	2	-	2	проблемное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
13.5	Ток-шоу по теме предстоящих дебатов	2	-	2	ток-шоу	включенное педагогическое наблюдение
13.6	Проведение дебатов на тему «Взрослые должны вмешиваться в личную жизнь детей»	2	-	2	дебаты	экспертная оценка, анализ, рефлексия
13.7	Рефлексия. Работа над ошибками	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение
14	**Организация и проведение дебатных турниров на тему №2 «Негативное влияние компьютерных игр на развитие личности»**	14	-	14		
14.1	Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися	2	-	2	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
14.2	Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов	2	-	2	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
14.3	Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против»	2	-	2	занятие-дискуссия	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение

14.4	Работа с судейской коллегией и с координаторами игры	2	-	2	проблемное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
14.5	Ток-шоу по теме предстоящих дебатов	2	-	2	ток-шоу	включенное педагогическое наблюдение
14.6	Проведение дебатов на тему «Негативное влияние компьютерных игр на развитие личности»	2	-	2	дебаты	экспертная оценка, анализ, рефлексия
14.7	Рефлексия. Работа над ошибками	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение
15.	Воспитательная работа	10	2,5	7,5	беседа, творческие дела, творческий отчет, творческий проект	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, защита творческих проектов
16.	Аттестация обучающихся	2	1	1,5	контрольное занятие	тестирование, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности
	Итого:	**216**	**52**	**164**		

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	**Введение**	4	2	2		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	4	2	2	теоретическое занятие	анкетирование

Модуль «Постановка голоса и речи»						
2.	**Дикция и артикуляция**	10	3	7		
2.1	Произношение гласных звуков в русском языке	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.2	Произношение согласных звуков в русском языке	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.3	Различные способы разработки артикуляторов	2	0,5	3	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.4	Работа со скороговоркой «Лигурия»	3	0,5	3,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.5	Закрепление пройденного материла	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.	**Рождение звука**	18	3	15		
3.1	Работа над голосом по методике Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации»	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.2	В ритмах «тайноречи» (Ю.А. Васильев)	4	0,5	3,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение

						при выполнении упражнений
3.3	В ритмах диалога (Ю.А. Васильев)	4	0,5	3,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.4	В ритмах действа (Ю.А. Васильев)	4	0,5	3,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.5	В ритмах сопряжения (Ю.А. Васильев)	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.6	Закрепление пройденного материла	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.	**Темп речи**	10	2	8		
4.1	Предпочтительный темп речи для оратора на сцене	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.2	Замедление темпа речи	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.3	Смена темпа речи	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
4.4	Паузы в речи	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.5	Закрепление пройденного материла	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.	**Громкость речи**	12	3	9		
5.1	Оптимальный уровень громкости речи	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.2	Работа с микрофоном	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.3	Работа без микрофона	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.4	Работа над силой звука	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.5	Распределение звука	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение

						при выполнении упражнений
5.6	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.	**Высотность голоса**	8	2	6		
6.1	Высота голоса и его влияние на восприятие речи аудиторией	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.2	Мода на голоса и натуральная высота голоса	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.3	Влияние эмоций и чувств на высоту голоса	1	0,5	0,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.4	Расширение диапазона голоса	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.5	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

Модуль «Актерское мастерство»						
7.	**Актерская система Михаила Чехова**	8	3	5		
7.1	Виды актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову)	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.2	Теория Михаила Чехова	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.3	Пять принципов внутренней актерской техники	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.4	Разминки по М. Чехову	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.5	Закрепление пройденного материала	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.	**Способы репетирования Михаила Чехова**	20	4	16		
8.1	Первый способ «Внимание и воображение»	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
8.2	Второй способ «Атмосфера»	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.3	Третий способ «Индивидуальные чувства, действия с определенной окраской»	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.4	Четвертый способ «Психологический жест»	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.5	Пятый способ «Воплощение образа и характерность»	3	0,5	2,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.6	Шестой способ «Импровизация»	3	0,5	2,5	творческое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.7	Закрепление пройденного материала	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
Модуль «Публичные выступления»						
9.	**Публичные выступления**	10	5	5		
9.1	Качества,	2	1	1	учебное занятие	устный опрос,

	необходимые успешному оратору					включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.2	Компетенция оратора	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.3	Принципы работы с аудиторией	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.4	Базовая концепция работы с аудиторией	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.5	Закрепление пройденного материала	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.	**Композиция речи**	10	2	8		
10.1	Вступление	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.2	Основная часть	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное

						педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.3	Заключение	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.4	Действенный анализ	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.5	Закрепление пройденного материала	2	-	2	практическое занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11	**Словесная импровизация**	12	2	10		
10.1	Прием словесной импровизации №1. Ассоциации	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.2	Прием словесной импровизации №2. Переход по последнему слову	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.3	Прием словесной импровизации №3. Вопросы в зал	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при

						выполнении упражнений
10.4	Словесная импровизация как процесс реализации багажа знаний	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.5	Словесная импровизация как фрейм-рамка для встраивания новых знаний	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.6	Закрепление пройденного материала	2	-	2	творческое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11	**Приемы работы с «вредным слушателем»**	10	3	7		
11.1	Алгоритм работы с «вредным слушателем»	2	0,5	1,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.2	Обращение с вопросом	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.3	Изменение стиля выступления	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

11.4	Комментарии к происходящему	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.5	Просьбы о помощи	1	0,5	0,5	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.6	Организация игры	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.7	Закрепление пройденного материала	2	0	2	творческое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12	**Работа в паре**	8	2	6		
12.1	Правила передачи хода	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12.2	Подстройка под партнера	2	0,5	1,5	творческое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12.3	Правильный контакт глаз с аудиторией	2	0,5	1,5	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении

						упражнений
12.4	Закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5	творческое занятие	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
Модуль «Социально-психологический»						
13	**Эмоции и чувства**	8	4	4		
13.1	Понятие об эмоциях и чувствах	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
13.2	Страх и тревожность	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
13.3	Психология одиночества	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
13.4	Стресс, пути выхода из стрессовой ситуации	2	1	1	учебное занятие	включенное педагогическое наблюдение
14	**Основы самовоспитания и саморазвития личности**	16	8	8		
14.1	Генеалогия и теория личности. Генеалогия личности – учение о происхождении человека как личности	4	2	2	учебное занятие	включенное педагогическое наблюдение
14.2	Семейные роли личности	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение
14.3	Эгосферные роли личности и их сущность. Я и мой внутренний мир	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение
14.4	Эгосферные роли личности и их сущность. Мир глазами агрессивного	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение

	человека					
14.5	Друзья или недруги (Разговор о вредных привычках)	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение
14.6	Общение. Искусство общения. Этико-психологические основы общения	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
14.7	Общение. Виды конфликтов и методы их урегулирования	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
15.	**Ориентировочная основа практического человековедения и её формирование в процессе самовоспитания**	20	10	10		
15.1	Самовоспитательная культура личности	2	1	1	занятие-презентация	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
15.2	Планирование самовоспитания	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение
15.3	«Как учишься – такой получишься»	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение
15.4	«Любовь с первого взгляда или за что мы любим других и за что любят нас»	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение
15.5	Слагаемые высокого профессионализма	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение
15.6	Азы культуры психической саморегуляции	2	1	1	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение
15.7	«Поэтом можешь ты не быть, а гражданином быть обязан»	2	1	1	занятие-диспут	включенное педагогическое наблюдение
15.8	Экономическая и	2	1	1	учебное занятие	устный опрос,

	предпринимательская культура личности					включенное педагогическое наблюдение
15.9	Индивидуальный прогноз-проект самосовершенствования, программа самовоспитания	2	1	1	учебное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
15.10	Защита индивидуальных прогноз-проектов и программ самовоспитания личности	2	1	1	защита проектов	экспертная оценка, анализ, результатов деятельности
Модуль «Дебаты»						
16	**Теория дебатов**	8	4	4		
16.1	Дебаты - великая традиция	2	1	1	проблемное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
16.2	Игра «Дебаты»: суть и основные элементы	1	0,5	0,5	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
16.3	Развитие программы дебатов	1	0,5	0,5	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
16.4	Как создать аргумент	1	0,5	0,5	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
16.5	Утверждающий кейс	1	0,5	0,5	занятие-дискуссия	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
16.6	Опровергающий кейс	1	0,5	0,5	занятие-дискуссия	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
16.7	Рассуждение. Доказательство	1	0,5	0,5	занятие-дискуссия	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
17	**Организация и проведение дебатных**	14	-	14		

	турниров на тему «Образование важно в современном мире»					
17.1	Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися	2	-	2	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
17.2	Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов	2	-	2	проблемное занятие	анализ результатов деятельности
17.3	Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против»	2	-	2	занятие-дискуссия	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
17.4	Работа с судейской коллегией и с координаторами игры	2	-	2	проблемное занятие	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение
17.5	Ток-шоу по теме предстоящих дебатов	2	-	2	ток-шоу	включенное педагогическое наблюдение
17.6	Проведение дебатов на тему «Образование важно в современном мире»	2	-	2	дебаты	экспертная оценка, анализ, рефлексия
17.7	Рефлексия. Работа над ошибками	2	-	2	практическое занятие	включенное педагогическое наблюдение
18	**Воспитательная работа**	8	3,5	4,5	беседа, творческие дела, творческий отчет, творческий проект	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, защита творческих проектов
19	**Аттестация**	2	0,5	1,5	итоговое занятие	экзамен, анализ

	обучающихся					результатов деятельности
	Итого:	**216**	**66**	**150**		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Введение

Тема: 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии, в Центре и за его пределами.

Теория: Краткая история ораторского искусства (ораторское искусство в Древней Греции, ораторское искусство в Древнем Риме, искусство красноречия в России), краткое изложение содержания программы первого года обучения (постановка голоса, актерское мастерство)

Практика: Тренинговые упражнения на знакомство, сплочение и групповое взаимодействие обучающихся объединения. Ознакомление с системой организации занятий в объединении, с правилами поведения во время занятий. Инструктажи по технике безопасности 002, 024, 030, 033.

Базовые понятия: *ораторское искусство, риторика, ритор, азианский стиль красноречия, аттический стиль красноречия, актерское искусство, правила ТБ на занятии.*

Основные формы контроля*: включенное педагогическое наблюдение, анкетирование.*

Раздел 2. Вводные занятия. Диагностика голоса и речи

Тема: 2.1. Голос человека. Его уникальность и свойства.

2.2. Диагностика страха публичных выступлений.

2.3. Диагностика скорости звучания.

2.4. Диагностика громкости звучания.

2.5. Диагностика высотности звучания.

2.6. Диагностика дыхания.

2.7. Диагностика дикции.

Теория: Уникальность человеческого голоса. Основные характеристики и свойства человеческого голоса. Внешние признаки наличия страха публичных выступлений у оратора. Влияние страха публичных выступлений на голос и

речь оратора. Оптимальный темп речи оратора. Оптимальная громкость речи оратора. Влияние эмоций на диапазон звучания речи оратора. Контроль диапазона звучания. Типы дыхания. Изменение дыхания в зависимости от положения тела. Влияние отчетливости и правильности произнесения звуков на восприятие слушателями речи оратора.

Практика: Тестирование «Оценка собственного голоса». Упражнение для диагностики наличия страха публичных выступлений (одиночное существование на сцене «Рассказ о себе»). Упражнение для диагностики скорости звучания (стихотворение С. Есенина «Не жалею, не зову, не плачу» за 1 минуту). Упражнение для диагностики громкости звучания (скороговорка «Из-под Костромы» с увеличением громкости звучания). Упражнение для диагностики высотности звучания (стихотворение О. Мандельштама «Блок» с повышением (понижением) от слова к слову тона голоса). Упражнения для диагностики дыхания (удержание листа бумаги губами за счет силы дыхания; определение типа дыхания, положив ладони на грудь и живот; подсчет частоты дыхания за 1 минуту). Упражнения для диагностики дикции (произнесение сложных звукосочетаний с чередующимися гласными)

Задание для стартового уровня: перечислить основные свойства и характеристики голоса и речи человека.

Задание для базового уровня: перечислить основные критерии оценки голоса и речи оратора.

Задание для продвинутого уровня: проанализировать и выделить проблемные зоны своего голоса и речи.

Базовые понятия: *страх публичных выступлений, темп речи, сила голоса, высота голоса, диапазон звучания, тембр голоса, благозвучность голоса, благозвучие речи, подвижность голоса, тон голоса, интонация, верхнее и нижнее дыхание, дикция, артикуляция, артикуляторы.*

Основные формы контроля: *устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 3. Голосовой аппарат. Строение и функции

Тема: 3.1. Дыхательный аппарат (механизм дыхания).

3.2. Речевой аппарат (артикуляционный.)

3.3. Гортань с голосовыми связками и резонаторы.

Теория: Строение и функции дыхательного аппарата. Механизм дыхания. Строение и функции речевого аппарата. Особенности строения и функции голосовых связок. Резонаторы и их функции. Процесс голосообразования.

Практика: Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Выполнить комплекс артикуляционной гимнастики. Выполнить комплекс для «пробивки» резонаторов.

Задание для стартового уровня: назвать основные органы, участвующие в голосообразовании.

Задание для базового уровня: составить схему органов голосового аппарата.

Задание для продвинутого уровня: объяснить процесс голосообразования.

Базовые понятия: *голосовой аппарат, голосообразование, дыхательный аппарат, артикуляционный аппарат, гортань, голосовые связки, резонаторы.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 4. Охрана голоса

Тема: 4.1. Правила здорового голоса.

4.2. Голосовая диета.

4.3. Способы укрепления голоса.

4.4. Способы расслабления голосовых связок.

4.5. Звуковой массаж голосовых связок.

4.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Правила здорового голоса (что вредно и что полезно для голоса). Голосовая диета (полезные и вредные для голоса продукты питания и напитки). Расстройства голоса, причины и последствия. Органические и функциональные

нарушения голоса. Способы развития силы голоса. Механизм расслабления голосовых связок.

Практика: Составление памятки «Что вредно и что полезно для голоса». Выполнение упражнений, направленных на развитие силы голоса («Хохот ведьм», «Ауканье», «Гудок паровоза», «Стон», «Стоны со слогами с сонорными согласными», «Формула гласных с теннисным мячом»). Выполнение упражнений для расслабления голосовых связок («Зевок», «Внутренний смех», «Горячая картошка», «Штробас»). Выполнение вибрационного массажа на звук «м».

Задание для стартового уровня: перечислить правила здорового голоса, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни.

Задание для базового уровня: перечислить основные виды нарушения голоса, назвать их причины и последствия.

Задание для продвинутого уровня: показать способы укрепления голоса и профилактики возникновения нарушений голоса.

Базовые понятия: *голосовое переутомление, органические нарушения голоса, функциональные нарушения голоса, фониатор, гигиена голосового аппарата, звуковой массаж, штробас, вибрационный массаж.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 5. Правильная осанка, как основа правильного звучания

Тема: 5.1. Проверка и постановка осанки.

5.2. Укрепление мышечного корсета с помощью физически упражнений.

5.3. Повседневные советы для здоровья мышечного корсета.

5.4. Мышечные зажимы, как помеха формированию правильной осанки.

5.5. Снятие мышечных зажимов.

5.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Влияние осанки на дыхание и звучание. Устройство позвоночника человека. Влияние работы стоп на правильность осанки. Влияние мышечного корсета на правильность осанки. Влияние повседневных привычек на здоровье мышечного корсета. Мышечные зажимы, причины возникновения и способы устранения. Влияние мышечных зажимов на формирование правильной осанки.

Практика: Составление памятки «Правила здоровой осанки». Выполнение упражнений для проверки правильности осанки («Техника пяти точек», «Горизонтальные линии на стене»). Выполнение комплекса гимнастики для разработки ступней. Выполнение физических упражнений для укрепления мышечного корсета (подтягивание корпуса «Змейка», разведение рук в подъеме «Полет», планка на локтях, планка на руках, боковая планка, планка с подъемом ноги). Определение мышечных зажимов всех обучающихся объединения. Выполнение упражнений на освобождение от мышечных зажимов (упражнения из тренингов В.Э. Мейерхольда «Разминка», «Перекат напряжения», «Огонь-лед», «Зажимы по кругу», «Центр тяжести», «Подтянулись-сломались»)

Задание для стартового уровня: перечислить основные правила здоровой осанки.

Задание для базового уровня: самостоятельно выполнять основные упражнения для формирования правильной осанки.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно оценить правильность осанки одного из обучающихся объединения и дать необходимые рекомендации.

Базовые понятия: *правильная осанка, мышечный корсет, планка, мышечные зажимы.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 6. Дикция и артикуляция

Тема: 6.1. Артикуляционная разминка.

6.2. Работа челюсти. Проработка мышц челюсти.

6.3. Работа языка. Проработка мышц языка.

6.4. Работа губ. Избавление от чрезмерной вялости губ. Снятие излишнего напряжения.

6.5. Работа щек. Проработка мышц щек. Связь работы щек раскрытием нижней челюсти и работой губ.

6.6. Развитие артикуляторов произнесением простых звукосочетаний (согласный с чередующимися гласными).

6.7. Скороговорки. Алгоритм работы со скороговорками.

6.8. Способы работы со скороговорками.

6.9. Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата.

6.10. Закрепление пройденного материала.

Теория: Устройство артикуляционного аппарата. Значение дикции в сценической и бытовой речи. Зажатая челюсть как наиболее распространенный дефект речи. Особенности работы губ в русском языке. Связь работы щек раскрытием нижней челюсти и работой губ. Алгоритм работы со скороговорками. Наиболее распространенные нарушения артикуляции.

Практика: Выполнение комплекса артикуляционной гимнастики. Выполнение упражнений для расслабления челюсти («Кукольная челюсть», «Чайник», «Голова-облако», «Кулак»). Выполнение упражнения для укрепления мышц языка «Двойные уколы в щеки», «Жало», «Часовая стрелка», «Чаша», «Окно», «Горка», «Лошадка». Выполнение упражнений для устранения вялости губ («Покусывания», «Жвачка», «Почесывания», «Хоботок-улыбка», «Горизонталь», «Вертикаль», «Крест», «Круги», «Рекламная растяжка», «Шторки»). Выполнение упражнения «Согласный с чередующимися гласными с теннисными мячом» (в группе, в паре, индивидуально). Индивидуальная работа со скороговорками по предложенному алгоритму. Выполнение индивидуальных упражнений на устранение нарушений артикуляции.

Задание для стартового уровня: перечислить основные пункты алгоритма работы со скороговорками.

Задание для базового уровня: самостоятельно выполнять артикуляционную гимнастику.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно оценить правильность работы артикуляторов одного из обучающихся объединения и дать рекомендации.

Базовые понятия: *дикция, артикуляционный аппарат, артикуляционная гимнастика, артикуляторы.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 7. Дыхание

Тема: 7.1. Типы дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное).

7.2. Основной комплекс дыхательной гимнастики.

7.3. Классическая дыхательная гимнастика.

7.4. Динамическая дыхательная гимнастика для покачивания диафрагмальных мышц.

7.5.Связь дыхания и движения. Дыхательные упражнения со специально проработанными физическими движениями.

7.6.Тренировка дыхания в быту.

7.7. Закрепление пройденного материала.

Теория: Устройство дыхательного аппарата. Значение дыхания в голосообразовании. Типы дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное). Влияние типа дыхания на голосообразование. Правила выполнения дыхательной гимнастики. Диафрагмальные мышцы. Влияние физических движений на дыхание. Возможность тренировки дыхания в быту.

Практика: Выполнение основного комплекса упражнений на развитие правильного дыхания («Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Малый маятник»,

«Перекаты», «Шаги»). Выполнение комплекса упражнений классической дыхательной гимнастики («Глубокий вдох и резкий выдох», «Резкий вдох и глубокий выдох», «Двойной вдох», «Вдох, пауза», «Дыхание по квадрату»). Выполнение комплекса упражнений динамической дыхательной гимнастики для покачивания диафрагмальных мышц («Дыхание с подъемом колен», «Дыхание с наклоном туловища», «Наш шахматист», «Скороговорка с наклонами», «Сфинкс», «Любимый цветок»).

Задание для стартового уровня: перечислить типы дыхания и определить тип дыхания одного из обучающихся объединения.

Задание для базового уровня: объяснить влияние типа дыхания на голосообразование.

Задание для продвинутого уровня: рассказать о влиянии физических движений на дыхание и показать примеры упражнений дыхательной гимнастики с физическими движениями.

Базовые понятия: *дыхательный аппарат, грудное дыхание, диафрагмальное дыхание, смешанное дыхание, диафрагмальные мышцы.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Введение в актерское мастерство

Тема: 8.1. Актерское искусство как отдельный вид творческой исполнительской деятельности.

8.2. Организация рабочего пространства на занятиях актерским мастерством.

8.3. Рабочее самочувствие на занятиях актерским мастерством.

8.4. Тренинг как метод активного обучения. Тренинг на сплочение коллектива.

Теория: Актерское искусство как отдельный вид творческой исполнительской деятельности. Театр как синтетический вид искусства (его

составляющие). Театр как коллективный вид искусства (различные профессии и их сотрудничество). Три основных вида организации рабочего пространства на занятиях актерским мастерством. Рабочее самочувствие актера (рабочее самочувствие на занятиях актерским мастерством). Тренинг как метод активного обучения.

Практика: Разложить карточки с названиями видов искусства по группам в зависимости от их характеристик (пространственные, временные и пространственно-временные; коллективные и индивидуальные; фундаментальные и синтетические). Выполнение упражнений, связанных с организацией рабочего пространства на занятиях актерским мастерством («Творческий полукруг», «Исходное положение», «Переходы», «Переходы со стулом», «Творческая площадка», «Фигуры перестановок»). Игры на развитие рабочего самочувствия («Ковбои», «Кто летает», «Хлопок», «Семь»). Тренинг на сплочение коллектива «Перемена мест по хлопкам» (поиск партнеров, перемена мест по хлопкам педагога, перемена мест, перемещаясь по стульям).

Задание для стартового уровня: назвать основные формы организации рабочего пространства на занятиях и выполнять перемещения вместе с группой.

Задание для базового уровня: назвать основные признаки рабочего самочувствия актера.

Задание для продвинутого уровня: написать мини-сочинение «Коллектив начинается с меня»

Базовые понятия: *фундаментальные и синтетические виды искусства, коллективные и индивидуальные виды искусства, творческий полукруг, творческая площадка, большой круг, средний круг, малый круг, рабочее самочувствие актера, тренинг.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 9. Тренинг восприятия

Тема: 9.1. Органы восприятия и связанные с ними виды внимания.

9.2. Произвольное и непроизвольное внимание.

9.3. Тренинг зрительного восприятия.

9.4. Тренинг слухового восприятия.

9.5. Тренинг тактильного восприятия.

9.6. Тренинг восприятия и памяти.

9.7. Закрепление пройденного материала.

Теория: Органы восприятия и связанные с ними виды внимания. Типы восприятия информации (аудиал, визуал, кинестет, дигитал). Значение внимания в занятиях актерским мастерством. Значение восприятия в импровизации. Произвольное и непроизвольное внимание. Значение развития произвольного внимания в процессе обучения.

Практика: Тренинг слухового восприятия (упражнения «Повтори ритм», «Узнать по голосу», «Хлопок», «Мячики»). Тренинг зрительного восприятия «Картины» (пластическое воспроизведение картин: Ф.П. Решетников «Опять двойка», В.Г. Перов «Тройка», И.Я. Репин «Бурлаки на Волге»). Тренинг тактильного внимания (упражнения «Руки партнеров», «Кожа партнеров», «Стена», «Беспредметное действие»). Тренинг восприятия и памяти («Восприятие и память», «Остановить руку», «Ищем партнера» (Вестин), «Телохранитель» (Вестин), «Думать вместе» (Вестин), «Дирижер» (Вестин), «Уйти из комнаты» (Вестин), «Путешествие» (Вестин), «Реагируем сходу» (Вестин))

Задание для стартового уровня: перечислить виды внимания.

Задание для базового уровня: объяснить значение развития внимания в процессе обучения.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно придумать упражнения для развития произвольного внимания.

Базовые понятия: *органы восприятия, произвольное внимание, непроизвольное внимание, круги внимания, аудиал, визуал, кинестет, дигитал, темп, ритм.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

<u>Раздел 10.</u> Тренинг раскрепощения

Тема: 10.1. Раскрепощение как основа существования на сцене.

10.2. Тренинг раскрепощения (французская школа).

10.3. Тренинг «Неожиданность» (Джонстон).

10.4. Тренинг развития непроизвольного действия (Джонстон).

10.5. Тренинг контроля импульсивного действия (Джонстон).

10.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Значение раскрепощения для работы актера на сцене. Импровизационное самочувствие. Значение непосредственности в импровизации. Неожиданность как важный манок восприятия и непосредственности существования актера на сцене. Развитие непроизвольного действия. Контроль импульсивного действия. Тренинг контроля импульсивного действия.

Практика: Выполнение упражнений «Парные позы по хлопкам», «Оригинальная поза по хлопкам», «Позы со стулом по хлопкам». Тренинг раскрепощения (французская школа). Тренинг «Неожиданность» (Джостон). Тренинг развития непроизвольного действия (Джонстон). Тренинг контроля импульсивного действия (Джонстон).

<u>Задание для стартового уровня</u>: выполнить упражнение «Парные позы по хлопкам» (десять поз за одну минуту)

<u>Задание для базового уровня</u>: выполнить упражнение «Оригинальная поза по хлопкам» (десять поз за одну минуту)

<u>Задание для продвинутого уровня</u>: выполнить упражнение «Оригинальная поза по хлопкам» (пятнадцать поз за одну минуту)

Базовые понятия: *импровизационное самочувствие, органичное действие, выразительное действие, непроизвольное действие, импульсивное действие, правдивая реакция.*

Основные формы контроля: *прослушивание вокальных партий, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 11. Тренинг ассоциативного мышления

Тема: 11.1. Ассоциативное мышление как способ закрепления знаний.

11.2. Развитие ассоциативного мышления как способ развития воображения.

11.3. Виды ассоциаций.

11.4. Тренинг «Связанные и несвязанные ассоциации» (Джонстон).

11.5. Тренинг «Уходящая ассоциация» (Кренке).

11.6. Тренинг «Привязанная ассоциация» (Кренке).

11.7. Закрепление пройденного материала.

Теория: Ассоциативное мышление как способ закрепления знаний. Ассоциативный метод запоминания. Значение развития ассоциативного мышления, как способа развития воображения. Ассоциативное мышление на начальном этапе развития актерских способностей. Значение живописи, музыки и литературы для развития ассоциативного мышления. Значение ассоциативного мышления в импровизации. Виды ассоциаций.

Практика: Выполнить упражнение «Иностранные слова» (придумать ассоциации на незнакомые иностранные слова). Составить памятку виды ассоциаций. Выполнить упражнение «Списки слов» (запомнить список из двадцати слов, используя метод историй). Тренинг «Связанные и несвязанные ассоциации» (Джонстон). Тренинг «Уходящая ассоциация» (Кренке). Тренинг «Привязанная ассоциация» (Кренке). Тренинг «Монолог вещи» (Кренке).

Задание для стартового уровня: написать уходящие ассоциации (пятнадцать слов за одну минуту)

Задание для базового уровня: написать уходящие ассоциации (двадцать слов за одну минуту)

Задание для продвинутого уровня: написать привязанные ассоциации (двадцать слов за одну минуту)

Базовые понятия: *ассоциативное мышление, привязанная ассоциация, уходящая ассоциация, связанные и несвязанные ассоциации*

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Введение

Тема: 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии, в Центре и за его пределами.

Теория: Краткое изложение содержания программы первого года обучения (постановка голоса и речи, актерское мастерство, публичное выступление, дебаты)

Практика: Ознакомление с системой организации занятий в объединении, с правилами поведения во время занятий. Инструктажи по технике безопасности 002, 024, 030, 033. Тестирование «Оценка собственного голоса». Организация диагностики голоса и речи обучающихся (скорость звучания, громкость звучания, высотность звучания, разработанность артикуляторов, правильность дыхания).

Базовые понятия: *правила поведения, техника безопасности, инструкция.*

Основные формы контроля*: включенное педагогическое наблюдение, устный опрос.*

Раздел 2. Артикуляция

Тема: 2.1. Произношение сложных звукосочетаний.

2.2. Отработка сложных звукосочетаний в группе с теннисным мячом.

2.3. Отработка сложных звукосочетаний в парах с теннисным мячом.

2.4. Индивидуальная отработка сложных звукосочетаний с теннисным мячом.

2.5. Закрепление пройденного материала.

Теория: Способы разработки артикуляторов различными техниками. Разработка дикции произношением сложных сочетаний согласных с

чередующимися гласными. Разработка дикции с помощью теннисного шарика. Алгоритм работы со сложными звукосочетаниями.

Практика: Выполнить артикуляционную гимнастику. Выполнить упражнение «Чтение сложных звукосочетаний с листа». Выполнить упражнение «Произношение сложных звукосочетаний в группе с теннисным мячом» (ЗЖ…, ЖД…, ЗЧ…, СЧ…, ЖЧ…, БДГ…, ПТК…, ВЗБ…, ФСП…, СТР…, СТС…, ПР…Ш, БР…Ш). Выполнить упражнение «Произношение сложных звукосочетаний в парах с теннисным мячом» (МН…Р, НМ…Р, МН…ЛР, Ц...С, Ц…Ц, ЦХ…, ТЦ…, ЦВ…М, ЦМ…Ц, ЦН…Ц, ВР…ВЛ, ФР…ВЛ, ВЗБ…Р). Выполнить упражнение «Произношение сложных звукосочетаний с теннисным мячом» (ВЗДР…Ж, ХР…СТ, ГР…СТ, КР…СТ, КР…КТ, ГЗ…МЦ, БЗГ…МЦ, ВЗГР…С, КПТ…ПТ, ГБД…ПТ, ТПК…ПТ, ДБГ…ПТ, ПС…ПРШ).

Задание для стартового уровня: описать алгоритм работы со сложными звукосочетаниями.

Задание для базового уровня: самостоятельно придумать и произнести по алгоритму одно новое сложное звукосочетание.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно придумать и произнести по алгоритму несколько новых сложных звукосочетаний.

Базовые понятия: *дикция, артикуляционный аппарат, артикуляционная гимнастика, артикуляторы, сложные звукосочетания.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 3. Рождение звука

Тема: 3.1. Звук и звучание.

3.2. Массаж для разогрева резонаторов.

3.3. Грудной резонатор.

3.4. Головной резонатор.

3.5. Рождение звука по методике Ю.А. Васильева. Вариации для творчества.

3.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Основные пункты, входящие в работу над звуком голоса. Процессы, которые происходят во время формирование звука. Устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата. Правила заботы о голосе. Значение осанки в формировании звука. Тренировка звучания. Верхний, средний и нижний регистр. Грудные и головные резонаторы и их функции. Работа над речью по методике Ю.А. Васильева «Вариации для творчества».

Практика: Выполнить вибрационный массаж и «пробивку» резонаторов. Выполнить упражнение на развитие диапазона голоса «Лифт». Выполнить упражнения по методике Ю.А. Васильева «Вариации для творчества» (упражнения потягиваясь, упражнения балансируя, упражнения покачиваясь, упражнения разлетаясь, упражнения разгибаясь и взлетая, упражнения держась за воздух, упражнения с «болтовней», упражнения совпадая в «болтовне», упражнения взлетая и падая).

Задание для стартового уровня: сделать памятку с основными пунктами, входящими в работу над голосом.

Задание для базового уровня: изобразить и написать названия грудных и головных резонаторов человека.

Задание для продвинутого уровня: нарисовать схему процесса формирования звука.

Базовые понятия: *звук, звучание, грудные резонаторы, головные резонаторы, верхний регистр, средний регистр.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 4. Орфоэпия

Тема: 4.1. Правила произношения гласных звуков.

4.2. Правила произношения согласных звуков.

4.3. Правила произношения особых грамматических словоформ.

4.4. Правила произношения заимствованных слов.

4.5. Наиболее распространенные ошибки в области ударения.

4.6. Различные способы запоминания ударений в сложных словах.

4.7. Закрепление пройденного материала.

Теория: Понятие «орфоэпия». «Узкий» и «широкий» подход в понимании значения слова «орфоэпия». Орфоэпия как раздел языкознания, занимающийся нормами произношения, их обоснованием и установлением. Особенности орфоэпии русского языка. Московское и петербургское произношение. Правила произношения гласных звуков. Правила произношения согласных звуков. Правила произношения особых грамматических словоформ. Правила произношения имен и отчеств. Правила произношения заимствованных слов. Правила произношения графических сокращений. Наиболее распространенные ошибки в области ударения. Способы запоминания ударений в сложных словах.

Практика: Нарисовать памятку произношения гласных звуков. Выполнить упражнения на отработку произношения гласных звуков. Нарисовать памятку произношения согласных звуков. Выполнить упражнения на отработку произношения согласных звуков. Нарисовать памятку основных правил произношения иностранных слов. Выполнить упражнения, направленные на предупреждение ошибок в области ударения.

Задание для стартового уровня: выучить песню Светы Фафеловой «Ударения».

Задание для базового уровня: придумать рифму или нарисовать рисунок для запоминания ударения в 30 сложных словах.

Задание для продвинутого уровня: придумать рифму или нарисовать рисунок для запоминания ударения в 30 сложных словах.

Базовые понятия: *орфоэпия, орфоэпические нормы, диалект, графические сокращения, редукция.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 5. Мелодика и логика речи

Тема: 5.1. Логика речи.

5.2. Логические паузы.

5.3. Чтение знаков препинания.

5.4. Законы логики речи.

5.5. Интонационная гибкость.

5.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Логика речи, сложности сохранения логики речи. Правила, регламентирующие расстановку логических пауз. Особенности «чтения» точки и запятой. Особенности «чтения» двоеточия, тире, вопросительного и восклицательного знака. Основные законы логики речи. Интонационная гибкость. Интонирование. Ударное слово.

Практика: Выполнить упражнения на логику речи «Животные Моисея», «Что пьет корова», «Эмоциональная окраска в простейших словосочетаниях», «Эффект присутствия на сражении». Нарисовать памятку с правилами, регламентирующими расстановку логических пауз. Выполнить упражнения на чтение знаков препинания и расстановку логических пауз. Нарисовать самые распространенные интонационные линии и самостоятельно привести примеры предложений с таким «чтением». Выполнить упражнения, направленные на развитие интонационной гибкости.

Задание для стартового уровня: перечислить основные законы логики.

Задание для базового уровня: сделать памятку «Основные законы логики»

Задание для продвинутого уровня: нарисовать и объяснить с помощью техники скрайбинга основные законы логики.

Базовые понятия: *логика речи, логика речи, интонационная гибкость, интонирование, интонационное повышение, интонационное понижение, ударное слово.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 6. Тренинг партнерства

Тема: 6.1. Виды сценического общения.

6.2. Установление контакта с партнером.

6.3. Передача информации партнёру.

6.4. Восприятие информации от партнера.

6.5. Непрерывное сценическое общение.

6.6. Тренинг «Парная импровизация текста на основе сценической задачи» (Кренке).

6.7. Парный тренинг «Шесть реплик» (Вестин).

6.8. Парный тренинг «Общение на основе разных сценических задач» (В.В. Петров).

6.9. Закрепление пройденного материала.

Теория: Партнерство на сцене и в жизни. Значение партнерства в работе актеров. Виды сценического общения. Способы установки контакта с партнером. Передача информации партнёру. Восприятие информации от партнера. Соблюдение непрерывности сценического общения.

Практика: Выполнить упражнения для развитие партнерства на сцене («Выбор партнера», «Глаза партнера», «Зеркало», «Один, два, три», «Один из двух», «Один из трех», «Семь карт», «Простые воздействия», «Один против всех», «Оправдание случайного прикосновения»). Тренинг «Парная импровизация текста на основе сценической задачи» (Кренке). Парный тренинг «Шесть реплик» (Вестин). Парный тренинг «Общение на основе разных сценических задач» (В.В. Петров).

Задание для стартового уровня: написать эссе «Партнерские отношения как основа взаимодействия между членами семьи».

Задание для базового уровня: написать эссе «Необходимость развития партнерства на сцене».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Я как партнер в жизни и на сцене».

Базовые понятия: *партнерство, партнер, контакт с партнером, сценическое общение, непрерывное сценическое общение.*

***Основные формы контроля**: эссе, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 7. Тренинг композиционного мышления

Тема: 7.1. Основы композиционного мышления.

7.2. Композиция на сцене. Этюд.

7.3. Чувство целого. Тренинг чувства целого (М. Чехов).

7.4. Чувство завершенного. Тренинг «Завершение истории» (Стромов, Джонстон).

7.5. Тренинг «Сочинение истории вместе» (Стромов, Джонстон).

7.6. Тренинг «Сочинение персонажа» (Джонстон).

7.7. Закрепление пройденного материала.

Теория: Основы композиционного мышления. Необходимость развития композиционного мышления. Способность мыслить композиционно в импровизации. Речевая импровизация. Сходства и различия актерского и драматургического способов мышления. Элементы сюжета. Театральный этюд как упражнение для развития актерской техники. Чувство целого. Чувство завершенного.

Практика: Выполнение упражнений на развитие композиционного мышления («Событие в картине» (Ф.П. Решетников «Опять двойка», В.Г. Перов «Тройка», И.Я. Репин «Бурлаки на Волге), «Скульптурная композиция»). Тренинг чувства целого (М. Чехов). Тренинг «Завершение истории» (Стромов, Джонстон). Тренинг «Сочинение истории вместе» (Стромов, Джонстон). Тренинг «Сочинение персонажа» (Джонстон).

Задание для стартового уровня: перечислить пять элементов сюжета и назвать их в предложенном педагогом произведении литературы.

Задание для базового уровня: нарисовать комикс (пять изображений – пять элементов сюжета).

Задание для продвинутого уровня: написать рассказ, выделив в нем элементы сюжета.

Базовые понятия: *композиционное мышление, экспозиция, завязка, кульминация, развязка, эпилог, этюд.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Правила и приемы развития способности к сочинению и импровизации

Тема: 8.1. Неожиданность после банального развития.

8.2. Главное предлагаемое обстоятельство.

8.3. Удержание действия на сцене.

8.4. Вовлеченность актера.

8.5. Структурность истории.

8.6. Тренинг «Действие ради чего-нибудь» (Станиславский К.С., Кренке).

8.7. Тренинг «Действие с определенной окраской» (Станиславский К.С., Чехов М., Джонстон).

8.8. Тренинг «Повторение простого действия» (Чехов М.).

8.9. Тренинг «Повторение одной реплики» (французская школа).

8.10. Тренинг «Импровизация снов» (С. Йоте).

Теория: Необходимость развития способности к сочинению и импровизации в работе актера. Необходимость развития способности к сочинению и импровизации в работе актера. Неожиданность, как прерывание банального развития рассказа новым поворотом истории. Отмена главного предлагаемого обстоятельства сцены и ее последствия. Необходимость удержания действия на сцене. Вовлеченность актера как способ удержания внимания аудитории. Структурность истории и ее элементы. Перемена положения.

Практика: Выполнить упражнения для развития способности к сочинению («Цепь предметов», «Связать предметы», «Шесть реплик»). Выполнить упражнения для развития способности к импровизации («Три

чувства к предмету», «Три чувства к партнеру», «Три чувства к партнеру и предмету», «Импровизация в танце»). Тренинг «Действие ради чего-нибудь» (Станиславский К.С., Кренке). Тренинг «Действие с определенной окраской» (Станиславский К.С., Чехов М., Джонстон). Тренинг «Повторение простого действия» (Чехов М.). Тренинг «Повторение одной реплики» (французская школа). Тренинг «Импровизация снов» (С.Йоте).

Задание для стартового уровня: перечислить основные правила и приемы сочинения.

Задание для базового уровня: нарисовать комикс с использованием правил сочинения.

Задание для продвинутого уровня: написать рассказ с использованием правил сочинения.

Базовые понятия: *сочинения, импровизация, главное предлагаемое обстоятельство, вовлеченность актера, перемена положения, структура истории.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 9. Страх перед выступлением

Тема: 9.1. Приемы работы со страхом перед выступлением.

9.2. Работа с телом. Расслабление мышц.

9.3. Избавление от страха перед выступлением методом управления эмоциями.

9.4. Избавление от страха перед выступлением методом работы с воображением.

9.5. Тренинг «Бездействие» (голландская школа).

9.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Страх аудитории и его отражение на публичном выступлении. Проявления страха публичных выступлений. Основные приемы преодоления страха перед выступлением. Особенности работы с телом для преодоления

страха публичных выступлений. Особенности метода управления эмоциями для преодоления страха публичных выступлений. Особенности метода работы с воображением для преодоления страха публичных выступлений.

Практика: Описать свой страх публичных выступлений в свободной письменной форме («Чего, конкретно, я боюсь»). Изобразить свой страх публичных выступлений в виде рисунка. Выполнить упражнения для преодоления страха публичных выступлений методом расслабления мышц и работы с телом («Опустить блоху», «Стряхнуть блоху», «Энергетическая зарядка», «Дыхание шариком»). Выполнить упражнения для преодоления страха публичных выступлений методом управления эмоциями («Позитивная фраза», «Позитивный жест», «Улыбка»). Выполнить упражнения для преодоления страха публичных выступлений методом работы с воображением («Сценарий в плюс», «Смена фокуса внимания», «Изменения значимости»). Тренинг «Бездействие» (голландская школа).

Задание для стартового уровня: составить алгоритм преодоления страха публичных выступлений «Как подковать блоху».

Задание для базового уровня: объяснить и показать техникой скрайбинга основные приемы преодоления страха публичных выступлений.

Задание для продвинутого уровня: объяснить и показать техникой скрайбинга самостоятельно придуманные приемы преодоления страха публичных выступлений

Базовые понятия: *страх публичного выступления, страх аудитории, воображение, эмоции.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 10. Работа на сцене

Тема: 10.1. Основная поза оратора.

10.2. Базовое положение рук.

10.3. Жесты и их соответствие словам.

10.4. Фиксация жестов.

10.5. Широта жестов.

10.6. Жесты-паразиты.

10.7. Контакт глаз.

10.8. Задачи передвижения.

10.9. Закрепление пройденного материала.

Теория: Влияние позы оратора во время выступления на его восприятие публикой. Основная поза оратора. Базовое положение рук и его значение во время выступления. Жесты и их значение в публичном выступлении. Симметричность жестов. Открытость жестов. Соответствие жестов словам. Значение фиксации жестов. Широта жестов и освоение пространства. Необходимость избавления от жестов-паразитов. Значение контакта глаз во время выступления. Правила передвижения по сцене. Задачи передвижения во время выступления.

Практика: Выполнить упражнения на отработку основной позы оратора («Основная поза на сцене», «Основная поза с речью»). Выполнить упражнения на отработку базового положения рук («Поиск базового положения», «Жест и базовое положение»). Выполнить упражнения для отработки фиксации жестов («Слово и жест», «Речь и жест»). Выполнить упражнения для отработки правильного контакта глаз («Равномерный обхват», «Длительность контакта», «Хаотичный взгляд», «Усиление контакта»). Упражнения для отработки передвижения по залу («Мезансценирование», «Передвижение, фиксация»)

Задание для стартового уровня: перечислить параметры постановки на публике

Задание для базового уровня: проанализировать свое существование на сцене согласно параметрам постановки на публике.

Задание для продвинутого уровня: проанализировать существование на сцене одного из обучающихся объединения согласно параметрам постановки на публике.

Базовые понятия: *основная поза оратора, жест, жест-паразит, базовое положение рук, контакт глаз*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 11. Модальности восприятия. Развитие речевого слуха

Тема: 11.1. Кого, как и почему мы слышим.

11.2. Развитие аудиального канала восприятия и речевого слуха.

11.3. Правило «Три раза по три признака».

11.4. Развитие аудиальной составляющей.

11.5. Ритм.

11.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Модальности восприятия. Три канала восприятия. Сенсорные репрезентативные системы. Значение развития аудиального канала восприятия и речевого слуха. Ритм и его значение в речи оратора.

Практика: Написать текст из 10-15 предложений, началом которого служит фраза «Лежу на песке, на берегу моря…». Пройти тест «Наиболее удобная и значительная форма получения информации». Определить по написанному тексту ведущий канал восприятия. Выполнить упражнения для развития аудиального канала восприятия и речевого слуха («Описание аудиальными словами и фразами», «Описания, используя различные каналы восприятия», «Скороговорка-вопрос и скороговорка-ответ»). Выполнить задания для развития аудиальной составляющей («Новый звук», «Чередование трех кругов восприятия», «Имитация голоса другого человека»). Выполнить упражнения для тренировки чувства ритма («Определение ритма», «Управление ритмом», «Выражение ритма»)

Задание для стартового уровня: Составить список привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.), определить внутренний ритм для каждого состояния и простучать его.

Задание для базового уровня: Составить список привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.), определить внутренний ритм для каждого состояния и записать его.

Задание для продвинутого уровня: Составить список привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.), определить внутренний ритм для каждого состояния и нарисовать его.

Базовые понятия: *модальности восприятия, сенсорные репрезентативные системы аудиальные слова, визуальные слова, кинестетические слова, ритм.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 12. Теоретические основы дебатов

Тема: 12.1. Введение в дебаты.

12.2. Дебаты как игра.

12.3. Тема дебатов.

12.4. Разработка аргументов.

12.5. Исследование и поддержка аргументов.

12.6. Утверждающий кейс.

12.7. Опровергающий кейс. Стратегии отрицания.

12.8. Опровержение и отрицание.

12.9. Рассуждение.

12.10. Перекрёстный опрос.

12.11. Разработка контраргументов.

12.12. Аргументация «pro» и «contra».

12.13. Стиль и презентация.

12.14. Судейство.

12.15. Политическое дебатирование.

12.16. Развитие программы дебатов.

Теория: Что такое дебаты? Почему дебаты? Великая традиция. Три принципа дебатов. Этика защиты противоположных точек зрения. Навыки дебатов. Игра «Дебаты»: суть и основные элементы. Стили дебатов. Регламент и правила. Обязанности спикеров. Формулировка темы. Определение темы. Примеры тем. Мозговой штурм. Как создать аргумент. Рабочий листок для дебатов. Примеры аргументов. Предварительное чтение. Карточки для записи доказательств. Вопросы об источниках. Проверка содержания доказательства. Этика доказательства. Интерпретация и определение темы. Обоснование (конструирование) кейса. Основы дебатов: бремя доказательств (представление кейса). Отсутствие доказательств в пользу противного. Бремя доказательств. Отличие в развитии политического и неполитического кейса. Образец утверждающего кейса. Как построить отрицание. Отрицание неполитического кейса («уровни атаки»). Неполитический отрицающий кейс (конструирование кейса). Примеры неполитического отрицающего кейса. Понятия «Опровержение» и «Отрицание». Доказательство. Типы рассуждений. Возможные ошибки при рассуждении. Цель перекрёстного опроса при дебатировании. Методы формулирования эффективных вопросов. Стратегии для респондентов. Поведение респондента и интервьюера. Конфликт как прямое опровержение. Стратегии выдвижения контраргументов. Карта дебатов. Отслеживание «дебатопотока». Установление доказательств. Типы аргументации. Обобщение. Аналогия. Знаковые аргументы. Причина и следствие. Надёжность источников информации. Промахи и ошибки. Элементы стиля. Зрительный контакт. Управление голосом. Жесты. Беспокойство или нервозность. Качества хорошего судьи. Обязанности судьи. Составление бюллетеня. Образец бюллетеня. Поведение судьи на турнире. Вопросы дебатирующих и судья. Политический утверждающий кейс. Построение политического утверждающего кейса. Образец политического утверждающего кейса. Политический отрицающий кейс. Построение политического отрицающего кейса. Образец политического отрицающего кейса. Практическое

применение политических дебатов. Структура программы дебатов Карла Поппера, её функционирование и тенденции развития. Поддержка программы.

Практика: Разработать права и обязанности участников дебатов («Участник имеет право», «Участник обязан»). Игра «Дебаты»: суть и основные элементы. Выполнить упражнение «Сформулируй тему дебатов». Выполнить упражнение «Создай свой аргумент». Создать доказательства (работа в парах, мини-группах). Выполнить упражнение «Исправь ошибки при рассуждении». Ролевая игра «Респондент и интерьвьюер». Выполнить упражнение «Подбери контраргумент». Выполнить упражнение «Найди и сформулируй аргументы «за» и «против» тезиса». Выполнить упражнение «Дебаты по одному слову». Подобрать вопросы для дебатирующих и судий. Выполнить упражнение «Переговоры».

Задание для стартового уровня: Составить алгоритм проведения дебатов.

Задание для базового уровня: Описать и нарисовать методику проведения дебатов техникой скрайбинга.

Задание для продвинутого уровня: Подготовить презентацию на тему «История возникновения дебатов».

Базовые понятия: *дебаты, дебатирование, аргументы, утверждающий кейс, опровергающий кейс, стратегии отрицания, контраргументы, перекрёстный опрос.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 13. Организация и проведение дебатных турниров на тему №1 «Взрослые не должны вмешиваться в личную жизнь детей»

Тема: 13.1. Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися.

13.2. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров.

Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов.

13.3. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против».

13.4. Работа с судейской коллегией и с координаторами игры.

13.5. Ток-шоу по теме предстоящих дебатов.

13.6. Проведение дебатов на тему «Взрослые должны вмешиваться в личную жизнь детей».

13.7. Рефлексия. Работа над ошибками.

Практика: Подготовка к дебатам. Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против». Ток-шоу по теме предстоящих дебатов. Игры команд. Рефлексия. Работа над ошибками. Подготовка отчетного (фото и видео) материала по дебатам. Оформление материала по теме прошедших дебатов.

Задание для стартового уровня: назвать ошибки, которые были допущены группой во время подготовки и проведения дебатов

Задание для базового уровня: написать самоанализ участия в дебатах.

Задание для продвинутого уровня: написать эссе на тему «Мои первые дебаты»

Базовые понятия: *дебаты, дебатирование, аргументы, утверждающий кейс, опровергающий кейс, стратегии отрицания, контраргументы, перекрёстный опрос.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 14. Организация и проведение дебатных турниров на тему №2 «Негативное влияние компьютерных игр на развитие личности»

Тема: 14.1. Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися.

14.2. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров.

Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов.

14.3. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против».

14.4. Работа с судейской коллегией и с координаторами игры

14.5. Ток-шоу по теме предстоящих дебатов.

14.6. Проведение дебатов на тему «Негативное влияние компьютерных игр на развитие личности».

14.7. Рефлексия. Работа над ошибками.

Практика: Подготовка к дебатам. Поиск материала к теме. Разработка темы с учащимися. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против». Ток-шоу по теме предстоящих дебатов. Игры команд. Рефлексия. Работа над ошибками. Подготовка отчетного (фото и видео) материала по дебатам. Оформление материала по теме прошедших дебатов.

Задание для стартового уровня: назвать ошибки, которые были допущены группой во время подготовки и проведения дебатов на тему «Негативное влияние компьютерных игр на развитие личности».

Задание для базового уровня: написать самоанализ участия в дебатах на тему «Негативное влияние компьютерных игр на развитие личности».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Дебаты о негативном влиянии компьютерных игр на развитие личности».

Базовые понятия: *дебаты, дебатирование, аргументы, утверждающий кейс, опровергающий кейс, стратегии отрицания, контраргументы, перекрёстный опрос.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Содержание программы

3 год обучения

Раздел 1. Введение

Тема: 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии, в Центре и за его пределами.

Теория: Краткое изложение содержания программы первого года обучения (постановка голоса и речи, актерское мастерство, публичное выступление, дебаты)

Практика: Ознакомление с системой организации занятий в объединении, с правилами поведения во время занятий. Инструктажи по технике безопасности 002, 024, 030, 033. Тестирование «Оценка собственного голоса». Организация диагностики голоса и речи обучающихся (скорость звучания, громкость звучания, высотность звучания, разработанность артикуляторов, правильность дыхания).

Базовые понятия: *правила поведения, техника безопасности, инструкция.*

Основные формы контроля*: включенное педагогическое наблюдение, устный опрос.*

Раздел 2. Дикция и артикуляция

Тема: 2.1. Произношение гласных звуков в русском языке.

2.2. Произношение согласных звуков в русском языке.

2.3. Различные способы разработки артикуляторов.

2.4. Работа со скороговоркой «Лигурия».

2.5. Закрепление пройденного материла.

Теория: Особенности произношения в русском языке. Особенности развития дикции в юношеском возрасте. Способы разработки артикуляторов различными техниками. Самая большая скороговорка «Лигурия». Особенности скороговорки «Лигурия». Различные способы работы со скороговоркой «Лигурия».

Практика: Выполнить артикуляционную гимнастику. Выполнить упражнения на отработку гласных звуков в русском языке («Чередование гласных с согласным алфавита», «Чередование гласных в сложных звукосочетаниях»). Выполнить упражнения на отработку согласных звуков в русском языке («Сложные звукосочетания», «Сложные звукосочетания с мячом»). Выполнить задания для отработки произношения скороговорки «Лигурия» («Чтение по слогам», «Чтение с подчеркиванием сложных для произношения слов», «Многократное прочтение сложных для произношения слов», «Чтение с сушкой зажатой между зубами», «Чтение с закрытым ртом», «Чтение с постоянно открытым ртом», «Чтение с сушками в щеках», «Чтение стоя в планке на локтях»)

Задание для стартового уровня: правильно прочитать текст скороговорки «Лигурия».

Задание для базового уровня: выучить текст скороговорки «Лигурия».

Задание для продвинутого уровня: рассказать текст скороговорки «Лигурия» стоя в планке на локтях.

Базовые понятия: *дикция, артикуляционный аппарат, артикуляционная гимнастика, артикуляторы, сложные звукосочетания, «Лигурия».*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 3. Рождение звука

Тема: 3.1. Работа над голосом по методике Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации».

3.2. В ритмах «тайноречи» (Ю.А. Васильев).

3.3. В ритмах диалога (Ю.А. Васильев).

3.4. В ритмах действа (Ю.А. Васильев).

3.5. В ритмах сопряжения (Ю.А. Васильев).

3.6. Закрепление пройденного материла.

Теория: Особенности методики Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации». Три «Р» методики Ю.А. Васильева: ритм, разум, радость. Главное действующее лицо методики «Ритмы и вариации».

Практика: Выполнить упражнения первого блока «В ритмах тайноречи» из методики Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации» («Волна за волной», «Круговращения мяча», «Мяч вибрирующий», «Цыпленок на ладони», «Звуки на ладони», «Слоги на ладони», «Разговоры на ладони», «Из кисти в кисть»). Выполнить упражнения второго блока «В ритмах диалога» из методики Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации» («С партнером заодно», «Прилипчивые руки», «Поводырь», «Ритмы в четыре руки», «Были, да сплыли», «Закукулено, замумулено», «Не вместит двор дров…», «Подхватывай легкий мяч», «До обеденной поры», «Тигр, два тигра, три тигра»). Выполнить упражнения третьего блока «В ритмах действа» из методики Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации» («Вместе весело шагать…», «…припевать лучше хором…», «Раз словечко, два словечко…», «По просторам, по просторам…», «Раз дождинка, два дождинка…», «Патрулевая путаница», «Дрюм дрюм ту ту», «Мячи реющие», «Круговерть», «Надо дрова выдворить», «Имена»). Выполнить упражнения блока «В ритмах сопряжения» из методики Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации» (работа с поэмой)

Задание для стартового уровня: перечислить и показать понравившиеся упражнения из методики «Ритмы и вариации».

Задание для базового уровня: нарисовать понравившиеся упражнения из методики «Ритмы и вариации».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Работа над голосом по методике Ю.А. Васильева»

Базовые понятия: *звук, звучание, грудные резонаторы, головные резонаторы, верхний регистр, средний регистр, ритм, вариация, «тайноречь».*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 4. Темп речи

Тема: 4.1. Предпочтительный темп речи для оратора на сцене.

4.2. Замедление темпа речи.

4.3. Смена темпа речи.

4.4. Паузы в речи.

4.5. Закрепление пройденного материла.

Теория: Влияние темпа речи на восприятие слушателей. Влияние скорости мышления на темп речи. Влияние основного типа репрезентативной системы на скорость речи. Предпочтительный темп речи для оратора на сцене. Отличие темпа речи читающего текст человека. Необходимость замедления темпа речи. Необходимость смены темпа речи. Пауза-зависание. Необходимость пауз в речи.

Практика: Провести диагностику скорости звучания (упражнение «Стихотворение С. Есенина за одну минуту»). Выполнить упражнения для тренировки скорости звучании («Замедление темпа речи», «Смена темпа речи», «Паузы в речи»).

Задание для стартового уровня: объяснить для чего нужны паузы в речи.

Задание для базового уровня: прочитать один и тот же текст, уложившись в разные временные рамки.

Задание для продвинутого уровня: провести темпо-ритмальный разбор предложенного педагогом текста.

Базовые понятия: *темп речи, основной тип репрезентативной системы, логические паузы.*

Основные формы контроля: *устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 5. Громкость речи

Тема: 5.1. Оптимальный уровень громкости речи.

5.2. Работа с микрофоном.

5.3. Работа без микрофона.

5.4. Работа над силой голоса.

5.5. Распределение звука.

5.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Формула оптимального уровня громкости речи. Связь громкости звука с объемом воздуха в легких и силой, с которой выдыхается воздух. Основные факторы, влияющие на слышимость речи. Особенности работы с микрофоном. Особенности работы без микрофона. Необходимость работы над силой звука. Особенности распределения звука.

Практика: Выполнить классическую и динамическую дыхательную гимнастику для прокачивания диафрагмальных мышц. Выполнить упражнения с изменением громкости голоса («От тихого к громкому», «От громкого к тихому»). Выполнить упражнения для тренировки работы с микрофоном («Положение пальцев», «Положение локтя», «Удержание одинакового расстояния от микрофона до рта», «Работа со шнуром», «Работа со стойкой»). Выполнить упражнения для тренировки силы звука («Пропевание гласных звуков», «Упражнение Тарзана», «Мычание).

Задание для стартового уровня: назвать основные факторы, влияющие на слышимость звука.

Задание для базового уровня: нарисовать и объяснить с помощью техники скрайбинга основные факторы, влияющие на слышимость звука.

Задание для продвинутого уровня: нарисовать комикс о «похождениях звука»

Базовые понятия: *дыхательная гимнастика, сила звука, децибелы.*

Основные формы контроля*: устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений.*

Раздел 6. Высота голоса

Тема: 6.1. Высота голоса и его влияние на восприятие речи аудиторией.

6.2. Мода на голоса и натуральная высота голоса.

6.3. Влияние эмоций и чувств на высоту голоса.

6.4. Расширение диапазона голоса.

6.5. Закрепление пройденного материала.

Теория: Особенности формирования высоких и низких звуков в голосовом аппарате. Влияние высоты голоса на восприятие речи слушателями. Мода на голоса и натуральная высота голоса. Определение натуральной высоты Влияние эмоций и чувств на высоту голоса. Необходимость расширения диапазона голоса для оратора. Связь высоты основного тона с выразительностью речи.

Практика: Выполнить упражнения для расширения диапазона голоса («Большой колокол», «Маленький колокольчик», «Большой колокол и маленький колокольчик», «Маляр», «Лестница», «Прыжок», «Голосовая гимнастика»)

Базовые понятия: *высотность голоса, герцы, регистр, примарная зона.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 7. Актерская система Михаила Чехова

Тема:7.1. Виды актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову).

7.2. Теория Михаила Чехова.

7.3. Пять принципов внутренней актерской техники.

7.4. Разминки по М.Чехову.

7.5. Закрепление пройденного материала.

Теория: Виды актерских систем и их особенности. Краткая биография Михаила Чехова. Особенности техники Михаила Чехова. Чувства и чувствительность. Внешние стимулах их польза и вред. Пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова. Организация занятий по технике Михаила Чехова. Наследие мастера.

Практика: Выполнить дыхательную разминку (упражнения «Очистительное дыхание», «Задержка дыхания», «Проветривание легких»,

«Растягивание ребер», «Расширение грудной клетки», «На ходу», «Тонизирующее упражнение», «Кровообращение»). Выполнить упражнения на разогрев мышц и растяжку (разминка). Выполнить биоэнергетические упражнения на снятие телесных зажимов («Раскованная ходьба», «Антистресс начинается с ног», «Приседание», «Встаем со стула», «Плавная походка», «Расслабление стоп», «Расслабление поясницы», «Расслабление тазовых мышц»).

Задание для стартового уровня: перечислить пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова.

Задание для базового уровня: нарисовать и объяснить с помощью техники срайбинга пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова.

Задание для продвинутого уровня: написать эссе на тему «Пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова»

Базовые понятия: *актерская система, актерская техника, чувства, чувствительность, внешние стимулы.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 8. Способы репетирования Михаила Чехова

Тема: 8.1. Первый способ «Внимание и воображение».

8.2. Второй способ «Атмосфера».

8.3. Третий способ «Индивидуальные чувства, действия с определенной окраской».

8.4. Четвертый способ «Психологический жест».

8.5. Пятый способ «Воплощение образа и характерность».

8.6. Шестой способ «Импровизация».

Теория: Внимание и его виды. Фантазия и воображение. Репетиция в воображении. Аффективная память. Внимание и воображение как способ репетирования. Атмосфера в повседневной жизни. Атмосфера и игра. Две атмосферы. Объективная атмосфера и субъективные чувства. Внутренняя

динамика атмосферы. Миссия атмосферы. Атмосфера как способ репетирования. Индивидуальные чувства. Действие с определенной окраской. Действие с определенной окраской как способ репетирования. Жест и воля. Психологический жест. Фантастический психологический жест. Восприимчивость к психологическим жестам. Воображаемое пространство и время. Психологический жест как способ репетирования. Воплощение образа. Характерность. Воображаемое тело. Воображаемый центр. Воплощение образа и характерность как способ репетирования. Импровизация. Актерский коллектив. Творческая индивидуальность. Импровизация, как способ репетирования.

Практика: Выполнить упражнения первого способа репетирования («Одно из двух», «Эврика», «Превращение карандаша», «Превращение стула», «Превращение носового платка», «Волшебный карман», «Оживление предметов», «Счастье ближних», «Ритуал», «Фотоальбом», «Репетиция в воображении», «Задача-образец»*)*. Выполнить упражнения второго способа репетирования (Дом, улица, лес, поле», «Расставание», «Угадай-ка», «Одиночество», «Уют», «Паника», «Детский сад», «Борьба атмосфер», «Один против всех», «Изменяющаяся атмосфера»). Выполнить упражнения третьего способа репетирования («Простые действия с разной окраской», «Простые действия с двумя окрасками», «Простые действия и слова с окраской», «Выбрать действие к окраске», «Окраска к слову», «Окраска к фразе»). Выполнить упражнения четвертого способа репетирования (поиск психологических жестов к простейшим действиям без эмоциональной окраски, поиск психологических жестов «Цветы», «Архитектурные конструкции», «Пейзаж», «Фантастические образы», поиск психологических жестов для речи). Выполнить упражнения пятого способа репетирования («Воображаемый центр в груди», «Формулирующие движения», «Плавные движения», «Реющие движения», «Излучающие движения», «Воображаемое тело», «Случайное тело и центр»). Выполнить упражнения шестого способа репетирования (Да-нет»,

«Импровизация с основой», «Индивидуальное присутствие в группе», «Пластические группы в разных стилях», ««Простое действие без повторов»)

Базовые понятия: *внимание, фантазия, воображение, аффективная память, атмосфера, создание атмосферы, борьба атмосфер, объективная атмосфера, субъективные чувства, миссия атмосферы, индивидуальные чувства, действие с определенной окраской, психологический жест, фантастический психологический жест, воплощение образа, характерность, воображаемое тело, воображаемый центр.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 9. Основные принципы работы оратора

Тема: 9.1. Качества, необходимые успешному оратору.

9.2. Компетенция оратора.

9.3. Принципы работы с аудиторией.

9.4. Базовая концепция работы с аудиторией.

9.5. Закрепление пройденного материала.

Теория: Качества, необходимые успешному выступающему. Открытые и закрытые группы. Особенности управления открытой группой. Особенности управления закрытой группой. Требования предъявляемые современной бизнес-средой к выступающему. Компетенция оратора. Принципы работы с аудиторией. Базовая концепция работы с аудиторией.

Практика: Вспомнить трех людей, которые произвели самое яркое впечатление своим выступлением, и рассказать о них партнеру (или соседу слева). Вспомнить три своих самых ужасных выступления и рассказать о них партнеру (или соседу справа). Сделать памятку «Принципы работы с аудиторией». Написать эссе на тему «Цитата Карла Густава Юнги «Встреча двух личностей подобна контакту двух химических веществ: если есть хоть малейшая реакция, изменяются оба элемента». Создать свою универсальную концепцию работы с аудиторией.

Задание для стартового уровня: рассказать педагогу и другим обучающимся о своей универсальной концепции работы с аудиторией. Объяснить выбор тех или иных пунктов.

Задание для базового уровня: подготовить презентацию и рассказать педагогу и другим обучающимся о своей универсальной концепции работы с аудиторией. Объяснить выбор тех или иных пунктов.

Задание для продвинутого уровня: нарисовать и рассказать педагогу и другим обучающимся о своей универсальной концепции работы с аудиторией техникой скрайбинга.

Базовые понятия: *открытая группа, закрытая группа, компетенция, концепция.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 10. Композиция речи

Тема: 10.1. Вступление.

10.2. Основная часть.

10.3. Заключение.

10.4. Действенный анализ.

10.5. Закрепление пройденного материала.

Теория: Композиция речи. Из чего складывается формула речи. Вступление, из чего может состоять вступление выступления. Основная часть, из чего может состоять основная часть выступления. Конструкция «проблема-решение». Два способа сконструировать основную часть: «Лестница», «Туча». Заключительная часть, из чего может состоять заключительная часть выступления. Действенный анализ.

Практика: Написать вступление к речи на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся). Выполнить упражнение «Комплимент». Расписать основные жизненные ситуации методом построения речи «Лесенка» (например, необходимость сходить в магазин, необходимость сделать домашнее

задание). Расписать основные жизненные ситуации методом построения речи «Туча». Придумать словесное завершение к окружающим ежедневно процессам и делам (закончился учебный день, помыл посуду, досмотрел фильм и т.д.). Написать подведение итогов к вчерашнему дню. Анализ пьесы У. Шекспира «Ромео и Джульетта» методом действенного анализа.

Задание для стартового уровня: написать текст речи выступления на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся).

Задание для базового уровня: написать текст речи выступления на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся) и выступить с ним перед другими обучающимися.

Задание для продвинутого уровня: написать текст речи выступления на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся), подготовить к нему презентацию и выступить перед другими обучающимися.

Базовые понятия: *композиция речи, вступление, основная часть, заключение, действенный анализ, исходное событие, основное событие, центральное событие, финальное событие, главные событие.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 11. Словесная импровизация

Тема: 11.1. Прием словесной импровизации №1. Ассоциации.

11.2. Прием словесной импровизации №2. Переход по последнему слову.

11.3. Прием словесной импровизации №3. Вопросы в зал.

11.4. Словесная импровизация как процесс реализации багажа знаний.

11.5. Словесная импровизация как фрейм-рамка для встраивания новых знаний.

11.6. Закрепление пройденного материала.

Теория: Словесная импровизация. «Генерация бреда». Функции словесной импровизации. Краткое резюме алгоритма освоения словесной импровизации. Приемы словесной импровизации. Словесная импровизация как процесс реализации багажа знаний. Словесная импровизация как фрейм-рамка для встраивания новых знаний.

Практика: Игра «Ассоциации по кругу». Игра «Переход по последнему слову по кругу». Игра «Вопрос-ответ». Выполнить упражнения из цикла «Пять танцевальных шагов по овладению словесной импровизацией» («Буги-вуги в стиле «осьминог», «Степ и чечетка», «Танцевальный вызов», «Спонтанная хореография», «Танго для продвинутых»)

Базовые понятия: *импровизация, «генератор бреда», ассоциации.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 12. Работа с «вредным слушателем»

Тема: 12.1. Алгоритм работы с «вредным слушателем».

12.2. Обращение с вопросом.

12.3. Изменение стиля выступления.

12.4. Комментарии к происходящему.

12.5. Просьбы о помощи.

12.6. Организация игры.

12.7. Закрепление пройденного материала.

Теория: Алгоритм работы с «вредным слушателем». Признаки поведения «вредного слушателя». Установка правил для аудитории. Принципы установки правил.

Практика: Нарисовать алгоритм работы с «вредной аудиторией». Написать решение ситуаций, которые могут возникнуть с «вредным слушателем». Упражнение на отработку приемов работы с «вредным слушателем» («Обращение с вопросом», «Изменение стиля выступления», «Комментарии к происходящему», «Просьбы о помощи», «Организация игры»)

Базовые понятия: *«вредный слушатель», «трудная аудитория», стиль выступления.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 13. Работа в паре

Тема: 13.1. Правила передачи хода.

13.2. Подстройка под партнера.

13.3. Правильный контакт глаз с аудиторией.

13.4. Закрепление пройденного материала.

Теория: Партнерство в жизни и на сцене. Особенности парной работы. Правила передачи хода. Способы перехватить ход. Способы подстройки под партнера. Правильный контакт глаз с партнером. Правильный контакт глаз с аудиторией.

Практика: Сделать памятку **«**Правила передачи хода». Выполнить упражнения для тренировки партнерства («Раз, два, три», «Зеркало в парах», «Зеркало в группе», «Парная танцевальная импровизация»). В парах подготовить и показать другим участникам объединения рекламу любого предмета найденного в кабинете (книга, ручка, стул, тетрадь, предмет одежды и т.д.)

Задание для стартового уровня: написать эссе «Партнерские отношения как основа взаимодействия между членами семьи».

Задание для базового уровня: написать эссе «Необходимость развития партнерства на сцене».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Я как партнер в жизни и на сцене».

Базовые понятия: *«вредный слушатель», «трудная аудитория», стиль выступления.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 14. **Эмоции и чувства**

Тема: 14.1. Понятие об эмоциях и чувствах.

14.2. Страх и тревожность.

14.3. Психология одиночества.

14.4. Стресс, пути выхода из стрессовой ситуации.

Теория: Виды эмоциональных состояний. Стресс и фрустрация. Аффекты и страсти. Эмоциональные особенности личности. Понятие о страхе и тревожности. Виды страхов. Как избавиться от страха? Как обрести спокойствие и перестать тревожиться и бояться? Одиночество. Разновидности одиночества: космическое, культурное, социальное и межличностное. Причины возникновения одиночества. симптомы стресса. Причины возникновения стресса. Отрицательные и положительные стороны стресса. Пути выхода из стрессовой ситуации.

Практика: Тест «Понимаете ли вы язык мимики». Выполнить упражнения направленные на умение распознавать психическое состояние человека («Называем чувства», «Спящие львы», «Выражение эмоции», «Контур человека», «Скульптура эмоций», «Отдать червяка»). Выполнить упражнения направленные на овладение методами саморегуляции эмоционального поведения («Гимнастика Гермеса», «Игра с тревогой», «Взаимодействие со страхом», «Хозяин желаний», «Ситуация успеха»). Выполнить упражнения, направленные на определение причин возникновения одиночества («Одиночество», «Пессимист, оптимист, шут», «Граница», «Письмо от своего Я»). Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом». Выполнить упражнения, направленные на снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения («Не смеяться», «Измени свой пульс», «Лед и пламя», «Замороженные», «Толкалки», «Сделай жизнь размереннее»).

Базовые понятия: *эмоции, чувства, стресс, фрустрация, аффект, одиночество.*

***Основные формы контроля**: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 15. Основы самовоспитания и саморазвития личности

Тема: 15.1. Генеалогия и теория личности. Генеалогия личности – учение о происхождении человека как личности.

15.2. Семейные роли личности.

15.3. Эгосферные роли личности и их сущность. Я и мой внутренний мир.

15.4. Эгосферные роли личности и их сущность. Мир глазами агрессивного человека.

15.5. Друзья или недруги (Разговор о вредных привычках)

15.6. Общение. Искусство общения. Этико-психологические основы общения.

15.7. Общение. Виды конфликтов и методы их урегулирования.

Теория: Общие представления о генеалогическом древе личности. Личность и ее структура. Семья и ее ценности, обычаи. Стили семейного воспитания. Постижение учащимися сущности семейных социальных ролей: сыновне-дочерней, супружеской, отцовско-материнской. Жизненные циклы семьи. Основные правила создания семейного воспитательного уклада, включающие следующие параметры: семейные традиции, отношения между родителями и детьми; совместная деятельность родителей и детей; обеспечение здоровья детей; эстетическая среда; культура духовных и материальных потребностей членов семьи. Знакомство со структурой самосознания, понятием «Я – концепция». Виды: Я – реальное, Я – идеальное, фантастическое Я. Уровни «Я»: уровень телесного, социального, духовного и «океанического Я» (Н.И. Дереклеева, М.Ю. Савченко, И.С. Артюхова). Агрессия. Что влияет на агрессию. Теории агрессии. Ослабление агрессии. Критерии и признаки агрессивности. Вредные привычки, их влияние на организм и общество (табакокурение, алкоголизм, наркомания). Наркотическая зависимость, этапы: 1

этап – первые пробы, 2 этап – употреблять наркотики нравится, 3 этап – возникают проблемы и 4 этап – употребление наркотиков становится целью. Виды, типы, функции, формы общения. Техники конструктивного общения. Общие правила делового общения. Телефонный этикет. Этика бизнеса и деловых отношений. Одежда в общении. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения). Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения). Коммуникативная сторона общения (общение как обмен информацией). Культурные различия. Конфликт. Виды, типы и формы конфликта.

Практика: Тест «Личность». Дискуссия «Кого нельзя считать личностью». Выполнить упражнения, направленные на умение найти аргументы в пользу своей позиции. Анкетирование «Идеальный муж, идеальная жена, идеальные родители, идеальный ребенок». Ролевая игра «Проблемы семьи в современном мире». Выполнить упражнения, направленные на расширение представлений о себе, о других и повышение самооценки («Представление партнера», «Исцеляющая сила любви», «Я – реальное, Я – идеальное», «Декларация моей самоценности»). Дискуссии на темы: «Разреши другому быть другим», «Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться». Выполнить упражнения, направленные на формирование способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознать вред агрессивного поведения. Ролевая игра «Суд над наркоманией». Ролевая игра «Официант, в моем супе муха». («Нетрадиционное приветствие», «Побег из тюрьмы», «Животное», «Карусель», «Ситуация», «Стиль общения», «Техника вежливого отказа»). Выполнить упражнения, направленные на формирование навыков эффективного общения и совместной деятельности.

Базовые понятия: *генеалогия, индивид, личность, индивидуальность, агрессия, конструктивное общение, конфликт.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 16. Ориентировочная основа практического человековедения и её формирование в процессе самовоспитания

Тема: 16.1. Самовоспитательная культура личности.

16.2. Планирование самовоспитания.

16.3. «Как учишься – такой получишься».

16.4. «Любовь с первого взгляда или за что мы любим других и за что любят нас».

16.5. Слагаемые высокого профессионализма.

16.6. Азы культуры психической саморегуляции.

16.7. «Поэтом можешь ты не быть, а гражданином быть обязан».

16.8. Экономическая и предпринимательская культура личности.

16.9. Индивидуальный прогноз – проект самосовершенствования, программа самовоспитания.

16.10. Защита индивидуальных прогноз – проектов и программ самовоспитания личности.

Теория: Самовоспитание как целенаправленное действие самого человека; намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств личности для выполнения своего предназначения. Самовоспитание как относительно самостоятельный процесс, а также результат воспитания. Знакомство с гуманистической технологией самовоспитания (по В.Г. Маралову). Средства и методы самовоспитания. Цель. Иерархия цели. Визуализация цели. Жизненные стратегии. Требования к постановке целей, смысл учения. Что значит овладеть умением учиться. Гигиена приготовления домашнего задания. Цикл дня. Как вести конспекты, как подготовится к экзамену (что учить, как учить). Как рационально распределять и расходовать время. Этапы сдачи экзамена. Диагностический материал. Нравственные отношения любви между юношами и девушками как первоисточник будущей

супружеской культуры. Формирование собственной супружеской культуры. За что мы любим других, и за что любят нас. Виды любви. Любовь-дружба. Понятие о профессии и специальности. Профессиональный выбор. Ошибки при выборе профессии. Профессиограмма и психограмма. Составление собственной психопрофессиографической характеристики, отражающей соответствие психофизических свойств требованиям, предъявляемым к избранной специальности; соответствие требований, предъявляемых к профессиональному самоутверждению, реальной деятельности по их реализации; соответствие нравственных качеств личности требованиям к профессиональной деятельности. Составные элементы гражданской культуры – политической, правовой, классово-интерклассовой, национально-интернациональной, экологической, нравственной в их единстве, их связи с интернациональной культурой (гражданин мира). Знакомство с основами экономической культуры личности и основами цивилизованного предпринимательства. Формирование основных правил, определяющих экономическую и предпринимательскую культуру личности. Как разработать и осуществить программу самовоспитания.

Практика: Выполнить упражнения, направленные на поднятие тонуса и активности обучающихся («Нетрадиционное приветствие», «Первая скрипка», «С миру по нитке»). Выполнить упражнения, направленные на целеполагание, поиск ресурсов для достижения целей и планирование конкретных шагов («Планирование будущего», «Путь к цели», «Письмо самому себе»). Выполнить упражнения, направленные на развитие внимание, памяти, мышления («Лицензия на приобретение знаний», «Звездные часы познания», «Препятствия в учебе», «Наблюдательность», «Ассоциация», «Не может быть», «Что нового», «Исключение лишнего слова», «Заблудившийся рассказчик»). Составление ранжированного перечня качеств, которые вызывают любовь. Дискуссия «Афоризмы». Тест «Ожидание любви». Выполнить упражнения, направленные на конструирование образа себя как будущего профессионала и сопоставление этого образа с образами желаемых характеристик будущего труда («Профессия на букву», «Профессия-специальность», «Самая-самая»,

«Цепочка профессии», « Кто? Что? Где?», «Автобиография», «Один день», «Угадай профессию», «Если бы… я стал бы…», «Звездный час», «Рейтинг ошибок», «Советчик»). Выполнить упражнения, направленные на снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения. Выполнить упражнения, направленные на умение отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждениях оппонентов, анализировать и оценивать. Деловая игра «В гостях у Скруджа».

Задание для стартового уровня: подготовить индивидуальную программу самовоспитания.

Задание для базового уровня: подготовить индивидуальный прогноз – проект самосовершенствования.

Задание для продвинутого уровня: подготовить и защитить перед другими обучающимися индивидуальный прогноз – проект самосовершенствования.

Базовые понятия: *самовоспитание, саморегуляция, целепологание, любовь, профессиограмма, психограмма, индивидуальный прогноз – проект самосовершенствования, программа самовоспитания.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 17. Теоретические основы дебатов

Тема: 17.1. Дебаты - великая традиция.

17.2. Игра «Дебаты»: суть и основные элементы.

17.3. Развитие программы дебатов.

17.4. Как создать аргумент.

17.5. Утверждающий кейс.

17.6. Опровергающий кейс.

17.7. Рассуждение. Доказательство.

Теория: Закрепление пройденных на втором году обучения тем, базовых понятий. Инструкции координаторам дебатов. Парламентские дебаты. Дебаты лидеров. Как создать аргумент. Рабочий листок для дебатов. Примеры аргументов. Интерпретация и определение темы. Обоснование

(конструирование) кейса. Основы дебатов: бремя доказательств (представление кейса). Отсутствие доказательств в пользу противного. Бремя доказательств. Отличие в развитии политического и неполитического кейса. Образец утверждающего кейса. Как построить отрицание. Отрицание неполитического кейса (уровни атаки). Неполитический отрицающий кейс (конструирование кейса). Примеры неполитического отрицающего кейса. Типы рассуждений. Возможные ошибки при рассуждении. Цель перекрёстного опроса при дебатировании. Методы формулирования эффективных вопросов. Стратегии для респондентов. Поведение респондента и интервьюера.

Практика: Дискуссия «Что дают дебаты?». Подбор актуальных тем. *Деловая игра* «Я - МОГУ». Построение утверждающего кейса. Построение отрицающего кейса. Ролевая игра «Респондент и интерьвьюер».

Базовые понятия: *дебаты, дебатирование, аргументы, утверждающий кейс, опровергающий кейс, стратегии отрицания, контраргументы, перекрёстный опрос.*

Основные формы контроля*: дискуссия, деловая игра, ролевая игра, включенное педагогическое наблюдение.*

Раздел 18. Организация и проведение дебатных турниров на тему №1 «Взрослые не должны вмешиваться в личную жизнь детей»

Тема: 18.1. Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися.

18.2. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов.

18.3. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против».

18.4. Работа с судейской коллегией и с координаторами игры.

18.5. Ток-шоу по теме предстоящих дебатов.

18.6. Проведение дебатов на тему «Образование важно в современном мире».

18.7. Рефлексия. Работа над ошибками.

Практика: Подготовка к дебатам. Поиск материала к теме. Разработка темы с учащимися. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против». Ток-шоу по теме предстоящих дебатов. Игры команд. Рефлексия. Работа над ошибками. Подготовка отчетного (фото и видео) материала по дебатам. Оформление материала по теме прошедших дебатов.

Задание для стартового уровня: назвать ошибки, которые были допущены группой во время подготовки и проведения дебатов.

Задание для базового уровня: написать самоанализ участия в дебатах.

Задание для продвинутого уровня: написать эссе на тему «Дебаты не являются эффективным способом решения спора».

Базовые понятия: *дебаты, дебатирование, аргументы, утверждающий кейс, опровергающий кейс, стратегии отрицания, контраргументы, перекрёстный опрос.*

Основные формы контроля*: беседа, включенное педагогическое наблюдение.*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Критерии	Результаты
Стартовый уровень	
1 год обучения	
Метапредметные: сформированность учебной деятельности, понимание обучающимся задачи, поставленной педагогом, смысла свой деятельности.	- умеет планировать учебные действия; - понимает явные причины успеха/неуспеха учебной деятельности; - владеет элементарными логическими действиями сравнения, анализа; - умеет слушать собеседника и вести простой диалог; - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Предметные - способность воспринимать и воспроизводить познавательную информацию по теоретическим основам ораторского искусства, использовать правила, способы и методы развития эффективной речи.	*Знает:* - краткую историю ораторского искусства; - основные характеристики и свойства человеческого голоса (тон, высота, диапазон звучания, тембр, благозвучность, подвижность); - основные органы, участвующие в голосообразовании; - правила здорового голоса; - основные правила здоровой осанки; - основные пункты алгоритма работы со скороговорками; - типы дыхания; - основные формы организации рабочего пространства на занятиях; - основные принципы восприятия слушателями речи оратора; - виды внимания (произвольное, непроизвольное); - основные виды ассоциаций; - элементарные признаки убедительной, аргументированной речи. *Умеет/владеет:* - вместе с группой правильно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов; - вместе с группой правильно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; - вместе с группой правильно выполнять дыхательную гимнастику; - владеть правильным дыханием (диафрагмальным); - вместе с группой правильно выполнять

	артикуляционную гимнастику; - владеть произвольным вниманием (от десяти минут); - создавать различные виды ассоциативных цепочек.
Личностные - интерес к познавательной деятельности, обучению ораторскому мастерству, способность ориентироваться в нравственных нормах и правилах.	- обладает позицией ученика; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре; - демонстрирует ценностное отношение к ораторскому искусству.
2 год обучения	
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, выполнение учебных действий и активное принятие учебной задачи	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предлагать пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа (анализировать на доступном уровне речь оратора); - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готов к сотрудничеству в рамках учебной задачи.
Предметные - способность анализировать и действовать с учетом принципов восприятия информации аудиторией, соблюдать основные правила публичного	Знает: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - алгоритм работы со сложными звукосочетаниями; - устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата; - грудные и головные резонаторы человека; - правила произношения особых, грамматических словоформ, произношения графических сокращений, произношения имен собственных; - различные способы запоминания ударений в сложных

выступления и правила охраны голоса.	словах; - правила произношения заимствованных слов; - правила, регламентирующие расстановку логических пауз; - основы композиционного мышления; - основные правила и приемы сочинения; - алгоритм преодоления страха публичных выступлений; - базовое положение рук и его значение во время выступления; - алгоритм проведения дебатов. Умеет/владеет: - пользоваться различными способами для разработки артикуляторов; - правильно выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - использовать наиболее распространенные интонационные линии; - соблюдать непрерывность сценического общения; - выделять элементы сюжета, и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.).
Личностные -сформированность мотивации к обучению, способность выделить нравственный аспект поведения человека в социуме.	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих способностей; - готов преодолевать технические трудности в речи; -проявляет выдержку, волю во время внеаудиторной концертно-исполнительской деятельности; - понимает важность традиций объединения.
3 год обучения	
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - способен определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен стремиться к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения

задачи и имеющимися способами ее решения и правильное изменение способа под руководством педагога).	к известным понятиям; - развивает слуховые представления при прослушивании ораторской речи; -готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; -готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; -умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Предметные - способность действовать, используя средства убедительности и выразительности речи.	*Знает*: - особенности произношения в русском языке; - способы разработки артикуляторов различными техниками; - особенности системы работы над голосом по методике Ю.А. Васильева; - особенности влияния темпа речи на восприятие слушателей; - правила работы с микрофоном - основные упражнения для тренировки скорости звучании; - основные факторы, влияющие на слышимость речи; - особенности влияния эмоций и чувств на голос; - виды актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову); - основные качества, необходимые успешному оратору; - составляющие универсальной концепции работы с аудиторией; - основные приемы словесной импровизации; - основные приемы установки правил для аудитории; - основные приемы работы с «вредным слушателем»; - основные приемы работы в паре с другим оратором; - общие представления о генеалогическом древе личности; - принципы самовоспитательной культуры личности; - составляющие индивидуальной программы самовоспитания; - основные требования к речи спикеров на дебатах. *Умеет/владеет:* - техниками разработки артикуляторов; - удерживать восприятие слушателей; - контролировать эмоции и чувства; - использовать основные приемы словесной импровизации; - использовать основные приемы установки правил для

	аудитории; - составлять программу самовоспитания по образцу; - выполнять основные требования к речи спикеров на дебатах.
Личностные - встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.	-стремится к личному успеху в конкурсах, фестивалях, мероприятиях, во время внеаудиторной исполнительской деятельности; -понимает важность собственного вклада в достижения объединения; -транслирует ценности коллектива в среде сверстников.
Базовый уровень	
1 год обучения	
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, понимание обучающимся задачи, поставленной педагогом, смысла свой деятельности и активное принятие учебной задачи.	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации; - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готов к сотрудничеству.
Предметные - способность анализировать и самостоятельно действовать с учетом принципов восприятия информации слушателем и	Знает: - ведущие стили красноречия и их отличия; - критерии оценки голоса и речи оратора; - принципы организации органов, участвующих в голосообразовании; - правила развития здорового голоса; - способы достижения здоровой осанки; - алгоритм работы со скороговорками - критерии, определяющие типы дыхания

аудиторией.	- способы организации рабочего пространства на занятиях; - основные признаки рабочего самочувствия актера; - значение развития ассоциативного мышления как способа развития воображения; - виды ассоциаций; - основные принципы владения восприятием слушателей речи оратора; - критерии отнесения к видам внимания; - критерии убедительной, аргументированной речи; - способы и приемы борьбы со страхом выхода на сцену, выступления за трибуной. Умеет/владеет: - пользоваться различными способами для разработки артикуляторов; - определять мышечные зажимы любого человека; - самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов; - самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; - самостоятельно правильно выполнять дыхательную гимнастику; - самостоятельно правильно выполнять артикуляционную гимнастику; - самостоятельно добиваться навыка рабочего самочувствия; - владеть произвольным вниманием (от двадцати минут); - создавать различные виды ассоциативных цепочек.
Личностные - сформированность мотивации к обучению, освоению ораторского искусства, способность следовать нравственным нормам и правилам.	- обладает позицией ученика; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - демонстрирует ценностное отношение к ораторскому искусству, систематическим занятиям в объединении.
2 год обучения	
Метапредметные - сформированность учебной	- планирует учебную деятельность, осуществляет контроль и оценку учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

деятельности, самостоятельность в выполнении учебных действий, сохранение учебной задачи на всех этапах занятия.	- определяет наиболее эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и стремится к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; - умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Предметные - способность анализировать и самостоятельно действовать, используя средства эффективности речи, осознанно соблюдать основные правила публичного выступления.	*Знает*: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - алгоритм работы со сложными звукосочетаниями; - устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата; - правила произношения особых грамматических словоформ, произношения графических сокращений; различные способы запоминания ударений в сложных словах; - правила произношения заимствованных слов; - правила, регламентирующие расстановку логических пауз; - основы композиционного мышления, речевой импровизации; - основные правила и приемы сочинения; - алгоритм преодоления страха публичных выступлений; - базовое положение рук и его значение во время выступления; - параметры постановки на публике; - алгоритм проведения дебатов. *Умеет/владеет:* - пользоваться различными техниками для разработки голоса и речи; - четко и правильно произносить все предложенные варианты сложных звукосочетаний; - выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - «включать» верхние резонаторы; - «включать» нижние резонаторы;

	- использовать наиболее распространенные интонационные линии; - правильно ставить ударения в словах со сложными ударениями; - правильно «читать» знаки препинания; - правильно ставить логические паузы; - соблюдать непрерывность сценического общения; - выделять элементы сюжета, и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.).
Личностные - встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, способность соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих специальных и творческих способностей; - соблюдает нормы и традиции коллектива.
3 год обучения	
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися способами ее решения и правильное изменение способа в сотрудничестве с педагогом).	- умеет руководствоваться поставленной задачей, искать и определять способы достижения результата; - умеет вести ассоциативный поиск, участвовать в создании игровой ситуации; - умеет аналитически сравнивать примеры ораторской речи; - осуществляет самоконтроль в ситуациях неуспеха; - умеет размышлять, оценивать свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение; - готов к совместной творческой и познавательной деятельности; - готов учитывать интересы сторон и сотрудничать.

Предметные - Способность к построению перспектив исполнительско - творческой деятельности в содружестве с педагогом.	*Знает*: - наиболее эффективные техники разработки артикуляторов; - отличие системы работы над голосом по методике Ю.А. Васильева от других систем; - варианты использования темпа речи на восприятие слушателей; - наиболее эффективные упражнения для тренировки скорости звучании; - отрицательные и положительные факторы, влияющие на слышимость речи; - способы управления эмоциями и чувствами; - общее и отличное актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову); - принципы воспитания качеств, необходимых успешному оратору; - составляющие индивидуальной концепции работы с аудиторией; - наиболее эффективные приемы словесной импровизации; - наиболее эффективные приемы установки правил для аудитории; - алгоритм составления генеалогического древа личности; - ориентировочные основы для самовоспитательной культуры личности; - технологию составления индивидуальной программы самовоспитания; - требования к собственной речи спикера на дебатах. *Умеет/владеет:* - использовать наиболее эффективные упражнения для тренировки голосового аппарата; - четко и внятно произносить гласные и согласные звуки по нормам произношения русского языка; - работать с микрофоном; - увлечь и заинтересовать слушателей; - контролировать эмоциональное состояние аудитории; - использовать эффективные приемы словесной импровизации; - использовать эффективные приемы установки правил для аудитории; - составлять собственную программу самовоспитания; - выполнять все необходимые требования к речи

	спикеров на дебатах.
Личностные - способность к нравственно-этической ориентации, оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов.	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих специальных и творческих способностей; - соблюдает нормы и традиции коллектива, проявляет инициативу, участвует в проектировании тематических мероприятий.
Продвинутый уровень	
1 год обучения	
Метапредметные - сформированность учебной деятельности, самостоятельность и творческий подход в выполнении учебных действий, сохранение учебной задачи на всех этапах занятия.	- умеет оценивать учебные действия в соответствии с самостоятельно поставленной задачей и условиями ее реализации; - способен предлагать вариативные способы достижения результата; - умеет анализировать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен найти путь к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям (в пределах возраста); - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; - умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Предметные - освоенность правил эффективной речи, публичного выступления, принципов элементарного голосообразования и голосоведения, способов и методов развития	Знает: - критерии оценки красноречия; - признаки уникальности свойств голоса; - единицы измерения скорости, громкости, высотности звучания голоса; - специфику влиянии физических движений на дыхание; - характеристики оптимального темпа речи оратора; - особенности влияния эмоций на диапазон звучания речи оратора; - особенности влияния отчетливости и правильности произнесения звуков на восприятие слушателями речи оратора;

голосового аппарата.	- способы укрепления голоса и профилактики возникновения нарушений голоса; - способы удержания внимания аудитории; - способы сохранения эффективности речи весь период публичного выступления. Умеет/владеет: - анализировать и выделить проблемные зоны своего голоса и речи; - использовать наиболее эффективные приемы и средства охраны голоса; - объяснить процесс голосообразования; - самостоятельно оценить правильность работы артикуляторов на примере образца и дать рекомендации по совершенствованию - создавать и описывать уходящие и привязанные виды ассоциаций.
Личностные - сформированность мотивации к обучению, творческому освоению ораторского искусства, способность соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.	- способен обосновать основные задачи обучающегося; - демонстрирует толерантность, доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - мотивирован на систематические занятия.
2 год обучения	
Метапредметные - сформированность учебной деятельности, способность к самостоятельному переносу учебных действий, изменению способа учебной деятельности с	- умеет руководствоваться поставленной задачей, искать и определять наиболее эффективные способы достижения результата; - способен к самоконтролю в ситуациях, как успеха, так и неуспеха; - умеет размышлять, оценивать и видеть перспективы, свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение; - готов к совместной творческой и познавательной деятельности;

учетом изменения ситуации.	- готов учитывать интересы сторон и сотрудничать.
Предметные - освоенность средств достижения эффективности речи, правил публичного выступления.	Знает: - эффективные техники разработки артикуляторов; - принципы использования сложных звукосочетаний; - действие голосовых связок и голосоречевого аппарата; - техники и приемы заботы о голосе. Умеет/владеет: - выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - использовать наиболее распространенные интонационные линии - делать расстановку логических пауз; - использовать композиционное мышление, речевую импровизацию; - соблюдать непрерывность сценического общения; - правильно произносить особые грамматические словоформы, графические сокращения; - владеть руками во время выступления; - выделять элементы сюжета и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.).
Личностные -сформированностьнравственно-этической ориентации, умение оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов.	-видит проблемы и готов к совершенствованию своих специальных и творческих способностей, голосового аппарата; - вносит свой вклад в развитие традиций коллектива.
3 год обучения	
Метапредметные -сформированность учебной деятельности, творческое построение новых способов действий.	- умеет планировать собственные образовательные результаты; - умеет ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - способен выстроить жизненные планы на краткосрочное будущее; - умеет оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям;

	- может использовать общие приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний.
Предметные - способность к построению индивидуального маршрута в исполнительско - творческой деятельности и жизненной перспективе.	*Знает*: - методы диагностики голоса и речи; - особенности восприятия информации у разных категорий слушателей; - эффективные системы тренировки голоса и речи; - эффективные системы управления эмоциями и чувствами; - идейные составляющие, возможности реализации актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову) в ораторском искусстве; - актуальные задачи индивидуальной концепции работы с аудиторией; - «Я- концепцию» самовоспитательной культуры личности; - требования к роли спикера на дебатах. *Умеет/владеет:* - убедить слушателей в верности своей позиции; - творчески использовать словесную импровизацию; - устанавливать и добиваться соблюдения правил для аудитории; - реализовать собственную программу самовоспитания; - быть эффективным спикером в любой роли на дебатах.
Личностные - способность к самообразованию, творческому саморазвитию и личностному самоопределению, к личностному моральному выбору.	- осознает свою роль участника коллектива , как части целого; - слышит одновременно себя и своих партнёров, чувствует и держит эмоциональный строй, восприятие публики.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационные условия:

Формы реализации программы: групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Индивидуальные консультации, тьюторство, дистанционное обучение с помощью информационных образовательных ресурсов.

Методические основы:

- постановка голоса и речи по методике Е. Шестаковой;
- сценическая речь Ю.А. Васильева «Вариации для тренинга»;
- сценическая речь Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации»;
- культура речи Л.А. Введенской;
- импровизация в обучении актера А.В.Толшина;
- техника актера М. Чехова;
- метод биомеханики В. Мейерхольда;
- технологии подготовки и проведения дебатов Л.Н. Вахрушевой.

Используемые методы:

- беседа, рассказ;
- показ образцов, демонстрация лучших выступлений известных ораторов;
- практическая работа;
- решение репродуктивных, проблемных и творческих задач;
- упражнения (для разного уровня развития и разной степени освоенности содержания программы обучающимися);
- организация творческих, имитационных и ролевых игр;
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- выполнение творческих проектов.

Педагогические технологии:

Личностные технологии: заключаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучаемого;

Игровые технологии: реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;

Инновационные интерактивные технологии обучения: основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия педагога и обучаемого; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать профессиональные задачи.

Материально–технические условия:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Учебный кабинет оснащен комплектами мебели для обучающихся (15 комплектов) и педагога, шкафом для хранения дидактических пособий и учебных материалов.

В распоряжении объединения актовый зал на 200 посадочных мест, который оборудован аппаратурой (музыкальный центр, усилители, колонки, стойки для микрофонов, микрофоны, видео– и аудиоматериалы, проектор).

Для освоения технологии дебатов имеется две трибуны, микрофоны.

Разработаны комплекты раздаточного материала по каждому разделу программы (на каждого обучающегося, комплекты диагностических материалов также составлены для каждого обучающегося.

Дидактический и методический материал:

- учебники и учебные пособия;
- справочники и энциклопедии;
- методические рекомендации и разработки;
- видеозаписи выступлений известных лиц (политиков, телеведущих, ораторов).

Предусмотрены условия (распечатка, проекция) для детей с плохим зрением. Плохо слышащие обучающиеся могут заниматься со своим индивидуальным слуховым аппаратом.

Кадровые условия:

С коллективом постоянно работает *педагог по ораторскому мастерству,* имеющий высшее педагогическое образование, прошедший обучение на курсах повышения квалификации.

Осуществляется сотрудничество со специалистами Центра:

- *с методистом* - по программно-методическому обеспечению, повышению качества дополнительного образования;
- со *звукооператором* - техническое обслуживание коллектива во время репетиций, культурно-досуговых мероприятий, выступлений.
-

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для подведения итогов реализации программы проводятся контрольные занятия, которые направлены на оценку теоретических знаний и практических умений, навыков обучающихся.

1 год обучения

Название раздела, темы	Механизм отслеживания
1. Введение Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	Анкета «Как узнал об объединении», устный опрос, игра «Зеркало»
2. Диагностика голоса и речи 2.1. Голос человека. Его уникальность и свойства. 2.2. Диагностика страха публичных выступлений. 2.3. Диагностика скорости звучания. 2.4. Диагностика громкости звучания. 2.5. Диагностика высотности звучания. 2.6. Диагностика дыхания. 2.7. Диагностика дикции.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3. Голосовой аппарат. Строение и функции 3.1. Дыхательного аппарат (механизм дыхания). 3.2. Речевой аппарат (артикуляционный.) 3.3. Гортань с голосовыми связками и резонаторы.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4. Охрана голоса 4.1. Правила здорового голоса. 4.2. Голосовая диета. 4.3. Способы укрепления голоса. 4.4. Способы расслабления голосовых связок. 4.5. Звуковой массаж голосовых связок. 4.6. Закрепление пройденного материала.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5. Правильная осанка, как основа правильного звучания 5.1. Проверка и постановка осанки. 5.2. Укрепление мышечного корсета с помощью физически упражнений. 5.3. Повседневные советы для здоровья мышечного корсета. 5.4. Мышечные зажимы, как помеха формированию правильной осанки. 5.5. Снятие мышечных зажимов. 5.6. Закрепление пройденного материала.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6. Дикция и артикуляция	включенное

6.1. Артикуляционная разминка. 6.2. Работа челюсти. Проработка мышц челюсти. 6.3. Работа языка. Проработка мышц языка. 6.4. Работа губ. Избавление от чрезмерной вялости губ. Снятие излишнего напряжения. 6.5. Работа щек. Проработка мышц щек. Связь работы щек раскрытием нижней челюсти и работой губ. 6.6. Развитие артикуляторов произнесением простых звукосочетаний (согласный с чередующимися гласными). 6.7. Скороговорки. Алгоритм работы со скороговорками. 6.8. Способы работы со скороговорками. 6.9. Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата. 6.10. Закрепление пройденного материала.	педагогическое наблюдение при выполнении упражнений, прослушивании скороговорок
7. Дыхание 7.1. Типы дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное). 7.2. Основной комплекс дыхательной гимнастики. 7.3. Классическая дыхательная гимнастика. 7.4. Динамическая дыхательная гимнастика для покачивания диафрагмальных мышц. 7.5.Связь дыхания и движения. Дыхательные упражнения со специально проработанными физическими движениями. 7.6.Тренировка дыхания в быту.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8. Введение в актерское мастерство 8.1. Актерское искусство как отдельный вид творческой исполнительской деятельности. 8.2. Организация рабочего пространства на занятиях актерским мастерством. 8.3. Рабочее самочувствие на занятиях актерским мастерством. 8.4. Тренинг, как метод активного обучения. Тренинг на сплочение коллектива.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.Тренинг восприятия 9.1. Органы восприятия и связанные с ними виды внимания.	включенное педагогическое наблюдение при

9.2. Произвольное и непроизвольное внимание. 9.3. Тренинг зрительного восприятия. 9.4. Тренинг слухового восприятия. 9.5. Тренинг тактильного восприятия. 9.6. Тренинг восприятия и памяти. 9.7. Закрепление пройденного материала.	выполнении упражнений
10. Тренинг раскрепощения 10.1. Раскрепощение, как основа существования на сцене. 10.2. Тренинг раскрепощения (французская школа). 10.3. Тренинг «Неожиданность» (Джонстон). 10.4. Тренинг развития непроизвольного действия (Джонстон). 10.5. Тренинг контроля импульсивного действия (Джонстон). 10.6. Закрепление пройденного материала.	устный опрос включенное педагогическое наблюдение
11. Тренинг ассоциативного мышления 11.1. Ассоциативное мышление как способ закрепления знаний. 11.2. Развитие ассоциативного мышления, как способ развития воображения. 11.3. Виды ассоциаций. 11.4. Тренинг «Связанные и несвязанные ассоциации» (Джонстон). 11.5. Тренинг «Уходящая ассоциация» (Кренке). 11.6. Тренинг «Привязанная ассоциация» (Кренке). 11.7. Закрепление пройденного материала	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12. Воспитательная работа	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, защита творческих проектов
13. Аттестация обучающихся	тестирование, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности

2 год обучения

Название раздела, темы	Механизм отслеживания
1. Введение Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	анкетирование
2. Артикуляция 2.1. Произношение сложных звукосочетаний. 2.2. Отработка сложных звукосочетаний в группе с теннисным мячом. 2.3. Отработка сложных звукосочетаний в парах с теннисным мячом. 2.4. Индивидуальная отработка сложных звукосочетаний с теннисным мячом. 2.5. Закрепление пройденного материала.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3. Рождение звука 3.1. Звук и звучание. 3.2. Массаж для разогрева резонаторов. 3.3. Грудной резонатор. 3.4. Головной резонатор. 3.5. Рождение звука по методике Ю.А. Васильева. Вариации для творчества. 3.6. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4. Орфоэпия 4.1. Правила произношения гласных звуков. 4.2. Правила произношения согласных звуков. 4.3. Правила произношения особых грамматических словоформ. 4.4. Правила произношения заимствованных слов. 4.5. Наиболее распространенные ошибки в области ударения. 4.6. Различные способы запоминания ударений в сложных словах. 4.7. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5. Мелодика и логика речи 5.1. Логика речи. 5.2. Логические паузы. 5.3. Чтение знаков препинания.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

5.4. Законы логики речи. 5.5. Интонационная гибкость. 5.6. Закрепление пройденного материала.	выполнении упражнений
6. Тренинг партнерства 6.1. Виды сценического общения. 6.2. Установление контакта с партнером. 6.3. Передача информации партнёру. 6.4. Восприятие информации от партнера. 6.5. Непрерывное сценическое общение. 6.6. Тренинг «Парная импровизация текста на основе сценической задачи» (Кренке). 6.7. Парный тренинг «Шесть реплик» (Вестин). 6.8. Парный тренинг «Общение на основе разных сценических задач» (В.В. Петров). 6.9. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений, тренинговых заданий
7. Тренинг композиционного мышления 7.1. Основы композиционного мышления. 7.2. Композиция на сцене. Этюд. 7.3. Чувство целого. Тренинг чувства целого (М.Чехов). 7.4. Чувство завершенного. Тренинг «Завершение истории» (Стромов, Джонстон). 7.5. Тренинг «Сочинение истории вместе» (Стромов, Джонстон). 7.6. Тренинг «Сочинение персонажа» (Джонстон). 7.7. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений, тренинговых заданий
8. Правила и приемы развития способности к сочинению и импровизации 8.1. Неожиданность после банального развития. 8.2. Главное предлагаемое обстоятельство. 8.3. Удержание действия на сцене. 8.4. Вовлеченность актера. 8.5. Структурность истории. 8.6. Тренинг «Действие ради чего-нибудь» (Станиславский К.С., Кренке). 8.7. Тренинг «Действие с определенной окраской» (Станиславский К.С., Чехов М., Джонстон). 8.8. Тренинг «Повторение простого	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений, тренинговых заданий

действия» (Чехов М.). 8.9. Тренинг «Повторение одной реплики» (французская школа). 8.10. Тренинг «Импровизация снов» (С.Йоте).	
9. Страх перед выступлением 9.1. Приемы работы со страхом перед выступлением. 9.2. Работа с телом. Расслабление мышц. 9.3. Избавление от страха перед выступлением методом управления эмоциями. 9.4. Избавление от страха перед выступлением методом работы с воображением. 9.5. Тренинг «Бездействие» (голландская школа). 9.6. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений, тренинговых заданий
10. Работа на сцене 10.1. Основная поза оратора. 10.2. Базовое положение рук. 10.3. Жесты и их соответствие словам. 10.4. Фиксация жестов. 10.5. Широта жестов. 10.6. Жесты-паразиты. 10.7. Контакт глаз. 10.8. Задачи передвижения. 10.9. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.Модальности восприятия. Развитие речевого слуха 11.1. Кого, кого, как и почему мы слышим. 11.2. Развитие аудиального канала восприятия и речевого слуха. 11.3. Правило «Три раза по три признака». 11.4. Развитие аудиальной составляющей. 11.5. Ритм. 11.6. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12. Теоретические основы дебатов 12.1. Введение в дебаты. 12.2. Дебаты как игра. 12.3. Тема дебатов. 12.4. Разработка аргументов. 12.5. Исследование и поддержка аргументов.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение

12.6. Утверждающий кейс. 12.7. Опровергающий кейс. Стратегии отрицания. 12.8. Опровержение и отрицание. 12.9. Рассуждение. 12.10. Перекрёстный опрос. 12.11. Разработка контраргументов. 12.12. Аргументация «pro» и «contra». 12.13. Стиль и презентация. 12.14. Судейство. 12.15. Политическое дебатирование. 12.16. Развитие программы дебатов.	
13. Организация и проведение дебатных турниров на тему №1 «Взрослые не должны вмешиваться в личную жизнь детей» 13.1. Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися. 13.2. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса. Разработка презентаций. Подготовка контраргументов. 13.3. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против». 13.4. Работа с судейской коллегией и с координаторами игры. 13.5. Ток-шоу по теме предстоящих дебатов. 13.6. Проведение дебатов на тему «Взрослые должны вмешиваться в личную жизнь детей». 13.7. Рефлексия. Работа над ошибками.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, экспертная оценка, анализ
14. Воспитательная работа	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, защита творческих проектов
15. Аттестация обучающихся	тестирование, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности

3 год обучения

Название раздела, темы	Механизм отслеживания
1. Введение Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу	анкетирование
2. Дикция и артикуляция 2.1. Произношение гласных звуков в русском языке. 2.2. Произношение согласных звуков в русском языке. 2.3. Различные способы разработки артикуляторов. 2.4. Работа со скороговоркой «Лигурия». 2.5. Закрепление пройденного материла.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3. Рождение звука 3.1. Работа над голосом по методике Ю.А. Васильева «Ритмы и вариации». 3.2. В ритмах «тайноречи» (Ю.А. Васильев). 3.3. В ритмах диалога (Ю.А. Васильев). 3.4. В ритмах действа (Ю.А. Васильев). 3.5. В ритмах сопряжения (Ю.А. Васильев). 3.6. Закрепление пройденного материла.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4. Темп речи 4.1. Предпочтительный темп речи для оратора на сцене. 4.2. Замедление темпа речи. 4.3. Смена темпа речи. 4.4. Паузы в речи. 4.5. Закрепление пройденного материла.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5. Громкость речи 5.1. Оптимальный уровень громкости речи. 5.2. Работа с микрофоном. 5.3. Работа без микрофона. 5.4. Работа над силой голоса. 5.5. Распределение звука. 5.6. Закрепление пройденного материала.	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6. Высота голоса 6.1. Высота голоса и его влияние на восприятие речи аудиторией. 6.2. Мода на голоса и натуральная высота голоса.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

6.3. Влияние эмоций и чувств на высоту голоса. 6.4. Расширение диапазона голоса. 6.5. Закрепление пройденного материала.	выполнении упражнений
7. Актерская система Михаила Чехова 7.1. Виды актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову). 7.2. Теория Михаила Чехова. 7.3. Пять принципов внутренней актерской техники. 7.4. Разминки по М. Чехову. 7.5. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8. Способы репетирования Михаила Чехова 8.1. Первый способ «Внимание и воображение». 8.2. Второй способ «Атмосфера». 8.3. Третий способ «Индивидуальные чувства, действия с определенной окраской». 8.4. Четвертый способ «Психологический жест». 8.5. Пятый способ «Воплощение образа и характерность». 8.6. Шестой способ «Импровизация».	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9. Основные принципы работы оратора 9.1. Качества необходимы успешному оратору. 9.2. Компетенция оратора. 9.3. Принципы работы с аудиторией. 9.4. Базовая концепция работы с аудиторией. 9.5. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10. Композиция речи 10.1. Вступление. 10.2. Основная часть. 10.3. Заключение. 10.4. Действенный анализ. 10.5. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11. Словесная импровизация 11.1. Прием словесной импровизации №1. Ассоциации. 11.2. Прием словесной импровизации №2.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при

Переход по последнему слову. 11.3. Прием словесной импровизации №3. Вопросы в зал. 11.4. Словесная импровизация как процесс реализации багажа знаний. 11.5. Словесная импровизация как фрейм-рамка для встраивания новых знаний. 11.6. Закрепление пройденного материала.	выполнении упражнений
12. Работа с «вредным слушателем» 12.1. Алгоритм работы с «вредным слушателем». 12.2. Обращение с вопросом. 12.3. Изменение стиля выступления. 12.4. Комментарии к происходящему. 12.5. Просьбы о помощи. 12.6. Организация игры. 12.7. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
13. Работа в паре 13.1. Правила передачи хода. 13.2. Подстройка под партнера. 13.3. Правильный контакт глаз с аудиторией. 13.4. Закрепление пройденного материала.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
14. Эмоции и чувства 14.1. Понятие об эмоциях и чувствах. 14.2. Страх и тревожность. 14.3. Психология одиночества. 14.4. Стресс, пути выхода из стрессовой ситуации.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
15. Основы самовоспитания и саморазвития личности 15.1. Генеалогия и теория личности. Генеалогия личности – учение о происхождении человека как личности. 15.2. Семейные роли личности. 15.3. Эгосферные роли личности и их сущность. Я и мой внутренний мир. 15.4. Эгосферные роли личности и их сущность. Мир глазами агрессивного человека. 15.5. Друзья или недруги (Разговор о вредных привычках) 15.6. Общение. Искусство общения. Этико-	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

психологические основы общения. 15.7. Общение. Виды конфликтов и методы их урегулирования.	
16. Ориентировочная основа практического человековедения и её формирование в процессе самовоспитания 16.1. Самовоспитательная культура личности. 16.2. Планирование самовоспитания. 16.3. «Как учишься – такой получишься». 16.4. «Любовь с первого взгляда или за что мы любим других и за что любят нас». 16.5. Слагаемые высокого профессионализма. 16.6. Азы культуры психической саморегуляции. 16.7. «Поэтом можешь ты не быть, а гражданином быть обязан». 16.8. Экономическая и предпринимательская культура личности. 16.9. Индивидуальный прогноз – проект самосовершенствования, программа самовоспитания. 16.10. Защита индивидуальных прогноз – проектов и программ самовоспитания личности.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
17. Теоретические основы дебатов 17.1. Дебаты - великая традиция. 17.2. Игра «Дебаты»: суть и основные элементы. 17.3. Развитие программы дебатов. 17.4. Как создать аргумент. 17.5. Утверждающий кейс. 17.6. Опровергающий кейс. 17.7. Рассуждение. Доказательство. **18. Организация и проведение дебатных турниров на тему №1 «Взрослые не должны вмешиваться в личную жизнь детей»** 18.1. Поиск материала к теме. Разработка темы с обучающимися. 18.2. Работа со спикерами. Подготовка речей спикеров. Подбор аргументов, сбор кейса.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, экспертная оценка, анализ

Разработка презентаций. Подготовка контраргументов. 18.3. Работа с участниками дебатов. Формулировка перекрестных вопросов. Формулировка аргументов «за» и «против». 18.4. Работа с судейской коллегией и с координаторами игры. 18.5. Ток-шоу по теме предстоящих дебатов. 18.6. Проведение дебатов на тему «Образование важно в современном мире». 18.7. Рефлексия. Работа над ошибками.	
19. Воспитательная работа	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование, защита творческих проектов
20. Аттестация обучающихся	экзамен, анализ результатов деятельности

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ – ПАКЕТ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

Средства контроля

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется в процессе оценивания следующих параметров:

1. Культура речи.
2. Знание основ ораторского искусства.
3. Имидж оратора.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

Культура речи

№ п/п	Ф.И.О.	Дикция			Дыхание и голос			Орфоэпия		
		В.	С.	Н.	В.	С.	Н.	В.	С.	Н.

Высокий уровень:

- дикция: четко и твердо произносит звуки;
- дыхание и голос: твердо произносит звуки, использует различные регистры голоса, владеет силой и полётностью голоса;

- орфоэпия: знает и применяет правила орфоэпии при чтении незнакомого текста.

Средний уровень:

- дикция: недостаточно твердо произносит звуки;
- дыхание и голос: использует ограниченное количество регистров голоса, имеет недостаточную силу голоса;
- орфоэпия: допускает некоторые орфоэпические ошибки и ударение при чтении незнакомого текста.

Низкий уровень:

- дикция: вяло нечетко произносит звуки;
- дыхание и голос: имеет однотонное однообразное владение голосом, слабый посыл голоса, неразвитое дыхание; отсутствует голосовая пластичность;
- орфоэпия: допускает большое количество ошибок при чтении незнакомого текста.

Знание основ ораторского искусства

№ п/п	Ф.И.	Теоретические знания			Артикуляционная гимнастик			Дикционн упражнени			Скорогов орки			Постанов ка голоса			Работа текстами		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н

Теоретические знания

Высокий уровень: знает строение мышц речевого аппарата, значение его тренировки, знает позиции положения речевого аппарата при образовании гласных и согласных звуков.

Средний уровень: частично освоил строение мышц речевого аппарата, значение его тренировки, частично знает позиции положения речевого аппарата при образовании гласных и согласных звуков.

Низкий уровень: не освоил теоретическую часть программы, не овладел работой мышц речевого аппарата и значением его тренировки.

Артикуляционная гимнастика

Высокий уровень: знает основы артикуляционной гимнастики и как привести в рабочее состояние артикуляционный аппарат; практически освоил циклы упражнений на развитие мышц губных, языка, небной занавески, маленького язычка, нижней челюсти.

Средний уровень: частично освоил основы артикуляционной гимнастики, частично знает, как привести в рабочее состояние артикуляционный аппарат, не

полностью освоил циклы упражнений на развитие мышц губных, языка, небной занавески, маленького язычка, нижней челюсти.

Низкий уровень: плохо овладел основами артикуляционной гимнастики, испытывает трудности при выполнении упражнений на развитие мышц губных, языка, небной занавески, маленького язычка, нижней челюсти.

Дикционные упражнения

Высокий уровень: может продемонстрировать навыки по владению мышцами речевого аппарата.

Средний уровень: частично может продемонстрировать навыки по владению мышцами речевого аппарата.

Низкий уровень: отсутствуют возможности демонстрации разработанных мышц.

Скороговорки

Высокий уровень: может продемонстрировать навыки по владению разработанных мышц и быстроты смены их позиций на конкретных текстах-скороговорках.

Средний уровень: не полностью освоил демонстрацию разработанных мышц и быстроты смены их позиций на конкретных текстах-скороговорках.

Низкий уровень: плохо освоил владение мышцами речевого аппарата, испытывает трудности при произношении скороговорок.

Постановка голоса

Высокий уровень: знает основные качества голосового аппарата, знает и может использовать упражнения по тренировке сценического дыхания и упражнения по работе над голосом, развиты навыки правильного дыхания и постановки голоса.

Средний уровень: недостаточно освоил качества голосового аппарата, не полностью знает и может использовать упражнения по тренировке сценического дыхания и упражнения по работе над голосом, развиты навыки правильного дыхания и постановки голоса.

Низкий уровень: плохо знает качества голосового аппарата, правильного дыхания и постановки голоса, испытывает трудности при использовании упражнений по дыханию и по работе над голосом.

Работа над текстами

Высокий уровень: знает основные законы логики и основные правила построения речи; знает особенности стихотворной речи и умеет правильно их использовать, обладает начальными навыками актерского мастерства.

Средний уровень: недостаточно знает законы логики и правила построения речи; не полностью освоил особенности стихотворной речи и их правильное использование, недостаточно обладает определенными навыками актерского мастерства.

Низкий уровень: не освоил практические навыки ораторского искусства и актерского мастерства, не освоил знания о законах логики и правилах построения речи; не освоил особенности стихотворной речи и не умеет правильно их использовать.

Имидж оратора

№ п/п	Ф.И.О.	Органичность и естественность			Эмоциональность и выразительность			Артистизм		
		Н.	С.	В.	Н.	С.	В.	Н.	С.	В.

Органичность и естественность

Высокий уровень: умеет увлеченно и естественно рассказывать, обладает богатой фантазией, умеет вызвать у слушателя яркость видений и событий, умеет дать речевую характеристику героям произведения;

Средний уровень: умеет рассказывать, передать характеры героев, обладает частично внутренними видениями, умеет дать речевую характеристику хотя бы некоторым героям;

Низкий уровень: отсутствует элемент рассказывания при чтении произведения, речевая характеристика героев, имеет нечеткое отношение к событиям и героям произведения, отсутствует видение и слабое воображение.

Эмоциональность и выразительность

Высокий уровень: умеет эмоционально и заразительно донести до слушателя основную мысль произведения, выразить свое яркое отношение к событиям и поведению героев;

Средний уровень: показывает недостаточно эмоциональное чтение, не ярко выраженное отношение исполнителя к событиям и героям произведения;

Низкий уровень: показывает неэмоциональное, однообразное чтение, отсутствует отношение исполнителя к событиям и героям произведения.

Артистизм

Высокий уровень: умеет свободно и естественно держать себя на сцене, быть готовым к импровизации, к яркому и убедительному общению со зрителем, имеет опрятный и соответствующий выбранному репертуару внешний вид;

Средний уровень: недостаточно свободно ведет себя на сцене, плохо умеет импровизировать, недостаточно убедительно общается со зрителем;

Низкий уровень: недостаточно общается со зрителем, скован на сцене, не умеет увлечь слушателей, имеет несоответствующий сценический вид.

Лист самооценки
(Рубежный контроль)

Показатели усвоения программного материала	**Самооценка**		
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ	Затрудняюсь/не знаю, не умею	Знаю/умею, затрудняюсь, прошу помощи	Уверенно владею
1 год обучения			
Знаю: - краткую историю ораторского искусства; - основные характеристики и свойства человеческого голоса (тон, высота, диапазон звучания, тембр, благозвучность, подвижность); - основные органы, участвующие в голосообразовании; - правила здорового голоса; - основные правила здоровой осанки; - основные пункты алгоритма работы со скороговорками; - типы дыхания; - основные формы организации рабочего пространства на занятиях; - основные принципы восприятия слушателями речи оратора; - виды внимания (произвольное, непроизвольное); - основные виды ассоциаций; - элементарные признаки убедительной, аргументированной речи. Могу: - вместе с группой правильно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов; - вместе с группой правильно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; - вместе с группой правильно выполнять дыхательную гимнастику; - вместе с группой правильно выполнять артикуляционную гимнастику.			

- Владею правильным дыханием (диафрагмальным); - могу составить различные виды ассоциативных цепочек; - умею планировать свои действия; - понимаю свои ошибки; - способен оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
2 год обучения			
Знаю: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - алгоритм работы со сложными звукосочетаниями; - устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата; - грудные и головные резонаторы человека; - правила произношения особых, грамматических словоформ произношения графических сокращений, произношения имен собственных; - различные способы запоминания ударений в сложных словах; - правила произношения заимствованных слов; - правила, регламентирующие расстановку логических пауз; - основы композиционного мышления; - основные правила и приемы сочинения; - алгоритм преодоления страха публичных выступлений; - базовое положение рук и его значение во время выступления; - алгоритм проведения дебатов. Умею: - пользоваться различными способами для разработки артикуляторов; - правильно выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - использовать наиболее распространенные интонационные линии; - соблюдать непрерывность сценического общения; - выделять элементы сюжета, и назвать их в предложенном произведении литературы;			

- определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.). - Понимаю причины своих ошибок и знаю, как их исправлять; - готов к сотрудничеству в объединении.			
3 год обучения			
Знаю: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - особенности системы работы над голосом по методике Ю.А. Васильева; - особенности влияния темпа речи на восприятие слушателей; - правила работы с микрофоном; - основные упражнения для тренировки скорости звучании; - основные факторы, влияющие на слышимость речи; - особенности влияния эмоций и чувств на голос; - виды актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову); - основные качества, необходимые успешному оратору; - составляющие универсальной концепции работы с аудиторией; - основные приемы словесной импровизации; - основные приемы установки правил для аудитории; - основные приемы работы с «вредным слушателем»; - основные приемы работы в паре с другим оратором; - общие представления о генеалогическом древе личности; - принципы самовоспитательной культуры личности; - составляющие индивидуальной программы самовоспитания; - основные требования к речи спикеров на дебатах.			

- Владею техниками разработки артикуляторов. - Могу: - удерживать восприятие слушателей; - контролировать эмоции и чувства; - использовать основные приемы словесной импровизации; - использовать основные приемы установки правил для аудитории; - составлять программу самовоспитания по образцу; - выполнять основные требования к речи спикеров на дебатах. - Умею планировать, контролировать и оценивать свои действия на занятии в соответствии с поставленной педагогом задачей и условиями ее реализации; - могу правильно определять способы достижения результата; - умею понимать причины успеха/неуспеха своих выступлений и стремлюсь к успеху; - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.			
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ			
1 год обучения			
Знаю: - ведущие стили красноречия и их отличия; - критерии оценки голоса и речи оратора; - принципы организации органов, участвующих в голосообразовании; - правила развития здорового голоса; - способы достижения здоровой осанки; - алгоритм работы со скороговорками - критерии, определяющие типы дыхания - способы организации рабочего пространства на занятиях; - основные признаки рабочего самочувствия актера; - значение развития ассоциативного мышления как способа развития воображения; - виды ассоциаций;			

- основные принципы владения восприятием слушателей речи оратора; - критерии отнесения к видам внимания; - критерии убедительной, аргументированной речи; - способы и приемы борьбы со страхом выхода на сцену, выступления за трибуной. Могу: - пользоваться различными способами для разработки артикуляторов; - определять мышечные зажимы любого человека; - самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений для снятия мышечных зажимов; - самостоятельно правильно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета; - самостоятельно правильно выполнять дыхательную гимнастику; - самостоятельно правильно выполнять артикуляционную гимнастику; - самостоятельно добиваться навыка рабочего самочувствия; - создавать различные виды ассоциативных цепочек. - Умею планировать, контролировать и оценивать свои действия; - умею понимать причины ошибок и знаю, как их исправить; - могу слушать других и вести диалог; - признаю возможность существования различных точек зрения; - готов к совместной творческой деятельности в объединении.			
2 год обучения			
Знаю: - способы разработки артикуляторов различными техниками; - алгоритм работы со сложными звукосочетаниями; - устройство голосовых связок и голосоречевого аппарата; - правила произношения особых грамматических словоформ, произношения графических			

сокращений; - различные способы запоминания ударений в сложных словах; - правила произношения заимствованных слов; - правила, регламентирующие расстановку логических пауз; - основы композиционного мышления, - речевой импровизации; - основные правила и приемы сочинения; - алгоритм преодоления страха публичных выступлений; - базовое положение рук и его значение во время выступления; - параметры постановки на публике; - алгоритм проведения дебатов. Могу: - пользоваться различными техниками для разработки голоса и речи; - четко и правильно произносить все предложенные варианты сложных звукосочетаний; - выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - «включать» верхние резонаторы; - «включать» нижние резонаторы; - использовать наиболее распространенные интонационные линии; - правильно ставить ударения в словах со сложными ударениями; - правильно «читать» знаки препинания; - правильно ставить логические паузы; - соблюдать непрерывность сценического общения; - выделять элементы сюжета, и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.). - Применяю в учебной деятельности планирование, контроль и оценку учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - способен определять наиболее эффективные способы достижения результата;			

- умею понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен стремиться к успеху; - владею логическими действиями анализа, обобщения, синтеза и др.; - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; - умею сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
3 год обучения			
Знаю: - наиболее эффективные техники разработки артикуляторов; - отличие системы работы над голосом по методике Ю.А. Васильева от других систем; - варианты использования темпа речи на восприятие слушателей; - наиболее эффективные упражнения для тренировки скорости звучании; - отрицательные и положительные факторы, влияющие на слышимость речи; - способы управления эмоциями и чувствами; - общее и отличное актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду, Гротовскому, Товстоногову); - принципы воспитания качеств, необходимых успешному оратору; - составляющие индивидуальной концепции работы с аудиторией; - наиболее эффективные приемы словесной импровизации; - наиболее эффективные приемы установки правил для аудитории; - алгоритм составления генеалогического древа личности; - ориентировочные основы для самовоспитательной культуры личности; - технологию составления индивидуальной программы самовоспитания; - требования к собственной речи спикера на			

дебатах. Могу: - использовать наиболее эффективные упражнения для тренировки голосового аппарата; - четко и внятно произносить гласные и согласные звуки по нормам произношения русского языка; - работать с микрофоном; - увлечь и заинтересовать слушателей; - контролировать эмоциональное состояние аудитории; - использовать эффективные приемы словесной импровизации; - использовать эффективные приемы установки правил для аудитории; - составлять собственную программу самовоспитания; - выполнять все необходимые требования к речи спикеров на дебатах. Умею: - руководствоваться поставленной задачей, искать и определять способы достижения результата; - размышлять, оценивать свои возможности в учебной деятельности; - способен к самоконтролю в ситуациях неуспеха. - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение; - готов к совместной творческой и познавательной деятельности; - готов учитывать интересы сторон и сотрудничать.			
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ			
1 год обучения			
Знаю: - критерии оценки красноречия; - признаки уникальности свойств голоса; - единицы измерения скорости, громкости, высотности звучания голоса; - специфику влиянии физических движений на дыхание; - характеристики оптимального темпа речи			

оратора; - особенности влияния эмоций на диапазон звучания речи оратора; - особенности влияния отчетливости и правильности произнесения звуков на восприятие слушателями речи оратора; - способы укрепления голоса и профилактики возникновения нарушений голоса; - способы удержания внимания аудитории; - способы сохранения эффективности речи весь период публичного выступления. Могу: - анализировать и выделить проблемные зоны своего голоса и речи; - использовать наиболее эффективные приемы и средства охраны голоса; - объяснить процесс голосообразования; самостоятельно оценить правильность работы артикуляторов на примере образца и дать рекомендации по совершенствованию - создавать и описывать уходящие и привязанные виды ассоциаций. - Умею оценивать учебные действия в соответствии с самостоятельно поставленной задачей и условиями ее реализации; - могу предлагать разные способы достижения результата; - умею видеть свои ошибки и знаю, как их исправить; могу слушать других и беседовать на различные темы; - признаю различные точки зрения и права каждого иметь свою; - умею сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
2 год обучения			
Знаю: - эффективные техники разработки артикуляторов; - принципы использования сложных звукосочетаний; - действие голосовых связок и голосоречевого аппарата; - техники и приемы заботы о голосе.			

Могу: - выполнить упражнение на развитие диапазона голоса; - использовать наиболее распространенные интонационные линии; - делать расстановку логических пауз; - использовать композиционное мышление, речевую импровизацию; - соблюдать непрерывность сценического общения; - правильно произносить особые грамматические словоформы, графические сокращения; - владеть руками во время выступления; - выделять элементы сюжета и назвать их в предложенном произведении литературы; - определять признаки привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.). - Умею руководствоваться поставленной задачей, искать и определять наиболее эффективные способы достижения результата; - способен к самоконтролю в ситуациях как успеха, так и неуспеха; - умею размышлять, оценивать и видеть перспективы, свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение; - готов к совместной творческой и познавательной деятельности; - готов учитывать интересы сторон и сотрудничать.			
3 год обучения			
Знаю: - методы диагностики голоса и речи; - особенности восприятия информации у разных категорий слушателей; - эффективные системы тренировки голоса и речи; - эффективные системы управления эмоциями и чувствами; - идейные составляющие, возможности реализации актерских систем (по Станиславскому, Чехову, Мейерхольду,			

Гротовскому, Товстоногову) в ораторском искусстве; - актуальные задачи индивидуальной концепции работы с аудиторией; - «Я - концепцию» самовоспитательной культуры личности; - требования к роли спикера на дебатах. Могу*:* - убедить слушателей в верности своей позиции; - творчески использовать словесную импровизацию; - устанавливать и добиваться соблюдения правил для аудитории; - реализовать собственную программу самовоспитания; - быть эффективным спикером в любой роли на дебатах. - Умею планировать собственные образовательные результаты; - умею ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - способен выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; - умею оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям; - могу использовать общие приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний.			

Тест для самодиагностики голоса и речи

1. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Вам нравится ваш голос?	
2	Чей голос вам нравится больше вашего собственного и почему?	
3	Что бы вы хотели изменить в своем голосе, речи, себе в целом?	

Следующий шаг. Необходимо определить существующие в голосе и речи недостатки и преимущества. То есть выделить зоны роста и ресурсы.

2. Отметьте те утверждения, которые относятся именно к вам.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Окружающие часто просят повторить только что сказанные вами слова	
2	Вы боитесь публичных выступлений	
3	У вас заметный акцент, говор	
4	У вас устает горло после десятиминутного разговора	
5	У слушающих вас людей через некоторое время начинает блуждать взгляд	
6	Вы теряете контроль над голосом или мыслью в конце длинного предложения	
7	В вашей речи есть слова-паразиты	
8	Вам не нравится собственный голос	

Если в колонке справа появились три «галочки» и больше, вам необходимо немедленно начинать работу над собой. И пройти следующий тест. Он направлен на диагностику и определение положительных качеств голоса и зон роста.

3. Отметьте те качества голоса, которые вы замечаете у себя.

№ п/п	Качества неприятного голоса	Ответ
1	Гнусавый	
2	Резкий	
3	Скрипучий	
4	Хриплый	
5	Дрожащий	
6	Высокого тембра (писклявый)	
7	Пронзительный	
8	Плаксивый	
9	С одышкой	
10	Робкий	
11	Отрывистый	
12	Слишком громкий	
13	Слабый, неслышный	
14	Бесцветный	
15	Помпезный	
16	Неуверенный	
17	Монотонный	
18	Напряженный	
19	Скучный	
20	Командный	

4. Отметьте те качества голоса, которые вы замечаете у себя.

№ п/п	Качества приятного голоса	Ответ
1	Приятный	
2	Вибрирующий	
3	Спокойный	
4	Хорошо модулированный	
5	Низкого тембра	
6	Доверительный	
7	Теплый	
8	Мелодичный	
9	Заботливый	
10	Уверенный	
11	Властный	
12	Дружеский	
13	Хорошо интонированный	
14	Выразительный	
15	Естественный	
16	Звучный	
17	Разный в зависимости от ситуации	
18	Достаточно громкий	
19	Управляемый	
20	Любимый	

В какой — третьей или четвертой — таблице у вас появилось больше отметок? Не были ли вы слишком самокритичны по отношению к себе? Такое часто случается. Попробуйте выполнить этот тест еще раз, но не сами, пусть вас продиагностирует кто-нибудь из ваших друзей. Сравните результаты.

Упражнение для диагностики скорости звучания.

Прочитайте стихотворение С. Есенина «Не жалею, не зову, не плачу…», засекая время по секундомеру. Читать необходимо в том темпе, который для вас является наиболее привычным.

Итак, установили секундомер. Начали!

Не жалею, не зову, не плачу,
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.
Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И страна березового ситца
Не заманит шляться босиком.
Дух бродяжий, ты все реже, реже
Расшевеливаешь пламень уст.
О, моя утраченная свежесть,
Буйство глаз и половодье чувств!
Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя, иль ты приснилась мне?
Словно я весенней гулкой ранью
Проскакал на розовом коне.
Все мы, все мы в этом мире тленны,
Тихо льется с кленов листьев медь…
Будь же ты вовек благословенно,
Что пришло процвесть и умереть.

Дочитали. Остановили секундомер. Стихотворение рассчитано ровно на одну минуту. Если вы закончили раньше, чем минута истекла, значит, вы слишком торопитесь. Ваша речь неравномерна, ускоренна, и, как чаще всего бывает, ускоренной речи еще сопутствует завышенный звук. Если вы прочитали до конца, а секунды еще тикают, значит, напротив, вы очень медлительны в речи. Как правило, это сопряжено с вялой артикуляцией и

прерывистым дыханием. Если вы уложились ровно в минуту - поздравляю! У вас прекрасное чувство времени, которое отражается в звучании голоса. Это упражнение подходит не только для диагностики, но также и для тренировки. Включите его в ежедневный план занятий в течение первых двух недель вашего обучения.

Подведем итог: наша речь может ускоряться или замедляться в зависимости от задачи. В среднем, темп должен соответствовать следующему параметру: порядка 600 знаков с пробелами мы читаем за одну минуту. При этом очень важно помнить о внутреннем чувстве времени и синхронизации ваших мыслей со звучанием.

Упражнение для диагностики громкости звучания

Для диагностики громкости (тихо/громко) вам потребуется какой-то логически законченный фрагмент текста. Попробуйте взять за основу, например, следующую чистоговорку [1].

«Из-под Костромы, из-под Костромищи везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Везет да скороговорками так и сыплет: мол, тетерев сидел на дереве, от дерева — тень тетерева, мол, у гусыни усов не ищи, не сыщешь; мол, каков Савва, такова и слава. Скороговорил, скороговорил, да так всех скороговорок и не перевыскороговорил».

1. Прочитайте это «информационное сообщение» первый раз четко, спокойно.

2. Второй раз — постепенно, от слова к слову, повышая громкость голоса. Начинайте с самого тихого. Но пусть это будет не шепот (шепот в принципе небезопасен), а именно звук — тихий, приглушенный. А затем наращивайте громкость, дойдя в финале до максимальной.

Что вы ощущаете? Чувствуете ли вы усталость? Не першит ли в горле? Или вам комфортно и легко? Смогли бы вы сделать второй дубль лучше первого?

Упражнение для диагностики высотности звучания

Блок — король и маг порока.

Рок и боль венчают Блока.

1. Прочитайте это стихотворение в среднем темпе, постепенно, от слова к слову, повышая тон голоса. Для этого первые слова вам необходимо произносить на самом низком тоне, на который вы способны. Последние слова должны прозвучать максимально высоко.

2. А теперь пойдем в обратную сторону. От слова к слову будем понижать тон голоса. Начинаем с самого высокого, на который способны, а заканчиваем самым низким.

Как ваше состояние? Что вы чувствуете? Удалось ли сделать диапазон от самого низкого к самому высокому большим? Или звуки в итоге практически не отличались друг от друга? В идеале каждое слово должно получиться на шаг, ступеньку выше, а затем ниже.

Упражнение, позволяющее услышать голос во всех его возможностях

1. Выберите фразу из 2–3 слов. Например: «Какой чудесный день».

2. Произнесите эту фразу пять раз громко, пять раз тихо, затем три раза громко, три раза тихо, затем один раз громко и один раз тихо.

3. Произнесите эту фразу: низко/высоко так же, по схеме 5–3–1.

4. Произнесите эту фразу: медленно/быстро так же, по схеме 5–3–1.

5. Произнесите эту фразу: с паузами/без пауз так же, по схеме 5–3–1.

6. Произнесите эту фразу: с артикуляцией/без артикуляции так же, по схеме 5–3–1.

7. Расслабьтесь, похлопайте себя по щекам и своим голосом скажите: «Какой (-ая) я молодец!»

Условие: в этом упражнении вам понадобятся самые «крайние крайности», т. е. если громко, то чтобы соседи сбежались, если с паузами, то по 10 секунд, если с артикуляцией, то с невообразимыми гримасами.

Упражнение позволяет услышать богатство своего голоса, акцентировать внимание на его выразительности, поймать чувство своего голоса и потом при необходимости его использовать. Голоса получаются «вкусными», «сочными», красивыми.

Диагностика голоса — важнейшая составляющая работы над ним. Подведем итог: наши голоса, как под микроскопом, могут быть разложены на составляющие, назовем их компонентами успеха. Часть из них вам нужна, другая же часть — излишки. А чего-то может и не хватать, как у каждого повара на кухне, — один и тот же суп у разных людей получается по-разному. То же самое и с нашими голосами. Они все разные, неповторимые, уникальные. Тем не менее, идеальных голосов в природе практически не существует. Этот инструмент нуждается в тщательной обработке и шлифовке.

Всю массу голосов можно разделить на две большие группы: бытовые голоса и профессиональные. Бытовых — процентов 80 от всего объема. Профессиональных — 20. Как правило, ими обладают актеры, певцы, дикторы и те, кто занялся своим совершенствованием. Человек, считающий себя профессионалом в сферах, связанных с вербальной деятельностью, не имеет права на бытовой голос.

К сожалению, многие люди относятся к голосу, этому уникальному инструменту, как к данности, которая была с нами с самого рождения, есть и будет. И если о других слагаемых успеха всерьез задумываются: получают образование, ходят в парикмахерскую, покупают новую красивую одежду и т. д., то с голосом работают единицы. Между тем, природные голоса вкупе с речевой обстановкой, в которой человек растет, работает и развивается, редко бывают достаточно грамотными, красивыми, лишенными недостатков.

Тех, кто берется за работу над своим голосом, безусловно, ждет успех. Это очень благодатная и благодарная работа. Работа на благо себе. Успех не заставит себя ждать. Первый большой шаг сделан. Проведена диагностика. Определены параметры голоса, его сильные и слабые стороны. Начинается работа по устранению недостатков и развитию сильных сторон.

Упражнения для диагностики дыхания

Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Приложите этот лист (в вертикальном положении) ровно посередине к разомкнутым губам и постарайтесь как можно дольше удерживать на вдохе — лист должен держаться на ваших губах за счет силы и объема всасываемого воздуха. Сколько секунд вы смогли удерживать лист? 2, 5, 10? Или 0?

Не расстраивайтесь, вы живете в обычном режиме, ничего криминального не происходит. И возможно, не произойдет. Но если вы хотите уйти от бытового голоса, сделав его профессиональным, а также научиться управлять, казалось бы, неконтролируемым волнением, вам необходимо перевести дыхание в нижнее. Вы удивитесь, но этот самый лист можно продержать и минуту, и даже гораздо больше.

Давайте сделаем проверку проверки. Итак, еще один способ диагностики дыхания. Положите одну руку себе на живот, а вторую — на грудь. А теперь сделайте глубокий вдох носом. Что происходит с вашим организмом? Грудь и плечи поднимаются, а живот втягивается? Это ярчайшие признаки верхнего дыхания. А вот если грудь и плечи у вас остаются неподвижными, живот медленно расправляется на вдохе, а на выдохе уменьшается в объеме и как будто бы приклеивается на кнопку к позвоночнику, значит, у вас самое настоящее нижнее дыхание. Поздравляю! Тем не менее, это не означает, что дыхательная гимнастика вам не нужна. Нужна, обязательно нужна — для того, чтобы разогреть голосоречевой аппарат и подготовить его к серьезной работе. Вам уже дано многое. Сохраняйте и укрепляйте это!

Если же у вас и плечи немного поднимаются, и живот уходит вперед при достаточно глубоком вдохе, вы относитесь к тем немногим людям, у кого преобладает смешанный тип дыхания. Вы на полпути к правильному дыханию, поставить будет его значительно проще.

Отмечу также, что в состоянии покоя, лежа, мы все дышим одинаково — животом. И только в вертикальном положении у большинства дыхание смещается к верхнему. Проверка этого факта и будет вторым заданием.

Упражнение для диагностики дикции

Прочитать текст скороговорок:

1) Жили были три китайца: Як, Як — цедрак, Як — цедрак — цедрак — цедрони.

Жили были три китайки: Цыпа, Цыпа — дрыпа, Цыпа — дрипа — дрыпа — дрымпампони.

Все они переженились: Як на Цыпе, Як — цедрак на Цыпе- дрыпе, Як — цедрак — цедрак — цедрони на Цыпе — дрыпе — дрымпампони. И у них родились дети: У Яка с Цыпой: Шах, у Як — цедрака с Цыпой — дрипой: Шай — шарах, у Як — цедрак — цедрак — цедрони с Цыпой — дрыпой — дрымпампони: Шах — Шарах — Шарах — Широни.

2) Интервьюер интервента интервьюировал.

3) Расскажите про покупки! — Про какие, про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

4) Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, Что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь, Но заскороговошившись, выскороговорил, что все скороговорки перескороговоришь, да не перескоровыговариваешь. И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.

5) Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.

6) Карл у Клары украл рекламу, а Клара у Карла украла бюджет.

7) Мерчендайзеры соврали — сорван сэмплинг самоваров!

8) У рекламы ухватов — швах с охватом, а прихватки и без охвата расхватали.

9) Полосу про паласы заменили двумя полуполосами про пылесосы.

10) Ядро потребителей пиастров — пираты, а пиратов — пираньи.

11) Невелик на ситиборде бодибилдера бицепс.

12) Брейншторм: гам, гром, ор ртов, пир рифм, вдруг — бум! Блеск!

13) Скреативлен креатив не по-креативному, нужно перекреативить!

14) Выборка по уборщицам на роллс-ройсах нерепрезентативна.

15) Банкиров ребрендили-ребрендили-ребрендили, да не выребрендировали.

16) Пакет под попкорн

19) В Каннах львы только ленивым венки не вили.

20) В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

Диагностика уровня развития компетенций обучающихся 7-12 лет

Социальная и коммуникативная компетентность

1. Владение нормами и правилами поведения в коллективе	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	1. Неумение владеть нормами и правилами поведения в коллективе
2. Владение культурно-гигиеническими нормами (внешний вид, опрятность)	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	2. Отсутствие культурно-гигиенических норм
3. Готовность к групповому взаимодействию (т.е. умение работать в группе)	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	3. Неумение работать в группе
4. Владение коммуникативными качествами: общительностью, контактностью	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	4. Отсутствие коммуникативных качеств

Просуммируйте число баллов, поделите на 4 и найдите по нижеприведенной шкале
уровень развития данной компетентности

Уровни развития	Баллы
низкий	0 - 2
ниже среднего	2,1 – 4

средний	4,1 – 6
выше среднего	6,1 – 8
высокий	8,1 - 10

Предметная и информационная компетентность

(оцените знания, умения и навыки обучающихся по преподаваемой программе по 10-балльной шкале)

Уровни развития	Баллы
низкий	0 - 2
ниже среднего	2,1 – 4
средний	4,1 – 6
выше среднего	6,1 – 8
высокий	8,1 - 10

Диагностика уровня развития компетенций обучающихся 13-18 лет

Социальная и коммуникативная компетентность

1. Способность к волевой саморегуляции поведения (владение нормами и правилами поведения в коллективе)	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	1. Неумение регулировать свое поведение (опоздания на занятия, непослушание, неумение организовать себя и своё рабочее место)
2. Способность рефлексировать (анализировать собственные поступки, давать им нравственную оценку)	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	2. Неспособность к рефлексии
3. Владение организаторскими умениями (проявить свою инициативу, утвердить свою позицию в коллективе, организовать любую коллективную	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	3.Отсутствие организаторских умений

деятельность)		
4. Владение коммуникативными качествами (общительность, контактность, и умение вести беседу)	*10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0*	4.Отсутствие коммуникативных качеств

Просуммируйте число баллов, поделите на 4 и найдите по нижеприведенной шкале.

уровень развития данной компетентности

Уровни развития	Баллы
низкий	0 - 2
ниже среднего	2,1 – 4
средний	4,1 – 6
выше среднего	6,1 – 8
высокий	8,1 - 10

Предметная и информационная компетентность

(оцените знания, умения и навыки обучающихся по преподаваемой программе по 10- балльной шкале)

Уровни развития	Баллы
низкий	0 - 2
ниже среднего	2,1 – 4
средний	4,1 – 6
выше среднего	6,1 – 8
высокий	8,1 - 10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основы разработки и реализации программы воспитания

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся»: Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. План мероприятий по реализации в 2021–2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р.

5. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (2021–2024 годы) Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

7. Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания»: Приказ Минтруда России от 10.01.2017 № 10н.

8. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н.

9. Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних: Письмо Минобрнауки России от 03.04.2017 № вк-1068/09.

10. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196.

11. Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 г. № 467.

12. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий: Письмо Минпросвещения России от 7.05.2020 года № вб-976/04.

13. О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся: Приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712.

1.2. Основные понятия по вопросам воспитания

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Патриотическое воспитание – воспитание патриотической личности, характеризующееся развитием в гражданине фундаментальной личностной установки, которая определяет оценочную позицию человека по отношению к социокультурной действительности и мотивирует общественно значимую деятельность, в которой эта позиция выражается. Содержанием этой установки является неразрывная связь с историей, традицией, территорией и культурой

своей страны, в целом и частном, то есть от уровня малой родины до великой Родины.

Патриотизм как благоприобретенное качество, является предметом передачи – темой воспитания – и представляет собой важнейшую составную часть мировоззрения личности, что обусловливает необходимость встраивания патриотизма в сложную систему мировоззренческих установок. Патриотизм должен неконфликтно соотноситься с представлениями /о мире и человеке, с моралью и нравственностью, с представлениями о языке, коммуникации, культуре, власти, обществе и индивидуальности.

Содержание воспитывающей деятельности детского объединения ДО – педагогически обоснованное сочетание элементов мировоззренческого, нравственно-эстетического и социального опыта.

Коллектив – сложная социально-психологическая система, характеризующаяся единством организации и психологической общности.

Духовно-нравственные ценности – это установки личности, являющиеся системообразующим элементом ценностных ориентаций, указывающие на их культурное, социальное, человеческое значение, регулирующие сознательную деятельность и поведение, придающие им нравственный характер и ориентирующие её на достижение высших идеалов.

Духовно-нравственные ценности, сложившиеся в процессе культурного развития России:

- человеколюбие,
- справедливость,
- честь,
- совесть,
- воля,
- личное достоинство,
- вера в добро,
- стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Ценностные ориентации – это:

- относительно устойчивое, избирательное отношение человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов,
- которые рассматриваются как предметы, цели или средства для удовлетворения потребностей жизнедеятельности личности;
- отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров;
- важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) предпочтения и
- стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благосостояние, здоровье,
- комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т.п.);
- элементы внутренней (диспозиционной) структуры личности, сформированные и закрепленные жизненным опытом индивида в ходе процессов социализации и социальной адаптации, отграничивающие значимое (существенное для данного человека)
- от незначимого.

1.3. Содержательные направления воспитания в объединении «Ораторское искусство»

– гражданско-патриотическое воспитание ориентированное на воспитание у обучающихся уважительного отношения к истории страны и мира, уважения и стремления к сохранению и развитию отечественных традиций.

– профильно / профессионально-личностное воспитание, ориентированное на формирование у обучающихся основ ораторского искусства;

– социально-личностное воспитание, предполагающее формирование у обучающихся «гибких / мягких» социальных компетенций / навыков (soft skills) XXI века.

Цель воспитания в условиях дополнительного образования – становление активной личностной позиции ребенка, включающей:

- сочетание уважения к традициям и стремления к творчеству и инновациям в области ораторского искусства,

- толерантность как принятие видов и результатов деятельности области ораторского искусства;

- осознанное исполнение речи;

- хороший эстетический вкус и стремление к слушанию и исполнению высоко художественных литературных произведений, диалогов, монологов;

- открытость к коллективному творчеству исполнительству, развитые умения социально-творческого взаимодействия в коллективе;

- осознание личной ответственности за сохранение и развитие ораторского искусства как части общечеловеческой культуры.

II. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности

№ п/п	Содержание и технология реализации воспитательного компонента дополнительного образования		
	содержание воспитания	воспитательная работа в процессе учебных занятий	формы воспитательной активности
2.1	Направление воспитания: гражданско-патриотическое воспитание		
	История создания Центра, детского коллектива	Рассказы: об истории Центра детского творчества «Огниво», творческого коллектива, традициях объединения. Экскурсии/интерактивные экскурсии по Центру. Просмотры видеороликов о Центре, о детском коллективе. Игры, викторины	– встречи с выпускниками коллектива; – мастер-классы выпускников коллектива; – традиционные воспитательные мероприятия Центра, коллектива: дни

		проверка/уточнение информированности обучающихся)	рождения и юбилеи; посвящения в члены коллектива; церемонии награждения; – тематические мероприятия, связанные с памятными датами и событиями.
2.1.2	Традиции и уникальность коллектива	Беседы/дискуссии о традициях коллектива, Центра	
2.1.3	Известные выпускники коллектива	Рассказы о выдающихся выпускниках коллектива	
2.2	***Направление воспитания: профильно / профессионально-личностное воспитание***		
2.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях: – на индивидуальных / групповых / коллективных учебных занятиях, – в процессе исполнительской деятельности в коллектива	Беседы об алгоритме и правилах поведения, требованиях к внешнему виду обучающихся в различных образовательных ситуациях: – на индивидуальных / групповых / коллективных учебных занятиях, – в процессе исполнительской деятельности	– учебные экскурсии в музеи, на выставки, в театры; –участие в мастер-классах по ораторскому искусству.
2.2.2	Культура индивидуального и коллективного	Беседы об оформлении и организации выступления: – требования к внешнему	

	выступления	виду на сцене, – правила сценического размещения, – правила общения со зрителями, – правила поведения «за кулисами». Знакомство обучающихся с приёмами психологической подготовки к сценическому выступлению, саморегулирования сценического поведения	
2.2.3	Мотивированность самостоятельных занятий ораторским искусством	Обсуждение значимости регулярных самостоятельных занятий / последствия их отсутствия. Приёмы самоконтроля содержательности, интенсивности и качества самостоятельных х занятий.	
2.2.4	Активность и заинтересованность участия в различных формах образовательной деятельности: учебных занятиях, концертных выступлениях		
2.2.5	Самоанализ, самооценка деятельности и	Индивидуальное / коллективное обсуждение результатов учебного	

	результатов	занятия / участия в выступлениях. Формирование у обучающихся адекватно-аналитического отношения к успешному / неудачному рядовому / конкурсному выступлению. Обсуждение с обучающимися «индивидуального вклада» в коллективное исполнение, значения качественного исполнения каждого участника коллектива	
2.2.6	Адекватность восприятия профессиональной оценки		
2.2.7	Формирование коллективной ответственности за результаты исполнительской деятельности на учебном занятии / в процессе конкурсной деятельности		
2.2.8	Правила «профессионального оценивания» исполнения	Беседы с обучающимися о понятиях: – правила, стиль и манера публичного выступления, – культура движений, жестов, – культура «подачи» выступления, – культура сценического поведения, общения со зрителями	
2.2.9	Культура организации	Приучение обучающихся к культурной организации	

	«исполнительского места», внешнего вида оратора	индивидуального / коллективного «исполнительского места». Воспитание у обучающихся культуры внешнего вида в соответствии с конкретной образовательной ситуацией (на занятии, на сцене, в театре, на экскурсии и так далее)	
2.2.10	Трудолюбие, работоспособность	Приучение / стимулирование обучающихся к: – доведению каждого принятого к изучению ораторского искусства до уровня конкурсного выступления, – выполнению индивидуального учебно-исследовательского проекта до публичной презентации результата (защиты)	
2.2.11	Бережное отношение к оборудованию и оснащению	Приучение обучающихся к бережному отношению к: – оборудованию и инструментам,	

	учебного помещения, актового зала	техническому оснащению.	
2.2.12	Перспективы профессионального роста в области ораторского искусства	Обсуждение с обучающимися перспективы получения профессионального образования, знакомство с профессиями, требующими системных знаний	
2.2.13	Уважение исторических традиций в области ораторского искусства, принятие процессов объективного обновления в сфере ораторского искусства	Беседы/дискуссии о: – современных тенденциях в области ораторского искусства; – современных цифровых инструментах. Воспитание уважительно-сдержанного отношения к различным направлениям, стилям, жанрам современного ораторского искусства.	
2.2.14	Хороший (высокий) художественный вкус	Обсуждение прослушанной и исполняемой публичной речи	
2.3	**Направление воспитания: социально-личностное воспитание**		
2.3.1	Общепринятые	– коллективная выработка	– участие в

	правила и нормы поведения в различных социальных ситуациях	норм и правил поведения; – приучение обучающихся к осознанному соблюдению установленных в коллективе правил поведения; – символика и атрибутика коллектива (эмблема и значок, элементы одежды, девиз, гимн и так далее)	социальных акциях: благотворительных, памятных, мемориальных, благотворительных и так далее; – семейные мероприятия, популяризация семейного опыта; – дни национальных культур: знакомство с традициями разных народов России, Республики Татарстан.
2.3.2	Правила взаимодействия в ансамбле	– использование / создание ситуаций парной, групповой и коллективной исполнительской деятельности для формирования у обучающихся социально адекватных приёмов поведения.	
2.3.3	Способы поведения в спорных ситуациях	– оперативное реагирование на проблемные и конфликтные ситуации, коллективное обсуждение возникающих ситуаций; – игры, поведенческие тренинги по разрешению спорных ситуаций	

2.3.4	Права и обязанности гражданина (с учетом воспитательных ситуаций)	– коллективные обсуждения морально-нравственных аспектов (по мере возникновения соответствующих воспитательных ситуаций)	
2.3.5	Наиболее значимые исторические события, традиции страны, имена (в рамках темы года)	– коллективная / индивидуальная проектно-исследовательская деятельность (в рамках темы года)	
	Гуманистические принципы в отношениях с окружающими оптимиста (поиск положительных аспектов даже в самых негативных для обучающихся ситуациях)	– использование / создание воспитывающих ситуаций, предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма	
	Оптимизм	– вовлечение обучающихся в обсуждение проблемных ситуаций с точки зрения оптимиста (поиск положительных аспектов даже в самых негативных для обучающихся	

		ситуациях)	
2.3.6.	Ценности традиционной семьи	– формирование позитивных отношений в системе «педагог– родители– обучающиеся»; – беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции, нравственные устои семьи, понятия «семья» и «брак», ценности семьи (любовь, забора, уважение); – создание ситуаций проявления заботы	

III. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности

3.1.	Направление воспитания: гражданско-патриотическое воспитание	
3.1.1.	Планируемые личностные результаты	– осознание себя членом детского объединения, Центра; – чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива, Центра; – желание участвовать в работе коллектива по окончании освоения программы; – пропаганда коллектива, Центра для сверстников; – осознание себя гражданином страны,

		ответственным за ее будущее; – уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям
3.1.2.	Позиции педагогического наблюдения	– активность участия во всех мероприятиях, проводимых в коллективе, в Центре; – позиционирование себя членом коллектива, Центра; – осознанное стремление продолжения обучения по другим образовательным программам в других объединениях Центра
3.2.	Направление воспитания: профильно / профессионально-личностное воспитание	
3.2.2.	Планируемые личностные результаты	– осознанное выполнение обучающимися правил поведения в различных образовательных ситуациях (на занятиях, на выступлениях, на дебатах, на конкурсах; – эмоциональная устойчивость обучающихся в процессе рабочих / конкурсных выступлений; – адекватная самооценка обучающимися уровня исполнительской деятельности; – стремление к совершенствованию исполнительских результатов.
3.2.2	Позиции педагогического наблюдения	– самоконтроль поведения и исполнительской деятельности; – уверенность в поведении и исполнительской деятельности; – конструктивное отношение к себе в исполнительской деятельности, к мнению окружающих;

		– активность участия в мероприятиях коллектива и за его пределами; – привлечение к занятиям ораторским искусством других детей
3.3	Направление воспитания: социально-личностное воспитание	
3.3.1	Планируемые личностные результаты	– следование общепринятым правилам и нормам поведения; – конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми; – бережное доброжелательное отношение к другим людям и природе; – позитивное отношение к жизни; – проявление уважительного отношения к членам своей семьи; – вовлеченность родителей в различные формы воспитательных активностей
3.3.2	Позиции педагогического наблюдения	– умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде; – участие в социально-значимых мероприятиях и акциях; – вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения; – готовность обсуждать проблемные аспекты при общем проявлении позитивного отношения к Родине; – осознание ценности семьи в жизни человека

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список использованной и рекомендуемой литературы:

нормативная и методическая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 (ред. от 05.09.2019, 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
12. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
13. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020).
14. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
15. Приказ МО и Н РТ 2529/14 от 05.05.2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования (в новой редакции).

16. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».
17. Образовательная программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».
18. Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».
19. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
20. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо Министерства образования и науки РТ от 28.01.2022 № 1068/22.Алфёрова Л.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение. СПб. СПб ГАТИ, 2013. 87 с.

Список использованной литературы

1. Андреев В.И. Педагогика творческого самообразования. Казань. Инновационный курс, 1996. 428 с.
2. Апресян Г. З. Ораторское искусство. СПб. Питер**,** 2015. 280 с.
3. Аристотель. Риторика. Поэтика. М. Лабиринт, 2002. 224 с.
4. Вагапова Д. Х. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах. М. Феникс Цитадель-трейд, 2014**.** 464 с.

5. Васильев Ю.А. Сценическая речь: восприятие-воображение-воздействие. Вариации для творчества. Учебное пособие. СПб. СПГАТИ, 2007. 432 с.
6. Гальперин П.Я. Введение в психологию. М. Дрофа, 2007. –589 с.
7. Овчаров Н. Мастер публичных выступлений. М. Логос, 2011.374 с.
8. Корнилова Е.Н. Риторика - искусство убеждать. М. УРАО, 1998. 208 с.
9. Ласкавая Е.В. Сценическая речь: Методическое пособие. М. ВЦХТ, 2005. 144 с.
10. Москвин В.П. Риторика и теория коммуникации. Виды, стили и тактики речевого общения. М. Огни, 2015. -218 с.
11. Павлова Л.Г. Психология спора. Владивосток, 2008. 168 с.
12. Павлова Л.Г. Спор, дискуссия, полемика: Книга для учащихся старших классов средней школы. М. Просвещение, 2007. 187 с.
13. Пожарская А. Эту речь невозможно забыть. Секреты ораторского мастерства. Спб. Питер, 2018.224 с.
14. Сарабьян Эльвира. Большая книга актерского мастерства. Уникальное собрание тренингов по методикам величайших режиссеров. М., 2018. 221 с.
15. Станиславский, Мейерхольд, Чехов, Товстоногов. М. Издательство АСТ, 2017. 789 с.
16. Сопер П.Л. Основы искусства речи. М. Феникс, 2006. 448 с.
17. Толшин А.В. Импровизация в обучении актера. Учебное пособие. СПб. Издательство Лань. Издательство Планета музыки, 2014.160 с.
18. Тимошенко Т.Е. Риторика: практикум. М. Издательство Флинта. Наука, 2009. 95 с.
19. Чехов М.А. Путь актера. Жизнь и встречи. М. АСТ МОСКВА ХРАНИТЕЛЬ, 2007. 554 с.
20. Шапунов С. Харизматичный оратор www.psychologos.ru. Дата обращения 15.11.19
21. Шахиджанян В.В. Учимся говорить публично. М. Логос, 2017. 461 с.

22. Шестакова Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи. СПб. Питер, 2013.192 с.

Электронные ресурсы

1. Вахрушева Л. Н. Технология подготовки и проведения дебатов [Электронный ресурс] // Справ. класс. рук.. 2008. № 9. С. 22–32. – Режим доступа: http://www.menobr.ru/ materials/370/5593/
2. Кожевникова Н. Н. Урок с применением технологии дебатов [Электронный ресурс]: формат дебатов Карла Поппера, 2011. Пилот. вып. № 1. С. 16–20. – Режим доступа: http://www.eosnova.ru/PDF/ osnova_ 14_7_660.
3. Морозов А. Ю. Школьные дебаты, 2008. N 10. –С. 68–72.
4. Рыбка Е. В. Использование метода дебатов в обучении аргументации детей 10–12 лет [Электронный ресурс] // Образование и наука, 2012. № 6. С. 148–156. – Режим доступа: http://psychology.area7.ru/?m=6450

Дистанционные образовательные ресурсы

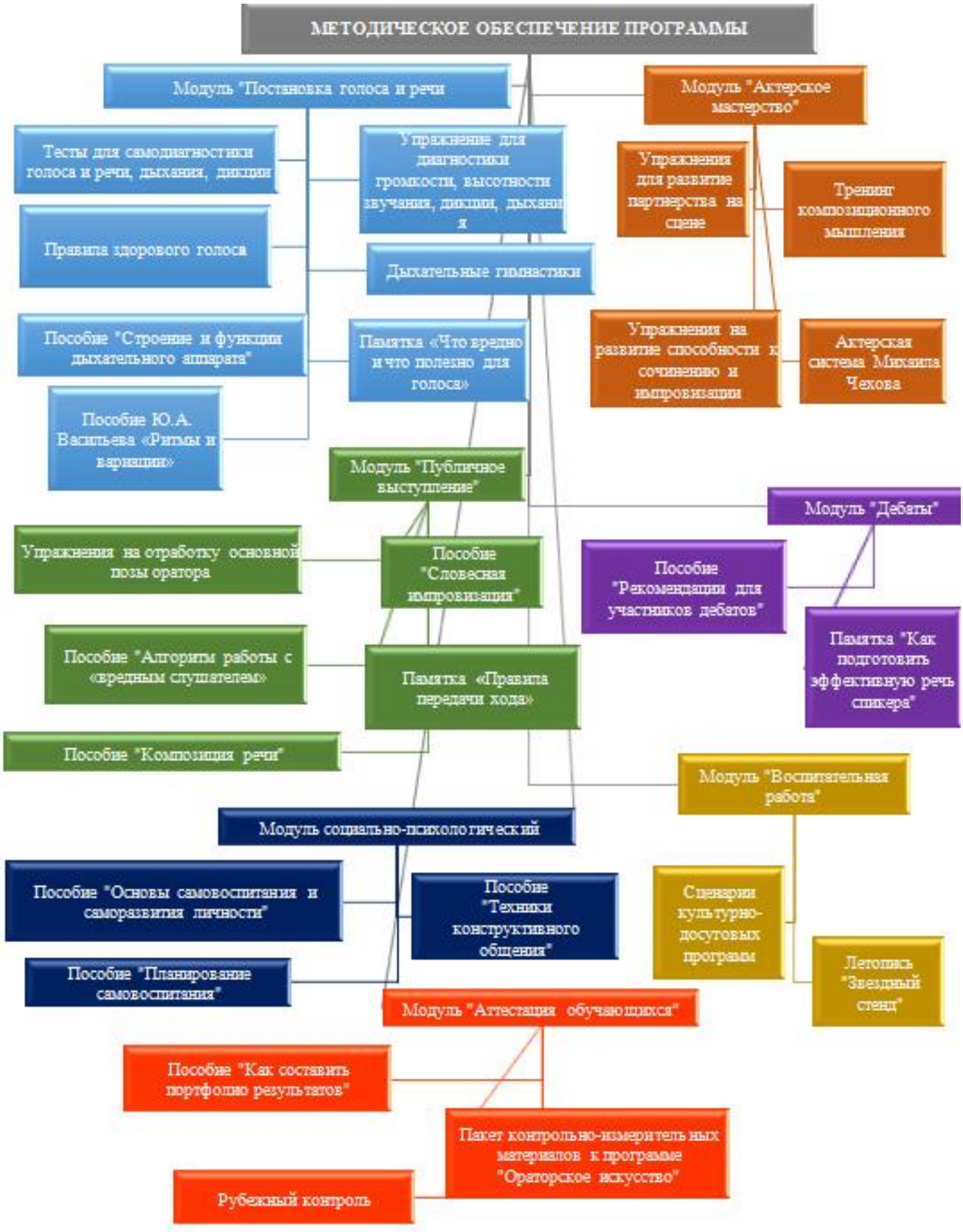
1. www.smotriuchis.ru - онлайн-курсы по ораторскому искусству;
2. www.zen.yandex.ru – 20 бесплатных онлайн-курсов для дистанционного обучения;
3. www.kids-mba.ru - Ораторское мастерство. Искусство публичных выступлений для детей;
4. www.window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Тематический каталог образовательных ресурсов. Риторика;
5. www.gramota.ru/book/ritorika - Риторика, русский язык и культура речи, лингвокультурология: электронные лингвокультурологические курсы;
6. www.e.psihologsh.ru – Справочник педагога-психолога школы. Программа «Ораторское искусство», с помощью которой вы научите школьника выступать перед публикой.

Список литературы, рекомендуемый детям и родителям

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты и упражнения. М. Изд-во Эксмо, 2014. 304 с.

2. Грецов А. психологические игры для старшеклассников. СПб. Питер, 2016. 190 с.
3. Добротина И. Н. Развитие умений информационной переработки текста с использованием приемов современных образовательных технологий, 2013. № 10. С. 15–18.
4. Дереклеева Н.И. Развитие коммуникативной культуры учащихся на уроке и во внеклассной работе: игровые упражнения. М. 5 за знания, 2011. 192с.
5. Осипов П.Н. Сам себя воспитать должен. Казань, РИЦ «Школа», 1995. 156 с.
6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). М. ВАКО, 2013. 288с.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Ярославль. Академия развития. Академия Холдинг, 2017.208 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

МОДУЛЬ I. ПОСТАНОВКА ГОЛОСА И РЕЧИ

Раздел I. Диагностика голоса и речи

Упражнение для диагностики наличия страха публичных выступлений

Подготовьте небольшое представление себя, 3-4 предложения, в которых нужно назвать свое имя и рассказать о том, что отличает вас от других. Потом выйти на импровизированную сцену (остальные обучающиеся объединения становятся зрителями) и рассказать о себе.

Все выступления записываются на видео, для того чтобы каждый мог посмотреть на себя со стороны.

Самостоятельно проверьте себя на наличие страха публичных выступлений исходя из его симптомов и признаков.

Страх перед выступлением на публике выражается в следующих симптомах:

- Повышение давления и увеличение числа сердечных сокращений;
- Повышенная потливость;
- Чувство жара или озноба;
- Дрожь в конечностях;
- Ноги становятся «ватными»;
- Ощущение нехватки воздуха;
- Чувство напряжения в теле;
- Сухость во рту.

Внешнее выражение страха публичных выступлений происходит следующим образом:

- Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления;

- Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность;
- Специфические непроизвольные встряхивания головой;
- Ощущение спутанности мыслей;
- Срывающийся и дрожащий голос;
- Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями;
- В некоторых случаях возможна дрожь в теле, тошнота и физическая невозможность произнести речь.

Упражнение для диагностики скорости звучания

Прочитайте стихотворение С. Есенина «Не жалею, не зову, не плачу…», засекая время по секундомеру. Читать необходимо в том темпе, который для вас является наиболее привычным.

Итак, установили секундомер. Начали!

Не жалею, не зову, не плачу,
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.
Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И страна березового ситца
Не заманит шляться босиком.
Дух бродяжий, ты все реже, реже
Расшевеливаешь пламень уст.
О, моя утраченная свежесть,
Буйство глаз и половодье чувств!
Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя, иль ты приснилась мне?
Словно я весенней гулкой ранью
Проскакал на розовом коне.

Все мы, все мы в этом мире тленны,

Тихо льется с кленов листьев медь…

Будь же ты вовек благословенно,

Что пришло процвесть и умереть.

Дочитали. Остановили секундомер. Стихотворение рассчитано ровно на одну минуту. Если вы закончили раньше, чем минута истекла, значит, вы слишком торопитесь. Ваша речь неравномерна, ускорена и как чаще всего бывает, ускоренной речи еще сопутствует завышенный звук. Если вы прочитали до конца, а секунды еще тикают, значит, напротив, вы очень медлительны в речи. Как правило, это сопряжено с вялой артикуляцией и прерывистым дыханием. Если вы уложились ровно в минуту - поздравляю! У вас прекрасное чувство времени, которое отражается в звучании голоса. Это упражнение подходит не только для диагностики, но также и для тренировки. Включите его в ежедневный план занятий в течение первых двух недель вашего обучения.

Подведем итог: наша речь может ускоряться или замедляться в зависимости от задачи. В среднем темп должен соответствовать следующему параметру: порядка 600 знаков с пробелами мы читаем за одну минуту. При этом очень важно помнить о внутреннем чувстве времени и синхронизации ваших мыслей со звучанием.

Упражнение для диагностики громкости звучания

Для диагностики громкости (тихо/громко) вам потребуется какой-то логически законченный фрагмент текста. Попробуйте взять за основу, например, следующую чистоговорку.

«Из-под Костромы, из-под Костромищи везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Везет да скороговорками так и сыплет: мол, тетерев сидел на дереве, от дерева — тень тетерева, мол, у гусыни усов не ищи, не сыщешь; мол, каков Савва, такова и слава. Скороговорил, скороговорил, да так всех скороговорок и не перевыскороговорил».

1. Прочитайте это «информационное сообщение» первый раз четко, спокойно.

2. Второй раз — постепенно, от слова к слову, повышая громкость голоса. Начинайте с самого тихого. Но пусть это будет не шепот (шепот в принципе небезопасен), а именно звук — тихий, приглушенный. А затем наращивайте громкость, дойдя в финале до максимальной.

Что вы ощущаете? Чувствуете ли вы усталость? Не першит ли в горле? Или вам комфортно и легко? Смогли бы вы сделать второй дубль лучше первого?

Упражнение для диагностики высотности звучания

Блок — король и маг порока.

Рок и боль венчают Блока.

1. Прочитайте это стихотворение в среднем темпе, постепенно, от слова к слову, повышая тон голоса. Для этого первые слова вам необходимо произносить на самом низком тоне, на который вы способны. Последние слова должны прозвучать максимально высоко.

2. А теперь пойдем в обратную сторону. От слова к слову будем понижать тон голоса. Начинаем с самого высокого, на который способны, а заканчиваем самым низким.

Как ваше состояние? Что вы чувствуете? Удалось ли сделать диапазон от самого низкого к самому высокому большим? Или звуки в итоге практически не отличались друг от друга? В идеале каждое слово должно получиться на шаг, ступеньку выше, а затем ниже.

Упражнение, позволяющее услышать голос во всех его возможностях

1. Выберите фразу из 2–3 слов. Например: «Какой чудесный день».

2. Произнесите эту фразу пять раз громко, пять раз тихо, затем три раза громко, три раза тихо, затем один раз громко и один раз тихо.

3. Произнесите эту фразу: низко/высоко так же, по схеме 5–3–1.

4. Произнесите эту фразу: медленно/быстро так же, по схеме 5–3–1.

5. Произнесите эту фразу: с паузами/без пауз так же, по схеме 5–3–1.

6. Произнесите эту фразу: с артикуляцией/без артикуляции так же, по схеме 5–3–1.

7. Расслабьтесь, похлопайте себя по щекам и своим голосом скажите: «Какой (ая) я молодец!»

Упражнение позволяет услышать богатство своего голоса, акцентировать внимание на его выразительности, поймать чувство своего голоса и потом при необходимости его использовать. Голоса получаются «вкусными», «сочными», красивыми.

Диагностика голоса — важнейшая составляющая работы над ним. Подведем итог: наши голоса, как под микроскопом, могут быть разложены на составляющие, назовем их компонентами успеха. Часть из них вам нужна, другая же часть — излишки. А чего-то может и не хватать, как у каждого повара на кухне, — один и тот же суп у разных людей получается по-разному. То же самое и с нашими голосами. Они все разные, неповторимые, уникальные. Тем не менее, идеальных голосов в природе практически не существует. Этот инструмент нуждается в тщательной обработке и шлифовке.

Всю массу голосов можно разделить на две большие группы: бытовые голоса и профессиональные. Бытовых — процентов восемьдесят от всего объема. Профессиональных — 20. Как правило, ими обладают актеры, певцы, дикторы и те, кто занялся своим совершенствованием. Человек, считающий себя профессионалом в сферах, связанных с вербальной деятельностью, не имеет права на бытовой голос.

К сожалению, многие люди относятся к голосу, этому уникальному инструменту, как к данности, которая была с нами с самого рождения, есть и будет. И если о других слагаемых успеха всерьез задумываются: получают образование, ходят в парикмахерскую, покупают новую красивую одежду и т. д., то с голосом работают единицы. Между тем природные голоса вкупе с

речевой обстановкой, в которой человек растет, работает и развивается, редко бывают достаточно грамотными, красивыми, лишенными недостатков.

Тех, кто берется за работу над своим голосом, безусловно, ждет успех. Это очень благодатная и благодарная работа. Работа на благо себе. Успех не заставит себя ждать. Первый большой шаг сделан. Проведена диагностика. Определены параметры голоса, его сильные и слабые стороны. Начинается работа по устранению недостатков и развитию сильных сторон.

Если же у вас и плечи немного поднимаются и живот уходит вперед при достаточно глубоком вдохе, вы относитесь к тем немногим людям, у кого преобладает смешанный тип дыхания. Вы на полпути к правильному дыханию, поставить будет его значительно проще.

Отмечу также, что в состоянии покоя, лежа, мы все дышим одинаково — животом. И только в вертикальном положении у большинства дыхание смещается к верхнему.

Упражнение для диагностики дикции

Прочитать текст скороговорок:

1) Жили-были три китайца: Як, Як — цедрак, Як — цедрак — цедрак — цедрони.

Жили-были три китайки: Цыпа, Цыпа — дрыпа, Цыпа — дрипа — дрыпа — дрымпампони.

Все они переженились: Як на Цыпе, Як — цедрак на Цыпе- дрыпе, Як — цедрак — цедрак — цедрони на Цыпе — дрыпе — дрымпампони. И у них родились дети: У Яка с Цыпой: Шах, у Як — цедрака с Цыпой — дрипой: Шай — шарах, у Як — цедрак — цедрак — цедрони с Цыпой — дрыпой — дрымпампони: Шах — Шарах — Шарах — Широни.

2) Интервьюер интервента интервьюировал.

3) Расскажите про покупки! — Про какие, про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

4) Скороговорун скороговорил скоровыговаривал,

Что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь,

Но заскороговошившись, выскороговорил,

что все скороговорки перескороговоришь, да не перескоровыговариваешь.

И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.

5) Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.

6) Карл у Клары украл рекламу, а Клара у Карла украла бюджет.

7) Мерчендайзеры соврали — сорван сэмплинг самоваров!

8) У рекламы ухватов — швах с охватом, а прихватки и без охвата расхватали.

9) Полосу про паласы заменили двумя полуполосами про пылесосы.

10) Ядро потребителей пиастров — пираты, а пиратов — пираньи.

11) Невелик на ситиборде бодибилдера бицепс.

12) Брейншторм: гам, гром, ор ртов, пир рифм, вдруг — бум! Блеск!

13) Скреативлен креатив не по - креативному, нужно перекреативить!

14) Выборка по уборщицам на роллс-ройсах нерепрезентативна.

15) Банкиров ребрендили – ребрендили — ребрендили, да не выребрендировали.

16) Пакет под попкорн

17) В Каннах львы только ленивым венки не вили.

18) В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

Творческие задания по уровням

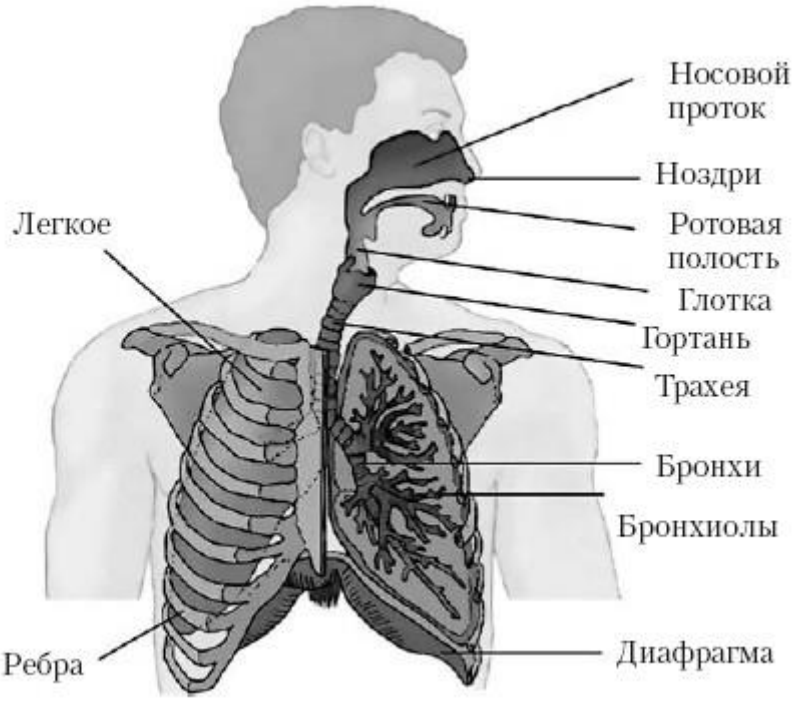
Задание для стартового уровня: перечислить основные свойства и характеристики голоса и речи человека.

Задание для базового уровня: перечислить основные критерии оценки голоса и речи оратора.

Задание для продвинутого уровня: проанализировать и выделить проблемные зоны своего голоса и речи.

Раздел II. Голосовой аппарат. Строение и функции

Строение дыхательного аппарата



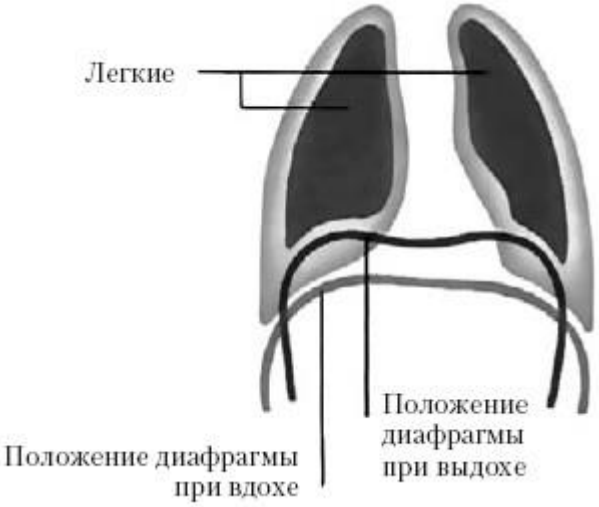
Над животом, в области, очень верно называемой подвздошьем, находится очень важный орган, важный не только для дыхания, но и для звучания — это диафрагма. Широкая толстая пластина, имеющая форму купола, сухожильная в центре и мышечная по краям — такова диафрагма человека. Она разделяет наше тело на две самостоятельные полости: грудную и брюшную.

Диафрагма человека — прежде всего ведущая дыхательная мышца. Она работает подобно поршню, засасывая воздух в легкие и затем выталкивая его.

Вот мышцы диафрагмы сократились — и вместо купола диафрагмы образовалась плоскость. При этом объем грудной клетки увеличился, вследствие чего уменьшилось внутрилегочное давление. И атмосферный воздух по дыхательным путям устремился в область более низкого давления — в легкие. Произошел вдох. Миллионы микроскопических тонкостенных пузырьков — альвеол заполняются воздухом. Их растяжение рефлекторно

тормозит прохождение импульсов по нервам, регулирующим сокращение диафрагмы. Диафрагма расслабляется и вновь приобретает форму купола.

Объем грудной полости уменьшается, и в результате повышения внутрилегочного давления воздух устремляется наружу — происходит выдох.



Дыхание — сложный процесс. Помимо диафрагмы человека в нем участвуют и другие дыхательные мышцы. Но диафрагма — основная; в результате ее деятельности осуществляется почти полностью вентиляция нижних долей легких и около 50 % вентиляции верхних долей.

А теперь представьте себе, что вы дышите, так сказать, наоборот — на вдохе ваша диафрагма сплющивается, а на выдохе выгибается куполом. Ваши легкие работают только наполовину, потому что из-за неправильного дыхания вентиляция осуществляется только в верхнем легочном отделе. И так изо дня в день. Рано или поздно этот орган начнет атрофироваться и подавать вам сигналы о том, что он устал и что вообще не предназначен для такой работы.

И вот у вас закололо в боку, ухудшилось пищеварение, затруднился лимфоток из периферических сосудов в грудной лимфатический проток. Лимфа начала застаиваться, что постепенно начало приводить к нарушению обменных процессов в организме. В чем это может выразиться? Вы быстрее устаете, чувствуете постоянную неудовлетворенность, набираете лишние килограммы, особенно в области талии и живота, появляется одышка, голос быстро теряет силу, садится, вы часто простужаетесь. Из-за чего все это? Одной из главных

причин является неправильное дыхание. Что же делать? Начать работать над собой! Изменить дыхание на нижнее, правильное.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Выполните комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Большинство предпочитает делать дыхательную гимнастику лежа, но можно выполнять упражнения сидя или стоя. Важно соблюдать последовательность упражнений — их сложность возрастает от одного к другому.

Упражнение 1. *Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом в привычном для вас темпе. (Повторить 3—6 раз)*

Если при этом не возникло потребности открыть рот, «помогать» им, пробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей (другую при этом зажмите пальцем). При этом вам должно быть достаточно воздуха, поступающего через одну ноздрю. В дальнейшем можно усложнить равномерное носовое дыхание, проводя вдох толчкообразно, в 2—3 приема, с выдохом через рот.

Упражнение 2. Упражнение на брюшное дыхание. (Повторить 8—12 раз)

Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха стремитесь максимально выпятить живот. Дышите через нос. Во время выдоха энергично втягивайте живот. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе.

Упражнение 3. Упражнение на грудное дыхание. (Повторить 8—12 раз)

Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально во всех направлениях расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии.

Упражнение 4. Полное дыхание. (Повторить 8—12 раз)

К этому упражнению можно приступать, если хорошо овладел тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного

втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышать только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе.

Упражнение 5. Встречное дыхание. (Повторить до 12 раз)

Хорошо развивает координацию дыхательных движений. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе наоборот. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышать носом.

Упражнение 6. Тренировка управления ритмом дыхания. (Выполнять непрерывно не более 2 минут)

Плавно замедляйте ритм своего дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении не нужно ставить рекорды, важно просто изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышать носом.

Упражнение 7. Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. (Максимально - 12 дыхательных движений)

Сделать вдох за 2 секунды, а выдох за 4, затем вдох — 3 секунды — выдох 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд.

Упражнение 8. Сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. (Выполнять в течение 2—3 минут)

Все внимание сосредоточить на ритмичности и синхронизации ходьбы и дыхания. Подберите оптимальный, привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему.

Упражнение 9. Исходное положение — руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх — вдох, возвращайте в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 3—6 раз.

Упражнение 10. Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону.

Повторить упражнение 4—6 раз.

Упражнение 11. «Рваное» дыхание. Повторить по 4—8 раз для каждой последовательности.

Сделать медленный вдох через нос. Выдохнуть одним быстрым движением через рот, затем задержать дыхание на 3—5 секунд. Затем поменять последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос.

Упражнение 12. Синхронизация движений ног с дыханием. Повторить 6—10 раз в каждую сторону.

Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение — вдох; пауза — выдох.

Можно проделать это упражнение и так. Прямые ноги поставьте вместе, руки опустите. Попеременно сгибайте ноги в коленях. В положении лежа это напоминает езду на велосипеде; в положении стоя — бег на месте: поднятая нога — выдох, опущенная — вдох.

Устройство артикуляционного аппарата

Для начала рассмотрим устройство органов, из которых складывается артикуляционный аппарат. Полость рта образуется верхней и нижней челюстями и изменяется по форме и объему в зависимости от расположения языка и нёба, а это связано, в свою очередь, со степенью участия лицевых, мимических мышц, а также круговой мышцы губ. Верхняя челюсть неподвижна. Движения нижней челюсти (вверх до смыкания с верхней, опускание и отведение в стороны) имеют большое значение для произношения. Все эти движения осуществляются большим количеством мышц лицевой и мимической мускулатуры. Таким образом, в процессе артикуляции задействованными оказываются мышцы нижней челюсти, губ, языка, верхнего твердого и мягкого нёба, нижнего мягкого нёба и гортани.

При бытовом разговоре артикуляции уделяется так же мало внимания, как и дыханию и звучанию. Но если вам приходится работать по телефону, преодолевать шум или работать на большую аудиторию, артикуляция должна быть безупречной. Кроме того, необходимо помнить, что если вы говорите слишком быстро, то как бы срезается часть гласных и согласных звуков. Если вы проглатываете звуки, то слушателям придется бессознательно восполнять пробелы. Ухо слушателя не улавливает того, что вы произносите, и остается только догадываться и додумывать о смысле сказанного.

Манерная, излишняя артикуляция тоже ничего хорошего с собой не несет. Слишком правильное, нарочитое произношение раздражает, потому что звуки выходят помпезными, холодными и скучными. Если у вас есть проблемы с произношением и артикуляцией, то, скорее всего, вашу речь будет трудно понять и нужно будет потратить слишком много сил на то, чтобы слушать внимательно, не отвлекаясь и не раздражаясь. Это отнимает много сил и времени у ваших слушателей. Берегите их!

Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики

Выполните артикуляционную гимнастику по различным видам.

Гимнастика для щёк:

1. Втягивание и раздувание щёк поочерёдно;

2. Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щёку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу;

3. Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха;

4. Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ.

Гимнастика нижней челюсти:

1. Упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки;

2. Различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые.

Гимнастика мягкого нёба:

1. Зевание с открытым ртом;

2. Движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов;

3. Произношение гласных звуков с позёвываниями;

4. Имитация полоскания горла.

Гимнастика губ:

1. Напряжённая улыбка с сомкнутыми зубами и вытягивание губ трубочкой;

2. Различные движения губ с сомкнутыми зубами: вверх-вниз, влево-вправо, круговые;

3. Пожёвывание губ;

4. Натягивание губ на зубы и последующая улыбка со скольжением губ по зубам;

5. Подтягивание верхней губы с обнажением верхних зубов, затем нижней губы с обнажением нижних зубов;

6. Фырканье.

Гимнастика языка:

1. Вращение языком по кругу в пространстве между губами и зубами и задержка языка под правой и под левой щёками поочерёдно;

2. Пожёвывание языка;

3. Похлопывание языка губами;

4. Вытягивание языка вперёд «иголочкой»;

5. Попытки достать языком до подбородка и до носа;

6. Складывание языка «трубочкой», движение «трубочкой» вперёд-назад и выдувание в неё воздуха;

7. Переворачивание языка на разные бока;

8. Удерживание языка у верхнего нёба.

Гортань с голосовыми связками и резонаторы

Как же устроен наш голос, почему одним удается издавать красивые, ласкающие слух звуки, а другие натужно скрипят, к вечеру вообще оставаясь без голоса? Почему звук голоса одного человека похож на Царь-колокол, а звук другого напоминает лишь дешевый пластиковый колокольчик из сувенирной лавки? Причин много. И дыхание, и наследственность, и образ жизни, и мысли, и, безусловно, строение голосоречевого аппарата.

Впервые мысль о том, что голос образуется в гортани, высказал еще Гиппократ. Но лишь веков через двадцать после него итальянский анатом эпохи Возрождения Везалий сделал открытие, что голос образуется в узком пространстве внутри гортани.

Как же устроена наша гортань? Она расположена в передней части шеи и представляет собой перевернутую книзу усеченную пирамиду, верхнее основание которой соответствует корню языка, а нижнее — трахее.

В разрезе гортань напоминает песочные часы. Самое узкое место гортани образовано голосовыми складками, ложными и истинными.

«Ложные» голосовые складки (парные) — толстые, с закругленными краями. Они всегда разомкнуты и поэтому не участвуют в голосообразовании, их еще называют вентиляционными.

Истинные голосовые складки имеют клинообразное сечение. Край их образован голосовой связкой, а тело — массой голосовой мышцы. Между голосовыми складками располагается узкое щелевидное пространство — голосовая щель. Связки — уникальный, тонкий музыкальный инструмент. Это один из тех органов, который при повреждении, к сожалению, не восстанавливается.

Представьте себе струнный музыкальный инструмент, у которого струны покрыли раствором бетона или залепили пластилином. То, с помощью чего извлекался звук, перестало выполнять свою основную функцию — стало неэластичным, грубым, не способным колебаться и вибрировать. То же самое происходит и с нашими связками. Каждая простуда, затяжные периоды плохого

настроения, стрессы и депрессии, а также неправильное использование голосоречевого аппарата (крик, шепот во время болезни, несоблюдение голосовой диеты) ведут к появлению так называемых узелков на голосовых связках.

Вспомните, что происходит с резинкой, на которой завязали много-много узелков? Правильно, она стала неэластичной, сократилась в размере и перестала выполнять свою главную функцию — растягиваться и сокращаться. То же самое происходит и с нашими связками.

Какие бывают расстройства голоса? Они различаются по силе, тембру и высоте. При нарушении силы голос может быстро пропадать, быть слишком слабым или, наоборот, чрезмерно громким; при нарушении тембра — хриплым, грубым, гортанно-резким, глухим, металлическим или писклявым; при нарушении высоты — монотонным, низким и т. д.

Механизм нарушений голоса зависит от характера изменений нервно-мышечного аппарата гортани, прежде всего — от подвижности и тонуса голосовых складок, который проявляется обычно как гипо- или гипертонус, реже — как сочетание того и другого. Нарушения голоса бывают органическими и функциональными. Чаще всего мы сталкиваемся именно с последними.

Причины функциональной патологии могут быть самыми разнообразными: голосовое переутомление, неправильная постановка голоса, различные инфекционные заболевания и влияние психических факторов. Иногда происходит наслоение факторов, поэтому определить «пусковой» момент позволяет только применение, например, какой-либо проективной методики.

Комплекс упражнений для «пробивки» резонаторов

1. Сделать глубокий вдох, затем легко постучать собственными кулачками по груди со звуком «М», до появления внутреннего отклика и звукового резонанса;

2. Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по нижней губе со звуком «З» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;

3. Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по верхней губе со звуком «В» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;

4. Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по крыльям носа и области гайморовых пазух со звуком «но-но-но…» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;

5. Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по точке между бровями и области лобных пазух со звуком «МИ-МИ…» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;

6. Сосредоточиться на точке между бровями, посылать туда столб воздуха, произнося несколько раз звуки «МНГМОМ» – нараспев и как бы подбрасывая это слово вверх;

7. Ладошками легко постукивать по плечам со звуком «Д» до появления звукового резонатора;

8. Ребром ладони постучать себя по области ребер и спине со звуком «Ж» до появления звукового резонанса;

9. Ладонями мягко помассировать область живота и бедер со звуком «Шо-шо-шо…» до появления звукового резонанса;

10. Наклоняя корпус вперед произносить скороговорки и стихи с большим количеством сонорных звуков (Л-М-Н-Р):

На мели мы лениво налима ловили,

И меняли налима вы мне на линя.

О любви не меня ли вы мило молили

И в туманы лимана манили меня.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: назвать основные органы, участвующие в голосообразовании.

Задание для базового уровня: составить схему органов голосового аппарата.

Задание для продвинутого уровня: объяснить процесс голосообразования.

Раздел III. Охрана голоса

Правила здорового голоса

1. Стараться как можно реже простужаться. Для этого необходимо повышать местный иммунитет глотки и гортани. В холодное время года носите теплые шарфы. Не иссушивайте глотку — во время длительных переговоров, лекций, вообще в течение дня пейте негазированную воду комнатной температуры.

2. Если простудились, нужно правильно лечиться. Необходимо как можно чаще полоскать горло. Самые подходящие для этого растворы — горячие, обладающие антисептическими и дубильными свойствами. Именно поэтому любимый многими способ полоскания горла водой с содой для людей, следящих за своим голосом, категорически не подходит. Сода при всех своих прекрасных антисептических свойствах оставляет поры раскрытыми, разрыхляет тонкую слизистую гортани.

Чем можно полоскать горло? Отваром ромашки, календулы, шалфея, мяты, коры дуба. Нет ничего из вышеперечисленного под рукой — заварите обыкновенный черный или зеленый чай и полощите им. Ну а самой радикальной мерой по предотвращению заболеваний голосового аппарата специалисты считают отказ от бытового звучания и профессиональную постановку речевого голоса. В этом нуждаются все люди, которым по роду деятельности приходится много говорить.

3. Не кричите! Если хотите, чтобы вас услышали, говорите тише, включая грудной резонатор.

4. Если потеряли голос, говорите не шепотом, а вполголоса. Шепот не дает голосовой щели смыкаться, тем самым еще больше ухудшая ваше состояние. Самое, пожалуй, отрицательное влияние на голосовой аппарат оказывают так называемые малые простуды, при которых люди продолжают работать, выступать, читать лекции, напрягая голос.

5. Утром ни в коем случае не начинайте сразу говорить. Представьте, что произойдет с вашим организмом, если, проснувшись, вы сразу спрыгнете с кровати и побежите стометровку?! То же самое и с нашим голосом. Это тоже мышцы. И из расслабленного состояния им нужно прийти в рабочее, а для этого необходимо время.

6. Делайте ежедневно дыхательную гимнастику.

7. Соблюдайте голосовую диету. Людям, следящим за своим голосом, категорически нельзя употреблять газированные напитки — лимонады, газированную воду, пиво и шампанское. Они дают тот же самый эффект, что и при полоскании горла содой. Кроме этого, нельзя есть и пить слишком горячее. Кофе и чай без молока придется также исключить. Эти напитки содержат огромное количество танина и кофеина, которые иссушивают тонкую слизистую гортани. С этого момента я предлагаю вам полюбить чай и кофе с молоком. Непосредственно перед выступлением забудьте на сутки об орехах, семечках, шоколаде и вообще обо всем сладком — от всего этого усиливается слюноотделение.

8. Избегайте чрезмерной усталости и напряжения, держа мышцы шеи и плеч расслабленными. Спокойный голос исходит только из спокойного тела. Напряженное тело приводит в напряжение голосовые связки, повышает тон голоса, увеличивает скорость и выключает резонанс.

9. Продолжительное форсированное использование голоса требует длительного отдыха — молчания.

10. Держите осанку!

Голосовая диета

Можно	Нельзя
1. Чай и кофе с молоком или со сливками	1. Чай и кофе без молока или сливок
2. Каша с кусочком сливочного масла и сыра на завтрак	2. Орехи, семечки
3. Суп на обед	3. Шоколад, мед
4. Кружка горячего молока с ложкой сливочного масла перед сном	4. Газированные напитки (лимонады, минеральная вода, пиво, шампанское)
5. Самая полезная для голоса пища — приготовленная на пару	5. Красное и белое сухое вино, ликеры и вермуты
6. Обязательное присутствие белковых продуктов (мясо, рыба, яйца)	6. Слишком острое, перченое, соленое
7. 50 г коньяка, водки, виски	7. Слишком горячее, слишком холодное

Творческое задание

Исходя из изученного теоретического материала, составьте памятки «Что вредно и что полезно для голоса».

Упражнения направленные на развитие силы голоса

«Хохот ведьм»

Вспомните высокие визжащие голоса злых колдуний. Их звонкий злорадный смех и изобразите его. Только не берите пример с нашей советской Бабы-Яги, которая звучит откровенно глухо и придушенно.

Звук должен подниматься выше горла, и обязательно резонировать в носовых полостях. Звук должен нести ощущение хулиганской свободы, как в детстве!

«Ауканье»

Представьте, что вы заблудились в лесу. Вы стоите и кричите: «Ау-ау». Произносить звуки надо сначала тихо, потом громче, затем еще громче.

Первоначально, возможно вы сможете повысить громкость только дважды. Стремитесь увеличить количество градаций уровня громкости до 3-5. Для облегчения задачи используйте визуализацию того, как далеко летит ваш голос и руче-ручной рефлекс, приставляя руки к губам рупором.

«Гудок паровоза»

Изобразим гудок паровоза: «У-у-у-у». Сначала воспроизводим звук приближающегося паровоза, а потом удаляющегося.

Выбор той или иной степени громкости зависит от того где, с кем вы общаетесь, на каком расстоянии и какая цель вашей коммуникации. Если ваша цель — доверительно поговорить с другом, убаюкать ребенка, утешить человека или выразить кому-то сочувствие, то понятно, что говорить надо довольно тихо. Если же вы стремитесь обратить на себя внимание аудитории, хотите, чтобы услышали ваш призыв, акцентировать важный момент в речи, то тут повышение громкости необходимо.

Громкий голос выручит вас, если вы разделены с собеседником расстоянием, к примеру, на вокзале, многолюдном празднике или в лесу. А вот в общественном месте ваша громкая речь будет воспринята, как невоспитанность или чрезмерная нервозность. Надо также помнить, что сильное повышение громкости подавляет более тонкие, качественные параметры речи, в частности, упрощает и делает монотонным интонационный рисунок. Тон голоса с вложенными в него эмоциями может значительно усилить сказанное вами. Этот прием называется психоэмоциональной силой в голосе.

«Стон»

Чтобы выполнить это упражнение сядьте на стул, сохраняя положение тела "на колок", не откидывайтесь, держите спину привычно в прямом положении. Это поможет работе дыхательного аппарата. Представьте, что у вас болит голова или горло. И начинайте негромко стонать, чтоб "успокоить боль". Но, не кряхтите. Т.к. при кряхтении голос получается глухой, звук короткий,

связки напряжены. Всё свободно: мышцы шеи, лица, рук, ног. Плечи опущены. Шея так свободна, что голова наклонилась в сторону или вниз.

Теперь начинайте двигать головой влево, вниз, вправо… Двигайте медленно, проверяйте свободу мышц. Продолжайте стонать. Голос не зажимайте. Свободный стон, на "средней ноте" вашего голоса. Рот при этом - закрыт, губы сомкнуты не плотно, а соединены слегка. Как при произнесении "м". После того, как добьетесь, точности выполнения упражнения, ощутите свободное звукотечение. Стон - это звук, беспрепятственно выходящий из гортани. Продолжая стонать, сохраняя положение тела, медленно, без напряжения слегка опускаете нижнюю челюсть: "Мма…" - и тут же закрывает рот:

мма-мма-мма…

"А" произносится мягко, мышцы губ и нижней челюсти свободные. Ровный выдох, который не ослабевает в момент открытия рта. Это упражнение проделайте несколько раз. Самое главное - это мышечная свобода. Работать должен только дыхательный аппарат. А теперь, продолжая стонать, слитно, как одно слово, произнесите голосом фразу "*Мам, мёду нам*". Открывая рот, сейчас же мягко возвращайте его в исходное положение на стон. Т.к. фраза произносится на стоне, то согласные звуки "м", "н" удваиваются: **мамм-мёдунн-намм…**

Далее упражнение "стон" сопровождайте тренировкой в произнесении сонорных согласных, т.к. они придают голосу звонкость, усиливая резонаторную функцию носовой полости. На стоне тренируйте различные сочетания сонорных согласных с гласными:

Мм-мУ-мм-мО-мм-мА-мм-мЭ-мм-мИ-мм-мЫ-мм…

Мм-нУ-мм-мнО-мм-мнА-мм-мнЭ-мм-мнИ-мм-мнЫ-мм…

Мм-нУли-мм-мнОли-мм-мнАли-мм-мнЭли-мм-мнИли-мм-мнЫли-мм…

РлУрм-мм-РлОрм-мм-РлАрм-мм-РлЭрм-мм-РлИрм-мм-РлЫрм-мм…

Сонорные - это согласные, наиболее звучные - м, н, л, р. Стоните монотонно, слитно, негромко. Не тревожьте горло. Рот при звучании гласных

свободно открывается, но не широко. Внимание направлено на сонорные согласные "н", "м", "р", "л". Далее, достигнув свободы звучания, постепенно переходите к повышению, а потом и к понижению голоса на каждой строчке. Но не более как на два-три тона от средней ноты. Сохраняйте свободу фонационных путей. В упражнение на сонорные согласные постепенно вводим элементы речевого способа произношения с опорой. Вначале произнесите слитно на стоне, полунапевно: **ммаммаммаммамм…**

Потом три раза слитно на стоне, а четвёртый разговорно - зовём маму:

Ммаммаммам-мАм!

В речевом аппарате ничего не меняется. Так же свободно, мягко в области глотки. Только диафрагма на "мам" вздрогнула - опёрла звук. Следует добиваться, чтоб характер звучания голоса изменял и характер дыхания. Чтоб была верная опора голоса, зависимость дыхания от звучания. На стоне произнесите знакомую фразу: **Ммаммёдуннамм**

И здесь же - каждое слово отрывисто: **мАм! мЁду! нАм!**

Проследите, чтоб при речевом произнесении не было чрезмерной активности, чтоб сохранялась свобода и лёгкость, как и при стоне. Тренируйте знакомые сочетания:

ммУ! ммО! ммА! ммЭ! ммИ! ммЫ!

мнУли! мнОли! мнАли! мнЭли! мнИли! мнЫли!

РлУрм! РлОрм! РлАрм! РлЭрм! РлИрм! РлЫрм!

Упражнения для расслабления голосовых связок

Следующий комплекс упражнений выручал не раз тех, у кого частично садился голос.

1. Исходное положение лежа. Вдыхая, следите за тем, чтобы дышал живот. Задержав дыхание, сделать медленный выдох, произнося букву «С». Упражнение выполняется 5 минут. Далее произносят звуки «З» и «Ш».

2. Далее все то же самое, дыхание должно быть правильным, нужно тянуть долго согласную «М», стараясь, чтобы голос был низким грудным, а звук ровным.

3. Затем напевать согласную «м» с эффектом «забрасывания» кончика мелодии вверх, как при исполнении колыбельной мелодии.

4. С открытым ртом тянуть согласную «Н», контролировать, чтобы звук не дребезжал.

Запомните, если у Вас сорван голос, в первую очередь, нужно больше молчать. Любой врач, прежде всего, назначит голосовой режим. Нельзя через силу петь, кричать, даже шептать, при шепоте, между прочим, нагрузка на связки такая же, как при крике.

«Внутренний смех»

Попробуйте вызывать у себя «внутренний смех», например, играя в игру «Кто первый засмеется?» И в тот момент, когда вы усилием воли оставляете на лице серьезное выражение, а внутри уже все «хохочет», постарайтесь зафиксировать свои ощущения, чтобы вызвать их потом.

Если удастся их вызвать, то мышечная память у вас запомнила, что происходило, и теперь, воссоздав эту внутреннюю «позицию» органов, которая возникала при желании захохотать, вы сможете при желании расслабить голосовые связки.

«Горячая картошка»

Спина прямая, плечи опущены. Рот открыт. Представьте, что у вас во рту горячая картошка. Вдыхайте и выдыхайте ртом, стараясь «охладить» картошку дыханием. Вдох должен идти в живот.

«Штробас»

Штробас получается благодаря колебанию ложных связок, которые находятся за нашими голосовыми связками и перед ними. Во время этого упражнения колеблются ложные связки, а ваши голосовые связки расслаблены.

Чтобы научиться делать штробас, вспомните свой голос сразу после пробуждения. Слова звучат как бы с хрипотцой, это и есть штробас. Это происходит потому, что тело и голосовые связки максимально расслаблены.

Чтобы придать звуку яркости и сделать его немного громче, нужно немного вздернуть нос и сделать легкую улыбку. Попробуйте сделать этот звук на “А”.

В области шеи в районе связок может возникнуть теплое согревающее ощущение. Теперь попробуйте в штробасе протянуть звук на “А”.

Когда вам удалось добиться непрерывного хрипа на штробасе, попробуйте интонировать с хрипом. То есть усиливать и приглушать звучание голоса, менять его высоту.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить правила здорового голоса, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни.

Задание для базового уровня: перечислить основные виды нарушения голоса, назвать их причины и последствия.

Задание для продвинутого уровня: показать способы укрепления голоса и профилактики возникновения нарушений голоса.

Раздел IV. Правильная осанка как основа правильного звучания

Проверка и постановка осанки

1. Встаньте ровно, попружиньте ногами. Обхватите локти ладонями за спиной. Это упражнение хорошо выполнять утром, перед дыхательной гимнастикой. Единственное, у него есть небольшой минус — без зеркала или напарника не проконтролировать, что плечи перестали держать симметричную линию. Из-за искривлений в позвоночнике такое часто случается. Будьте внимательны к себе!

2. Еще один способ. Соедините ладони за спиной и протяните их как можно выше вверх по позвоночнику. Это далеко не всем удается сделать. Самой распространенной причиной является перенапряженный, «забитый»

отдел верхнего плечевого пояса. Как правило, у таких людей сильно зажата челюсть, нередки головные боли.

3. Третий способ. Встаньте ровно. Расправьте плечи. А теперь поднимите плечи как можно выше вверх, до ушей. Затем отведите как можно дальше назад. И сбросьте. Понравилось? Очень приятное упражнение! Его необходимо делать не менее четырех раз.

Осознавайте свою позу, осанку. Развивайте в себе привычку определять свою осанку, выполняя повседневные дела. Спрашивайте себя: «Сутулюсь ли я? Напрягаю ли я шею? Поднимаю ли плечи без надобности?..» Думайте об осанке!

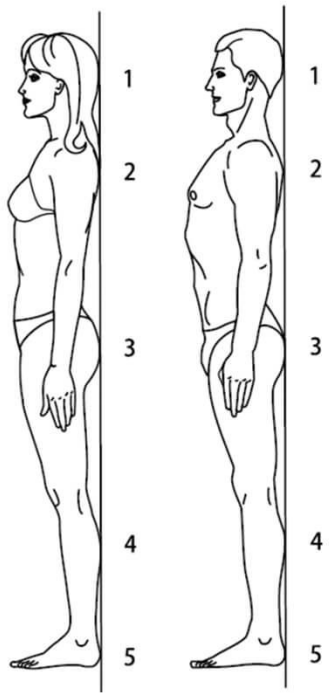
«Техника пяти точек»

Встаньте как можно ближе к поверхности, стопы расположите параллельно на полу, пятками прижмитесь к стене, а вес тела перенесите на пятки. Правильно стоять у стены для осанки можно только в том случае, если не отрывать пальцы ног от пола. В данном положении нужно зафиксироваться и не менять его.

Следующая точка – икры. Коснитесь ими стены, затем перейдите к ягодицам и лопаткам. Вжиматься в стену не стоит, лучше касаться ее еле-еле. Задача заключается лишь в том, чтобы определить прямую линию, почувствовать ее.

Самая частая ошибка заключается в том, что выполняющий упражнение пытается всеми силами вжаться в стену. Из-за этого вес перемещается на мыски, а пятки отрываются от пола. Проверьте все точки прикосновения и коснитесь последней точкой – затылком.

Теперь настало время позаботиться о дыхании. Задача – делать это спокойно и дышать максимально ровно. Зафиксируйтесь в таком положении, поднимите подбородок вверх и тянитесь затылком вверх легко, без напряжения. Разобраться с упражнением поможет фото "как правильно стоять у стены для осанки", приведенное ниже.



Правила здоровой осанки

1. Вернулись домой - прилягте минут так на пятнадцать, максимально попытавшись расслабить все свои мышцы. Желательно сделать это на гладкой и относительно твердой горизонтальной поверхности - к примеру, на ковре в гостиной или жестком диване.

2. Во время ходьбы всегда расправляйте плечи. Это не только физиологично, но и красиво.

3. Выработайте у себя привычку не сидеть неподвижно продолжительное время: старайтесь менять позу каждые семь-десять минут.

4. Нагибаясь за каким-либо упавшим предметом или завязывая шнурки, приседайте на корточки.

5. Ходите пешком не менее 30-40 минут в день - это отличная профилактика для "испорченного" сутулостью кровообращения.

6. Не носите тяжелые сумки и пакеты в одной руке: как минимум, перераспределяйте вес на обе руки или же переносите тяжести в рюкзаке, надетом на оба плеча.

7. Каждый день употребляйте не менее 300 грамм свежих овощей, зелени, фруктов. Помните: особо благоприятно на состояние позвоночника и суставов влияют помидоры, сладкий перец, шпинат и петрушка.

8. Если есть возможность, два раза в день (утром и вечером) висите на турнике. Не особо напрягаясь. Тридцати-шестидесяти секунд будет вполне достаточно.

9. Одним из самых эффективных профилактических способов, качественно исправляющих осанку и благотворно влияющих на здоровья, является славянское правило (тренажер). Если у вас есть возможность им хоть иногда пользоваться, обязательно используйте этот шанс.

10. Ну, и последнее - самым эффективным способом коррекции осанки является плавание, ведь оно задействует все мышцы спины, пресса и рук. Благодаря этому укрепляется мышечный корсет, а следовательно, и спина становится прямее.

Упражнения для ступней ног

1) Лечь на пол, слегка поднять ноги. Выполните следующие упражнения для ступней ног:

а) сгибать и выпрямлять в лодыжке, вперед и назад;

б) те же движения выполнять в стороны;

в) круговые движения ступней.

2) Положение стоя:

а) сгибать ноги в коленях, руки вытянуты, пятки прижаты к полу;

б) ходьба на внутренней и внешней стороне

ступни;

в) голубиная походка (пальцы ног завернуты

внутрь, пятки врозь) на носках;

г) ходьба на пятках;

д) сгибать пальцы ног внутрь, к подошве, и выпрямлять их в противоположном направлении;

е) поднимайте пальцами ног маленькие предметы (коробку спичек, карандаш и т. п.).

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Подтягивание корпуса «Змейка»

Это упражнение улучшает гибкость и подвижность позвоночника. Из положения «лежа на животе» приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на согнутые локти и предплечья и сжав кулаки, а затем подтяните весь корпус вперед. Переставьте локти чуть дальше и вновь подтяните за ними корпус. Следите за тем, чтобы таз не отрывался от пола. Преодолев 2–3 метра, завершите упражнение небольшим отдыхом, а затем повторите еще 2 цикла.

Разведение рук в подъеме «Полет»

Лягте на живот и вытяните руки вперед. Приподнимите ноги, грудь, плечи и руки и, смотря перед собой, задержитесь в этой позе на 15–20 секунд. Разведите руки в стороны, не опуская их на пол, и сохраняйте положение еще 15–20 секунд. Затем плавно опустите ноги и руки и расслабьте мышцы. Выполняйте по 10–15 повторений в 3 подхода с перерывом в 30 секунд.

«Планка»

В положении «лежа на животе» поставьте локти и предплечья на пол. Следите за тем, чтобы локти располагались строго под плечами, а локтевой сустав был согнут под прямым углом. Далее, опираясь на предплечья, кулаки и пальцы стоп, приподнимите тело параллельно полу.

Очень важно, чтобы ступни были сведены, ноги и ягодицы находились в напряжении, живот был втянут, а поясница сохраняла ровное положение, не прогибаясь ни вниз, ни вверх (представьте, что вы опираетесь ей о стену). Всё это снизит нагрузку на позвоночник и активирует важнейшие мышцы кора. Удерживайте положение планки в течение 1–3 минут, пока не почувствуете, что больше не можете держать прямую линию тела. После 30-секундного отдыха повторите еще 2 раза.

«Планка с подниманием ноги»

Когда вы можете без труда удерживать статическое положение планки более минуты, можно усложнить упражнение. Для этого в позе планки поднимите одну ногу чуть выше уровня плеч и сохраняйте положение до конца подхода, при этом натягивая носок на себя. В следующем подходе поменяйте поднимаемую ногу.

Еще одна вариация упражнения для укрепления мышц спины – отведение ноги в сторону. Встав в положение в планки, оторвите ногу на несколько сантиметров от пола и отведите её в сторону, не сгибая в колене. При этом носок стопы направлен к полу.

Упражнения на освобождения от мышечных зажимов В. Мейерхольда

«Огонь-лед»

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде педагога «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

«Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде педагога напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения педагог дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15 20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить

упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

«Центр тяжести»

Упражнения с похожими элементами вы найдете и в аутентичном тренинге Мейерхольда, который придавал огромное значение тому, чтобы актеры знали свой центр тяжести и умели им управлять.

Упражнение выполняется всеми участниками. Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте на себе все это.

«Потянулись – сломались»

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше… Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)… А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол… Лежим расслабленно, безвольно, удобно… Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения педагог должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить основные правила здоровой осанки.

Задание для базового уровня: самостоятельно выполнять основные упражнения для формирования правильной осанки.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно оценить правильность осанки одного из обучающихся объединения и дать необходимые рекомендации.

Раздел V. Дикция и артикуляция

Упражнения для расслабления челюсти

Работа по развитию артикуляционного аппарата начинается с проработки мышц челюсти. Вы не можете хорошо артикулировать, если у вас сжаты зубы. Для четкого произношения звуков необходимо, чтобы нижняя челюсть хорошо раскрывалась на гласных звуках, и сохранялся зазор между верхними и нижними зубами. Чем больше зазор, тем качественнее будет звук. Артикуляция требует пространства. Если зубы слишком сжаты, то раскрыть гортань для резонанса будет практически невозможно. Постоянная привычка держать зубы сжатыми приводит к нечеткой артикуляции. Вы попадаете в замкнутый круг мышечного напряжения — плечи, шея, челюсть, а затем и… мысли.

Если вы внимательно посмотрите на дикторов центральных телеканалов, певцов, то заметите, что можно «увидеть», а не только услышать слова и отдельные звуки. Дело в том, что аудиалов в мире насчитывается не более 5 %. В основном нас окружают визуалы и кинестетики. Чтобы ваша речь была услышана и понята, необходимо правильно артикулировать, тогда собеседники смогут дополнительно считать информацию у вас с губ, а для этого нужно создать простор — расслабить мышцы челюсти.

Есть несколько способов создать пространство между зубами. Попробуйте сделать так, чтобы ваша челюсть отвисла, и вы заметите, насколько проще и естественнее выговариваются слова.

Не переживайте, что ваш раскрытый рот будет выглядеть неэстетично — зазор между зубами при этом должен быть небольшим, но явным.

Давайте выполним несколько упражнений.

1. Мягко опустить до отказа нижнюю челюсть. Проверить пальцем образование околоушной впадины — это углубление (ямка) внизу возле наружного и внешнего края уха, в месте смыкания челюстей, рядом с козелком. Затем так же мягко закрыть рот, сохраняя ощущение этой впадины. Повторить 20 раз. В течение дня желательно делать это упражнение как можно чаще, чтобы челюсть привыкла к идеальному положению.

2. Усиленный вариант — открыть рот (проверяя околоушную впадину), откинуть голову слегка назад и негромко (можно беззвучно) произносить слова с ударным гласным «а» (*а* рка, б*а* рка, в*а* рка, м*а* рка и т. п.).

3. Мягко, плавно выдвинуть челюсть вперед насколько возможно, а потом задвинуть назад и «захлопнуть» рот, вернув челюсть в исходное положение; таким же образом, через исходное положение сдвигать ее влево и вправо. Каждое упражнение проделывается не менее восьми раз в каждую сторону.

4. Исходное положение то же, корпус тела можно наклонить немного вниз. Открыть рот, опустить до максимума нижнюю челюсть. Корнем языка произносить: «га-га-га». Сначала восемь раз медленно, потом несколько раз очень энергично.

5. «Окошко». Широко открыть рот — «жарко», закрыть рот — «холодно».

6. «Пароход гудит». Растянуть губы в улыбке, открыть рот, хорошо опустив челюсть вниз и немного выдвинув ее вперед, с напряжением произнести долгое «ы-ы-ы…».

Научившись идеальному положению челюстей, нужно стараться всегда его контролировать, регулярно проверяя пальцем образование, раскрытие околоушной впадины. Эти упражнения желательно делать как можно чаще в течение дня.

Путь к исправлению дикционных недостатков — это тренировка четкости артикуляционных укладов и отдельных органов артикуляционного аппарата.

Дополнительный комплекс упражнений для расслабления челюсти

«Кукольная челюсть»

Подпираем подбородок рукой, сложенной в кулак, и начинаем, через небольшое сопротивление, отодвигать нижней челюстью кулак вниз. На каждое движение приходится звук, в котором перед сочетанием АГА добавляется согласный звук по алфавиту (БАГА, ВАГА, ГАГА и т.д.).

Важно помнить, что рот открывается исключительно по вертикали и к тому же величиной на четыре пальца. Нужно вспомнить, как открывается рот у ростовой куклы, и повторить это движение, акцентируя внимание на неподвижности верхней челюсти.

«Чайник»

Упираем кулак в верхнюю часть грудины (сразу под ямкой у основания шеи), большой палец кладем на подбородок. Максимально откидывая верхнюю часть головы, удерживая при этом большим пальцем нижнюю челюсть в неизменном положении, произносим БАЛА, ВАЛА, ГАЛА и т.д.

Чтобы было понятнее движение, мы сравниваем его с откидывающейся крышечкой на чайнике.

Все эти движения не резкие и не «силовые», а очень спокойные и аккуратные.

«Голова – облако»

Совершенно расслабив шею, губы, лицевые мышцы, но сохранив напряжение мышц языка, делаем круговые перекаты тяжелой головой, произнося БАУ, ВАУ, ГАУ и т.п. Голова движется под собственной тяжестью. Упражнение должно вызывать приятные ощущения. В обратном случае – оно выполняется неправильно.

«Кулак»

Выбираем текст, в котором содержится много звуков «А». Например: «Наша река широка как Ока». Далее, произнося его, на каждом звуке «А» производим скользящие движения зубами по руке, сложенной в кулак. Внешне движение напоминает засовывание кулака в рот. Но это не так. Во время

выполнения упражнения кулак остается неподвижен, в то время как рот двигается.

Два способа расслабления нижней челюсти

Сядем на пол в «позу портного», ладони соединим в «замок», расслабим лицевые и шейные мышцы и начнем активно трясти руками, как бы взбалтывая зажатый в ладонях пузырек. Начинаем упражнение беззвучно, затем «открываем» звук на гласной «А».

Расслабим мышцы шеи и лица, обхватим подбородок большим и указательным пальцем и начнем совершать активные вертикальные движения. Сначала беззвучно, затем со звуком.

Упражнения для укрепления мышц языка

Вслед за челюстью можно приступить к проработке мышц языка. Язык, как это ни странно, — самая ленивая мышца в нашем организме. И это происходит опять-таки по причине бытового подхода к тому, что дано нам с самого рождения. На занятия часто приходят взрослые, состоявшиеся люди, которым в детстве не поставили звук «р» или «л». Они так привыкли к своим дефектам, что по-детски удивляются и радуются, когда уже буквально через час-два занятий могут произносить вполне приличные звуки.

Наш язык может принимать несколько положений. Его гибкость обусловлена качеством проработки мышечной ткани.

Давайте рассмотрим три основные позиции языка.

1. «Острый» язык. Придайте вашему языку форму длинного остро заточенного карандаша. А теперь выдвиньте его как можно дальше от корня, хорошо открыв рот. Некоторые могут таким образом выдвинуть язык очень далеко, а кому-то будет мешать подъязычная уздечка. Как правило, если она укорочена, то в речи отсутствуют правильные звуки «р» и «л».

Существует два способа справиться с этой трудностью — подрезать уздечку или растянуть ее. Подрезание подъязычной уздечки — небольшая, но все же операция. Она дает свой эффект. Как определить, достаточна ли у вас

длина уздечки? Сделайте язык «острым», выньте его как можно дальше вперед. Если кончик языка начинает раздваиваться, как у змеи, а вы начинаете ощущать боль или хотя бы неприятные ощущения под языком, значит, уздечка короче нормы.

Второй путь более экологичный, хотя и более протяженный по времени, — растягивание подъязычной уздечки. Ежедневно на протяжении нескольких месяцев вам необходимо усиленно выполнять комплекс упражнений. Мышцы растянутся, постепенно ваши грассирующие и смазанные звуки будут произноситься четче и правильнее. Кстати, одно из самых эффективных упражнений для растягивания — облизывание тарелок, реальное или вымышленное. Начинать можно с маленького блюдца, затем переходя к большим формам.

2. Следующее положение языка — «плоский» язык. Положение, в котором середина языка максимально расслаблена. Сделайте язык плоским, тонким и положите его на нижнюю губу. Пусть он лежит там, как блинчик на сковородке. Если у вас середина языка находится в постоянном напряжении, то сделать «блинчик» вам будет трудно — язык будет плохо слушаться, превращаясь то в «оладушек», то вообще в «пирожок». Правильно выполнить это упражнение поможет обыкновенный зевок. Когда вы начинаете зевать, язык «проваливается», заполняя все пространство нижнего мягкого нёба. Вам остается только приподнять кончик языка и положить его на нижнюю губу.

3. «Толстый» язык. Последнее и самое простое положение языка. «Вывалите» язык вперед, пусть он расслабится, станет большим, толстым и заполнит все пространство ротовой полости. Затем можно слегка покусать корень языка.

Еще одна небольшая хитрость. Если у вас пересохло горло, вы разволновались или просто устали, несколько раз чуть-чуть прикусите кончик языка. У вас усилится слюноотделение и неприятные ощущения быстро пройдут. Это действие будет совершенно незаметно для окружающих, а для вас оно, возможно, станет спасительным.

Упражнения для тренировки мышц языка

Все упражнения желательно делать перед зеркалом. Количество тренировочных движений — не менее восьми для каждого из упражнений.

1. Расслабьте язык полностью от корня до кончика — «толстый язык», — сразу превратите его в «острый», затем в «плоский». Меняйте поочередно и вразнобой положения языка, делая это сначала медленно, а потом все быстрее. Тщательно следите за крайними проявлениями, растяжкой и расслаблением в каждом из положений.

2. Образуйте языком «лопатку», превратите ее в «трубочку», потом сформируйте «чашечку».

3. Уберите язык в полость рта, зубы и губы сомкните, достаньте кончиком языка последние коренные зубы снизу слева, после расслабления — снизу справа. То же самое повторите для верхних зубов.

4. «Кисточка». Напишите кончиком языка перед собой в воздухе свое имя печатными буквами. Язык работает самостоятельно, без помощи губ, челюсти и тем более шеи.

5. Проведите языком по наружной стороне десен за сомкнутыми губами.

6. Растяните языком щеку как можно сильнее слева, потом справа.

7. Сделайте в воздухе «болтушку», сначала вертикально, потом горизонтально, добавив к движению языка звук, как это делали в детстве.

8. Достаньте кончиком языка нижнее мягкое нёбо. Затем «приклейте» кончик языка к альвеолам нижних резцов. Повторите упражнение 6–8 раз.

9. Отодвиньте язык как можно глубже к его корню, а затем распрямите и коснитесь им корней нижних передних зубов; вновь отодвиньте язык вглубь и, распрямляя его, коснитесь кончиком языка корней верхних передних зубов.

10. «Чистим зубы». Улыбнитесь, откройте рот, кончиком языка с внутренней стороны «почистите» поочередно нижние и верхние зубы.

11. «Месим тесто». Улыбнитесь, а затем пошлепайте языком между губами, произнося «пя-пя-пя-пя-пя». Потом покусайте кончик языка зубами. Чередуйте эти два движения по кругу 4–5 раз.

12. «Чашечка». Улыбнитесь, широко откройте рот, высуньте широкий язык и придайте ему форму чашечки (т. е. слегка приподнимите кончик языка). Затем «чашечку» можно выдвинуть как можно дальше вперед.

13. «Маляр». Губы в улыбке. Приоткрыв рот, кончиком языка погладьте, «покрасьте» верхнее нёбо, а затем по очереди верхнюю и нижнюю губы.

14. «Грибочек». Улыбнитесь, присосите широкий язык к верхнему нёбу. Задержите дыхание, а затем, выдохнув, повторите 6–8 раз.

15. «Лошадка». Приоткройте рот, вытяните губы. Сделайте язык острым и узким. Поцокайте кончиком языка, как цокают лошади копытами.

16. «Белочка». Поцокайте боковыми поверхностями языка, имитируя белочку.

17. «Кошка». Растяните губы в улыбке, приоткройте рот. Уприте кончик языка в нижние зубы. Выгните язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. Затем прогните язык «чашечкой», имитируя кошку, которая выгибает спину сначала вверх, а потом вниз.

18. «Часики». Улыбнитесь, откройте рот. Кончик языка, как часовую стрелку, переводите из одного уголка рта в другой, отсчитывая секунды.

19. «Блинчик». Улыбнитесь и приоткройте рот. Положите широкий плоский язык на нижнюю губу. Повторите 6–8 раз.

20. «Вкусное варенье». Откройте рот, широким языком в форме «чашечки» поочередно оближите верхнюю и нижнюю губу, как бы наслаждаясь вкусом варенья.

Дополнительные упражнения для укрепления мышц языка

«Двойные уколы в щеки»

При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы попеременно то в левую, то в правую щеки.

«Жало»

Острым и длинным языком, подобно змее, производим двойные уколы в выбранную точку, которая может располагаться в любом месте нашей аудитории (внизу, вверху, справа, слева, сзади).

«Часовая стрелка»

Это упражнение имеет два варианта.

Первый вариант: Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Производим вращательные движения языком за сомкнутыми губами. Язык гладит верхние и нижние десны. Направление языка меняем.

Второй вариант: Повторяем в точности те же движения, с той лишь разницей, что язык оказывается за зубами и гладит по кругу мягкое небо и уздечку. В этом варианте упражнения основная нагрузка приходится на корень языка.

«Чаша»

Упражнение, как и предыдущее, выполняется в двух вариантах.

Первый вариант: Сильно открыть рот, широкий язык вынуть изо рта, поднять его кверху, подержать в таком положении и убрать в широко открытый рот. Только после того как кончик языка коснется верхнего неба, закрыть рот.

Второй вариант: Проделать то же упражнение, не открывая при этом рта. Нагрузка снова приходится на корень языка.

«Окно»

Это блок упражнений, в котором мы используем ту же технологию, что и в гимнастике для губ.

Сильно открываем рот (окно) и оставляем его в таком положении до конца выполнения каждого отдельного упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык:

- «горизонталь» (язык перемещается влево – вправо);
- «вертикаль» (вверх – вниз);
- «крест» (вверх, вправо, вниз, влево);
- «круги» (движения по и против часовой стрелки);
- «рекламная растяжка» (длиннющим языком, при очень сильно открытом рте, пишем большими и красивыми буквами свою фамилию, имя и отчество).

Если очень устал язык, нужно сделать сброс: положить на нижнюю губу расслабленный язык и потрясти головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону. В таком положении очень быстро отдыхают все мышцы языка.

«Горка»

Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатывать» вперед горкой и убирать в глубь рта.

Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его серединных мышц.

«Лошадка»

Это упражнение имеет два варианта. Оба варианта еще можно назвать «цоканьем», так как по ходу выполнения издается характерный звук, каким имитируют лошадиный цокот.

В первом варианте язык подлипает к альвеолам и затем отклеивается от них.

Во втором – жестким кончиком языка производится движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому небу и, загибаясь во внутрь, гладим твердое небо. В конце этого движения так же раздается характерный звук.

Упражнений для устранения вялости губ

Из всего артикуляционного аппарата губы, пожалуй, самый развитый орган. Тем не менее, у многих отмечается вялая работа губ или, напротив, излишнее напряжение, что делает все звуки произносимыми как будто через трубочку.

Сделаем гимнастику для губ.

1. Приятное и весьма эффективное упражнение: собрать губы в трубочку, поставить «точку», затем растянуть губы в улыбку. Сделать 6–8 раз.

2. Собранные в трубочку губы передвинуть вправо, потом вернуть в исходное положение, затем то же самое влево.

3. Собранные в трубочку губы — вверх — исходное положение — вниз — исходное положение.

4. Собранные в трубочку губы провести по кругу по часовой стрелке 6–8 раз, потом в обратную сторону также 6–8 раз.

5. Надуть верхнюю губу, затем аккуратно освободить воздух и надуть нижнюю губу. По очереди сделать это движение 6–8 раз для каждой губы.

6. «Дудочка». С напряжением вытянуть вперед губы, зубы сомкнуты. Подудеть «у-у-у-у-у-у».

7. «Заборчик». Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Повторить 6–8 раз.

8. «Слоник пьет». Вытянув вперед губы трубочкой, образовать «хобот слоника» и «набирать водичку», слегка при этом причмокивая.

Дополнительные упражнения для устранения вялости губ

«Покусывания»

Начинаем гимнастику с двойных покусываний поочередно верхней и нижней губ с убыстрением ритма.

«Жвачка»

Делаем активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.

«Почесывания»

Нижние зубы почесывают верхнюю губу.

Верхние зубы почесывают нижнюю губу.

Начинаем медленно, затем увеличиваем ритм движений.

«Хоботок - улыбка»

Губы вытягиваем вперед, как для поцелуя. Фиксируем их в таком положении на три секунды. Затем растягиваем их в улыбку, не обнажая зубов, и снова фиксируем. Снова вытягиваем. Растягиваем в улыбку, обнажая зубы.

По мере выполнения упражнения увеличиваем ритм.

«Горизонталь»

Собрать губы в «пятачок», вытянуть их вперед и делать максимальные движения влево – вправо, с фиксацией в крайних точках. Упражнение, как и предыдущее, делается с убыстрением.

«Вертикаль»

«Пятачок» двигается вертикально. Вверх – точка, вниз – точка. Постепенно убыстряем.

«Крест»

Совмещаем два предыдущих упражнения и делаем вытянутыми вперед губами следующие движения: вверх, вправо, вниз, влево. После 8 «крестов» меняем направление.

«Круги»

Собрав губы в «пятачок», делаем ими круговые движения. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«Рекламная растяжка»

Представляем огромную рекламную растяжку через Тверскую улицу и начинаем губами, вытянутыми в «пятачок», писать красивыми буквами свое полное имя, отчество и фамилию.

Выполняя весь этот блок упражнений, следим за тем, чтобы работали только губы. Иногда полезно придерживать рукой нижнюю челюсть, чтобы наверняка исключить ее движение.

«Шторки»

На счет «раз» – верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы.

На счет «два» – губы принимают спокойное положение.

На счет «три» – опускается нижняя губа, обнажая зубы.

На счет «четыре» – губы возвращаются на место.

Сначала мы делаем это упражнение беззвучно.

Потом подключаем звучание:

«верхняя шторка» – В;

нормальное положение губ – М;

«нижняя шторка» – З;

возвращение губ в исходную позицию – М.

После каждого упражнения или при сильной усталости губ делаем сброс. Для этого сильной струей воздуха заставляем вибрировать губы со звуком ТПР-Р-Р-У.

Работа мышц щек

Работа щек тесно связана с качеством раскрытия нижней челюсти и работой губ. Тем не менее, мышцы щек также можно тренировать.

1. Надуваем что есть силы по очереди левую и правую щеки. Сначала медленно, потом быстро.

2. Растягиваем языком щеки, как будто перекатываем орешки.

Упражнение «Согласный с чередующимися гласными с теннисным мячом»

Произнесите на одном выдохе сочетания согласных. Сделайте это сначала, только артикулируя, беззвучно, потом шепотом и, наконец, отчетливо и громко:

Ба — бо — бу — бэ — би — бы

Ва — во — ву — вэ — ви — вы

Га — го — гу — гэ — ги — гы

Да — до — ду — дэ — ди — ды

Ка — ко — ку — кэ — ки — кы

Па — по — пу — пэ — пи — пы

Фа — фо — фу — фэ — фи — фы

Ха — хо — ху — хэ — хи — хы

Проделайте то же самое, бросая теннисный шарик:

1. в группе, стоя в кругу;
2. в паре, партнеры бросают шарик, произнося разные сочетания согласных по алфавиту;
3. индивидуально, бросая шарик в стену.

Работа над дикцией с помощью скороговорок

1. «На мели мы налима лениво ловили, меняли налима вы мне на линя. О любви не меня ли вы мило молили, и в туманы лимана манили меня» - произносим с губами вытянутыми вперед.

2. «Наша река широка, как Ока» - произносим с кулаком зажатым под нижней челюстью. Челюсть пытается опускаться вниз, а кулак создает противодействие.

3. Произносим предыдущую скороговорку с постоянно открытым ртом.

4. «Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа» - произносим с сомкнутыми губами, будто их склеили между собой. При этом важно чтобы нижняя челюсть при этом двигалась, поднималась и опускалась.

5. Зажимаем сушки между зубов и произносим скороговорку «Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет»

6. «Все бобры для своих бобрят добры» - произносим с сушками, заложенными в щеки.

Алгоритм работы со скороговоркой

1. Три раза просто четко прочитать скороговорку.

2. Во время чтения в четвертый раз подчеркнуть карандашом слова, произношения которых вызывает трудности.

3. Отдельно несколько раз произнести слова, выделенные карандашом.

4. Прочитать слова, подчеркнутые карандашом, с соседними словами.

5. Прочитать всю скороговорку, акцентируя внимание на словах, подчеркнутых карандашом.

6. Прочитать скороговорку шестью способами работы над скороговорками, использованными в предыдущем упражнение.

7. Читать скороговорку до легкого и четкого произношения всех слов.

Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата

При произнесении шипящих и фрикативных звуков прибавляется хриплый звук, возникающий в носовой полости. Шипящие становятся смазанными, нечеткими. Между тем, например, звук «щ» в русском языке мягким вообще никогда и ни при каких обстоятельствах не бывает. В норме шипящие и фрикативные согласные должны звучать четко, бодро.

Взрывные «п», «б», «д», «т», «к» и «г» звучат неясно, так как в ротовой полости не образуется необходимое воздушное давление вследствие неполного перекрытия носовой полости.

Ринофонически звучат «л» и «р». Воздушная струя в ротовой полости настолько слаба, что недостаточна для колебания кончика языка, необходимого для образования звука «р». Некачественные звуки «л» и «р» встречаются у 30 % людей. Если не идет речи об органических нарушениях, при регулярных занятиях со специалистом в любом возрасте эта речевая функция подлежит восстановлению. Вы можете сделать это и сами.

Поставьте себе цель отработать, поставить на место эти звуки и возьмите на вооружение описанные выше упражнения «Грибок», «Пароход гудит», «Лошадка» и «Часики». Через месяц-два тренировки вы укрепите мышцы языка и, добавив верное, диафрагмальное дыхание, почувствуете, что даже самый грассирующий «р» стал у вас тверже. Для образования этих звуков требуется скоординированность ротовой артикуляции с действиями дыхательной системы, особенно диафрагмы.

Сигматизм свистящих. При неправильной постановке языка на свистящих и сопряженных с ними звуках появляется свист, который очень неприятен для нашего уха. Рецепт прост — поставить географию этого звука на место. Кончик языка должен быть сильным, острым и упираться в корни нижних передних зубов и никак иначе. А вот если кончик языка будет находиться между зубами или проскальзывать сверху вниз, тогда будет появляться свист.

Помните, что практически любое отклонение от нормы диагностируется и подлежит коррекции. Если вам в детстве не помогли родители и не отправили к логопеду, то даже во взрослом состоянии логопед или специалист по

ринолалии помогут вам. Комплексный подход и нацеленность на результат обязательно приведут к успеху!

Научитесь слышать звуки речи, полюбите их, почувствуйте их значение для выразительности звучащего слова, овладевайте «звукописью», четким произнесением каждого звука русской речи.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить основные пункты алгоритма работы со скороговорками.

Задание для базового уровня: самостоятельно выполнять артикуляционную гимнастику.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно оценить правильность работы артикуляторов одного из обучающихся объединения и дать рекомендации.

Раздел VI. Дыхание

Правила выполнения дыхательной гимнастики

Как правило, когда мы делаем физические упражнения, прикладываем усилия, мы сопровождаем их выдохом. Вспомните штангистов, которые поднимая вес, говорят «ха». Или теннисистов, которые порой до анекдотичности громко и звонко «дышат вслух» во время подач. В гимнастике по Стрельниковой каждое усилие будет сопровождаться не выдохом, а вдохом. Причем этот вдох будет нарочитым, шумным, ярким. В этом и заключается терапевтический эффект. На сопротивлении, противодействии происходит более быстрая тренировка. Для организма это неестественно, но полезно, поэтому он очень быстро перестраивается, и уже к второму-третьему упражнению вы входите в нужный ритм. Кстати, ритм тоже важен. Он должен быть довольно энергичным, все движения выполняются в темпе марша.

Есть у гимнастики Стрельниковой и противники. Как правило, люди разочаровываются в ее действенности потому, что что-то выполняли недостаточно верно и потянули себе мышцы или не достигли желаемого

эффекта. Такое может произойти и при обыкновенном качании пресса или подтягивании на перекладине. Гимнастика непростая, поэтому лучше, чтобы один-два раза вы занимались ею под наблюдением специалиста, — тогда не будет ни травм, ни разочарований, а только легкость, ощущение «разогретого» дыхательного аппарата и до неузнаваемости изменившийся, ставший красивым, сильным, «вкусным» голос.

Основные правила:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох — шумный, резкий, короткий (как хлопок в ладоши), шмыгающий так, чтобы слипались крылья носа.

2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох — предельно активный (только через нос), выдох — абсолютно пассивный (через рот или через нос, но такой, чтобы его было не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике нет вдоха без движения, а движения — без вдоха.

4. Все вдохи-движения делаются в темпоритме строевого шага. 5. Счет в стрельниковской гимнастике — только на 8, считать мысленно, не вслух.

6. Каждое упражнение можно делать 8, 16, 32, 64, 128 и т. д. раз, доводя до так называемой стрельниковской сотни или тысячи.

7. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Основной комплекс дыхательной гимнастики

«Ладошки»

Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте четыре резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» четыре раза). Затем опустите руки и отдохните 3–4

секунды — пауза. Сделайте еще четыре коротких шумных вдоха — и снова пауза. Если вы надуваетесь в процессе выполнения этого упражнения, как воздушный шарик, или у вас перестали раскрываться ладони, причем пальцы остаются сжатыми в кулак, — это сигнал, что вы забываете выдыхать, произошел перебор воздуха. Выдохните, расслабьтесь и попробуйте снова.

Помните! Активный вдох носом. Неслышный выдох через нос или рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: «Прошмыгайте» носом 16 раз. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале занятия возможно легкое головокружение. Снять его поможет простая фиксация зрачка на неподвижной точке в пространстве: на полу, потолке, одежде. Если головокружение сильное, сядьте и выполните весь урок сидя, делая паузы после каждых четырех вдохов-движений (отдыхать можно не 3–4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

«Погончики»

Исходное положение: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса или груди. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз, к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса или груди. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Сделайте подряд восемь вдохов-движений. Затем отдых 3–4 секунды и снова восемь вдохов-движений.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

«Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий шумный вдох

«с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля.

Наклоны делаются ритмично и легко. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните, что, когда вы наклоняетесь, первой должна начать скручиваться голова, а потом позвонок за позвонком сворачивается весь позвоночник. В момент наклона шея должна быть расслабленной, а голова висеть внизу, вы должны смотреть в пол, а не на зрителей! Это одна из основных ошибок, совершаемых преподавателями высшей школы, на этом они очень быстро теряют голосовую форму. Наклоняясь за упавшей ручкой или конспектом, продолжают зорко следить за своими подопечными и, не останавливаясь, говорить. Шея, гортань и связки в этот момент перерастягиваются, что может привести к травме и потере голоса.

Помните! Это упражнение нужно делать в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, который при этом не открывается широко.

«Кошка» («Приседание с поворотом»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево — и тоже короткий шумный вдох носом. Вправо-влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне

пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Тянем шею, а наш нос, как будто наша кошка, ставит точку в воздухе в момент вдоха.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле.

«Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест) (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); не следует широко разводить их в стороны и напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову вбок или назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по восемь вдохов-движений, а по четыре или даже по два, затем отдых 3–5 секунд и снова два или четыре вдоха-движения.

«Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице), сделав небольшое приседание, наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох с «пола» — вдох с «потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте его!

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

«Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову влево — сделайте шумный короткий вдох носом с левой стороны. Затем поверните голову вправо — «шмыгните» носом с правой стороны. Вдох слева — вдох справа. Посередине голову не останавливать. Движения должны быть плавными и красивыми. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, можно через рот.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делать эти упражнения можно сидя и лежа.

«Ушки» («Ай-ай»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, мысленно говоря кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает движения «китайского болванчика». Обратите внимание, что корпус должен быть строго зафиксирован. Двигается только голова, плечи неподвижны.

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Делать эти упражнения можно стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой.

«Маятник головой» («Малый маятник»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз-вверх, вдох с «пола» — вдох с «потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить через нос либо через рот, но невидно и неслышно).

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Делать упражнения можно стоя, сидя и лежа.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом.

«Перекаты»

1. Исходное положение: встаньте, левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (не опираться на нее!). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и

тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене. Не опираться на нее!). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед-назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните:

1) приседание и вдох делаются строго одновременно;

2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой мы слегка приседаем;

3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу;

4) корпус при выполнении упражнения ровный, прямой, устремленный вверх, не заваливайтесь назад или вперед и не наклоняйтесь.

Норма: 12 раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

2. Исходное положение: встаньте правая нога впереди, левая — сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

«Шаги». 1. «Передний шаг» (рок-н-ролл)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянется вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновенье принять исходное положение. Затем поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге сделайте легкое приседание и шумно «шмыгайте» носом, затем вернитесь в исходное положение. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно).

Норма: восемь раз по восемь вдохов-движений. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите это упражнение следует выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. При тромбофлебите обязательно проконсультируйтесь с хирургом. При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

2. «Задний шаг»

Исходное положение: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновенье верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте танцевальное приседание.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма: четыре раза по восемь вдохов-движений. Это упражнение можно делать только стоя.

Классическая дыхательная гимнастика

Стрельниковская гимнастика - не единственный способ поставить и развить нижнее, диафрагмально-реберное дыхание.

Для тренировки подходят простые, знакомые многим с детства упражнения. Из них вы также можете составить комплекс упражнений на свой вкус. В классической гимнастике меньше активных движений, поэтому упражнения можно делать, параллельно занимаясь чем-то не требующим пристального внимания, например, стоя в «пробке».

1. Глубокий вдох носом и резкий выдох через рот. 4–8 раз.

2. Резкий вдох носом и глубокий теплый выдох через рот. 4–8 раз.

3. Двойной вдох — двойной выдох. 4–8 раз.

4. Вдох — пауза, еще один вдох — пауза… И после этого медленный, спокойный выдох — пауза, еще выдох — пауза. 4–8 раз.

5. Дыхание «по квадрату». Если вы ходили в детстве в логопедический детский сад, то наверняка рисовали в воздухе пальчиком квадратики, помогая себе ровно и правильно дышать. Выполняя это упражнение, можно мысленно рисовать квадрат или отправлять вдохи, выдохи и паузы в углы комнаты. Каждая сторона квадрата для начала будет равна двум секундам. Вдох — 2 секунды, пауза — 2 секунды, выдох — 2 секунды, пауза — 2 секунды. У вашего квадрата сторона может быть равной 3, 4 или 5 секундам. При выполнении этого упражнения можно закрыть глаза. Оно носит легкий медитативный характер. Необходимо сделать минимум четыре круга этого упражнения.

Динамическая дыхательная гимнастика для прокачивания диафрагмальных мышц

Эти упражнения можно отнести к классическим. Сильное нижнее дыхание, свободная диафрагма и отсутствие напряжения в верхнем плечевом поясе — вот задачи, которые позволит выполнить следующий блок упражнений.

1. Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки держатся за стул. На вдохе необходимо приподнять колени. На выдохе опустить ноги на пол. При каждом движении следует мысленно вести счет, который будет фиксировать объем выдыхаемого воздуха. Конкретно для этого упражнения на начальном этапе достаточно на счет «три» опускать ноги, в дальнейшем стараться продолжить счет до двенадцати при условии свободы мышц плечевого пояса. То есть при подъеме ног считаем про себя: «Раз, два, три». Затем, опуская ноги: «Раз, два, три». В конце счета руки свободно висят, необходимо сделать паузу для отдыха, после которой повторить упражнение 4–6 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы живота, диафрагмы и поясничные мышцы.

2. В положении сидя, прямые ноги вытянуты вперед. На вдохе заложить руки за голову, локти широко развести в стороны. На выдохе с мысленным

счетом до двенадцати медленным движением наклонить туловище вперед. Вытянув руки, достать пальцами носки ног. Расслабить мышцы, вернуться в исходное положение, после чего необходимо сделать паузу для отдыха и повторить упражнение 4–6 раз.

3. Выполняем приседания (выдох у колен), произнося чистоговорку: «Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит» в среднем темпе. Каждому приседанию соответствует слово чистоговорки.

4. Стоя, согнуть ногу в колене, сделать упор ступней на стул. Ложась на согнутое колено серединой груди, произносить чистоговорку, выполняя наклоны на каждое слово. За основу можно взять текст о том же шахматисте или другой хорошо знакомый вам текст.

5. Поза «Сфинкс». Вам понадобятся дополнительные предметы — стул, стол или кресло. Лягте лицом вниз, верхней частью корпуса на стол так, чтобы край приходился на область диафрагмы. Попробуйте делать короткие вдохи, лежа низом живота на столе или перегнувшись подвздошьем через спинку стула к сиденью (стоя за стулом или креслом). Голова и шея должны быть расслабленными. В этом положении, при сильно пережатой диафрагме, можно просто дышать, произносить чистоговорки или даже читать тексты. Для тренировки возьмем уже знакомую «Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит».

Задача: довести произношение этой чистоговорки в позе «Сфинкс» в среднем темпе до пяти раз на одном выдохе, без дополнительных доборов воздуха, сделав в самом начале небольшой вдох носом.

6. «Любимый цветок» — упражнение на медленный вдох. Представьте, что перед вами цветок с неповторимым ароматом. Медленно, спокойно, глубоко вдыхайте этот аромат. Во время вдоха не забывайте о плечах — они должны быть в покое, не поднимайте их вместе с вдохом. Помните и о том, что дышать нужно полным, диафрагменным дыханием. Когда вы ощутите работу диафрагмы при глубоком вдохе, перенесите внимание на ровный, спокойный и длительный выдох.

7. После выполнения упражнений и разогрева необходимо проверить: не зажаты ли шея, плечи и нижняя челюсть. Исходное положение: челюсть опущена (проверить пальцем образование околоушной впадины), кончик языка на альвеолах передних нижних зубов. Вдох через нос, выдох — через рот. Сделать 4–5 вдохов, после чего подтянуть нижнюю челюсть.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить типы дыхания и определить тип дыхания одного из обучающихся объединения.

Задание для базового уровня: объяснить влияние типа дыхания на голосообразование.

Задание для продвинутого уровня: рассказать о влиянии физических движений на дыхание и показать примеры упражнений дыхательной гимнастики с физическими движениями.

МОДУЛЬ II. АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Раздел I. Введение в актерское мастерство

Классификация видов искусства

Разные виды искусства – живут, распространяются, транслируются, либо в пространстве, либо во времени. Либо может быть совокупность пространства и времени, тогда искусство относится к пространственно-временным.

Временные искусства – это те виды искусства, которые распространяются во времени, а именно: музыка, танец, мимика. Время не имеет никакого отношения ни к скульптуре, ни к архитектуре, ни к живописи, так как они относятся к группе пространственных искусств.

Виды искусства														
Фундаментальные							Синтетические							
Пространственные					Времен-ные		Пространственно - временные							
Изобрази-тельные			Текто-ничес-кие				Зрелищно - игровые					Технические		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Графика	Живопись	Скульптура	Архитектура	ДПИ	Музыка	Литература	Театр	Балет	Эстрада	Цирк	Кино	Фотография	Цветомузыка	Телевидение	Дизайн
Искусство изображения					звука	слов	Синтез искусств (изображения, слова, звука)								

К пространственным видам искусства следует относить те виды искусства, которые живут в пространстве, распространяются в пространстве. Это прежде всего изобразительное искусство, графика, архитектура, скульптура, и т.д.

Театр, как и кино, занимает промежуточное положение между группой временных искусств и группой пространственных искусств. Так как это искусство синтетическое.

Таким образом, театр мы относим к пространственно-временным видам искусства.

Организацией рабочего пространства на занятиях

«Творческий полукруг»

Начинать воспитание навыков рабочего самочувствия нужно с первого же занятия. Позаботимся, чтобы в аудитории, куда придут обучающиеся, стояли вдоль стен стулья в достаточном количестве.

Впервые вошли обучающиеся.

— Садитесь. Сели — кто где.

— Удобно ли так заниматься? Все ли видят меня? Все ли видят друг друга? Кто прячется? Попробуйте расставить стулья в аудитории так, чтобы каждый из вас видел всех своих товарищей и чтобы я видел каждого из вас... Выстраиваете стулья в линию? Но так вам будут хорошо видны только ваши ближайшие соседи.

Коллективные поиски приводят к верному решению: напротив столика педагога выстраиваются ровным полукругом стулья обучающихся. Каждый убеждается: «я вижу всех, меня—все».

— А точно ли стоит полукруг? Везде ли равные расстояния между стульями?

Расстояния проверяются, стулья переставляются,— обучающиеся с первых шагов должны приучаться к завершенности и целесообразности всего происходящего на творческой площадке.

«Исходное положение»

— Встать!

Для того чтобы все встали одновременно, нужно, чтобы тело всегда было готово к движению. Плечи, корпус, ноги не напряжены, но и не расслаблены чрезмерно. Для этого нужно «держать осанку», найти такое положение корпуса и ног, при котором можно мгновенно встать, затратив минимум усилий. Быть внимательным, быть постоянно готовым к действию. Это — исходное положение в полукруге, рабочее положение, при котором легко слушать, смотреть, активно действовать.

— Встать! Сесть!... Не выпячивайте грудь, но и не горбитесь. Плечи развернуты. Свободные, спокойные руки—на коленях. Ноги не закручены спиралью и не упрятаны под стул. Легко сидеть? Удобно? Встать!

«Кто летает?»

Для того чтобы определить степень внимательности отдельных обучающихся, сыграем на одном из первых занятий в какую-нибудь детскую игру.

— Выясним, кто летает. Я буду спрашивать, а вы сразу же без паузы отвечайте. Если я назову что-нибудь летающее, стрекозу, например,— отвечайте хором: «летает!»— поднимите руки. Если спрошу о поросенке,— молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может лететь с мостков в воду —не считается.

— Орел летает?

— Воробей летает?

— Божья коровка летает?

- Змея летает?

«Переходы»

Потренируем навыки рабочей собранности.

— Посмотрите на своих соседей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа сидел ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним — потемнее, а крайним слева был бы самый черный.

Никаких шумных обсуждений! Сидя на месте, молча, каждый ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку педагога все одновременно меняются местами.

— Пересядьте по алфавиту фамилий!

— По алфавиту имен!

— По росту!

Бесшумно! Четко! Легко! Без лишних движений, только целесообразные!

«Переходы со стулом»

Так же, как и в предыдущем упражнении, нужно меняться местами, но переходить вместе со своими стульями. При переходе держать стул в условленном положении - перед собой сбоку, над головой.

Сначала — без ограничения времени. Потом по счету.

— Я буду считать до десяти. Распределите так свои движения, чтобы без суеты уложиться в назначенное время. На счет *раз* встаете и начинаете переход. На счет *десять* садитесь на новое место.

— Стулья не должны сталкиваться! Ни одного звука в аудитории, ни одного скрипа! Представьте себе, что вы делаете перестановку декораций на сцене в короткой паузе между картинами. Темнота, занавес открыт, зрители не должны слышать шума.

«Творческая площадка»

Для какого-нибудь индивидуального упражнения оставим одного обучающегося «на сцене». Остальным со своими стульями надо перейти в «зрительный зал», к столику педагога.

— А как это сделать организованно, бесшумно? Пробуйте!

В результате—полукруг разрывается пополам, две дуги становятся по обе стороны столика. Принцип соблюден— «я вижу всех, меня—все»

— То же самое на счет *пять!*

— На счет *двадцать восемь!*

Творческий полукруг на площадке и разорванный полукруг в «зале» перед творческой площадкой—два основных расположения стульев на уроке.

«Кольцо»

Нам понадобится в упражнениях еще одно расположение стульев— кольцо. Воспитывая навыки рабочего самочувствия, потренируем и эту перестановку.

Обучающиеся сидят в полукруге. По счету (на *десять* или на *пять)* надо переместиться со стульями так, чтобы получилось самое широкое кольцо, какое возможно в аудитории.

— Точнее распределяйте свои движения по времени. Сесть нужно с последним счетом... А расстояния между стульями везде получились одинаковыми.

Обратно — в полукруг. Снова — в широкое кольцо.

— Внимание к соседу! Не мешайте ему, переставляя свой стул! Следите за его движениями, действуйте одновременно с ним!

По счету (на *десять* или на *пять)* превратим большое кольцо в малое — стул к стулу.

Потренируем перемену расположения стульев в произвольном порядке:

— Большое кольцо, на счет *пять.* Малое, на счет *десять!* Большое, на счет *двадцать три!* Среднее, на счет *три!*

Бесшумность, четкость, завершенность — постоянные требования

«Фигуры перестановок»

Таким же образом происходит превращение полукруга, по определенному счету, в различные фигуры треугольник, прямоугольник, овал, квадрат, восьмерку, лесенку.

В каждом из таких превращений надо добиваться точного распределения движений по времени.

По счету (на *десять,* на *пять)* овал превращается в квадрат, квадрат — в треугольник и т. д.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: назвать основные формы организации рабочего пространства на занятиях и выполнять перемещения вместе с группой.

Задание для базового уровня: назвать основные признаки рабочего самочувствия актера.

Задание для продвинутого уровня: написать мини-сочинение «Коллектив начинается с меня»

Раздел II. Тренинг восприятия

Типы восприятия информации

Вы знаете, что за счет понимания своего типа восприятия (кто Вы: визуал, аудиал, кинестет, дигитал) можно увеличить качество и скорость вашего обучения и уметь доносить человеку свои мысли с высокой точностью? Как определить типы восприятия информации и как эти знания использовать в общении и обучении, разберем подробно в этой статье.

К одному мудрому учителю привели десятилетнего ребенка, которого считали совершенно неспособным к обучению. Родители жаловались, что как они ни бились, у них не получалось научить своего сына самой простой арифметике. Сколько они не старались складывать палочки, яблочки, показывали на пальцах, ничего не выходило. Он никак не мог научиться складывать и вычитать. Учитель поговорил с мальчиком несколько минут. Потом попросил родителей посидеть в стороне, пока он научит их мальчика считать. Затем учитель попросил встать мальчика и попрыгать через камушки. Мальчик сначала просто прыгал через камни. Затем учитель сказал: «Смотри, делаешь один прыжок, потом второй, а потом еще прыгай два раза. Сколько всего раз ты прыгнул?» И вдруг мальчик ответил — 4. Дальше мальчик прыгал и еще больше считал, за один день он освоил арифметику, которую осваивают обычные дети за полгода. Родители сидели, раскрыв рты.

Почему это стало возможным? Учитель был мудрым. Он понимал, что этому мальчику нужно преподать урок так, что бы он сумел воспринять. Не просто услышал, а воспринял наиболее понятным ему способом.

Сегодня мы поговорим о том, какие типы восприятия бывают, и как понимание типов восприятия информации помогает в отношениях и обучении. А также о том, как определить свой тип восприятия.

В самом простом приближении выделяют четыре типа восприятия информации: визуал, аудиал, кинестет, дигитал.

Каналы восприятия: визуал, аудиал, кинестет, дигитал

Человек воспринимает информацию через основные пять каналов: зрительный, слуховой, тактильный, вкусовой, обонятельный. И после восприятия информация перерабатывается в нашей голове, причем интересно то, что перерабатывается она на основе одной преобладающей системы.

Выделяют основные четыре типа сенсорных систем:

- Визуальная. Когда доминирующим является зрительная система обработки информации: формы, расположения, цвета.
- Слуховая. Доминирующей является слуховая система обработки информации: звуки, мелодии, их тон, громкость, тембр, чистота
- Кинестетическая. Доминирующей является чувственная информация: прикосновения, вкус, запах, ощущение текстур, температуры
- Дигитальная. Связанная с логическим построением внутреннего диалога.

Не следует думать, что доминирование одной означает слабость другой. Просто одна из систем чаще всего является пусковой, ведущей. Именно ведущая система запускает процесс мышления, становится толчком для других ментальных процессов: памяти, представления, воображения.

Упражнения для тренировки восприятия

«Повтори ритм»

В точности повторить ритм данный педагогом. Сначала обучающиеся повторяют ритмы по одному. Потом в группе.

«Хлопки»

Обучающиеся сидят в «среднем кольце». В заданном ритме они хлопают в ладоши, один за другим, по кругу, по ходу часовой стрелки.

— Хоп!

По этой команде педагога хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Главное—не сбиться с ритма в этот момент перехода. Команда «хоп!» должна застать обучающегося за мгновение

до хлопка, чтобы его соседи, правый и левый, успели сориентироваться,— кто из них должен сделать следующий хлопок.

Когда это освоено, упражнение усложняют,— обучающиеся, один за другим, отвечают хлопком на хлопок педагога, который постепенно меняет ритм и силу ударов Характер хлопков обучающихся должен точно соответствовать заданному педагогом ритму и его постепенному изменению.

— Я как будто спрашиваю вас о чем-то, а вы отвечаете. Отвечайте мне в том же тоне и с той же силой удара, с какой я задаю вопрос.

- А теперь поспорим! Чем тише я хлопаю, тем громче отвечайте. Чем громче будет мой удар, тем тише должен быть ваш. Если я ухожу от спора — наступайте. Если же я наступаю—отступайте тихими ударами.

«Двойные хлопки»

Если в кольце 15 обучающихся, упражнение с хлопками можно усложнить.

Внутрь кольца ставят двух ведущих.

— Первый ведущий, отбивайте медленные, тяжелые хлопки—как удары большого колокола! Не спеша поднимайте руки для хлопка. Удар! Пауза. Во время паузы ученик, отвечающий на удар, в том же ритме поднимает руки для ответного хлопка. Удар ученика. Пауза. Удар ведущего. Пауза. Ваши ответные удары должны идти по кольцу в направлении хода часовой стрелки. Значит, после удара одного из вас, после паузы, после удара ведущего, — хлопает ваш левый сосед. Начали!

— Ведущий, изменяйте постепенно общий ритм,— то замедляйте его, то возвращайтесь к исходному.

— Стоп! Теперь отрепетируем удары второго ведущего. Бейте в ладоши быстро, часто и негромко. Ответы на удары ведущего должны идти по кольцу в направлении против хода часовой стрелки. Начали!

— Стоп! Одновременно работают оба ведущих, а вы отвечаете и одному, и другому. Начали!

После тренировки можно усложнить это упражнение дополнительными командами каждого ведущего («хоп!»), после которых меняется направление хода ответных хлопков,—те, что шли по часовой стрелке, идут теперь против часовой, справа налево, а те, что шли справа налево, идут слева направо.

Четкое выполнение такого упражнения—показатель хорошо оттренированного рабочего внимания, чувства партнера и сформировавшегося навыка произвольных переключений из одного ритма в другой.

«Мячики»

Нужно принести на урок несколько теннисных мячиков.

Обучающиеся в большом кольце.

— Вот вам один мячик. Перебрасывайте его, прислушиваясь к ритму.

Если нет метронома, можно отстукивать ритм ударом руки по столу. Сначала—медленный.

— Движения ваших рук должны соответствовать заданному ритму. Удар! -вы кидаете мячик и медленно опускаете руки. Поймали мячик. Предчувствуя время удара, медленно поднимаете руки для броска. Удар! — кидаете мячик.

— Ритм постепенно убыстряется. Приспосабливайте к нему свои движения.

Ритм становится таким частым, как тиканье ручных часиков.

— Кидайте мячик на каждый второй удар. Опускайте руки и поднимайте их для броска в том же ритме!

— А теперь—каждый удар это сигнал для движения. Удар—кинули мячик. Удар—партнер поймал его.

Когда переброска одного мячика освоена, нужно подкинуть в кольцо еще один мячик, потом третий, четвертый.

«Мячики с числами»

Другое упражнение с мячиком:

— Кидая мячик, назовите любое число от единицы до девятнадцати. Тот, кому кинули мячик, должен мгновенно откликнуться, назвав число на единицу больше, и снова кинуть мячик, назвав новое число. Запрещается, когда кидаешь

мячик, называть число, следующее по порядку за тем, которым только что откликнулся.

— Семь!— кидает один.

— Восемь!— откликается другой, ловит мячик и кидает его снова.

— Пятнадцать!

— Шестнадцать!— откликается третий. Это не сразу удается. Когда два числа произносятся одно за другим в быстром ритме, третье число так и норовит соскочить с языка — следующим по порядку. Навык рабочей сосредоточенности поможет ученику сбить эту рефлекторную последовательность.

— Постепенно варьируйте ритмы кидания, приспосабливайте к изменяющимся ритмам и движения рук, кидающих и ловящих мячик. Называть число нужно одновременно с броском. Отвечать на число—сразу же, пока мячик летит в воздухе.

«Мячики со словами»

Обучающиеся перебрасываются двумя мячиками, белым и черным. Оба они летают в кругу, подчиняясь заданным ритмам.

Обучающийся, кидающий черный мячик, называет любое существительное в именительном падеже. Тот, кто ловит мячик, мгновенно добавляет подходящий по смыслу глагол:

— Облако... плывет!.. Костер... разгорается!..

Это простое на первый взгляд упражнение выполняется без труда лишь в сравнительно медленном ритме. Только хорошо оттренированное рабочее рассредоточенное внимание позволит мобилизовать механизмы переключения, и тогда можно будет вести упражнение в более быстром ритме.

«Картины»

В группах пластически в точности воспроизвести картины: Ф.П. Решетников «Опять двойка», В.Г. Перов «Тройка», И.Я. Репин «Бурлаки на Волге»

Тренинг восприятия

«Остановить руку» (Джонстон)

Группа из 6-9 человек сидит на стульях. Перед ними стоит ведущий. Участники поднимают правую руку. По команде педагога каждый участник начинает медленно опускать руку себе на колено. Ведущий обязан, взглянув в глаза каждому партнеру, взглядом заставить его прервать движение руки вниз. Получив сигнал, партнер возвращает руку в исходное положение наверх и начинает опять ее опускать. Если рука опустится на колени, ее хозяин говорит: «Би-бип!» или издает любой односложный звук. Он продолжает его издавать до тех пор, пока ведущий не посмотрит на него. Задача ведущего — свести к минимуму такие сигналы, успевать останавливать руки партнеров даже при увеличении темпа выполнения упражнения. Это прекрасная игра для воспитания умения налаживать подлинный партнерский контакт.

«Удержать падающего» (Вестин)

Обучающиеся образуют группы по пять-семь человек. Участники стоят рядом, почти касаясь друг друга телами. По команде каждый обучающийся задумывает число от одного до десяти. После команды: «Внимание!» педагог по своему выбору называет число от 1 до 10. Тот участник, чье число названо, должен мягко упасть на пол. Задача его партнеров по группе — удержать падающего или падающих, если их несколько. С развитием достаточной степени концентрации внимания и ловкости при выполнении задания выбор задумываемых цифр уменьшается: от 1 до 8, от 1 до 5 и т. д.

«Баланс»

Круг из четырех-пяти человек. В центре еще один участник упражнения. Он закрывает глаза. Положив руку ему на плечо, один из партнеров фиксирует вертикальное положение его тела. Рука убирается. Медленно раскачиваясь, центральный участник выводит себя из состояния равновесия и падает на прямых ногах в какую-либо сторону. Партнеры должны мягко принять падающего, остановить его и затем вернуть в исходное положение. Упражнение продолжается до тех пор, пока у обучающегося не исчезает страх падения. Участники, стоящие в круге, помогают друг другу. В помощи особенно

нуждается тот, на кого приходится основной вес падающего. Упражнение вырабатывает ощущение физической и психологической надежности, уверенности в партнере, которая необходима в работе на сцене.

«Ищем партнера» (Вестин)

Лежим на полу. Глаза закрыты. Ощущаем собственное тело на полу. Воображаем, что тело покрывает большое пространство. Все пространство комнаты. Представим, что хотим двинуть ногой. Только думаем об этом, но пока ногой не двигаем. Представим, какое движение хотим совершить и сколько для этого понадобится усилий. Попробуем послать слабый импульс-приказ ноге. Нога не двигается. Теперь усилим импульс до такой степени, чтобы нога двинулась. Проверим, какое минимальное количество энергии необходимо для движения ноги.

- То же проделываем с рукой, грудью, головой.
- Лежим на полу. Глаза закрыты. Тело занимает как можно меньшее пространство. Сжимаем его все более и более. Колени прижимаются к груди.
- Пробуем, не открывая глаз, сесть. Пробуем покачаться и найти баланс тела. Медленно встаем.
- Не падаем и не заваливаемся. Представим, что мы — деревья, растущие вертикально вверх. Нижняя челюсть свободная, спина мягкая. Формируем звук — мягкий, неформированный. Позволяем этому звуку вырасти, окрепнуть.
- Слушаем одновременно голоса других студентов, находящихся в данной комнате. По ассоциации — это корабли в тумане, подающие сигналы друг другу. Даем себе возможность послушать и подаем свой звук опять.
- Продолжая подавать сигналы, медленно двигаемся по комнате. Слушаем внимательно других, чтобы избежать столкновения. Стараемся держаться на расстоянии друг от друга.
- Посылаем «Алло» и слушаем. Посылаем «Алло» кому-нибудь из партнеров и дожидаемся ответа. Пробуем снова и стараемся наладить

контакт. Если поняли, что партнер найден и контакт установлен, то можем сказать ему: «Ты». И получить такой же ответ. Перемещаемся по комнате, не теряя контакта с найденным партнером.

- Не спеша открываем глаза. Ощущаем медленное возвращение зрения. Смотрим на выбранного в ходе упражнения партнера. Никакой игры. Спокойно изучаем его лицо, прическу, одежду, пластику тела.
- Представим, что дотрагиваемся до партнера. Попробуем это сделать, протянув руку, не касаясь его. Попробуем подойти и, не спеша, дотронуться. Сравниваем результаты ощущений от воображаемого и реального контакта.

Эта последовательность упражнений тренирует управление комплексом объектов внимания. Начиная с развития точности мысленных посылов собственному телу, упражнение требует контроля движения тела в пространстве. Отбалансированное тело и высокий уровень концентрации внимания позволяют органически, а не насильственно формировать звук. На этой основе идет налаживание чувственного контакта с партнером (сначала с закрытыми глазами, а потом осязательно ощутимого).

«Телохранитель» (Вестин)

Группа разбивается на пары. Один из участников закрывает глаза. Ему принадлежит инициатива движения. Второй участник исполняет роль телохранителя — глаза у него открыты, и вся ответственность за безопасность партнера лежит на нем. Нужно сделать все возможное, чтобы ваш партнер с закрытыми глазами не травмировал себя и других. Упражнение выполняется молча, в полной тишине. У одного из партнеров закрыты глаза, а значит, обострено слуховое внимание. Задача перед ним стоит простая: он свободен в своих движениях и двигается в различных направлениях. Телохранитель координирует движение своего подопечного не грубо, позволяя ему чувствовать себя свободным. Он сам определяет способ помощи партнеру в случае опасности. По знаку педагога телохранитель и партнер меняются местами.

Во время выполнения упражнения педагог дает знак своим ассистентам установить на площадке стол, стулья, кубы, ширмы, предметы и т. д. Пары должны обходить все препятствия, не дотрагиваясь до них. По команде педагога участники останавливаются. Теперь телохранители дают возможность партнерам изучить пространство класса руками: стены, мебель, предметы. По желанию выходим из класса и продолжаем изучение пространства коридора, лестниц и т. д. По команде педагога все участники, не прерывая упражнения, возвращаются в класс. Садимся на пол, открываем глаза и подробно восстанавливаем картину событий, происшедших за время движения. При этом подробно вспоминаем как пространственные, так и все остальные ощущения, возникавшие во время проведения упражнения. Телохранитель помогает со своей стороны восстановить всю картину в деталях.

- Ассистенты убирают мебель и предметы с площадки. Пара выбирает наиболее интересный эпизод выполненного упражнения, и оба партнера — один, закрыв глаза, а другой, помогая ему, играют весь эпизод снова как упражнение на память физических действий и ощущений. Обсуждаем результаты.

- Партнеры меняются ролями и играют тот же эпизод. Анализируем результаты: цепкость памяти физических действий и ощущений.

В импровизации особенно важен контакт с партнером. Этот контакт предполагает абсолютное доверие, надежность, умение разгадать и подхватить желание партнера, почувствовать малейший намек или особенность его поведения. Только из общей согласованной игры развивается подлинное импровизационное взаимодействие. Поэтому так важно в самых разнообразных формах тренировать эти качества.

«Думать вместе» (Вестин)

Вся группа свободно двигается по классу, следит за расстояниями между партнерами (площадь класса должна равномерно распределяться между ними).

- Двигаемся по классу, используя три скорости: спокойно, быстро и очень быстро. Скорость движения задает преподаватель. По его же команде

студенты должны резко остановиться. Преподаватель проверяет равномерность распределения учеников по классу. Если на площадке много «белых пятен» — пространства, не занятого студентами, то происходит корректировка, и движение начинается заново.

- Теперь обучающиеся останавливаются сами, приняв решение самостоятельно. Важно всем вместе почувствовать этот момент. Остановиться, постоять, проверить расстояние между партнерами, откорректировать его и начать двигаться вместе — опять по молчаливому общему согласию, без указания педагога.
- Теперь, по команде педагога, группа, останавливаясь, имеет выбор: либо остаться стоять, либо сесть, либо лечь на пол. Потренировав выполнение этого задания по команде педагога, группа выполняет его сама по молчаливому общему согласию.
- Смена темпа. Половина группы может двигаться в одном темпе, заданном преподавателем, вторая — в другом. По команде группы меняются темпами. Проверяем точность пластического рисунка.

Целью этого упражнения является развитие контролеров движения своего тела в конкретном пространстве, соотношение своего движения и движения партнеров. В тренировке пластического взаимодействия вырабатывается навык мыслить и действовать в группе, пробуждается интуиция. Непосредственность восприятия развивается в мгновенной реакции на изменяющуюся ситуацию в классе и в спонтанных пристройках к партнерам. Так как процесс движения достаточно нагляден и очевиден, его можно легко контролировать как обучающемуся, так и преподавателю.

«Дирижер» (Вестин). На площадке находятся 10-12 человек. Из их числа выбирается один «дирижер». Все остальные составляют «оркестр», подчиняющийся дирижеру. Начало упражнения: дирижер движениями кистей и рук заставляет группу ходить, садиться, вставать, крутиться и т. д. Важен момент подлинного слияния пластического замысла дирижера и ответа группы.

- Перехват инициативы. Когда кто-либо не удовлетворен действиями дирижера, он перехватывает инициативу и сам становится дирижером. В этом случае оркестр следует указаниям нового дирижера. Стиль работы нового дирижера должен отличаться от предыдущего.
- Преподаватель предлагает свободный перехват инициативы. Каждый участник может выбрать и завоевать оркестр по собственному желанию. Оркестр имеет право выбора того, кто более убедителен и интересен. Студенты могут разбиваться на группы по 2-3 человека. Борьба за инициативу продолжается и там.
- Начало упражнения «дирижер» должно быть неспешным. Середина упражнения, особенно моменты перехвата инициативы, требуют времени для их освоения. Важно практически освоить умение вести за собой партнера или, наоборот, следовать за ним. Дирижер должен проявить выдумку и контролировать весь оркестр. Наряду со вниманием (слежение за партнером) тренируется навык навязывания своей воли партнеру — аналог действия и контрдействия. Упражнение тренирует моментальное восприятие изменяющейся ситуации и способность мгновенно корректировать собственное поведение. Одновременно развиваются изобретательность, выразительность жеста и, что очень важно, его действенная направленность.

«Уйти из комнаты» (Джонстон)

Трем участникам упражнения предлагается сыграть этюд без слов на оправдание ухода из комнаты по какой-либо причине. Обратить внимание на то, что упражнение считается выполненным правильно, если игроки не придумывают заранее причину ухода, а основываются на тех взаимоотношениях и импульсах, которые складываются импровизационно на площадке — «здесь» и «сейчас».

Это упражнение можно повторить, позволяя короткие диалоги. Можно использовать и речь-тарабарщину.

«Один голос» (Джонстон)

Разделить группу на две части и поставить две группы лицом друг к другу у противоположных стен. Педагог задает простые вопросы каждой из групп. Отвечать на них нужно всей группе вместе, говоря синхронно. Упражнение получается, если участники сосредоточены, думают вместе и отвечают короткими фразами. Педагог предоставляет право группам самим вести диалог друг с другом в различных обстоятельствах (встреча, расставание, ссора, приглашение и т. д.). Важно рождение процесса совместного мышления, развитие чувства партнерства в большой группе, тренировки умения пристроиться к партнеру, угадать его мысли.

Это упражнение можно делать в парах. Пара соединяет руки, теперь это один человек. Он движется, реагирует, отвечает как один человек. Педагог дает предлагаемые обстоятельства (вокзал, очередь в магазине, прием к начальнику и т. д.). Внимание сосредоточить на партнерстве, умении быть вместе.

«Путешествие» (Вестин)

Идем по пустыне. Жарко. Палит солнце. Ноги утопают в песке. Хочется пить. Ждем дождя. На небе ни облачка. Жара усиливается. Жажда растет. Продолжаем идти. (Обращаем внимание на точность психофизических ощущений, доводим каждый элемент композиции до определенной остроты предлагаемых обстоятельств.) Подул ветер. Капля дождя надает на руку. Еще одна. Ветер усиливается, неся прохладу. Налетают его порывы. За ними приходит дождь. Сначала мелкий, а потом сильный. Подставляем под дождь лицо, грудь, руки, все тело.

Начинается настоящий ливень. Он хлещет по земле и телу. Ветер усиливается. Становится холоднее. Под ногами вода. Ветер переходит в штормовой. Пытаемся согреться, идти вперед. Ветер не позволяет. Становится очень холодно. Вода достает до колен. Начинается наводнение. Вода поднимается все выше. Тело от холода и воды каменеет, превращаясь в кусок скалы. Скала противостоит стихии. Вода, поднимаясь, скрывает скалу.

Вода становится теплее. Теплое подводное течение омывает скалу, размягчает ее. Она превращается в водоросли. Эластичные, колеблющиеся.

Водоросли распускаются по течению. Отрываются и плывут. Экспериментируем с весом и ощущением плывущих водорослей.

Опускаемся на дно. Успокаиваемся. Смотрим сквозь толщу воды наверх. На поверхности проплывают корабли. Море мелеет. Вода уходит, и к нам приближается ее поверхность. Можно поднять руку, и ее кисть высунется из воды. Кромка приближается, и, наконец, все тело освобождается от воды.

Тело похоже на остров. Вокруг нас грязь, густая и мокрая. Попробовали пошевелиться, подвигать руками и ногами, поиграть с грязью. Мы — котята. Приходит кошка, мы подставляем ей части тела, которые она вылизывает, освобождая нас от грязи.

Расслабились. Лежим недалеко от края обрыва. Подползаем к краю. Заглядываем вниз. Очень высоко. На краю обрыва трамплин. Забираемся на него, готовимся к прыжку. Мы обладаем способностью летать. Прыгаем и летим вниз. Ощущаем упругость воздуха, стремительность падения. Можем управлять телом, как в серфинге. Экспериментируя, делаем различные пируэты. Поем. Смотрим на землю. Выбираем полянку для приземления. Это луг. Приземляемся. Ложимся в траву. Ощущаем запахи цветов, солнечное тепло, звуки. Темнеет. Ночь. Звездное небо. Лежим и произносим звездам свое имя.

Выполняя различные этапы этого упражнения, не спешим, дожидаемся отклика своего организма на предложенные задания. Педагог может на любом этапе уточнять обстоятельства, изменяя их, и может добиваться более точного выполнения отдельных элементов. Важно отследить эффект, производимый особенностями того или иного воображаемого пространства. Важно, как студент вступает с ним в физическое взаимодействие.

«Реагируем сходу»

Педагог дает серию заданий, на которые нужно среагировать сходу — импровизационно. Они следуют одно за другим: морозно, дымно, жажда, шум самолета, сытость, аллергия, звук скрипки, мокрая одежда, яркий свет, легкое опьянение, запах нашатыря, полная тишина, грязно, дождь, истома, темнота, озноб, запах духов, звук шагов, ветер, теплый душ, звон, колючий свитер,

солнечная ванна, тесные ботинки, вкус миндаля, духота, ожог, липко, парная, запах цветов, жаркий костюм, большая высота, голод...

Работать можно в группах. Опосредованное общение с партнерами, даже если они и не используют прямой контакт, дает дополнительные импульсы творческому восприятию. Если необходимо, педагог стимулирует работу воображения обучающихся уточняющими вопросами. Тот же принцип тренировки памяти ощущений применяем в заданиях на обстоятельства времени года и суток. Эта работа требует создания киноленты видений. Например: ранняя весна, половина шестого утра. Август, два часа ночи. Октябрь, сумерки. Июль, полдень. Начало сентября, три часа дня и т. д.

Необходимо научить обучающихся играть с импровизационно возникающими ощущениями. Развивать их совместно с точными видениями.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить виды внимания.

Задание для базового уровня: объяснить значение развития внимания в процессе обучения.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно придумать упражнения для развития произвольного внимания.

Раздел III. Тренинг непосредственности

Упражнения «Оригинальные позы по хлопкам»

По хлопкам педагога, обучающиеся становятся в оригинальные позы:

- обучающися становятся в оригинальные позы по одному;

- обучающиеся становятся в оригинальны позы в парах (задача не терять контакт, касаться друг друга);

- обучающиеся становятся в оригинальные позы, используя стул по одному;

- обучающиеся становятся в оригинальные позы, используя стул в парах (задача не терять контакт, касаться друг друга).

Тренинг непосредственности

«Самурай» (Джонстон)

Игра, которая предшествует упражнению «Шляпа». Два игрока стоят друг напротив друга, на расстоянии вытянутой руки, не двигаясь. Двигаться нельзя до тех пор, пока не двинется ваш партнер. Это считается началом игры. Как только один из партнеров сделает малейшее движение, игра началась. Выигрывает тот, кто первым дотронется до партнера, либо уклонится от попытки противника. Участникам дается только одна попытка. Проигравший выбывает из игры. Упражнение выполняется до тех пор, пока управление телом не будет происходить на бессознательном уровне. Тренируются особое чувство готовности, ощущение присутствия в ситуации, повышенная концентрация внимания.

Можно повторить упражнение в той же позе, но надев широкополые шляпы. Задача — снять шляпу с противника.

«Шляпа» (Джонстон)

Упражнение на двоих. Партнеры почти одновременно входят на площадку и играют любой этюд на общение. Тема не имеет значения, важно быть достоверным в создаваемых обстоятельствах. Во время этюда нужно снять шляпу с противника. Проигрывает тот, чью шляпу сняли или чья попытка это сделать не удалась. Участникам дается только одна попытка. Шляпа должна быть с широкими полями, удобна, легко сниматься. Требуется предварительная тренировка. Шляпу нужно снимать, именно снимать — легко и изящно. Не срывать, не сбивать, не хватать — все это ведет к проигрышу. Нужно беречь глаза партнера.

«Приветствие» (французская школа)

Обучающийся здоровается со всеми присутствующими по очереди односложным приветствием, ни разу не повторяя своих пристроек к партнерам. То есть подтекст приветствия должен постоянно меняться. Если кто-либо из группы замечает повторение, он поднимает руку. Упражнение останавливается,

и указавший на ошибку разъясняет, какой вариант приветствия был повторен. Если все согласны с замечанием, то участник упражнения заменяется.

Педагог просит участника, выполнившего упражнение, отвернуться и вспомнить детали прически и внешнего вида всех партнеров. Упражнение «Приветствие» тренирует восприятие, непосредственность и гибкость воображения обоих партнеров, потому что тот, к кому обращено приветствие, обязан вступить в игру, среагировать на предлагаемый подтекст и точно ответить таким же приветствием.

Можно предложить обучающемуся, проделавшему упражнение, снова обойти своих товарищей. На этот раз партнеры обязаны приветствовать его в наработанных в предыдущей попытке отношениях. Теперь инициатива принадлежит партнерам. Тут тренируются цепкость внимания, способность удержать в памяти только что возникшие отношения.

«Встреча в событии»

Встречи с простым приветствием могут проходить в условиях общего, задаваемого преподавателем события. Например, приветствуем друг друга, как бы знакомясь, поздравляя, соболезнуя, в событии неожиданного приятного известия, извинения, обвинения и т. д. У здоровающихся может болеть голова, они могут быть голодны, выглядеть устало и т. д.

«Неожиданность за дверью»

Обучающийся, получивший задание, должен открыть дверь (воображаемую или реальную) и войти в помещение. За дверью его ждет неожиданность. Какая — зависит от исполнителя. Упражнение проходит азартно, если его участники избегают повторений уже сыгранных другими вариантов. Одному участнику можно попробовать выполнить упражнение несколько раз. В этом случае важно не повторяться, каждый раз давать себе возможность доиграть ситуацию до логического ее завершения.

«Ошибся дверью» (Джонстон)

Участники упражнения должны войти в дверь и заметить, что попали не туда. Интересно, когда участники входят в комнату и замечают ошибку не

сразу. Упражнение также рекомендуется выполнять одному обучающемуся многократно. Нужно обращать внимание на гибкость воображения, разнообразие оценок, эмоциональный и пластический отклик.

Импровизационное мышление необходимо и в освоении понятия сценической оценки. Представляется полезной работа над различными схемами оценок, например: смена объекта внимания — новое обстоятельство. Собирание признаков — от низшего к высшему. Момент установки высшего признака. В этот момент рождается новое отношение к новому обстоятельству и заканчивается воздействие обстоятельств малого круга. Событие меняется. По формулировке театрального педагога и режиссера А. И. Кацмана (1921—1989), событие меняется, когда появляются новые обстоятельства, которые «убивают» старые цели и рождают новые, или когда наша цель исчерпана⁻В импровизационном освоении оценки определенных обстоятельств должно учитываться темпо-ритмическое содержание оценки, которое во многом определяет интенсивность сценического действия.

«Неожиданное обстоятельство»

Выполняем схему физических действий, определенную заранее событием. Например: «Собираюсь в гости». Надеваем рубашку, повязываем галстук, надеваем костюм, заворачиваем подарок и т. д. Схему простых физических действий на любом этапе нужно прервать неожиданностью — новым обстоятельством физического или психологического характера. Это обстоятельство может в конечном итоге изменить ход действия, поменять задачу, родить новое сценическое событие. Удачные варианты цепочек физических действий и неожиданных событий дать для повторения другим обучающимся.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: выполнить упражнение «Парные позы по хлопкам» (десять поз за одну минуту)

Задание для базового уровня: выполнить упражнение «Оригинальная поза по хлопкам» (десять поз за одну минуту)

Задание для продвинутого уровня: выполнить упражнение «Оригинальная поза по хлопкам» (пятнадцать поз за одну минуту)

Раздел III. Тренинг ассоциативного мышления

Упражнения для тренировки ассоциативного мышления

«Иностранные слова»

Обучающиеся заранее приносят лист бумаги, ручку или карандаш. Задача: придумать ассоциации на незнакомые иностранные слова. Слова можно брать из словарей или разговорников.

«Метод историй и метод локаций»

Существует два основных способа запоминания списков: метод историй и метод локаций. У них много общего, и прежде всего оба они удовлетворяют трем основным принципам мнемотехники: ассоциативности, образности и эмоциональности. Но есть и различия: в методе историй ассоциации строятся от предмета к предмету, в методе локаций – от предмета к его расположению в воображаемом пространстве.

Желательно уметь использовать оба метода. У каждого из них есть свои преимущества и недостатки.

Важное достоинство метода мест состоит в том, что вам не нужно воспроизводить всю историю, чтобы вспомнить часть списка. Если вам нужен элемент, следующий за часами в нашем примере, вы сразу же идете к часам, а от них к вешалке, на которой висит диван.

Ограничения метода мест тоже очевидны. Во-первых, чтобы запомнить длинный список, нужно представлять себе большое пространство. Во-вторых, нужно иметь в запасе много пространств, чтобы не спутать разные списки. Это самое главное ограничение метода мест, но некоторым он все равно нравится больше метода историй.

Кстати, одно и то же пространство можно использовать много раз. После того как запомненный список перестанет быть актуальным, мысленно обойдите ваши локации и освободите их, удалив находящиеся там образы. Обойдите

пространство, проверьте, что в нем ничего не осталось. Теперь его можно использовать снова.

Обучающимся нужно запомнить любым методом, список из слов: мячик, жалость, палка, трамвай, шепот, вражда, пенал, кошка, свежесть, вызов, счастье, дата, кролик, месяц, правда, печаль, шапка, морковь, ветер, радость.

Обучающимся нужно запомнить методом истории, список из слов: украинец, экономика, каша, татуировка, нейрон, любовь, ножницы, совесть, глина, словарь, масло, бумага, сладости, логика, социализм, глагол, прорыв, дезертир, свеча, вишня.

Тренинг ассоциативного мышления

«Связанные и несвязанные ассоциации» (Джонстон). Обучающиеся садятся в круг на стулья и по очереди называют ряд связанных и не связанных по смыслу образов (существительные в им. пад.). Например: дом, кухня, печь, жаркий противень, запах сырого теста, мука, булочки, руки, ложка, желток, варенье, розетка, смех, высокий стул, огонь в печи, стол, папироса, кофейник, газета, мужской голос и т. д. Ряд несвязанных образов: дебют, молоток, цапля, прокол, формула, вешалка, вена, чемпион, крокодил, авторучка, свежесть, бильярд, зубная щетка, бистро, комета, платок, лист, бочонок, трель, дегенерат, почта, прыщ, лось, весло, ипохондрик, лязг, черепаха... Задача усложняется, если тот, кто произносит слово, сам выбирает следующего участника и указывает на него рукой.

Выполнение этого упражнения может идти в темпе, определенном метрономом. Каждый участник обязан успевать произнести слово вовремя. Возможно дополнительное задание: не успевший выполнить задание вовремя, выбывает из упражнения. Упражнение следует проводить до тех пор, пока не будет ощущаться психологический эффект бессознательного, т. е. непроизвольного рождения ассоциаций. Можно выполнять упражнение за 30 секунд в одиночку. Тогда подсчитывается количество ассоциаций, произведенных участником упражнения.

«Уходящая ассоциация» (Кренке)

Преподаватель называет какое-либо слово, например: «книга». Всем нужно представить себе что-либо, связанное с этим словом, а затем свободно отпустить свою мысль течь от одной ассоциации к другой. Через минуту-две преподаватель останавливает упражнение и просит участников вслух восстановить всю цепочку ассоциаций от начальной к финальной стадии — до момента остановки.

«Привязанная ассоциация» (Кренке)

Преподаватель называет какой-либо предмет, например «шарф». Все присутствующие должны заставить себя думать только о шарфе, не уводя мысль в сторону. Процесс удержания внимания на данном объекте требует психологической мотивировки. Через установленное время преподаватель просит учащихся рассказать сюжет, рожденный во время выполнения упражнения. Здесь важна непрерывная цепочка внутренних видений, осознанный поток мысли об одном предмете.

«Монолог вещи» (Кренке)

Посмотреть вокруг и выбрать любой предмет, находящийся в комнате, от имени которого вы готовы произнести короткий монолог. Монолог можно произносить индивидуально, либо продолжая рассказ партнера. Не следует беспокоиться, если от имени одного предмета прозвучат несколько монологов. Это упражнение объединяет поток ассоциаций в единый «первообраз», с которым студенту нужно идентифицировать себя. Тренировка умения произвольно вызывать внутренние видения, удерживать их, переключаться с одного видения на другое, создавать «киноленту видений» обеспечивается особой пластичностью нервной системы.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
МОДУЛЬ I. ПОСТАНОВКА ГОЛОСА И РЕЧИ
Раздел I. Дикция и артикуляция
Артикуляционная гимнастика

1. Начнем с губ, работают только губы, челюсть расслабленна. Вытягиваем губы вперед как при поцелуе и водим их вверх, вниз, вверх, вниз…

А теперь попробуем в стороны вправо, влево, вправо, влево… Отлично! Попробуем проделать круговые движения, в одну сторону и в другу… Расслабили мышцы.

2. Дальше растягиваем и собираем мышцы. Обиделись, надули губы! Улыбнулись! Снова обиделись! И улыбнулись.

3. Натягиваем губы на зубы с последующей улыбкой.

4. Дальше челюсть. Жевательные движения. Десять раз в каждую сторону.

5. Перемещение челюсти вперед и назад. При таких действиях рот находится в открытом положении.

6. Язык, он делает круг между зубами и губами. Десять раз в каждую сторону.

7. Язык поочередно упирается в щеки. Проделать это можно как с открытом, так и с закрыты ртом.

8. Следующее упражнение нужно выполнять с широко раскрытым ртом. Языком нужно поочередно прикасаться к каждому зубу, следуя по верхнему и нижнему ряду.

9. Удерживаем язык у верхнего неба.

10. Щеки. Втягиваем и раздуваем щеки.

Современные скороговорки

• Истерически разнервничавшегося конституционалиста Константина нашли акклиматизировавшимся в конституционном Константинополе

• Деидеологизировали-деидеологизировали, и додеидеологизировались.

• Невелик бицепс у эксгибициониста.

• В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

• Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.

• Их пестициды не перепестицидят наши по своей пестицидности.

• Сиреневенькая зубовыковыривательница.

• Флюорографист флюорографировал флюорографистку.

• Ложечка моя желобовыгибистая с преподвыподвертом.

• На винте, видать, видна виды видавшая Винда.

• Я — вертикультяп. Могу вертикультяпнуться, могу вывертикультяпнуться.

• Гурбангулы Бердымухамедов украл у Танирбергена Бердонгарова кораллы.

• Эйяфьятлайокудль эйяфьятлайокудляли, эйяфьятлайокудляли, но не выэйяфьятлайокудляли.

• Надо Эйяфьятлайокудль переэйяфьятлайокудлевать да перевыэйяфьятлайокудлевать.

• Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.

• Это колониализм? — Нет, это не колониализм, а неоколониализм!

• Повадился дебил бодибилдингом заниматься.

• Прирабатываясь к работке, работник нарабатывает наработки,

• Заработок зарабатывает от работки, а приработок — от переработки.

• На ура у гуру инаугурация прошла.

• Обладаешь ли ты налогооблагаемой благодатью?

• Невзначай зачали чадо до бракосочетания.

• Бессмысленно осмысливать смысл неосмысленными мыслями!

• Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовал, да зарапортовался.

• Высшие эшелоны подшофе шествовали к подшефным по шоссе.

• Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.

• По шоссе Саша шел, саше на шоссе Саша нашел.

• Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

• Чешуя у щучки, щетинка у чушки.

• Расчувствовавшаяся Лукерья расчувствовала нерасчувствовавшегося Николку.

• Еду я по выбоинам, из выбоин не выеду я.

• Недопереквалифицировавшийся.

• Инцидент с интендантом, прецедент с претендентом, интрига с интриганом.

• А мне не до недомогания.

• Чукча в чуме чистит чуни. Чистота у чукчи в чуме.

• Работники предприятие приватизировали, приватизировали, да не выприватизировали.

• Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень Бранденбурга.

• В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

• Весьма воздействует на нас словес изысканная вязь.

• Дыбра — это животное в дебрях тундры,

• Вроде бобра и выдры, враг кобры и пудры.

• Бодро тыбрит ядра кедра и дробит добро в недрах.

• В целлофане целовались цепелины с пацанами, циберфиллер цыкнул числам целочисленнный процесс, а цианистые цыпки зацепились за цунами, цапля с центом танцевали целомудренный эксцесс.

• Скороговорун скороговорил скоровыговаривал.

• Что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь.

• Но заскороговорившись, выскороговорил, что все скороговорки перескороговоришь, да не перескоровыговариваешь.

• И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.

Сложные звукосочетания

Звукосочетание	Э	А	О	У	Ы	И
БДГ…	БДГЭ	БДГА	БДГО	БДГУ	БДГЫ	БДГИ
ПТК…	ПТКЭ	ПТКА	ПТКО	ПТКУ	ПТКЫ	ПТКИ
ВЗБ…	ВЗБЭ	ВЗБА	ВЗБО	ВЗБУ	ВЗБЫ	ВЗБИ

ФСП…	Ф СПЭ	ФС ПА	ФС ПО	ФС ПУ	ФС ПЫ	ФС ПИ
СТР…	СТ РЭ	СТ РА	СТ РО	СТ РУ	СТ РЫ	СТ РИ
ПР…Ш	ПР ЭШ	ПР АШ	ПР ОШ	ПР УШ	ПР ЫШ	ПР ИШ
БР…Ш	БР ЭШ	БР АШ	БР ОШ	БР УШ	БР ЫШ	БР ИШ
МН…Р	М НЭР	М НАР	М НОР	М НУР	МН ЫР	М НИР
НМ…Р	Н МЭР	Н МАР	Н МОР	Н МУР	НМ ЫР	Н МИР
МН…ЛР	М НЭЛР	М НАЛР	М НОЛР	М НУЛР	МН ЫЛР	М НИЛР
Ц...С	ЦЭ С	ЦА С	ЦО С	ЦУ С	ЦЫ С	ЦИ Ц
Ц…Ц	ЦЭ Ц	ЦА Ц	ЦО Ц	ЦУ Ц	ЦЫ Ц	ЦИ Ц
ЦХ…	Ц ХЭ	ЦХ А	ЦХ О	ЦХ У	ЦХ Ы	ЦХ И
ТЦ…	ТЦ Э	ТЦ А	ТЦ О	ТЦ У	ТЦ Ы	ТЦ И
ЦВ…М	ЦВ ЭМ	ЦВ АМ	ЦВ ОМ	ЦВ УМ	ЦВ ЫМ	ЦВ ИМ
ЦМ…Ц	Ц МЭЦ	Ц МАЦ	Ц МОЦ	Ц МУЦ	ЦМ ЫЦ	Ц МИЦ
ЦН…Ц	Ц НЭЦ	ЦН АЦ	ЦН ОЦ	ЦН УЦ	ЦН ЫЦ	ЦН ИЦ
ВР…ВЛ	ВР ЭВЛ	ВР АВЛ	ВР ОВЛ	ВР УВЛ	ВР ЫВЛ	ВР ИВЛ
ФР…ВЛ	ФР ЭВЛ	ФР АВЛ	ФР ОВЛ	ФР УВЛ	ФР ЫВЛ	ФР ИВЛ
ВЗБ…Р	ВЗ ЭБР	ВЗ БАР	ВЗ БОР	ВЗ БУР	ВЗ БЫР	ВЗ БИР
ВЗДР…Ж	ВЗ ДРЭЖ	ВЗ ДРАЖ	ВЗ ДРОЖ	ВЗ ДРУЖ	ВЗ ДРЫЖ	ВЗ ДРИЖ
ХР…СТ	ХР ЭСТ	ХР АСТ	ХР ОСТ	ХР УСТ	ХР ЫСТ	ХР ИСТ
ГР…СТ	ГР ЭСТ	ГР АСТ	ГР ОСТ	ГР УСТ	ГР ЫСТ	ГР ИСТ
КР…СТ	КР ЭСТ	КР АСТ	КР ОСТ	КР УСТ	КР ЫСТ	КР ИСТ
КР…КТ	КР ЭКТ	КР АКТ	КР ОКТ	КР УКТ	КР ЫКТ	КР ИКТ

ГЗ…МЦ	ГЗЭМЦ	ГЗАМЦ	ГЗОМЦ	ГЗУМЦ	ГЗЫМЦ	ГЗИМЦ
БЗГ…МЦ	БЗГЭЦМ	БЗГАМЦ	БЗГОМЦ	БЗГУМЦ	БЗГЫМЦ	БЗГИМЦ
ВЗГР…С	ВЗГРЭС	ВЗГРАС	ВЗГРОС	ВЗГРУС	ВЗГРЫС	ВЗГРИС
КПТ…ПТ	КПТЭПТ	КПТАПТ	КПТОПТ	КПТУПТ	КПТЫПТ	КПТИПТ
ГБД…ПТ	ГБДЭПТ	ГБДАПТ	ГБДОПТ	ГБДЫПТ	ГБДЫПТ	ГБДИПТ
ТПК…ПТ	ТПКЭПТ	ТПКАПТ	ТПКОПТ	ТПКУПТ	ТПКЫПТ	ТПКЫПТ
ДБГ…ПТ	ДБГЭПТ	ДБГАПТ	ДБГОПТ	ДБГУПТ	ДБГЫПТ	ДБГИПТ
ПС…ПРШ	ПСЭПРШ	ПСАПРШ	ПСОПРШ	ПСУПРШ	ПСЫПРШ	ПСИПРШ

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: описать алгоритм работы со сложными звукосочетаниями

Задание для базового уровня: самостоятельно придумать и произнести по алгоритму одно новое сложное звукосочетание.

Задание для продвинутого уровня: самостоятельно придумать и произнести по алгоритму несколько новых сложных звукосочетаний.

Раздел II. Рождение звука

Вибрационный массаж для пробивки резонаторов

Перед тем как приступать к упражнениям на развитие резонаторов, разогрейте их при помощи массажа.

Энергично постукивайте пальцами обеих рук:

1. По лбу с произнесением звука [М] (мычание); по крыльям носа с произнесением звука [М]; по верхней губе с произнесением звука [В];

2. По нижней губе с произнесением звука [З];

3. По верхней части груди с произнесением звука [Ж];

4. По нижним частям грудной клетки справа и слева (на звуке [М]);

5. По спине справа и слева (на звуке [М]).

После разогревающего массажа сделайте несколько упражнений на релаксацию. Затем глубоко вдохните и выдохните три раза, и приступайте к циклу упражнений для развития резонаторов.

Упражнение «Спросить без слова»

В положении стоя сделайте короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произносите звук «м» с вопросительной интонацией. Добивайтесь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.

Упражнение «Гонг»

Глубоко вдохните. Выдыхая, произнесите одно из следующих слов: «бомм», «бимм», «домм», «донн», «бонн», «димм». Последнюю согласную произносите протяжно.

Как и в первом упражнении, добивайтесь вибрации в районе носа и верхней губы.

Упражнение «Коровья тренировка»

Глубоко вдохните. Выдыхая, протяжно произнесите какой-нибудь слог, состоящий из согласных «м» или «н» в сочетании с различными гласными (мамм, мумм, мимм, момм и т. п.).

Упражнение «Мычание»

Глубоко вдохните. На одном выдохе произнесите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: «ми-миии», «мо-моо», «му-мууу», «мэ-мэээ».

Упражнения для развития диапазона голоса

Упражнения помогут развить голос с помощью резонаторов, полости которых различны по форме. Научиться выражать чистые нефальсифицированные эмоции, чтобы дать возможность выразить сложную гамму чувств.

Грудной резонатор - звучание основано на релаксации и резонировании в груди:

Опустите голову назад, поддерживая рукой затылок, расслабляя мышцы шеи, ощутите большую круглую трубу – прямой путь, по которому пойдет дыхание.

Представьте, что через эту трубу теплый выдох, берущий свой путь от диафрагмы, согревает небо/ потолок. Ощутите, как низкочастотное дыхание перемещается от диафрагмы через открытый канал горла в пространство перед вами на потолок.

Соедините теплое дыхание с потоком наполненных вибраций: haaaa……..

Чувствуете ли вы резонанс в грудной клетке? Не задействуются ли мышцы горла?

Еще раз освободите поток теплых вибраций вверх перед собой: haaa…

Обратите на взаимосвязь эмоций и вибраций, идущих от солнечного сплетения.

Проверочное упражнение:

Поставить собранные ладони за уши, «как бы собрав и увеличив их». Проделать голосовые упражнения или прочитать текст. Упражнение способствует грудному резонированию речевого голоса.

Ротовой резонатор - звучание основано на резонировании в твердом небе полости рта.

С помощью руки и мышц задней части шеи поднимите голову на вершину атланта.

Почувствуйте, как меняется форма звукового канала – сужается, но не закрывается, сохраняя связь с дыхательным центром. Высота дыхания и звука поднимается вместе с изменением формы канала.

Повторите подъем головы по шейным позвонкам, позволяя активно выливаться вибрациям из центра вашей энергии: haaa…

Почувствуйте, как вибрации приходят в полость рта, ударяются в твердое «костистое» небо.

Звук, идущий от твердого неба (ротовой резонатор), содержит больше настоятельности и жизни.

Перейдите от грудного резонатора к резонатору рта и опуститеголову вниз.

Зубной резонатор - звучание основано на резонировании в передних зубах

Опустите голову вниз – форма звукового канала стала еще уже, меняя высоту вибраций и само звучание – форма диктует гласный звуК: иии… Почувствуйте резонаторную связь вибраций от передних зубов, передняя часть языка слегка подается вперед, не закрывая звуковой канал: иии…

Звучание вибраций в зубном резонаторе – выражает просьбу, потребность в помощи – просите и вас услышат, на Вас откликнуться.

Изучите свой голос в резонаторных полостях: синусоиды – гайморовые полости, носовой резонатор, черепной кости

Повторите разминку с мимическими мышцами **«Обезьянка»**:

Растяните углы рта в сторону и соберите вместе в поцелуе.

Поднимите попеременно мышцы правой и левой скулы.

Одновременно поднимите с помощью мышц скулы верх и расслабьте.

Повторите несколько раз.

Поднимите верхнюю губу, обнажая верхние резцы, верните в исходное положение – расслабьте.

Опустите нижнюю губу, обнажая нижние резцы, верните в исходное положение – расслабьте.

Проделайте в разных комбинациях движений.

Упражнение «Эспандер»

Задача: Научиться, сознательно, использовать опыт освобожд ения, физической энергии для выработки психической энергии.

Восприимчивые дыхательные мышцы в ответ на сильный импульс рождают активный голос в верхних резонаторах (синусоиды, носовом, черепной кости). =>

Растяните нижнюю часть грудной клетки сзади и спереди при помощи воображаемой резинки.

=> Затем откройте также воображаемый большой зонт. => Поднимите зонт до ключиц, тем самым раскрывая во все стороны изнутри грудную клетку. => Легкие приобретут максимальный объем.

Упражнение «Насос»

=> Положение стоя. Подпружиньте коленями, освобождая воздух из легких.

=> Закройте рот, зажмите нос пальцами, как прищепкой.

=> Желая вдохнуть через закрытый нос, создайте вакуум во всем теле. Разожмите нос, пусть воздух ворвется в нижнюю часть грудной клетки. => Тут же отпустите дыхание через рот.

Синусоиды - звучание основано на резонировании в гайморовые полостях:

Нащупайте кончиками пальцев гайморовы полости в районе внутренней части скул, рядом с «крыльями» носа.

Для свободного прохождения выдоха положите широкий язык на нижнюю губу и пошлите выдох под пальцы. Соответствует ли высота выдоха расположению гайморовых полостей?

Соедините высоту вибраций с соответствующими эмоциями: радости, восторга, удивления: пиии… Ощутите резонанс в гайморовых полостях.

Пошлите импульс смеха в гайморовы полости, слегка приподнимая скулы: ааа…

Носовой резонатор - звучание основано на резонировании в самом узком пространстве носа:

Для начала проделайте упражнение «Мяч» на активизацию дыхательных мышц:

Стоя в осанке, сожмите руками воображаемый мяч, одновременно быстро и легко вдохните носом, как бы всасывая воздух, выдохните воздух через рот – разожмите руки.

Проделайте 10 раз.

Упражнение «Комар»

Пошлите интенсивный шёпотный звук в переносицу: миии, миии…, напоминающий комариный писк.

Нацельте звук в самый верх носа, и вообразите, что пальцы растягивают вибрации от переносицы в разные стороны, к скулам, а затем отпустите вибрации через рот: ми-ми -мэй- мэй – ма -ма…

Соедините звук с эмоциями удивления и позвольте им обоюдно стимулировать друг друга!

Упражнение «Фальцет»

Опуститесь по позвонкам вниз и повисните от копчика (см. упражнение«Позвонки-вагончики»).

Пошлите шепотный звук в макушку: киии… киии…

Сохраните активный выдох в вибрациях: киии… киии…

Стоя, подпрыгните и пошлите так же активно звук в макушку: ррриии…

Проверочное упражнение:

Сделать из ладоней ушные раковины, «как бы повернуть их обратно». Проделать голосовые упражнения или прочитать текст.

Упражнение способствует ощущению верхних резонаторов речевого голоса.

Диапазон (объем голоса) зависит от количества речевых тонов. Развивая диапазон голоса, в результате вы развиваете нюансы выразительности человеческой личности.

Упражнении «Лифт»

Соединяя изученные резонаторы. Не бойтесь утомить голос. Сдерживая себя, невозможно развить диапазон.

Вообразите, что Ваше тело – дом:

4 холл – грудной резонатор;

4 первый этаж – ротовая полость;

4 второй этаж – синусоиды;

4 третий – переносица;

4 крыша – головной резонатор.

В доме есть лифт – это ваш голос.

Начните «подъем лифта» по резонаторам, от холла до крыши, останавливаясь на каждом этаже дома: паааааа..ииии..эээээй….риии!

Опуститесь по «лифту», опускаясь по диапазону: риии… эээээй… ииии…haaaaa…

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: сделать памятку с основными пунктами, входящими в работу над голосом.

Задание для базового уровня: изобразить и написать названия грудных и головных резонаторов человека.

Задание для продвинутого уровня: нарисовать схему процесса формирования звука.

Раздел III. Орфоэпия

Правила произношения гласных звуков

Мелодичность звука при произнесении гласных возникает за счет изменения формы полости рта, трансформирующейся под соответствующими движениями частей речевого аппарата, на который направляется струя выдыхаемого воздуха, не встречающая никаких преград на своем пути.

Для того чтобы освоить нормы орфоэпии, необходимо ввести несколько обозначений:

✓ ударный звук. Для правильного звучания необходимо расширять в звучании ударный слог. Он звучит в слове максимально открыто и полнозвучно, а обознается апострофом или нижним подчеркиванием;

✓ [^] — короткий «а» — первый предударный звук в слове;

✓ [ъ] — «ерь» — слабый, очень короткий (предпредударный или заударный) гласный звук;

✓ [i] — йотация, обозначение звуков, сопряженных с «й».

1. **«А»** и «**о»** под ударением не изменяются, полнозвучные:

рабОта, мАма.

2. **«А»** и **«о»** в предударном слоге звучат как короткий «а»:

совет — с[^]вет, корова — к[^]рова, салат — с[^]лат.

3. (!) «**а»** и «**о»** в слабых слогах произносятся как среднее между «а» и «ы» — [ъ]:

молоко — мъл[^]ко, разговаривать — р[ъ]зговарив[ъ]ть, робот — роб[ъ]т.

Внимание!

Из этого состоит мелодика речи: изменения, которые происходят со словами по отношению к написанию, называются редукцией. Редукция — качественное и количественное изменение гласных звуков в зависимости от положения в слове ударной гласной.

4. **«А»** и **«о»** в начале слова звучат как короткий «а» — [^], даже если это слабый слог:

апельсин — [^]пельсин, объективный — [^]бъективный.

5. Сдвоенные **«аа-оо»** или **«ао-оа»** звучат как [ъ^]:

по Арбату — п[ъ ^]рбату, соответственно — с[ъ^]тветствен-но.

6. **«Я»** и **«е»** в предударном слоге звучат как [и/е]:

мятеж — м[и/е]теж, венок — в[и/е]нок, медаль — м[и/е]даль, река — р’[и/е]ка́, пятерка — п[и/е]терка, село — с[и/е]ло.

7. «Я» и «е» в начале слова произносятся с йотацией:

январь — [й^]нварь.

8. Гласный **«а»** в первом предударном слоге после «ж», «ш» и «ц» произносится как средний между «э» и «ы»:

жалеть — ж[э/ы]леть, жасмин — ж[э/ы]смин, жара — ж[э/ы] ра́, желать — ж[э/ы]лать, шептать — ш[э/ы]птать, цена — ц[э/ы]на.

9. Гласный **«и»** (союз) в начале слова, если предыдущие оканчиваются на твердый согласный, при слитном произнесении звучит как [ы]:

кот и повар — кот [ы] повар, в институте — в [ы]институте, с Ириной — с[ы]риной.

10. Окончание прилагательных множественного числа, именительного падежа — ые, — ие звучит как [ыи], [ии]:

синие — син[ии], московские — московск[ии], злые — зл[ыи].

11. Старорусские союзы произносятся с укороченным гласным — [ъ]:

коль — к[ъ]ль, кабы — к[ъ]бы, дескать — деск[ъ]ть, стало быть — ст[ъ]л[ъ] быть.

Правила произношения согласных звуков

Согласные звуки возникают в результате преодоления потоком выходящего из легких воздуха определенного препятствия, образуемого органами речи. Согласные звуки и отличаются от гласных в своем образовании тем, что на пути выдыхаемого воздуха появляется препятствие. В формировании согласного звука участвуют шум или шум и голос человека. Глухие согласные звуки «к», «п», «с», «т», «ф», «х», «ш» образуются с помощью одного только шума. Звук этих согласных получается в результате шума, возникающего при прохождении воздуха через преграду, находящуюся только в полости рта, так как голосовые связки разомкнуты и воздух свободно проходит через щель. Звонкие согласные звуки «б», «в», «г», «д», «ж», «з», «л», «м», «н», «р», «й» образуются с помощью шума и голоса. Соответственно, голосовые связки при их произнесении сомкнуты, напряжены и вибрируют под напором выдыхаемого воздуха.

Если гласные звуки характеризуются редукцией, то согласным звукам в русском языке присуща ассимиляция, т. е. уподобление.

1. Звонкие согласные в конце слова оглушаются:

воз — во[с], гриб — гри[п], друг — дру[к], морковь — морко[фф'] (парный мягкий глухой звук).

2. Закон ассимиляции (уподобления), когда 1-й звук уподобляется 2-му: звонкий — глухому и наоборот:

сбор — [з]бор, сделка [з]делка, отдых — о[д]дых

грядка — гря[т]ка, ложка — ло[ш]ка, губка — гу[п]ка.

Исключение: согласные перед сонорными («м», «н», «л», «р», «в») не изменяются:

длинный — [д]линный, злость — [з]лость, смоковница — [с]мо-ковница, зразы — [з]разы.

Исключение: *мягкий — мя[х]кий, легкий — ле[х]кий* — «г» меняется не на парный, а на «х», здесь же слово *Бог — Бо[х]*.

3. Звуки «ж», «ш», «ц» в русском языке всегда твердые:

шиповник — [шиповник], циновка — [циновка].

Слова же, пришедшие из другого языка, этому правилу не подчиняются:

жюри — [ж'юри], жульен — [ж'ульен].

4. Звукосочетания «зш» и «сш» на стыке приставки и корня либо предлога и слова произносятся как двойной твердый [ш]:

бесшумный — бе[ш]шумный, из шелка — и[ш] шелка, расшумелся — ра[ш]шумелся.

5. Звукосочетания «сж» и «зж» на стыке приставки и корня либо предлога и слова произносятся как двойной твердый [ж]:

из железа — и[ж]железа, безжизненный — бе[ж]жизненный, с жемчугом — [ж]жемчугом.

6. Звукосочетания «зж» и «жж» в корне слова звучат как двойной [ж]:

позже — по[ж]же, дрожжи — дро[ж]жи, визжать — ви[ж] — жать, подъезжать — подъе[ж]жать.

7. «Чн» ВСЕГДА произносится, как пишется, кроме слов-исключений:

скучно — ску[ш]но, конечно — коне[ш]но, нарочно — наро[ш]но, яичница — яи[ш]ница, скворечник — скворе[ш]ник, горничная — горни[ш]ная, подсвечник — подсве[ш]ник.

Допускается: горнич*н*ая, горчич*н*ик, подсвеч*н*ик и яич*н*ица. И в женских отчествах: *Ильинична — Ильини[ш]на, Кузьминична — Кузьмини[ш]на.*

Упражнения, направленные на предупреждение ошибок в области ударения

Задание 1. Ударение падает на первый слог в слове 1. Иконопись 2. Щавель 3. Звонит 4. Мышление	Задание 2. Ударение падает на первый слог в слове 1. Позвонишь 2. Начата 3. Прибывший 4. Ракурс	Задание 3. Ударение падает на второй слог в слове 1. Тотчас 2. Дочиста 3. Досуг 4. Полила
Задание 4. Ударение падает на третий слог в слове 1. Намерение 2. Подключит 3. Ивовый 4. Кашлянуть	Задание 5. Ударение падает на третий слог в слове 1. Феномен 2. Откупорить 3. Углубить 4. Упрочение	Задание 6. Ударение падает на последний слог 1. Христианин 2. Хвоя 3. Танцовщица 4. Свекла
Задание 7. Ударение падает на последний слог 1. Задала 2. Задали 3. Выбыла 4. Выбыли	Задание 8. Ударение поставлено правильно в слове 1. Жалюзи 2. Обеспечение 3. Алкоголь 4. Балованный	Задание 9. Ударение поставлено правильно в слове 1. Ходатайство 2. Соболезнование 3. Диспансер 4. Пуловер
Задание 10. Ударение поставлено правильно в слове 1. Брала 2. Краны 3. Начаты 4. Приняты	Задание 11. Ударение поставлено правильно в слове 1. Обострённый 2. Некролог 3. Одолжит 4. Наливший	Задание 12. Ударение поставлено правильно в слове 1. Надолго 2. Наискось 3. Засмолит 4. Прибыло
Задание 13. Ударение поставлено правильно в слове 1. Клала 2. Банты 3. Украинка 4. Занял	Задание 14. Ударение поставлено правильно в слове 1. Кухонный 2. Каталог 3. Форзац 4. Поднявший	Задание 15. Ударение поставлено правильно в слове 1. Баловать 2. Облегчить 3. Уведомить 4. Сливовый
Задание 16. Ударение поставлено правильно в слове 1. Блюда 2. Средства 3. Торты 4. Ступни	Задание 17. Все слова имеют ударение на последнем слоге в строке 1. Газопровод, водопровод, электропровод 2. Провод (проволока), путепровод, нефтепровод 3. Молокопровод, проводка, трубопровод 4. Бензопровод, мусоропровод, газопровод	Задание 18. Ударение различает слова по смыслу в строке 1. Ирис – ирис 2. Компас – компас 3. Допитый – допитый 4. Казаки – казаки
Задание 19. Правильно произносится слово 1. Дермантин 2. Явства 3. Грейпфрут 4. Мукулатура	Задание 20. Согласный перед «е» произносится твердо в слове 1. Патент 2. Термометр 3. Термин 4. Бутерброд	Задание 21. Согласный перед «е» произносится твердо в слове 1. Дефицит 2. Свитер 3. Пресса 4. Академия

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: выучить песню Светы Фафеловой «Ударения».

Задание для базового уровня: придумать рифму или нарисовать рисунок для запоминания ударения в 30 сложных словах.

Задание для продвинутого уровня: придумать рифму или нарисовать рисунок для запоминания ударения в 30 сложных словах.

Раздел IV. Логика речи

Упражнения на логику речи

Еще Аристотель утверждал: «Речь должна отвечать законам логики». Нелогичность высказывания несовместима с красноречием. Как же сделать нашу речь логичной? Как не нарушить законы логики в том или ином высказывании? Что такое логическая пауза? Как «читаются» точка, запятая, восклицательный и вопросительный знаки? Что такое инверсия? Наиболее актуальны эти темы для тех, кто занимается публичными выступлениями и ведет большой объем деловой переписки. Однако разве умение говорить красиво и правильно является привилегией только политиков, актеров или публичных личностей?

Одно из самых грустных, с одной стороны, и привычных, обладающих охранными функциями свойств, с другой — это обыденность. Мы редко задумываемся над тем, как и почему мы делаем, говорим, думаем… Говорим так, и всё. Почему? Так все говорят. Уметь слышать больше и говорить иначе, лучше — вот наша цель.

Упражнение «Животные Моисея»

Проверьте себя: скажите, по сколько животных каждого вида Моисей взял на свой ковчег?

Если вы ответили «по два» или начали рассуждать, кого и в каком количестве он брал, то вы ошиблись. Моисей водил иудеев сорок лет по пустыне, а вот Ной занимался тем, что спасал всех от потопа.

Так устроен наш мозг. Ему проще работать «по накатанной», как привычно. К сожалению, действительно качественно мыслящих, способных генерировать идеи, творить людей не так много. Не важно, в какой области работает человек — медицине, философии, радиовещании. Согласитесь, гениальная инженерная мысль — тоже редкий случай в наше время.

Упражнение «Что пьет корова»

Еще одно задание для самопроверки. Вспомните, какого цвета лепестки у ромашки? Какого цвета снег? И наконец, какого цвета чаще всего бумага? Правильно, белые. А теперь ответьте на вопрос: что пьет корова?

Если вы ответили «молоко», то вы не правы. Корова пьет воду. Я погрузила вас в коридор ассоциаций, таких простых и естественных. И вы с удовольствием в него вошли и стали передвигаться вслед за предлагаемыми образами.

К сожалению, именно на этом качестве нашего мышления — склонности к шаблонности и упрощению — построены многие манипулятивные техники. Да и мы сами порой становимся неожиданно для себя манипуляторами, приукрашивая, упрощая факты и округляя цифры.

Для того чтобы сделать свою и окружающих вас людей жизнь интереснее, качественнее, насыщеннее, необходимо более осознанно подходить к словам и фразам. Каждое слово — на вес золота. Как говорила одна из моих знакомых на радио: «Слово — не воробей. Не поймаешь — вылетишь».

Сделать речь более эмоциональной, осознанной и управляемой — задача следующих упражнений. Попробуйте «выложиться», «потратиться» на все 100 и даже 200 %, уходя от стереотипов и речевых шаблонов.

Упражнение «Эмоциональная окраска в простейших словосочетаниях»

Произнесите приведенные ниже фразы с выражением восторга, радости, огорчения, обиды, недоумения. Это упражнение направлено на развитие интонационных навыков. Цель — научиться различать эмоциональную окраску слов в словосочетаниях и предложениях.

Снег пошел. Солнца не видно. Все ушли. Меня выбрали. Голубое небо. Умеешь делать.

Упражнение «Эффект присутствия на сражении»

Прочитайте следующие строки с повторяющимися звуками, создав голосом эффект присутствия на сражении:

Бой барабанный, крики, скрежет,

Гром пушек, топот, ржанье, стон,

И смерть, и ад со всех сторон.

А. С. Пушкин

Логические паузы

Умение донести содержание и смысл произведения до слушателя находится в прямой зависимости от технического умения передавать ту или иную интонацию, диктуемую композицией фразы. Законченная мысль называется речевым периодом. Речевой период, в свою очередь, разбивается на речевые такты логическими и психологическими паузами, внутри тактов выделяются интонационно ударные слова, на которых держится ведение мысли до конца и фразы, и всего текста.

Пример:

Пришел Прокоп — кипит укроп. Ушел Прокоп — кипит укроп.

Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.

В этой чистоговорке три речевых периода и шесть речевых тактов. Для того чтобы правильно передать смысл и произвести текстом должное впечатление, необходимо правильно расставить паузы. Конечно, вы можете сделать это спонтанно и интуитивно, но тем не менее для этого тоже существуют законы, которые очень упрощают работу с текстами.

Что же такое пауза? Слова, не связанные друг с другом по смыслу, отделяются паузами, которые называются логическими, так как они помогают верной передаче мысли фразы.

Логические паузы группируют слова в предложении по смыслу, иногда совпадают со знаками препинания, а иногда и нарушают их, возникая там, где их нет. Этим и отличается, вслед за орфоэпией, речь устная от письменной.

Законов, регламентирующих расстановку пауз, насчитывается около пятнадцати. Мы с вами разберем пять самых основных.

1. Перед «что», «где», «когда» — нет паузы. В школе нас приучили всегда ставить перед «что», «где», «когда» запятую. Запятая означает, что нужно запнуться, сделать паузу. Тем не менее в русской речи очень малое количество утвердительных предложений начинается с «что», «где» и «когда». Попробуйте

почитать текст, ставя паузу не перед ними, а сразу после. Ваша речь станет более мелодичной и красивой. В следующем фрагменте паузы выделены знаком «/».

«Еще в детстве / сердобольная моя сестра Галя, / чтобы утешить меня, / придумала шаткую теорию о том, что / почти все невысокие люди / — талантливые, / она приводила много примеров: / Пушкин, / Наполеон, / Лермонтов, / Диккенс, / Дюма, / Врубель, / Шопенгауэр».

К. Г. Паустовский

2. Перед соединительными союзами «и», «но», «да», «а» — всегда ставится пауза.

Это правило почти всегда совпадает с тем, чему учили нас в школе. Многие, наоборот, не ставят пауз, торопясь и проглатывая целые фразы.

«Анекдот о трех картах / сильно подействовал на его воображение / и целую ночь не выходил из его головы».

А. С. Пушкин

3. Тире всегда требует паузы. Это очень простое правило. Перед тире сделайте хорошую, довольно долгую паузу. А то, что стоит после тире, прочитайте с повышением тона.

«Какие у него яблони и груши под самыми окнами! Отворите только окно / — так ветви и врываются в комнату».

Н. В. Гоголь

4. Анархическая пауза (она же — психологическая). Где хочу, там и ставлю!

Каждый из нас — индивидуальность. И голоса звучат по-разному, в том числе из-за особенностей расстановки пауз и интонирования. Попробуйте различные варианты. Поэкспериментируйте.

5. Предложение, состоящее из многих слов, на его переломе нуждается в паузе.

«Свой язык, слова, фразы, / законы речи надо однажды и навсегда почувствовать, / и, / когда они станут нашей второй натурой, / тогда надо

пользоваться ими, не думая о правилах. / Тогда речь будет сама собой правильно произноситься».

К. С. Станиславский

Чтение знаков препинания

1. Как «читаются» точка и запятая.

Точка — завершающееся голосовое понижение. Фраза закончена, и продолжения мысли не будет.

Запятая — на последнем слоге слова, стоящего перед запятой, звук «загибается» кверху.

2. Двоеточие, тире, вопросительный и восклицательный знаки.

Двоеточие и тире служат пояснению. Для двоеточия и тире характерно повышение голоса.

Вопросительный и восклицательный знаки ставятся в конце предложения. Они подчеркивают эмоциональность речи и обозначаются повышением голоса.

Законы логики речи

1. Противопоставление. Противопоставляемые части фразы, отдельные слова, их сочетания или целые предложения в речи передаются контрастным изменением тона, от низкого к высокому и наоборот. Также для произнесения противопоставлений характерно усиление ударных слов, при этом первая часть фразы с противопоставлением всегда заканчивается интонацией, характерной для запятой.

Не он, а она. «Она» здесь будет ударным словом. Его нужно произнести выше и более экспрессивно.

Это была не пятая, а десятая попытка. «Десятая попытка» также произносится выше и ярче.

2. Сравнение. То, с чем сравнивается, будет выделено ярче того, что сравнивается.

«Тонкая, как голландская сельдь, мамаша, вошла в кабинет к толстому и круглому, как жук, папаше и кашлянула».

А. П. Чехов

3. Новое понятие. Выделяется ударением, произносится громче и чуть медленнее, чтобы обратить на него внимание слушателей.

«Мы долго ехали по дороге, но вдруг за поворотом я увидел огни Парижа». «Огни Парижа» будет здесь новым понятием. Перед этой фразой необходимо сделать паузу, которая подготовит слушателя к встрече с чем-то новым и интересным. Правильное, грамотное использование новых понятий — это очень сильный ход для составления коммерческих предложений и ведения переговоров по продажам.

4. В перечислении каждое последующее слово произносится крупнее, более интонированно. Если по смыслу в произведении можно говорить об энергии нарастания, о движении вперед, то более ярким среди повторяющихся слов будет последнее. Вы как будто поднимаетесь к самому главному по ступенькам, делая каждое последующее слово на полтона выше и быстрее. Если же по содержанию снимается необходимость борьбы и можно говорить о спаде энергии, то более ярко выделяется первое из повторяющихся слов.

К. С. Станиславский называл это «приливом энергии» и «отливом энергии».

«Слова, слова, слова…»

У. Шекспир

5. В многословных понятиях выделяется последнее слово: БизнесИнтур**Сервис**.

6. Наречия (как, где, когда, куда?) интонационно не выделяются.

7. Прилагательное перед существительным не выделяется, а после — да.

Красный шарф

Шарф **красный**

8. Закон родительного падежа. Слово в родительном падеже интонационно выделяется.

9. Местоимения не выделяются.

10. Обращение в начале фразы выделяется, в середине и конце — нет.

Интонационная гибкость

И наконец, еще одна важная тема, которая регулирует логику звучащей речи, — это интонации.

Давайте нарисуем самые распространенные интонационные схемы.

Прямая интонационная линия. Этой конструкцией, к сожалению, пользуются очень многие. Речь звучит «плоско» и невыразительно.

Сделав добро, не хвались.

Восходящая интонационная конструкция. Вспомните Пятачка из истории о Винни-Пухе. Он в совершенстве владел именно таким способом интонирования, поэтому все его фразы звучали с вопросительным оттенком.

не хвались.
добро,
Сделав

Нисходящая конструкция. Голос и речь звучат неубедительно. Фразы слабые, неуверенные, они как будто бы затухают.

Создается ощущение постоянного полувопроса.

Сделав
добро,
не хвались.

Восходяще-нисходящая линия звучания. Передавая содержание, мы чаще всего пользуемся конструкцией повествовательного предложения. Для нее характерна восходяще-нисходящая линия звучания. Эта конструкция позволяет спокойно, убедительно «вкладывать» в сознание слушателей свои мысли. Речь — как будто речка: она журчит, плавно обходя изгибы, то замедляясь, то

ускоряясь, набирая силу и стремясь постоянно к своей цели.

добро,
Сделав
не хвались.

Для того чтобы ваша речь в повествовательном своем характере звучала просто и эффективно, начинать фразу следует, так сказать, на центре голоса, т. е. на среднем тоне, а затем на самом интересном, важном, интригующем месте необходимо поднять голос выше и, наконец, опустить плавно «хвост» фразы на точку. Тогда фраза будет иметь начало, вершину и конец.

Многим не сразу удается научиться опускать тон голоса в конце фразы. Между тем фраза с «задранными» концами приближается к вопроси тельной, создает впечатление неуверенности, звучит с интонацией удивления и даже сомнения.

Обратите также внимание, что самое важное, главное слово мы выделяем понижением тона голоса. До него необходимо сформировать интонационное повышение, чтобы самое важное прозвучало чуть ниже и оттого более убедительно. Главное слово во фразе или предложении будет называться «ударным».

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить основные законы логики.

Задание для базового уровня: сделать памятку «Основные законы логики»

Задание для продвинутого уровня: нарисовать и объяснить с помощью техники скрайбинга основные законы логики.

Модуль II. Актерское мастерство

Раздел I. Тренинг партнерства

Шесть реплик» (Вестин)

Вся группа делится на пары. Каждый вырезает по три листочка и записывает на них по одной короткой фразе. Они могут быть не связаны между собой

Педагог собирает все листочки с фразами, перемешивает их и раздает по шесть штук. Пары самостоятельно разрабатывают возможный диалог с полученными фразами, выстраивают логически осмысленный этюд и по очереди играют его. По окончании работы проходит обсуждение упражнения.

«Импровизация текста на основе сценической задачи» (Кренке)

Упражнение проводится в парах. Примеры задач:

Первый партнер — «Жалуюсь, чтобы получить».

Второй партнер— «Сочувствую, чтобы отделаться».

Первый — «Отчитываю, чтобы исправился».

Второй — «Заговариваю зубы, чтобы обратить в шутку».

Первый — «Издеваюсь, чтобы спровоцировать на поступок».

Второй — «Притворяюсь равнодушным, чтобы уклониться от его совершения».

Первый — «Обманываю, чтобы сделать сюрприз».

Второй — «Делаю вид, что верю, чтобы доставить удовольствие».

Первый — «Прошу, чтобы получить».

Второй — «Отказываю, чтобы проучить».

Первый — «Развлекаю, чтобы выведать».

Второй — «Скрываю, чтобы помучить».

Очень полезно в разгаре действия остановить исполнителей и за ставить их моментально поменяться задачами, продолжая с того места, на котором они остановились.

Сюжет этюда также сохраняется.

«Общение на основе разных сценических задач» (В. В. Петров)

Два участника упражнения общаются на основе сценической задачи, которую получают по секрету от партнера. Например: действие происходит в сквере.

Первому - «Ваш товарищ сошел с ума. Сидя неподалеку, наблюдать за ним, не раздражать, вместе подождать приезда врачей».

Второму - «Приятель получил приятное известие: его утвердили на главную роль в кино и т. п.».

Первому - «Ваш друг в вас влюблен. Вы его не любите, нужно ему отказать. Но друг очень ранимый человек и после отказа может наделать глупостей».

Второму - «Очень нужно попросить денег. Но ваш партнер человек не состоятельный, для него будет тяжело дать взаймы. Но выхода нет».

Несовпадение задач не должно быть слишком сильным. Иначе потеряется логика взаимодействия. Рекомендуем рисковать — т. е. не сидеть «в окопе» своей задачи, а смело развивать то, что возникает при общении с партнером. Быть открытым и не бояться ставить себя в сложное положение.

Это упражнение можно выполнять втроем. Ставить задачи, вовле кающие во взаимоотношения всех участников. Например:

Первому - «Ваши товарищи (их двое) плетут козни. Вывести их на чистую воду».

Второму - «Приготовить обоих к неприятному известию».

Третьему - «Постараться извиниться за свой поступок».

Три участника, конечно, усложняют задание, но важно продуктивно добиваться поставленной задачи.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: написать эссе «Партнерские отношения как основа взаимодействия между членами семьи».

Задание для базового уровня: написать эссе «Необходимость развития партнерства на сцене».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Я как партнер в жизни и на сцене».

Раздел II. Тренинг композиционного мышления

«Чувство целого» (М. Чехов)

Представляется, что возникновение особого «чувства целого», по Чехову, — это способность художника переживать свое произведение как единое целое. По описанию Кнебель, Чехову для плодотворной импровизации необходимо было возникновение данного чувства. Чехов, получив задание для импровизации, как бы отодвигал его на второй план. Главным становились предлагаемые обстоятельства, которыми воображение окутывало сюжет этюда. Ему нужно было ощутить начало и конец этюда, решить стиль, жанр, в котором развивается предложенный сюжет, ощутить «зерно», характерность роли. Тогда, не ограниченный сюжетом, а обогащенный темой, раскрывающей сюжет, он смело приступал к импровизации. «Чувство целого», подчиняясь художественной правде, диктует актеру его поведение на сцене. И тогда, по словам исследователя психологии творчества Н.В. Рождественской, «делается возможной импровизация, интуитивно возникают неожиданные приспособления, единственно верные детали, рождаются живые интонации, уточняется язык жестов». Существует тип актеров, чье искусство подтверждает сказанное. Это, например, Ф. И. Шаляпин, М. М. Тарханов, И. М. Москвин, Е. А. Евстигнеев.

Смотреть на цветок, скульптуру, пейзаж, архитектурное произведение, явление природы и воспринять их как совершенное, прекрасное целое. Потом рассмотреть объект в деталях: структуру цветка — форму его лепестков, сердцевину, цвет, запах и т. д. Разобрав каждую деталь, опять взглянуть на объект как на гармоничное целое. Понять, как возникает целое из деталей и детали из целого.

«Событие в картине»

По сюжетной репродукции какой-либо картины определяем в общей дискуссии: идею, фабулу и сюжет, основное событие, запечатленное

художником, отдельные человеческие действия, из которых складывается и в которых проявляется это событие (композицию действующих лиц). Рассматривая характеры людей, заостряем внимание на изменениях в их жизни под влиянием изображенного события.

Композиционное мышление включает в себя и работу над тремя важными элементами импровизации - ее началом, серединой-борьбой и окончанием. М.И. Туманишвили считает импровизацию удачной и законченной только в том случае, если она сложилась из этих трех элементов.

В работе над учебным этюдом (с текстом или без) предлагается подумать и попробовать на площадке различные начала этюда, например:

1. Этюд начинается с какого-либо происшествия (разбивается стекло, и в комнату влетает камень, распахивается дверь, резко звонит телефон и т. д.).
2. В начале этюда доминирует психофизическое состояние персонажа (болезнь, гнев, усталость, страх и т. д.).
3. Вначале появляется ведущий, который знакомит нас с местом действия и сутью происходящего.
4. Все начинается с монолога персонажа, для того чтобы мы понимали, что нам предстоит увидеть.
5. Диалог второстепенных персонажей с той же целью.
6. Пустая сцена, тишина.
7. Привлечение зрителей в начало этюда и т. д.

Завершение этюда может быть:

1. Логическим разрешением конфликта или противоречия.
2. Неожиданным парадоксальным финалом. Готовим зрителей к одному финалу, а делаем другой.
3. Концом, который таковым не является.
4. Драматическим, комедийным завершением.
5. Концом, который возвращает нас к началу.
6. Если сцена в начале была пуста, то в конце заполнена персонажами, предметами и т. д.

7. Появляется ведущий, разрешающий проблему, и т. д.

Чтобы зритель как можно яснее понял задачи этюда, нужно быть убедительным и заразительным в сценическом действии. Для выявления наиболее убедительных моментов этого действия играем этюд, меняя места выхода на сцену и ухода с нее, экспериментируем с направлением движения и его темпо-ритмом, исследуем все разнообразие физических и психологических нюансов начала действия и его конца.

«Завершение истории» (Стромов, Джонстон)

Один из обучающихся в течение 30 секунд рассказывает начало истории, а второй эту историю за 30 секунд логически завершает. Обращаем внимание на способность второго обучающегося использовать всю полученную информацию от первого, способность уловить и продолжить эмоциональный, образный характер рассказа. Жесткие временные условия могут вызвать поначалу блокировку воображения и мысли, но по истечении некоторого времени происходит качественный сдвиг, характеризующийся моментом инсайта, полного взаимопонимания и мгновенной способности продолжить и завершить рассказ...

«Сочинение истории вместе» (Стромов, Джонстон)

Каждый из участников добавляет по слову к истории, логически развивая ее. История должна иметь начало, кульминацию и завершение. Когда обучающиеся найдут нужный темп для развития истории от начала до конца, можно подкидывать им дополнительные задания (исходное и главное событие сюжета, ведущее предлагаемое обстоятельство, конфликт, атмосфера, поворотные моменты в развитии темы).

Следующая ступень этого упражнения — рассказ на заданную тему. Рассказ об определенном событии может вестись от лица его участника: катастрофа, нечаянная радость, потеря, опоздание, отъезд и т. д. Пишем письма, например, письмо любимому человеку, показания свидетеля, письмо родителей ребенку, жалобу в инстанцию, письмо Олегу Табакову, письмо адвокату, врачу, объяснительную записку, приказ, пасквиль, шутку, приглашение.

Импровизатор учится умению включать в творческий процесс все то, что дает ему партнер, все то, что возникает неожиданно. Создавая историю, он придает ей форму, соединяя то, что дает партнер, с тем, что возникает в его собственном воображении.

«Сочинение персонажа» (Джонстон)

Трем участникам упражнения предлагается совместно создать вымышленный персонаж, добавляя по очереди к создаваемому описанию по одной характерной черте. При этом следующий участник упражнения должен соглашаться с тем, что сказали до него. При несогласии упражнение начинается заново, т. е. создается новый персонаж. Придумываться, например, могут имя, возраст, профессия, пристрастия, пороки, привычки, место проживания, любимое животное, книги и т. д. Важно честно соблюдать условия — жизненная достоверность в характеристиках персонажа и совпадение представлений у всех участников. Упражнение можно проводить и с большим количеством обучающихся. Но это увеличивает сложность в достижении общего согласия.

Цель этого упражнения — умение органично соединить детали внутренней и внешней характерности персонажа, факты из жизни, умение развить ту информацию, которую предлагает твой партнер. Удачно созданные характеры можно развивать в последующих упражнениях. Например, студентам предлагается определить, на какое животное, растение, предмет, цвет похож созданный ими персонаж. По ассоциации найти художника, который мог бы написать портрет этого человека, подобрать мелодию или вспомнить музыкальный фрагмент, соответствующие этому характеру. Создать свою версию скульптуры этого человека. Скульптура, оживая, может произнести несколько типичных фраз, засмеяться, спеть, станцевать. Такое задание учит внимательному отношению к деталям, которые являются строительным материалом для жизни воображаемого персонажа.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить пять элементов сюжета и назвать их в предложенном педагогом произведении литературы.

Задание для базового уровня: нарисовать комикс (пять изображений – пять элементов сюжета).

Задание для продвинутого уровня: написать рассказ, выделив в нем элементы сюжета.

Раздел III. Правила и приемы развития способности к сочинению и импровизации

«Действие ради чего-нибудь» (Станиславский, Кренке)

Выбирается любое простое действие: садиться на стул, стучать в дверь, искать предмет и т. д. Предлагается совершать эти действия в разных целях: садиться на стул, чтобы давать показания, чтобы ждать приема у начальника, чтобы подвергнуться врачебному осмотру, перевести дух, прочесть лекцию,

попробовать новый стул, в музее перед картиной и т. д.

Приспособление или

действия рождается на площадке. От цели зависит и действенное при способление импровизационного характера.

• Сидеть: а) чтобы отдохнуть, б) чтобы спрятаться, притаиться, чтобы не нашли, в) чтобы слушать, что делается в соседней комнате, г) чтобы смотреть, что делается

напротив в окнах, или чтобы смотреть, как бегут облака, д) чтобы ож идать своей очереди к доктору в приемной, е) чтобы караулить больного или спящего ребенка, ж) чтобы читать книгу, газету или чистить ногти, и) чтобы наблюдать за тем, что делается кругом, к) чтобы помножить 547 на 32,

или чтобы вспомнить забытую мелодию, или чтобы мысленно п роговорить и вспомнить стихотворение, роль.

• Войти в дверь: а) чтобы повидать близких и друзей, б) чтобы познакомиться и представиться незнакомым, в)

чтобы уединиться, г) чтобы скрыться от неприятной встречи, д) чтобы

удивить и обрадовать неожиданным приездом, е) чтобы испугать, ж) чтобы незаметно подсмотреть, что делается в комнате, з) чтобы встретить любимую девушку или друга, и) чтобы впустить неприятного или опасного человека, к) чтобы *понять, есть* ли кто-нибудь за дверью или нет.

• Поздороваться со всеми: а) чтобы гостеприимно приветствовать, б) чтобыпоказать свое превосходство, в) чтобы дать понять свою обиду, г) чтобы снискать к себе благоволение, чтобы подлизаться, д) чтобы, по возможности, не обратить на себя внимания, е) чтобы, напротив, показаться всем, обратить на себя внимание, ж) чтобы показать свою близость, запанибратство, з) чтобы рассмешить, развеселить, оживить общество своим появлением, и) чтобы выразить свое молчаливое соболезнование, к) чтобы поскорее перейти к делу.

• Стоять: а) чтобы притаиться и не обращать на себя внимания, б) чтобы ожидать очереди, в) чтобы показать себя всем, г) чтобы никого не пропускать, д) чтобы лучше видеть, е) чтобы дать себя сфотографировать, ж) чтобы наблюдать, з) чтобы уступить место другим, и) чтобы не дать сесть другим, к) чтобы выразить протест или обиду.

• Ходить: а) чтобы обдумывать или вспоминать что-нибудь, б) чтобы скоротать время, в) чтобы прогуляться на станции при остановке поезда, г) чтобы считать шаги или проверять расстоян ия, размеры помещения и пр., д) чтобы караулить (на часах), е) чтобы мешать соседу и жильцам внизу спокойно спать, ж) чтобы умерить нетерпение, гнев, пробовать успокоиться, з) чтобы согреться, и) чтобы взбодриться и не заснуть.

Действие с определенной окраской

(Станиславский, Чехов, Джонстон)

Хорошо известно, что актерское мышление имеет эмоциональную природу, оно обязательно эмоционально окрашено. Когда актер слишком рассудочен, т. е. блокирует свою эмоциональную природу, мы говорим про

него: «Он слишком рационален, холоден, резонер». Данное упражнение — один из способов провокации, стимуляции эмоциональной природы актера. Обучающимся задается схема простых физических действий, связанных с определенным событием: завтрак, сборы на важную встречу, примерка новой вещи и т. д. Схема может содержать достаточно большое количество физических действий: войти на кухню, набрать в чайник воды, поставить его на газ, открыть холодильник, достать продукты, включить радио, вытереть со стола, сесть на стул, взять в руки газету, отложить газету и т. д. Отрепетировав эти простые действия, пробуем выполнить их в определенных окрасках, придающих действиям соответствующие свойства, например: растерянности, азарта, воодушевления, раздражительности, безразличия, превосходства, зависимости, каприза, влечения, неизвестности, горя, гнева, гордости, отчаяния и т. д. Педагогу необходимо строго следить за недопустимостью обозначения чувств вне физического действия. Это удобно делать, обращая внимание на продуктивность простых действий. Полезны уточняющие вопросы, проясняющие мотивировку действия. Пользуясь окраской, мы не затрагиваем чувств непосредственно. Путь к реакции достаточно прост — через качество мотивированного движения — пластическую память актера.

Одно и то же задание (цепочка действий и окраски) могут выполняться различными обучающимися. В таком случае задание обрастает дополнительными подробностями, обусловленными индивидуальными особенностями обучающегося. Становится ясно, какие виды восприятия у обучающегося развиты лучше. На это следует обратить внимание при дальнейшей работе.

«Повторение рассказа»

Рассказывать несколько раз один и тот же сюжет. Например: происшествие на улице, просмотренный спектакль, впечатление от встречи с человеком. Повторяя один и тот же рассказ, насыщать его новыми деталями, «оживлять» первоначальные видения, их непрерывную цепь новыми нюансами, стремиться к воссозданию первоначального эмоционального впечатления от

события. Через два-три дня, неделю повторить упражнение с тем же сюжетом. Продолжать углублять, обогащать, конкретизировать видения, укреплять их непрерывность. Короткие эпизоды не должны становиться очень длинными. Для этого нужно задавать себе вопрос: «Почему я рассказываю об этом? Что меня поразило или заинтересовало в предмете рассказа?». Тогда смысловые акценты будут расставляться согласно первоначальному впечатлению.

Повторение простого действия. «Искать предмет» (Чехов)

В любом выбранном пространстве искать небольшой предмет: иголку, денежную купюру, кольцо, очки и т. д. Повторяя поиск раз за разом, не повторять мест поиска (это упражнение может выполняться двадцать раз подряд одним человеком). По ходу выполнения упражнения, когда все обычные места будут просмотрены, воображение и фантазия начнут подсказывать самые парадоксальные варианты. Они тоже считаются верными. Упражнение может выполняться до «полного истощения» возможностей воображения участников. Медленно думающим обучающимся

дать задание менять объекты через определенные интервалы времени.

«Спичка и горлышко» **(Чехов).**

Вообразить человека, который опускает спичку в пустую бутылку и пропускает ее мимо горлышка. Не понимает, почему спичка прошла сквозь дно и оказалась снаружи. Искать разнообразные мотивации этого поступка.

Повторение одной реплики **(Французская школа)**

Один обучающийся выходит на сцену и получает в качестве задания одну длинную фразу, например: «Прошу зарубить себе на носу, дорогой мой, что профессия актера — профессия самая благородная». Не сходя с места, сыграть эту фразу как можно большее количество раз, не повторяясь, т. е. не повторяя подтекст. Аудитория или выбранные «эксперты» оценивают результаты работы по пятибалльной системе. Со временем обучающимся предлагаются все более короткие фразы. Например: « Я ухожу», «Слушаю вас», «Простите».

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить основные правила и приемы сочинения.

Задание для базового уровня: нарисовать комикс с использованием правил сочинения.

Задание для продвинутого уровня: написать рассказ с использованием правил сочинения.

МОДУЛЬ III. ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ
Раздел I. Страх перед выступлением

Приемы работы со страхом публичных выступлений

Методов и секретов работы со страхом перед аудиторией или трудным человеком много. Я поделюсь несколькими, которые проще всего реализовать на практике. Большинство методов основаны на трансформации образа и последующем изменении отношения к объекту.

«Детский сад»

Очень простой метод. Если вам предстоит выступить перед аудиторией, и вы чувствуете, как предательское волнение подкатывает комом к горлу, и кажется, что аудитория уже негативно настроена, попробуйте представить себе вашу аудиторию… группой детского сада. Это не взрослые люди, а малыши — девчонки и мальчишки, которые сидят на горшках, ковыряют пальцами в носах и о чем-то лопочут между собой. Поймайте тот момент, когда вам захочется улыбнуться. Именно в эту долю секунды произойдет мгновенная утилизация волнения и страха.

«Лягушка»

Не самый экологичный метод. Но все мы разные, поэтому и необходимы различные методы. Каждому подходит что-то свое. Этот метод может работать как по отношению к отдельному человек, так и ко всей аудитории сразу. Представьте себе, что перед вами не строгий человек и не пугающая вас масса людей, а обыкновенная зеленая лягушка. Смотрит, квакает, вот-вот прыгнет — то ли на вас, то ли в совершенно другую сторону. Но вдруг, как будто вспомнив о своих намерениях, лягушка-босс начинает распаляться, кричать и от этого,

словно накачиваемая злостью, как мяч, плавательный круг или надувная кровать насосом, расти. Растет она, растет. Чем больше злится, ругается, тем больше растет. Но вы находитесь в комнате, пространство которой ограничено. Поэтому рано или поздно лягушка, заполнив собой все пространство, лопнет… Это не самая гигиеничная трансформация, поэтому после того, как лягушка лопнет и вы полностью потеряете перед ней страх, постарайтесь ее вновь собрать, слепить и вернуть к прежним размерам живой и здоровой.

«Шкала времени»

Еще один способ, самый длительный по времени, но и самый надежный. Представьте себе шкалу времени от момента рождения до момента светлой старости. Перед вами ваш собеседник. Сколько ему лет в действительности? 0? 40? 50? Сколько бы ни было, начинайте мысленно прибавлять по десять лет. И одновременно на каждом шагу отслеживайте свои ощущения — как они меняются и меняются ли вообще.

Возьмем в качестве примера руководителя среднего звена лет сорока. Амбициозный, немного злой на всех и все, вечно недовольный. У других уже коттеджи, новые машины и жены-красавицы, а он на всем экономит, потому что другим везет, ему же — никогда. Прибавим ему десять лет. Пятьдесят — качества усиливаются, ситуация усугубляется. Еще +10. Уже шестьдесят. Где-то становится сложнее. Какие-то качества накапливают свою критическую массу. Еще +10 = 70. Это возраст пенсии.

Трудно представить себе энергичным, работающим по-прежнему на этой же должности человека в 70 лет. В нашей стране, к сожалению, к этому возрасту либо делают потрясающую карьеру, либо снижают темпы активности. В любом случае ваше отношение должно хоть чуть-чуть, но измениться. Отлично! Добавим еще 10 лет. Восемьдесят. Это уже весьма пожилой человек. Он быстро устает, становится более требовательным в деталях, нуждается в помощи, в том числе и вашей. Добавим еще 10 лет. Девяносто. Разве можно бояться 90-летнего старичка или старушку?! Уважение и снисходительность к слабостям - вот ведущие мотивы. Не зря же говорят: что стар, что млад!..

Как только вы почувствовали полностью изменившееся отношение к этому человеку, пускайтесь в обратный путь, уменьшая с каждым шагом его возраст на десять лет и проверяя свои ощущения. Такая работа достаточно полезна и для развития творческих способностей, и для установления пространственно-временных взаимосвязей, и для социализации. Этим упражнением мы, в том числе воспитываем в себе социально ответственного гражданина.

Если же на этапе увеличения возраста вы не почувствовали желательных изменений по отношению к человеку, с которым мысленно проводили эту работу, попробуйте пойти по шкале уменьшения возраста (каждый шаг здесь также будет равен десяти годам). Я уверена, что, дойдя до года или периода новорожденности, вы испытаете облегчение. Потому что злиться, обижаться и тем более бояться малыша, который самостоятельно даже сидеть не умеет, несерьезно. Умиление, желание наблюдать за успехами, интерес — вот ведущие мотивы для младшего возраста.

В завершение упражнения не забудьте вернуться к исходному, реальному возрасту. Будьте социально ответственны!

Работаем с телом

Прием № 1. Отпустите блоху

Давайте ответим на несколько вопросов:

Что такое страх? Как он ощущается? В чем? Где он располагается в теле?

Да-да, примерно так: где-то в горле комок, ноги трясутся, руки дрожат, дыхание перехватывает. У каждого может быть по-своему, но факт остается фактом: здесь не до убедительности. Мы очень часто слышим фразу: «Борись, побеждай, преодолевай!»

А кто сказал, что нужно бороться со страхом? Приводит ли к положительным последствиям борьба с вредными привычками? Например, ты проявляешь силу воли, гордо всем объявляешь, что тебе хватит терпения и настойчивости. И… срываешься, причем постоянно.

То же самое и со страхом: если держаться на одной силе воли, бороться с ним, запрещать себе волноваться, стараться держать свои эмоции под постоянным контролем, то на это уйдет неизмеримо больше сил и нервов, чем если просто освоить свой страх. Познакомиться с ним. Описать его и мысленно поприветствовать («*Эй, привет, блоха! Ты совсем маленькая, хоть и неприятная!* »). И не бороться, а просто отпустить.

Прием № 2. Стряхните блоху

Вспоминайте: страх сидит в животе. Забирается за шиворот. Пробегает по ногам. Тонкой струночкой дрожит в спине. Брр! Даешь физическую встряску! Для снятия любых зажимов в теле, которые мешают нам здраво мыслить и нормально говорить, полезно еще сильнее напрячься, а затем расслабиться. Поэтому напряжение-расслабление крупных групп мышц (икры, колени, бедра, ягодицы, живот, спина, грудь, плечи, шея, лицо – и сбросили!) будет как нельзя кстати. Можно поприседать или поотжиматься за сценой, широко зевнуть.

Прием № 3. Добавьте энергии

Но страху маловато. Он бежит по коже, предательски холодя кожу, создавая вокруг атмосферу сгустившегося напряжения. Что делать? Нужна простенькая энергетическая зарядка, которую может выполнить любой. Расставьте ноги на ширине плеч, почувствуйте, как снизу вверх восходит поток энергии Земли, протекает сквозь ваше тело и фонтаном вырывается наружу. Точно так же представьте, как нисходящий поток энергии неба пронизывает вас сверху вниз и вытекает фонтаном внизу. Постойте так некоторое время. Впитывая энергию, которая сбрасывает зажимы. Соедините энергию фонтанов вокруг себя, мысленно уплотните.

Прием № 4. Дышите свободно

Каково дыхание человека, которого волнение берет за горло? Верно! Прерывистое. Страх скользкой рукой нащупывает, к чему бы еще присосаться.

С телом все о’кей, он берется за дыхание… но не тут-то было – мы боремся с ним самым привычным способом – «от противного». Страх учащает – мы замедляем дыхание (пара глубоких вдохов, двойной вдох-выдох). Страх прерывает нас – мы отвечаем ему тем же, например используем отличную технику под названием «Дыхание шариком».

Профессор Херри Херминсон из Новой Зеландии занимался подготовкой спортсменов к различным экстремальным ситуациям и предлагал этот способ для снятия страха и перенесения из негативного будущего в настоящее. Именно этой технике он научил всемирно известного альпиниста Хилари, который одним из первых покорил Эверест. Во время восхождения на вершину мира Хилари неоднократно применял ее для снятия страха. Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик так же плавно опускается вниз.

Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

Словом, именно мы навязываем страху свое поведение. Именно МЫ играем с ним. Не боремся. Просто позволяем ему спокойно уйти из тела.

Управляем эмоциями

Прием № 5. Позитивная фраза

О’кей, блоха спрыгнула с вас, но сидит перед вами на столе и посылает вам энергию отрицательных мыслей, зная, что еще с детства вас цепляли эти слова: «Я не справлюсь! Не смогу! Опозорюсь!» Увы и ах, скольким эти внутренние фразочки-паразиты портили жизнь! Предлагаем освободить место для новых мыслей. Что, если их переделать на диаметрально противоположные?

Я смогу!

Я сделаю это!

Я самый лучший!

У меня все получится!

Харизматичный оратор – это я! (Как себя не похвалить?)

У всех получается, а я что, рыжий? (Тереблю конкурентную жилку.)

Соберись, тряпка! (Можно и пожестче…)

Все будут мне аплодировать!

Крылатые фразы:

Смелым судьба помогает.

Счастье всегда на стороне отважного.

Строчки из песен:

Я пью до дна за тех, кто в море! За тех, кого любит волна! За тех, кому повезет!

We are the champions, my friend!

Такие фразы стоит прокручивать в голове перед выступлением, перед выходом на сцену и даже во время него. Название «аффирмация» как нельзя лучше отражает суть приема: *to affirm* (англ.) переводится как «утверждать». Эти позитивные, утверждающие фразы помогут вам настроиться на волну успеха и выступить блестяще! Создайте для себя копилку лучших аффирмаций!

Прием № 6. Позитивный жест

В паре с внутренней фразой, которая помогает вам справиться с волнением, с трудными ситуациями при выступлении (сложный вопрос, трудные слушатели в аудитории и др.) под ручку ходит так называемый заводящий или позитивный жест.

Вспомните, как радостно вы всплескиваете руками при виде давно знакомого человека (хлопок)! Как смачно фиксируете: «Йес!», когда что-то удалось на славу (рука согнута в локте и резко отводится вниз и назад). Как потираете руки от удовольствия, предвкушая нечто вкусненькое!

Наше тело помнит приятные моменты, связанные с этими и десятком других жестов. Оно словно форма для эмоций, которые мы можем проявить в нужный момент, используя те или иные «заводящие» жесты. Вот некоторые идеи:

1. Рубануть рукой воздух как шашкой.

2. Зафиксировать руки в области груди с крепко сжатыми кулачками («на счастье»).

3. С криком «Хха!» выбросить руку вперед, затем вторую – и так несколько раз.

4. Приосаньтесь, наденьте так называемый «корсет уверенности»: распрямите плечи, подбородок вверх, на лице улыбка. Постойте так несколько минут. И в бой!

Прием № 7. Улыбка

Настроиться на положительные эмоции можно также с помощью мимики. Среди лучших даосских техник встречается очень простое и действенное упражнение: «Смеющийся цигун»: начните улыбаться себе в зеркале (минимум минута), затем рассмейтесь весело (даже если не хочется), усильте смех, позвольте ему быть утрированным (минут пять), закончите упражнение легкой улыбкой, которая теперь не сойдет с вашего лица до конца дня!

«Конечно, – скажет читатель, – вам-то легко, у вас вон какой опыт выступлений. А мне-то чего смеяться?» Но с чего-то надо начинать, так почему бы не с улыбки! Эта техника принесет вам как минимум хорошее настроение, как максимум – блестящее выступление.

Однажды в аэропорту ко мне подошел мужчина и сказал, что всю дорогу наблюдает за моими эмоциями. Он был поражен тем, что я все время приветливо улыбаюсь. «Буду брать с вас пример!» – буркнул он, расплылся в бодрой улыбище и был таков. И я поняла, что даже не контролирую процесс – хорошее настроение приходит с каждым новым днем. И конечно, с каждым новым публичным выступлением!

Прием № 8. Перепишите сценарий в +

Я вышел на сцену. Публика встретила меня крайне недружелюбно. Люди с насмешкой рассматривали мой дешевый и старомодный костюм. Когда я начал свою речь, слушатели стали перешептываться, а дальше еще хуже: кто-то откровенно зевал, кто-то болтал по телефону, кто-то выкрикивал с места язвительные реплики. В середине выступления мне стали задавать сбивающие с толку вопросы, не по теме и невнятно сформулированные, а затем разочарованные люди потянулись к выходу…

Неприятно? Так зачем рисовать в голове самые худшие сценарии выступления: «Ой, все будет плохо, текст забуду, бумаги растеряю, на вопросы не отвечу!»?

Наилучшим образом помогают снять волнение именно позитивные сценарии. И мы снова осваиваем технику «перевертыша» с ног на голову.

Теперь будем рисовать только радужные картинки:

Я вышел на сцену. Присутствующие были настроены чрезвычайно доброжелательно и встретили меня аплодисментами. Они слушали мое выступление, затаив дыхание. Я с блеском отвечал на вопросы, давая много полезной информации даже для профессионалов. По залу пробежал шепоток восхищения, когда я закончил выступление и подвел итоги. Ура! У меня все получилось!

Стоит обратить внимание на то, что приведенные здесь сценарии описаны как случившееся. Можно проговаривать в настоящем (*Я выхожу на сцену…*) и будущем (*Я выйду на сцену…*), но эффект от того, что вы просто бесстрастно фиксируете будущий успех как свершившийся факт, – неизмеримо выше! Прорисовав подобный позитивный сценарий, вы тем самым уже запускаете механизм успешного публичного выступления. И делаете первый шаг на сцену.

Прием № 9. Смените фокус внимания

Что делать, если волнение не отпускает в самом начале выступления или презентации? Смотришь в зал – и встречаешься взглядом с тем самым «трудным» слушателем, которому все равно. Позевывает, смотрит на часы, руки скрестил на груди… Неопытные ораторы продолжают смотреть именно на это лицо, высасывающее из них энергию.

Секрет прост: сместите взгляд на тех, кто в данный момент позитивно настроен, кивает, улыбается, поддерживает. Может быть, это друзья, знакомые или просто те люди, с которыми вы успели переговорить ДО начала выступления.

Несколько минут – и весь зал у ваших ног. Истинно так. Недаром говорится: «Чаще смотрите в глаза людей, которые вам дороги. В них вы найдете ответ». Опытный оратор ищет ответ в глазах благодарных слушателей.

Прием № 10. Измените значимость

Мы боимся публики, ибо: «Они такие крутые (профессионалы, опытные и т. д.)».

Мы боимся выходить на публику, ибо: «У меня мало опыта, я знаю меньше них, я такой маленький человек перед этими великими людьми».

Мы боимся самого выступления, ибо: «Это ведь та-а-кое важное-преважное событие для меня!»

И на тройной замок значимости запираем всяческую возможность успешно, достойно и с удовольствием выступить на сцене. Почему? Потому что завышаем значимость события, значимость слушателей и занижаем свою.

Прием осуществляется в три простых шага: повысить свою значимость, понизить значимость аудитории, понизить значимость события.

Кем вы можете себя представить? Мысленно произнесите фразу: «Я захожу в зал – и все меня слушают очень внимательно!» А теперь спросите себя: «Кто я сейчас?» Да-да, полезно представить себя… ну, например, английской королевой, принцем Уэльским, президентом, в конце концов. А может, Терминатором или Бэтменом? Неважно кем – главная идея: я важнее!

Кем вы можете представить публику? Внутренняя фраза-тест: «Они такие милые, родные». Вопрос: «Кто они?» Скорее всего, дети. В 100 % случаев на всех проводимых мной тренингах люди дают этот вариант. Дети любят слушать. Внимать. Интересоваться. Смеяться легко и непринужденно. В каждом из нас, даже самом серьезном и успешном, живет ребенок! Используем этот образ и впредь не будем бояться публики!

И о событии: вы знаете, что солнце светит счастливым. Но оно также беспрестанно светит и тем, кто что-то не доделал, что-то провалил, не очень хорошо выступил. Оглянитесь вокруг: что страшного произойдет, если вы выступите из рук вон плохо? Кто-то умрет? Отощает? Одичает? Погаснет солнце? Нет же. Так не бойтесь идти вперед, предварительно снизив значимость, и быть довольным собой и жизнью!

Творческое задание по уровням

Задание для стартового уровня: составить алгоритм преодоления страха публичных выступлений «Как подковать блоху».

Задание для базового уровня: объяснить и показать техникой скрайбинга основные приемы преодоления страха публичных выступлений.

Задание для продвинутого уровня: объяснить и показать техникой скрайбинга самостоятельно придуманные приемы преодоления страха публичных выступлений

Раздел II. Работа на сцене

Основная поза оратора

Поза, которую принимает оратор во время выступления, влияют на его восприятие публикой, ибо, как известно, у вас не будет второго шанса произвести первое впечатление.

Поэтому тренируем основную позу оратора, чтобы тело ее запомнило. Прямо сейчас встаем перед зеркалом и начинаем.

Ноги на ширине плеч

«Оратор – подопри гора» с широко расставленными ногами смотрится слишком авторитарно. Вместе с тем «оратор – оловянный солдатик» со слишком маленьким расстоянием между ногами смотрится неустойчиво, а потому неуверенно.

Носки врозь на 30–35 градусов

Носки внутрь характеризуют оратора как неуверенного в себе. Носки наружу слишком широко – походка Чарли Чаплина.

Колени прямые, пружинящие

Ноги, с одной стороны, не должны быть слишком согнутыми в коленях (оратор, от страха стекающий на пол), а с другой – не должны быть напряженными (как кузнечик – коленками назад). В идеале колени должны быть чуть-чуть расслаблены.

Одна нога на полступни впереди другой. Вес тела на 60 % на выставленной вперед ноге

Таким образом, демонстрируются ваш интерес к слушателям, обращенность к ним. Если же вес тела перенести на отставленную назад ногу, то сложится впечатление отстраненности от них.

Прямая осанка

Представьте себе елочную игрушку, подвешенную к потолку. Все тело выпрямляется. Подбородок – на уровень допустимой надменности. Взгляд параллельно полу.

Распрямляем плечи

Представьте, что вы сбрасываете тяжелую шинель (мужчины) или дорогую шубу (женщины). Для этого приподнимаем плечи вверх, затем отводим их назад и потом снова бросаем вниз.

Ищем комфортную позу

А теперь давайте поищем плюс-минус 2–3 см и скорректируем получившуюся позу под себя. При этом важно, чтобы вам было комфортно и слушатели воспринимали вас адекватно!

Жесты

Каковы свойства хороших жестов?

Во-первых, они должны быть **симметричными**. Неинтересно и странно смотреть на человека, у которого руки, к примеру, не задействованы. Симметрия – это использование обеих рук для жестикуляции.

Для большей убедительности пользуемся жестами обеих рук, при этом **открытость** тоже играет важную роль. Поэтому 80 % времени на сцене и на переговорах ладони должны быть открытыми. Закрытые жесты свидетельствуют о неуверенности и скрытности. И мы не будем верить человеку с закрытыми жестами. С помощью слов соврать можно, но тело не обманывает. Приходя на переговоры, держите ладони открытыми.

Фиксация – также качество хороших жестов. Жесты не должны портить речь переговорщика. Некоторые люди сильно размахивают руками не в соответствии с речью, тогда как фиксация жестов – это пауза между ними. Кроме того, **жесты должны соответствовать словам**. Когда мы говорили выше о несоответствии языка слов языку тела, мы выяснили, что верят больше телу, поэтому широко разведенные руки при словах «при минимуме затрат» неадекватны, равно как и «Здравствуйте, дорогие дамы (жест в сторону мужчин) и господа (жест в сторону женщин)!»

Кроме того, особое внимание следует обращать на **жесты-паразиты**, которые выдают ваши волнение и неуверенность. Слова-паразиты загрязняют речь, тогда как жесты-паразиты мешают языку тела. Существует также понятие «белого шума», когда оратор повторяет один и тот же заученный жест к месту и не к месту, хотя, как известно, для большего воздействия следует задействовать больше разнообразных жестов.

Широта жестов свидетельствует о нашей уверенности, равно как широта движений. Существует такое понятие, как **освоение пространства**. Неуверенный в себе оратор старается минимизировать движения по сцене и жесты, бочком-бочком пробирается на кафедру, за которую затем хватается как за спасательный круг, становясь фоном. При переговорах также важно, как, к

примеру, мы садимся на стул: полностью или на самый краешек, перемещаемся ли в пространстве свободно и уверенно, используем ли широкие жесты.

И наконец, очень важно не только жестикулировать, но и давать рукам возможность отдохнуть, предоставлять им так называемый аэродром – использовать **базу рук** как один из параметров позы на публике.

Удачные базовые положения рук: руки вдоль тела, руки в «замке», руки «домиком» на уровне живота, одна ладонь лежит на другой на уровне живота, одна ладонь на другой или на кулаке, при этом ладони развернуты к животу и др.

Контакт глаз

Еще один параметр, который играет решающую роль в установлении контакта с публикой.

Если оратор не задействует этот важнейший параметр, то создается ощущение, что он не открывается своим слушателям, не заинтересован в них, не сможет «зацепить» внимание и удерживать его долго.

Каковы же основные правила привлечения внимания слушателей с помощью взгляда?

Равномерный охват. Без мертвых зон

Давайте вспомним, какие части аудитории выпадают из поля зрения чаще всего. Правильно, галерка и фланги, однако существуют индивидуальные предпочтения оратора, например, выпадать могут также женщины в центре. Некоторые смотрят выборочно только на знакомых или на поддерживающие лица; слабый пол чаще смотрит на мужскую часть аудитории, сильный – на женскую.

Итак, важно охватывать взглядом ВСЮ аудиторию, чтобы среди слушателей не было «любимчиков» и «изгоев». А также важно распределять внимание равномерно по времени, т. е. переключать внимание с одного фланга на другой, с первых рядов на последние постоянно!

Длительность контакта

Сколько же по времени тогда смотреть на одного слушателя в зале и когда переключать внимание? Обычно аудитория дает самые разные ответы, однако средняя длительность контакта с одним человеком – 2–3 секунды. Ключевым параметром является фраза «смотрим до контакта», т. е. до тех пор, пока между вами и вашим слушателем не пробежит некая искорка понимания (внешне: короткий кивок, улыбка, искра в глазах), что явится сигналом к переключению на следующего.

Смотрим хаотически

Иногда, понимая, что необходимо охватить взглядом всех, оратор начинает «расстрел» зала: стреляет глазами справа-налево и наоборот. Первый – пошел, второй – пошел… Нет, так не пойдет, это странновато и неестественно, а публика между тем вычисляет «схему» взаимодействия и начинает засыпать то в одном, то в другом конце зала. Естественным является хаотическое переключение внимания – ведь тогда сложно угадать, на кого в следующий момент посмотрит оратор.

От сердца к сердцу

На тренинге я провожу интересный эксперимент: внезапно перестаю двигать телом и головой и задействую ТОЛЬКО контакт глаз, т. е. двигаю только глаза вправо и влево. Слушатели сразу замечают такое поведение и оценивают его как «неискреннее, холодное, безразличное» и т. п. А один молодой человек, сидевший на тренинге без очков, вообще терялся, на него ли я смотрю или нет.

Затем я подключаю поворот головы, но публику не устраивает и это.

И в итоге я начинаю разворачиваться всем корпусом – слегка влево или вправо при контакте глаз со слушателем. Тогда публика замирает: так вот в чем дело-то!

А молодой человек, забывший очки, улыбается: «Теперь-то я вижу, когда ты смотришь на меня».

Итак, используем контакт от сердца к сердцу, чтобы еще эффективнее взаимодействовать со слушателями!

Усиливаем контакт

Как сделать контакт глаз еще более запоминающимся?

Добавляем следующие параметры:

Жест + взгляд.

Смотрим на человека и делаем жест в его сторону.

Приближение + взгляд.

Приблизиться к той или иной части аудитории, контактируя с ней глазами.

Риторический вопрос + взгляд.

Задаем вопрос в зал, при этом глядя на одного из слушателей.

Особые случаи

Отвечая на вопросы, смотрим на всех! Примерное распределение внимания между задавшим вопрос и залом таково: 30 % (тому, кто задал вопрос) на 70 % (в зал). Помните: отвечая на вопрос одного, мы с вами даем интересную информацию и другим.

В зале большой начальник?

Чуть больше внимания ему. Без лести. По ситуации.

Большая аудитория в 100, 200, 1000 человек?

Делим ее на сектора и хаотично переключаем внимание, охватывая весь зал!

Задачи передвижения

Доказано, что движущийся объект привлекает внимание в 7 раз сильнее, чем статичный. А задач оратора – стать центром внимания, фигурой, а не фоном. Соответственно важно двигаться на сцене!

Итак, первая задача передвижений – удержать внимание слушателей.

Вторая – сбросить избыточное волнение, ведь на сцене часто дрожат колени. Начинаешь двигаться – и волнение как рукой снимает!

Поднять энергетику выступления

Помним о том, что если оратор подустал и публика засыпает – необходимо менять энергетику выступления. Как? Прежде всего с помощью движений!

Вовлечь «трудного» слушателя

Наверняка все мы помним студенческие времена, когда опытный преподаватель приближался в галерке, на которой чаще всего перешептываются, шуршат записками и т. п., и аудитория сразу затихала. Итак, удержать внимание «трудного» слушателя можно, просто приблизившись к нему.

Захват выгодной позиции

С помощью движений мы можем укрепить сильные позиции на сцене. Например, за кафедрой выступал успешный оратор – значит мы встаем туда же и вещаем сразу после него с этого же места. Если же с той же самой кафедры вещал занудный лектор, то мы перемещаемся в другую часть сцены.

Обозначение перехода к следующей части выступления

Завершая фразу и определенную логическую цепочку рассуждений, мы перемещаемся в пространстве, перешагивая с одного места на другое. И таким образом подаем сигнал о переходе.

Как правильно передвигаться по сцене?

1. Правило 20 % на 80 %. 80 % времени оратору необходимо стоять, а не метаться как тигр в клетке.

2. Лицом к аудитории. Ни в коем случае не двигаемся спиной или боком к аудитории, только под углом 45 %, сохраняя при этом зрительный контакт.

3. Разнообразие траекторий и скорости. Однообразное маятникообразное движение скорее усыпит слушателей, нежели развеселит или заинтересует их.

4. Фиксация в конечных точках. Важно останавливаться в основной позе оратора в основных конечных точках. Иначе возникает ощущение нестабильности или пританцовывания. Фиксация – это спокойное выступление из одной точки в течение 10, 20, 130 секунд.

5. Не пятимся назад!

6. Не переплетаем ноги!

7. Не вторгаемся в личное пространство слушателей!

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить параметры постановки на публике

Задание для базового уровня: проанализировать свое существование на сцене согласно параметрам постановки на публике.

Задание для продвинутого уровня: проанализировать существование на сцене одного из обучающихся объединения согласно параметрам постановки на публике.

Раздел III. Модальность восприятия

Развитие речевого слуха

Кого, как и почему мы слышим

Еще с детства мы знаем, что у нас есть пять органов чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.

Кроме этого, можно выделить три канала восприятия / репрезентации / модальностей. Это три разных названия, по сути, одного и того же:

✓ визуальный (зрительный) — то, что можно видеть (цвета, картинки, образы);

✓ аудиальный (слуховой) — то, что можно слышать (звуки);

✓ кинестетический (ощущающий), от греческого «кинес» — «тело» — то, что можно чувствовать (вкус, запах, ощущения, прикосновения, температура и прочее, сюда же относятся эмоции и переживания).

Каждый человек для восприятия окружающего мира имеет три основных канала получения, переработки и хранения информации. Мы все видим, что происходит вокруг, и можем представить внутри себя любые образы; слышим различные звуки; испытываем разнообразные чувства, ощущаем запахи и вкус. Разница заключается лишь в том, каким из этих каналов (визуальным, аудиальным или кинестетическим) человек пользуется чаще всего.

Чрезвычайно редко встречаются люди, у которых все три канала одинаково хорошо развиты. Как правило, ведущим является только один, максимум два. Для того чтобы лучше понять себя и быстрее ориентироваться в собеседниках, делая упор на са́мом «рабочем» канале обработки информации, вам необходимо знать, в какой форме информацию (в виде картинок, звуков или ощущений) вы воспринимаете внутри себя в первую очередь. Как это связано с вашим собственным поведением и способностями и как это отражается в вашей речи, в словах, которые вы произносите. В НЛП эти каналы восприятия называются сенсорными репрезентативными системами. То есть это преимущественный способ получения человеком информации из внешнего мира.

Давайте попробуем определить ведущий канал восприятия. Для того чтобы это микроисследование было достоверным, необходимо выполнить не менее 2–3 упражнений.

Определение ведущего канала восприятия

Задание № 1

Напишите текст из 10–15 предложений. Началом этого текста станет фраза «Лежу на песке, на берегу моря…». Если упражнение выполняется в группе, то независимо от количества участников начало будет у всех одинаковое.

Затем подчеркните в своем сочинении аудиальные слова и фразы одной чертой, визуальные — двумя, кинестетические — тремя. В примере я выделю все относящееся к кинестетике жирной линией.

Подсчитайте, что преобладает. Например: «Лежу на песке, на берегу моря… Слышу плеск волн и шелест воды о гальку. Где-то вдалеке раздается протяжный, призывный крик: «Кому черешни, спелой сладкой черешни?!» И я уже **представляю себе**, как **упругие годы тают** с хрустом **на языке**. **Сочно и вкусно!!! Солнце нежно прикасается к коже, приклеивая долгожданный загар.** Вот оно — **ощущение радости каникул**. Я даже сквозь прикрытые глаза вижу совершенно безоблачное небо, яркий солнечный диск и тонкую

линию горизонта, которая ближе к морю чуть темнее, а выше — в районе неба светлая, как будто выбеленная. Открываю глаза — и вижу серое низкое небо, слышу, как стучит по металлическому карнизу дождь, **я понимаю — до каникул еще больше полугода**».

Подсчет:

Аудиальные слова и фразы: 7

Визуальные слова и фразы: 9

Кинестетические слова и фразы: 7

Таким образом, из этого небольшого теста видно, что на данный момент ведущим каналом восприятия у меня является визуальный.

Давайте еще потренируемся.

Задание № 2

Если вы работаете в группе, то это задание хорошо выполнять в парах.

Представьте себе грозу. Живо, во всю ширь своих чувств. Представили? Расскажите своему собеседнику, если вы работаете в парах, о том, какая у вас получилась гроза. А он пусть подсчитает, сколько слов и фраз, хотя бы приблизительно относящихся к тому или иному каналу восприятия, вы использовали в своем описании. Затем необходимо поменяться ролями.

Вы, конечно, заметили: не было сказано: увидьте, услышьте, ощутите. Вы представили себе то, что свойственно именно вам. Безусловно, большую роль играют момент и обстановка, в которых выполняются эти упражнения. Они, кстати, относятся к группе так называемых проективных методик, которые позволяют вынуть «на поверхность» работу нашего бессознательного. И для опытного, знающего слушателя любой текст, произносимый вами, может нести не только ту информацию, которую вы транслируете осознанно, но и то, что за этим стоит. Но вернемся к нашему тесту. Вопрос: какой из перечисленных каналов восприятия при воображении грозы был главным?

Увидели ли вы черные тучи, ливень, вспышки молнии? Или прежде всего услышали раскаты грома? А может, ощутили всем телом атмосферу ненастья, порывы ветра, первые тяжелые прохладные капли дождя?

Постепенно, в процессе тренировки, вы научитесь безошибочно определять ведущий канал восприятия ваших собеседников и уметь контролировать его, а также управлять информацией, которую транслируете, сами.

Для выполнения этого упражнения можно взять любое слово. Лучше, если оно будет иметь яркий эмоциональный характер и предмет, который вы назовете, будет всем хорошо знаком.

Задание № 3

Представьте себе, что в процессе разговора вам приходится признать свою неправоту. Как это можно сделать? Как это может выглядеть, восприниматься на слух и ощущаться?

Пример:

Визуал скажет: «Вижу, что вы правы», «ваша правота очевидна».

Аудиал: «Звучит правдиво» или «Все прозвучавшие от вас сегодня аргументы доказывают вашу правоту».

Кинестетик: «Я чувствую вашу правоту» или «В ваших словах ощущается доля истины».

Для чего это важно знать? Почему важно разбираться в том, что и как говорите вы и ваши собеседники? На этом знании основано большинство техник подстройки и манипулирования. Важно — что вы говорите. Но менее важно и как! Если вы общаетесь с кинестетиком, для него гораздо убедительнее информация прозвучит, если в свою речь вы встроите слова, которые будут показывать эмоции, ощущения и переживания. В разговоре с аудиалом подойдут призывные глаголы «слушай», «послушайте» в начале фраз. А визуалу необходимо рисовать образы, картинки, чтобы он информацию, полученную от вас, дополнял собственными зарисовками, основанными на вашей грамотной подаче.

Считается, что женщинам более свойствен кинестетический канал восприятия, а мужчинам — визуальный. Женщины чаще всего воспринимают и перерабатывают информацию за счет чувственной составляющей. Информация

должна быть ярко эмоционально окрашена, чтобы она привлекла внимание большинства женщин.

Для мужчин же важно, как это будет выглядеть в конечном итоге, каков будет результат. Не зря же говорят, что мужчины любят глазами.

В России приблизительное распределение по типам такое: визуалы — 35 %, кинестетики — 35, аудиалы — 5, смешанный тип — 25 %.

Не удивительно, что аудиалов так мало. Эта условная статистика будет одинакова почти для всех стран мира. Людей, которые прекрасно воспринимают информацию на слух, умеют слышать гораздо больше сказанного, анализировать полученную информацию и хранить ее своеобразным аудиоархивом, гораздо меньше, чем визуалов и кинестетиков.

Хорошо развитый аудиальный канал восприятия — самый редкий. Лишь 5 % людей во всем мире могут эффективно слушать и слышать. Но это самый сильный по воздействию на ваших собеседников канал. Вы получаете и можете проанализировать гораздо больше информации, если умеете хорошо слушать и слышать многое из того, что не было сказано словами.

Развитие аудиального канала восприятия и речевого слуха

Развитие аудиального канала восприятия — путь к успеху в любых переговорах!

Давайте подумаем, почему у нас два уха и один рот? Может быть, именно для того, чтобы как можно больше слушать, дозированно используя речевую функцию?

Почему нам необходимо слушать окружающих? Чтобы понять, что они думают и что чувствуют, — только так мы можем вести за собой людей без стрессов… Ведь чем лучше вы понимаете людей, тем лучше и легче вам живется.

Задание № 4

Лучше всего это упражнение выполнять в парах. Участники по очереди называют собеседнику слова, а он говорит, как он это понимает и представляет.

Например: «море» — «звук прибоя, грохот волн, шуршание гальки». Старайтесь называть не абстрактные понятия, а конкретные предметы, т. е. слова-существительные, которые легко представить. Постарайтесь понять, каким способом ваш собеседник в основном видит мир.

Задание № 5

Для выполнения этого задания необходимы три участника. Они должны выбрать один предмет, который следует описать, используя различные каналы восприятия. Пусть один опишет этот предмет так, как сделал бы это визуал, второй — как аудиал, а третий — как кинестетик. Например, комнату можно описать так:

— Эта комната светлая, просторная. Стены покрашены в такой приятный цвет, что кажется, что она еще больше. И хотя стулья черные, они хорошо смотрятся на общем фоне.

— Да, но здесь достаточно шумно. И акустика не очень. Звук как бы глохнет. Кажется, что говоришь громко, а на самом деле почти никому не слышно.

— Ну, ничего. Зато здесь тепло и стулья мягкие. И даже зимой не дует, а дышать легко. А то иногда в других местах такие сквозняки бывают, так дует по ногам, что аж мурашки по коже — хочется подобрать ноги, свернуться в комочек и греться.

Задание № 6

Вообразите с привлечением как можно большего количества чувств и их модальностей (у зрения, например — цвет, объем, яркость, контрастность, расстояние; у вкуса — температура, соленость, консистенция; у слуха — громкость, направленность, высота, скорость и т. д.) следующие предметы:

Сочный, зеленый, цветущий… кактус

Кенгуру

Падающую звезду

Сникерс

Тополиный пух

Запятую

Мяч

Громкоговоритель

Кружку молока

Часы с кукушкой

Задание № 7

Возьмем за основу любую чистоговорку или пословицу. Например:

Дружба дружбой, а служба — службой. Упражнение выполняется в парах или по кругу. Первый участник задает вопрос, делая акцент, выделяя какое-то одно слово в пословице. Второй участник отвечает на поставленный вопрос. Главным действующим предметом или лицом становятся все по очереди слова пословицы.

1. Вопрос: **Дружба** дружбой, а служба — службой?

Ответ: **Дружба** дружбой, а служба — службой!

2. Дружба **дружбой**, а служба — службой?

Дружба **дружбой**, а служба — службой!

3. Дружба дружбой, а **служба** — службой?

Дружба дружбой, а **служба** — службой!

И так далее. Кажущееся простым упражнение у многих вызывает трудности. Нам бывает тяжело переключиться с известного с детства смысла и передать новый смысл с другой интонацией, голосом переставив акценты.

Вы можете тренироваться на любых текстах. Вот несколько заготовок для самостоятельной работы.

Щи да каша — пища наша.

Пословица не мимо молвится.

Терпение и труд все перетрут.

Три раза по три признака

Для того чтобы быть уверенным в правильности определения ведущего канала восприятия, необходимо помнить, что должна сработать схема «3 × 3».

То есть три разных признака должны в течение определенного промежутка времени проявиться не менее трех раз.

Например: когда человек говорит о том, что ему нравится, его голос становится выше, голова наклоняется вправо и немного вперед, а уголки губ идут вверх. Или когда женщина волнуется, кожа ее лица розовеет, голос становится выше, и она начинает быстрее моргать.

Для того чтобы построить модель поведения человека в той или иной ситуации, вам необходимо заметить не менее трех характерных признаков, повторяющихся не менее трех раз.

Задание № 8

Выполняется в парах. Встаньте друг напротив друга. Вы можете задавать друг другу самые разнообразные вопросы. Главное — компоновать их в группы по три штуки. В каждой группе вопросы должны быть одного характера.

Например: «Когда и где ты родился?», «Как проходило твое детство?», «Твое самое яркое воспоминание из детства?»

Или: «Что ты испытываешь, когда выходишь к аудитории?», «Тебя когда-нибудь не принимала аудитория», «Что ты сделал, чтобы заставить себя вновь захотеть выступать?»

Когда собеседник будет отвечать на ваши вопросы, внимательно следите за его реакциями. Ищите повторяющиеся признаки. Желательно зафиксировать результаты на бумаге. Затем поменяйтесь ролями. В завершение дайте друг другу обратную связь. Например: «Когда ты не хочешь о чем-то говорить, то начинаешь смотреть в пол». Или: «Мне понравилось, что, когда ты говоришь о том, что умеешь делать лучше других, твои плечи сами собой раскрываются, осанка становится ровнее».

Помните, что для того, чтобы ваш собеседник лучше раскрылся, необходимо вопросы строить через тот канал восприятия, который у него лучше всего развит. Если вы достаточно наблюдательны, то уже после первой тройки вопросов для вас не составит труда это определить.

Постарайтесь в этом упражнении отработать схему «3 × 3». Задайте своему оппоненту три блока вопросов и получите три ответа, отслеживая внимательным взглядом невербальные проявления и реакции.

Задание № 9

Пройдите еще один небольшой тест на определение того, в какой форме получаемая информация наиболее удобна и значима для вас.

Выберите из данных словосочетаний одно, которое является наиболее подходящим и точным по отношению к данному понятию. Если несколько словосочетаний кажутся вам одинаково подходящими или, наоборот, ни одно не подходит абсолютно точно, то выберите одно словосочетание, которое, по вашему мнению, может быть наиболее близким.

1. «Скорость»

а) быстрая смена пейзажа, мелькание деревьев, домов, дорога, уходящая вдаль *

б) шум ветра, шуршание шин, визг тормозов **

в) учащенное сердцебиение, ощущение ветра, бьющего в лицо, радость ***

2. «Плохая погода»

а) завывание ветра, стук капель, шелест мокрой листвы **

б) зябко, ощущение сырости, влажный воздух ***

в) тусклое небо, серые тучи, плотный густой туман *

3. «Мед»

а) сладкий запах, липкие губы, тянется за ложкой ***

б) золотистый, прозрачный, крупинками *

в) хлопок открывающейся банки, звон ложки о банку, жужжание пчел **

4. «Море»

а) сине-зеленая вода, большие волны с белыми гребешками, морские звезды на дне *

б) теплая и соленая вода, горячий песок, ощущение отпуска ***

в) шум прибоя, шелест волн, крики чаек **

5. «Усталость»

а) тело ломит, голова тяжелая, хочется спать ***

б) мир вокруг кажется бесцветным, пелена перед глазами, уже ничего не вижу*

в) громкие звуки раздражают, хочется тишины, в голове стучит метрономом **

6. «Снег»

а) сверкающее, искрящееся на солнце белое покрывало *

б) холодный, мягкий, пушистый ***

в) скрипит под ногами, с хрустом падает с крыш, тихо-тихо сыплется на город **

7. «Утро»

а) яркие краски, пронзительное солнце, прозрачный воздух *

б) нарастающие звуки, закипающий чайник, льется в ванной вода **

в) дышится полной грудью, хорошее настроение, чашка горячего крепкого кофе ***

8. «На даче»

а) свежий воздух, запах печки, вкус спелой клубники ***

б) большой сад, роса на траве, деревянный домик *

в) потрескивание дров, голоса соседей, звук льющейся в оцинкованное ведро воды **

9. «Библиотека»

а) шелест страниц, приглушенная речь, скрип стульев **

б) книги с тканевыми обложками, увесистые тома, запах старых книг ***

в) глянцевые и матовые, красочные и разноцветные обложки книг; высокие стеллажи *

10. «Город»

а) яркие витрины магазинов, запах метро и Макдоналдса, постоянное движение ***

б) высокие здания, гранитные мостовые, яркие рекламные щиты *

в) шум машин, гул голосов, звук сирен **

Интерпретация: Подсчитайте количество ответов с одной звездочкой*, двумя** и тремя***.

* — визуал, восприятие окружающего мира преимущественно с помощью зрения.

** — аудиал, восприятие преимущественно с помощью органов слуха.

*** — кинестетик, восприятие в основном через ощущения.

Задания для развития аудиальной составляющей

Когда вы призываете на помощь своего внутреннего аудиала (он живет в каждом из нас), не забывайте, что, как правило, это не взрослый человек, а всего лишь ребенок, малыш. Для того чтобы он развивался и рос, его необходимо заинтересовывать и постоянно придумывать разнообразные задания.

Задание № 10

Научитесь каждый день слышать новый звук. Или вычленять из потока звуков вокруг вас определенные, те, которые будут вам интересны.

Например, сегодня я услышала, что лифт, проезжая мимо четвертого этажа, как-то по-особенному чем-то брякает. Раньше я этого не замечала. Завтра и послезавтра я продолжу наблюдения.

Или попробуйте услышать, как по-разному стучат каблуки прохожих на улице. Прислушайтесь к звуку мотора в машине или тому, какую «музыку» издает холодильник. Самое интересное можно записать. Или устроить соревнование с друзьями либо участниками группы, кто больше услышит звуков, находясь в одном пространстве в один и тот же момент. Слушайте звуки!

Задание № 11

Попробуйте подумать и придумать, какие звуки могли бы издавать предметы и вещи, которые вас окружают.

Например, каким голосом заговорило бы кресло, если бы встали на него ногами. Или что сказал бы компьютер после суток беспрерывной работы.

Задание № 12

Подумайте, как изменился бы сюжет, если бы у его героев были другие голоса.

Например, Пятачок из сказки Алана Милна вдруг заговорил бы голосом Левитана, а Винни-Пух — голосом телеведущей ОРТ Екатерины Андреевой. Если есть возможность, разыграйте минутные сюжеты, снимите на видео и, посмотрев, дайте обратную связь — что получалось легко и органично, а где видны и слышны зажимы и напряжение.

Задание № 13

Попробуйте сами поговорить другими голосами (других людей, звезд эстрады, кино, героев мультфильмов, зверей и птиц). У некоторых такие пародии получаются очень хорошо, другим же решиться на это очень сложно. Рискните — отпустите свое воображение и голосовые возможности в путь к новым открытиям и познанию своих возможностей.

Пусть ваш внутренний аудиал никогда не сидит без дела!

Ритм

Ритм в речи не менее важен, чем правильное дыхание. Наша кровь пульсирует по венам с определенным ритмом. Мы движемся в определенном, только свойственном нам ритме. И речь наша тоже индивидуальна. Чтобы лучше понять собеседника и при желании подстроиться или даже встроиться в его речь, необходимо прислушиваться к ритму всего, что нас окружает.

Задание № 14

«Определение ритма». Попробуйте идентифицировать свой собственный ритм. Для этого начните ритмично двигать ладонью или стучать по колену, меняя ритм, пока не почувствуете «резонанс», естественную для вас скорость и амплитуду движения.

Или можете начать напевать какую-нибудь фразу, меняя скорость песни, пока не найдете то, что будет максимально соответствовать вашему состоянию.

После того как вы научитесь слушать и слышать ритм, попробуйте сделать следующее: научиться менять свой ритм тогда, когда вы этого сами захотите, и так часто, как этого требует ситуация.

Задание № 15

«Управление ритмом». Произнесите выразительно и ясно, на одном выдохе следующую скороговорку. Если дыхания не хватает, сделайте добор воздуха на «:».

«Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках: санки скок, Сенька с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб».

А теперь пробуйте ставить себе задачи, которые включали бы смену ритма. Например:

Произнести эту чистоговорку так, как будто вы только что проснулись утром, сегодня выходной, вам никуда не нужно спешить. Вы лениво потягиваетесь и думаете о приятном.

Произнести, как будто прогуливаясь по улице, не спеша, в темпе туриста.

Произнести так, словно вы увидели в толпе знакомого, с которым давно не виделись, и хотите его догнать.

А теперь представьте, что вы очень опаздываете, торопитесь на автобус, который уже стоит на остановке, до которой вам еще метров пятьдесят.

Вы совершаете спринтерский забег. От вашей скорости зависят победа, первое место и большой денежный приз.

Задание № 16

«Выражение ритма». Найдите наиболее подходящий способ внешнего выражения внутреннего ритма, желательно через ритмичное движение: покачивание головой, притопывание, постукивание пальцами. Потренируйтесь, чтобы это внешнее выражение точно соответствовало вашему внутреннему ритму и было органично.

Задание № 17

«Соответствие ритма состоянию». Составьте список нескольких привычных для вас состояний — задумчивость, решительность, деловитость и т. д. После этого попробуйте определить внутренний ритм для каждого состояния и записать его или, еще лучше, нарисовать.

Ритм — это выражение вибраций, на которых построена наша речь, основанная на правильном дыхании и верной осанке.

Ритм возникает при тактовом повторении элементов, когда ощущается регулярность в соотношении вертикального и горизонтального, сильного и слабого, длинного и короткого. Он может проявляться и при неупорядоченном, непрерывно длящемся, свободно текучем движении. Во всем, что ритмично, ощущается огромная сила. (И. Иттен)

Слушайте свой ритм, себя и все, что вас окружает!

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: Составить список привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.), определить внутренний ритм для каждого состояния и простучать его.

Задание для базового уровня: Составить список привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.), определить внутренний ритм для каждого состояния и записать его.

Задание для продвинутого уровня: Составить список привычных состояний (задумчивость, решительность, деловитость и т.д.), определить внутренний ритм для каждого состояния и нарисовать его.

МОДУЛЬ IV. ДЕБАТЫ

Раздел I. Теоретические основы дебатов

Что такое дебаты?

Дебаты – явление, которое возникло достаточно давно, вероятно, еще в тот момент, когда у людей появились первые разногласия.

Формально дебаты, однако, появились в древней Греции и были частью самого института демократии: политики дебатировали о преимуществах и недостатках предлагаемых законов; граждане использовали дебаты для своей защиты; даже студенты учились аргументировать обе стороны вопроса, чтобы понять его лучше.

Некоторые дебатёры, называвшиеся софистами, ставили своей единственной целью выиграть в дебатах; они фокусировались на стиле и на убеждении аудитории. Однако не все были согласны с таким подходом. В частности, Аристотель говоил, что правда важнее победы. Он считал, что хорошие аргументы помогают узнать правду.

Римляне последовали традиции, начатой греками. В средние века в Европе образование включало публичное выступление, известное как ораторское искусство. Дебаты играли большую роль в этих тренировках, потому что студенты практиковались в защите своих идей и критике противоположных взглядов. В семнадцатом веке дебаты, в основном, велись на латинском языке.

Раньше общества дебатёров создавались в университетах. В США к концу XIX столетия дебаты проводились в университетах восточного побережья, центральной части западного побережья и в Калифорнии. Большинство ораторов готовили свои выступления до начала состязаний и говорили на аудиторию, используя готовый текст. В начале 1920-х годов американские университетские дебаты проводились одновременно среди нескольких университетов. Слушатели постепенно заменялись судьями, но тогда не было чётких критериев для судейства дебатов. Во время выборов Президента Соединённых Штатов в 1960 году была показана первая серия теледебатов между Джоном Кеннеди и Ричардом Никсоном, которая принесла дебатам популярность. Дебатное движение студентов высшей школы распространилось по всей стране и постепенно начало проникать в школьную среду.

В начале 1990-х годов была создана международная ассоциация дебатёров. Ее представительства существуют по всему миру. Головной офис этой организации в РФ находится в МГУ.

Вместе с тем, для многих людей в России слово «дебаты» стало неразрывно связано с интересной и познавательной игрой, которая получила особенно широкое распространение на постсоветском пространстве с 1994 года, когда Институтом «Открытое общество» была основана сетевая программа «Дебаты».

«Дебаты» представляют большой интерес потому, что в данной технологии конкретные образовательные задачи решаются в игровой и тренинговой форме, где существует подчас незримый баланс между формой (игрой) и содержанием.

Раньше всего, с 1994 года, стал использоваться формат дебатов Карла Поппера, предназначенный, прежде всего для старшеклассников. С 1998 года активно развиваются американский и британский форматы парламентских дебатов. С лета 2001 года вводится формат «Политических дебатов», который быстро завоевал популярность среди старшеклассников, студентов и преподавателей. Важно отметить, что появление новых видов дебатов отнюдь не означает забвения ранее освоенных форматов. Речь идет о расширении свободы участников программы «Дебаты», предоставления новых возможностей для самореализации и творчества.

На современном этапе развития программы «Дебаты» в России используются практически все известные форматы дебатов, а также наблюдается тенденция их совершенствования и модификации.

Наиболее массовыми и развитыми являются 4 региональных центров: Санкт-Петербурге (Северо-Западный центр образовательных технологий «Открытое Образование», в Новосибирске («Дем Клуб»), Москве (Турнир «Московская лига Чемпионов», Клубы МГЮА, МГИМО, МАИ, ГУУ, МГТУ, ВАВТ) и Самаре (Клуб «Аргумент»).

«Кирпичики большого дома»

Суть дебатов заключается в том, чтобы убедить третью, нейтральную сторону, называемую судьями, что ваши аргументы лучше, чем аргументы ваших противников. Хотя суть проста, стратегия и методы для применения её могут оказаться сложными. Однако сейчас давайте остановимся на некоторых основных элементах дебатов.

Утверждение (решение)

Для того, чтобы получилась дискуссия, надо сначала определить предмет спора. Этот предмет определён в утверждении. В дебатах утверждение определить очень легко. Оно всегда начинается словами: «Мы утверждаем, что…» Для разных типов образовательных дебатов существуют разные типы утверждений, однако это не принципиально, а по большей части традиция.

Утверждающая сторона

В образовательных дебатах утверждающий спикер или спикеры пытаются убедить судей в том, что утверждения верны, в течение всего выступления.

Опровергающая сторона

Опровергающие спикеры, в основном, доказывают судьям, что утверждения неправильны или что утверждения, представленные оппонентами, по каким-либо причинам, несостоятельны.

Аргументы

Аргументация – это лучший способ убедить судей в том, что ваша позиция по данному утверждению верна. Другими словами, вы представляете судьям доказательства правоты вашей стороны. Аргументы бывают сильными и слабыми.

Доказательства

Наряду с аргументами дебатёрам необходимо представить судьям доказательства в поддержку их аргументов. Например, вы говорите своей маме, что вы опоздали в школу, потому что остановились помочь знакомому парню заменить покрышку его мотоцикла. Это хороший аргумент (уважительная причина) для опоздания. Для того, чтобы доказать вашей маме (в данном

случае судье), что этот аргумент достоин доверия (правдив), вы показываете ей разорванные джинсы и грязные руки. Это ваши доказательства в поддержку ваших аргументов. В дебатах доказательства добываются в ходе поиска, исследования вопроса и являются, в основном, мнением экспертов по данному вопросу.

Перекрестные вопросы

Большинство, но не все образовательные дебаты дают возможность каждому дебатёру ответить на вопросы оппонента. Вопросы могут задаваться с целью прояснить позицию противника или с целью подорвать эту позицию. Эта информация может быть затем использована в вашей речи или в речи ваших партнёров. В целях овладения техникой перекрестного допроса дебатёру необходимо знать классификацию вопросов, представленную ниже.

Решение

После просмотра всего хода дебатов и прослушивания аргументов обеих сторон судья отмечает в бюллетене, какая команда была убедительней.

Принципы дебатов

Есть основополагающие моменты, которые диктуют нам специфическое восприятие собственного и чужого поведения – принципы. В дебатах они следующие: первый «дебатировать, чтобы учиться», второй «быть честным», третий: «уважайте других и их идеи».

Следует также обозначить действующие лица.

Действующие лица

Они иногда меняются, т.к. определяются форматом игры.

Спикер – участник дебатов, член команды, индивидуальный спикер – человек, не имеющий поддержки других дебатёров.

Команда (Дом) – состоит из нескольких человек, которых принято называть спикерами. Команда, защищающая тему игры, называется утверждающей, а команда,

опровергающая тему, называется отрицающей.

Судьи – решают, какая из команд оказалась более убедительной в доказательстве своей позиции. Судьи заполняют протокол игры, в котором отмечают области столкновения позиций команд, указывают сильные и слабые стороны выступлений спикеров. По желанию комментируют свое решение, обосновывая его.

Таймкипер (Бульдог) – это человек, который следит за соблюдением регламента и правил игры.

Тренеры (тьютеры) – в дебатах обычно учителя или опытные дебатёры, прошедшие полный курс тьютерской подготовки и имеющие сертификат, дающий право работать с командой.

Дева – первый выступающий от команды, тот, чья задача – презентация команды.

Кнут – последний выступающий от команды, тот, чья задача – подведение итогов.

Процесс дебатов

Рассмотрим дебатный процесс:

А. Постановка определений

Определения играют ключевую роль для постановки проблемы. Дебаты могут быть проиграны утверждающей командой только из-за неправильной формулировки определений. Необходимо дать определения ключевых терминов. Например, в утверждении: «Женщины сильнее мужчин» утверждающая команда должна объяснить, что значит «сильнее» (физически, морально, интеллектуально). Другими словами, определения должны быть:

– Ясно выраженными – исключающими неоднозначные слова и выражения.

– Обоснованными – взяты из официального, уважаемого источника.

– Лучшими – хотя слово может трактоваться по-разному, утверждающие должны доказать, что их определение самое хорошее.

Давать формулировку определениям надо сразу после представления утверждения. Формулировка может быть предварена переходной фразой, такой как «Прежде, чем представить утверждающую позицию, мы бы хотели дать определения терминов утверждения» или «Чтобы вы лучше поняли позицию утверждающих, мы бы хотели дать определения терминов утверждения.»

B. Определение критерия

Критерий может рассматриваться как конечная цель позиции. Это утверждение цели или позиция команды по данной теме. Критерии могут быть разные для утверждающей и опровергающей стороны, но может быть один и тот же. Тем не менее, каждая команда должна определить такую цель, которая обеспечила бы основу для их позиции.

Ответы на следующие вопросы помогут вам определить критерий для вашей позиции:

– Почему утверждение верно?

– Что пытается доказать утверждающая команда?

– Какова цель утверждающей команды?

Ответы на эти вопросы формируют критерий, который определяет утверждающая команда.

Мы сможем лучше понять критерий, рассмотрев следующее утверждение: «Экологические проблемы важнее экономических». Утверждающие дают определение терминам «экономические» и «экологические», а также отмечают, что они понимают под словом «важнее». Цель в этом случае может быть связана с экологическими проблемами в плане важности улучшения здоровья и безопасности жизни человека. В этом примере критерием будет являться здоровье и безопасность или здоровье и безопасное будущее для нового поколения.

C. Подтверждение критерия

Невзирая на то, какой критерий выбрала утверждающая команда, она должна доказать судье, почему их критерий важен. Почему, например, безопасное будущее для нового поколения столь необходимо? Отвечая на этот

вопрос, утверждающие подтверждают критерий. По словам Джеффри Ричардса, «Дебатёры настроены извлекать пользу из философов, политических учёных, психологов и других теоретиков, чтобы защитить свои ценности. Например, утверждение: „Насилие – это оправданный ответ на политическое давление“ Утверждающие могут выбрать ценность „политическая автономия“. Подтверждая критерий, утверждающие могут найти и кратко представить аргументы, доказывающие, что жизнь без возможности участвовать в политике лишена смысла и рисковать жизнью, своей и чужой, ради улучшения условий существования, вполне оправдано».

Поддержка утверждения. Построение случая

Случай – это средства, с помощью которых демонстрируется возможная истина или утверждение.

Схема построения случая

Вступление

А. Привлечение внимания

Б. Предварительное изучение аргументов

В. Представление утверждения

Г. Определение ключевых терминов

Д. Критерий. Определение цели утвердительного случая и поддержка критерия

Основная часть

А. 4—6 развёрнутых аргумента, обеспечивающих раскрытие случая.

Б. Доказательства в поддержку аргументов

Заключение

Вступление

Цель вступления – представить утверждение, показать его важность и дать определения терминов. Так как время ограничено, вступление не должно быть длинным. Есть несколько способов написания вступления:

Первый – использование цитат, который занимает больше времени, но может быть более эффективным.

Второй – просто представить утверждение. Это более удобно, если само выступление длинное.

Третий способ – спикер своими словами кратко объясняет главные пункты своего случая.

Критерий

Должен быть включён во вступление или представлен отдельно.

Доказательства

Лучший вид доказательства для утверждающего случая – это факты, примеры, статистика. Обычно, лучше избегать длинных доказательств. Зачитывание длинных отрывков может увести от сути дела и утомить аудиторию. Хорошо так же иметь доказательства из разных источников. Если представлены цитаты из одного источника, то ваша позиция может ставиться под сомнение.

Аргументы

Аргументы подаются в краткой форме с последующими доказательствами в их поддержку. Большие по размеру аргументы обычно называются заявлением и представляются в плане под римскими цифрами. Аргументы, следующие под этим заявлением, часто называемые подаргументами, обеспечивают дальнейшую поддержку и анализ заявления. Выступающим следует стараться использовать 5—7 слов для формулировки заявления и подаргументов. Большее количество слов занимает больше времени для чтения и судье труднее запомнить формулировку.

Заключение

Заключение должно быть кратким, подытоживать выступление и давать судье ясное понятие утверждающей позиции и причин, почему утверждение должно быть принято.

Отрицательный случай: построение и стратегия нападения

Первая задача опровергающих – подорвать позицию утверждающих. Утверждающая команда, как было сказано выше, должна представить всю совокупность доказательств своей позиции. Задача опровергающей команды

заключается в отрицании и создании столкновения. Т.к опровергающая позиция зависит от прослушивания утверждающей позиции в течение всего раунда, важно, чтобы опровергающие изучили возможную стратегию оппонентов заранее.

Анализ отрицательного случая

Анализ отрицательного случая может быть разделён на две части:

– Стратегия определений: определение ключевых терминов, установление параметров для утверждения, определение критерия.

– Тактика прямого опровержения: отрицание утвердительной стороны посредством использования доказательств и пояснений, и подвергая сомнению доказательства и объяснения противника.

Стратегия определений

Стратегия определений включает в себя подрыв утвердительного случая в целом, его основной линии, параметров, которые он устанавливает, и его критерия.

В то время как утверждающие имеют право устанавливать параметры и давать определения, опровергающие могут подвергать сомнению их возможности. Это должно принять форму предоставления альтернативы.

Один из способов атаковать позицию утверждающих – подвергнуть сомнению всю интерпретацию утверждения. Утверждающие могут определить параметры утверждения слишком широко или слишком узко, например. Опровергающие могут предложить свои определения с объяснениями и поддержкой. Эти атаки на определения и критерий в целом называются актуальными аргументами.

Опровергающие могут также опровергнуть утверждающий критерий. Для этого надо не только представить причины, почему критерий утверждающих несостоятелен, но и предложить альтернативный контр-критерий.

Например, в утверждении «Смертный приговор не оправдан», утверждающие заявляют, что главная ценность – человеческая жизнь, и она должна быть неприкосновенна.

Опровергающие могут согласиться с этим критерием, но доказывать, что жизнь общества ещё более ценна и неприкосновенна, и смертная казнь стоит на защите этой жизни. С другой стороны, опровергающие могут утверждать, что самый лучший критерий – не неприкосновенность личности, а справедливое общество. Опровергающие могут объяснить, что действия должны иметь последствия, гарантирующие справедливое общество. В этом случае, опровергающие предоставили контр-критерий.

Контр-критерий

Контр-критерий должен основываться на утверждении и развивать аргументы в поддержку этой позиции. Контр-критерий должен быть направлен против утверждающего критерия.

Первый опровергающий должен представить все аргументы в защиту критерия. Эти аргументы могут быть детализированы и расширены в ходе всех дебатов, но представлены они должны быть в первой речи. У опровергающих должны быть веские причины, чтобы противостоять утверждающему критерию и представить контр-критерий. Должна быть представлена отрицательная альтернатива. Подтверждение этой альтернативе может быть представлено во второй опровергающей речи, но аргументы должны быть даны в первой речи.

Если опровергающие решили принять утвердительный критерий, они должны будут постоянно показывать, что выступления утверждающих не соответствуют этому критерию. В процессе этой работы и происходит столкновение.

Стратегия прямого опровержения

Прямое опровержение – наиболее традиционная и эффективная из всех отрицательных стратегий. Давая прямое опровержение, выступающие показывают слабые места в анализе утверждающих, их объяснениях, доказательствах и аргументах одновременно. Представляем модель эффективного опровержения:

– Представляйте аргументы оппонента ясно и чётко.

– Объясняйте вашу позицию в связи позицией оппонента и с тем, как вы будете опровергать аргументы.

– Обеспечьте поддержку вашему аргументу.

– Объясните, как этот аргумент повлияет на ход дебатов.

– Сделайте заключение своего аргумента, чётко сформулировав свою мысль.

Эта модель представляет основные навыки, которыми должен овладеть каждый член опровергающей команды

Предваряющие аргументы

Предвидение возможных утверждающих аргументов и построение блоков – лучшая опровергающая стратегия. Блоки могут и должны использоваться обеими командами. Вот ступени к предвидению и подготовке аргументов противника:

Ступень 1. Продумайте все возможные утверждающие аргументы.

Ступень 2. Продумайте все возможные отрицательные аргументы.

Ступень 3. Исследуйте, рассматривая и останавливаясь на доказательствах к этим возможным аргументам.

Ступень 4. Используя доказательства, постройте аргументы для опровержения утверждения и подрыва утверждающей позиции.

Создание блока

После этого дебатёры (и утверждающие, и опровергающие) могут использовать аргументы и информацию, которые они выработали, для создания блока. Блок – это подготовленный аргумент (включая доказательства), который атакует аргумент оппонента. Наиболее часто блоки используются для наиболее популярных аргументов. Как вы увидите, эти блоки готовятся заранее и основываются опровергающими на предполагаемых аргументах утверждающих. Приготовив эти блоки, опровергающие могут сэкономить время для ответов на неожиданные аргументы. Обратите внимание на следующие примеры предвиденных аргументов и как они используются в блоках.

В ответ на смертный приговор опровергающие мог подготовить такой отрицательный блок.

Отрицательный блок

Утверждение: *Смертная казнь неоправданна*

Позиция: *отрицательная*

Мой оппонент хотел бы, чтобы вы поверили, что жизнь в тюрьме гораздо дороже, чем смертная казнь. Это неправда! Смертная казнь очень дорогая. Из книги Давида Бендера: «Справедлива ли смертная казнь?», Иллинойс: Гринхэвен пресс, 1981:141: «Если сравнить стоимость содержания заключённого в тюрьме с момента ареста, приговора и наказания против ареста, приговора и смерти в тюрьме, то гораздо дороже обходится смертная казнь. Были проведены наблюдения, и оказалось, что смертная казнь стоит на 20,000 больше.»

Опровергающие показывают, что казнить осуждённого, на самом деле, дороже, чем содержать его в тюрьме в течение длительного периода времени.

Таким образом, я заключаю, что смертная казнь стоит очень дорого.

Утверждающий блок

Утверждение: *Смертная казнь неоправданна*

Позиция: *утверждающая*

Мой оппонент хотел убедить вас, что смертная казнь предупреждает преступления. Мой оппонент неправ! Совершенно ясно, что смертная казнь не предупреждает преступления, потому что преступники не осознают последствий преступления. Из книги Давида Бендера «Справедлива ли смертная казнь?», Иллинойс: Гринхэвен пресс, 1981:141: «Я беседовал с каждым мужчиной и с двумя женщинами, которые были приговорены к смерти, и спросил их, думали ли они о смертной казни прежде, чем совершили свои преступления. Я не нашёл ни одного, кто сказал бы, что он думал об этом».

Отрицательный ответ показывает, что преступники просто не задумываются об угрозе смерти, поэтому она не может быть эффективной.

Таким образом, смертная казнь не может предупредить преступление.

Аргументы – это укрепления, обеспечивающие непроницаемость и крепость позиции. С точки зрения логики, аргументы – суждения, с помощью которых обосновывается истинность тезиса (резолюции). Логика выделяет два вида аргументов: ad rem (к делу, по существу дела) и ad hominem (к человеку). Принципиальные различия аргументов первого и второго видов демонстрирует следующая таблица:

Советы для проведения хороших дебатов

– Следуйте структуре утверждающей позиции. Вам не надо соглашаться с ней, она вам не должна нравиться. Просто следуйте ей.

– Всегда вновь формулируйте аргумент, который вы опровергаете.

– Всегда держите судью, аудиторию и всех участников в напряжении!

– Используйте переходные фразы.

– Объясняйте судье, какое влияние на ход дебатов имеет ваш аргумент.

– Чаще повторяйте отрицательную позицию.

Используйте эти советы. Они являются необходимым условием успешной опровергающей стратегии.

С чего начать: предлагаемая стратегия поиска

Стратегия поиска – это план действий, которому вы должны следовать во время исследования темы. Такая стратегия сфокусирует ваши действия и сделает работу легче и быстрее. Стратегия заключается в следующем.

– Выберите тему и продумайте, что вы уже знаете. Мысленно определите, что вы уже знаете по теме и что хотите знать по ней.

– Найдите ваш предмет в энциклопедии. Найдите ключевые понятия и начинайте обдумывать их определения.

– Просмотрите каталог книг и аудиовизуальных материалов и запишите их названия и номера карточек.

– Когда у вас будет несколько подходящих книг, вы можете идти в библиотеку. Здесь вы найдёте материалы по вашей теме.

– Затем найдите справочные материалы (словари, специализированные энциклопедии и т.д.) по вашей теме.

– После изучения книг и энциклопедий начинайте сужать тему до тезисных высказываний. Теперь вы можете сконцентрироваться только на нужной информации.

– Используйте периодическую печать, статьи в газетах и журналах.

– Проверьте другие источники в вашей библиотеке. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к библиотекарю.

Материал и источники

Предварительное чтение

Для того, чтобы определить насколько полезна статья или книга для вашей темы, вы можете просмотреть, или предварительно прочитать её. Имеется несколько способов предварительного просмотра.

Заголовок

Заголовки очень важны. Подобно первому впечатлению, заголовки дают понятие темы и авторский подход к ней. Например, возьмём два заголовка: «Аборты в Америке: вопросы и ответы» и «Потерянное поколение: влияние абортов на американское общество.» Не читая больше ни одного слова, вы сможете определить, где каждая книга может быть вам полезна. Первый заголовок предлагает сбалансированный подход к предмету, и может быть полезным источником как для утверждающей, так и для опровергающей стороны. Второй заголовок предлагает книгу, предлагающую заведомо отрицательную позицию по данному вопросу.

Оглавление

После заглавия вторым источником быстрого получения информации по книге является оглавление. Статьи не имеют оглавления; однако некоторые авторы включают краткое содержание, включающее умозаключения автора.

Алфавитный указатель

Алфавитный указатель предложит вам информацию о терминологии, людях и перспективах, к которым обращается автор через всю книгу.

Предисловие

Многие авторы используют предисловие, чтобы объяснить, почему была написана книга и перечислить вопросы, на которые отвечает книга.

Просмотр предисловия поможет вам решить, изучать ли вам книгу более детально или нет.

Выборочное чтение

Четыре предыдущие пункта служат для описания содержания книги и позиции автора по данному вопросу. Выборочное чтение, наоборот, позволит вам ощутить «вкус» книги. Выберите несколько отрывков из разных глав книги или использовать алфавитный указатель, чтобы провести вас по интересующим вас главам. Чтение порциями из разных глав книги поможет вам определить, на какое место в вашем списке определить книгу или статью.

Выбор материалов

Цель предварительного чтения заключалась в том, чтобы помочь определить, какие книги или статьи могут быть наиболее полезными для вас и в каком порядке их читать. Далее идёт процесс выбора.

Представьте, что вы собрали множество материалов и предварительно прочитали большинство из них. Теперь вы должны определить, к какому из них обратиться в первую очередь.

Из всех этапов подготовки к дебатам самым трудоёмким и требующим наибольших затрат времени является работа с доказательствами. Это постоянно развивающийся процесс. Определяя, на каких материалах сфокусироваться, обратите внимание на следующие предложения.

Во-первых, попытайтесь определить степень важности материалов. Поможет ли тот или иной материал ответить на ряд важных вопросов по теме или он касается только какого-то узкого вопроса. Делают ли ссылки на него другие авторы? Если это так, то книга, действительно, занимает важное место в этой области.

Во-вторых, обратите внимание на то, как написана книга. Хорошо ли был изучен автором предмет исследования? Получил ли автор какие-то награды

за публикацию? Иногда достаточно одного взгляда, чтобы увидеть неаккуратный подход автора к проблеме. Если во время предварительного чтения вы увидите, что подход к предмету исследования не соответствует установленным нормам, используйте этот материал очень осторожно.

В-третьих, постарайтесь определить степень авторитетности статьи или книги. Очень много зависит от того, кто её написал и когда. Наши взгляды меняются по мере того, как мы находим новую информацию и развиваем новые идеи. Авторитет одной эры необязательно будет авторитетом другого времени. Информация об авторе поможет вам определить авторитет автора и книги.

Хорошие аргументы требуют хороших доказательств. Хорошее доказательство должно быть аккуратным, авторитетным и значительным для данного вопроса.

Поэтому:

– Определяйте ценность книги или статьи по степени её значимости, аккуратности и авторитета.

– Обсудите ваше решение с товарищами по команде.

– Основываясь на вашей оценке, выберите одну статью или книгу для более тщательного изучения.

– Защитите ваш выбор, показав вашим товарищам, как он соответствует критериям.

Запись доказательств

Материал, который вы собрали, не принесёт вам много пользы, пока вы не запишите все доказательства. Записанные вами доказательства будут храниться в картотеке и помогут вам в поддержке аргументов в течение всего дебатного сезона.

Во время записи доказательства очень важно сохранять всю полноту материала. Это необходимо вам, потому что вы несёте полную ответственность за каждое использованное вами доказательство.

Используется множество способов записи доказательств. Некоторые используют карточки 3x5 или 4x6 или листы бумаги 8x11, на которых

записывают цитируемые материалы. Выберите любой способ, наиболее подходящий для вас.

Точная запись

Копирование материалов слово в слово, точка в точку обеспечит вам точную передачу материала. Доказательства, вырезанные из фотокопий, сберегут ваше время и обеспечат большую точность.

Конечно, некоторые материалы требуют перефразирования. У автора может быть отведено несколько страниц для того, чтобы сделать заключение или заключение может быть растянуто на несколько параграфов. В таких случаях требуется точная перефразировка. Если вы решили перефразировать, сделайте, на всякий случай, копию оригинального текста.

– Скобки (…) могут быть использованы для сокращения длинных цитат при условии, что смысл цитаты не изменится.

– Квадратные скобки […] используются для того, чтобы сделать вставку в цитату, что увеличит степень понимания или обеспечит нужный контекст. Опять же, вставка ни в коем случае, не должна изменять смысла или силы цитаты.

Самый безопасный способ записи доказательств – это записывать предшествующий цитате и следующий за ней текст. Это может убедить в том, что вы цитируете материал в нужном контексте и не изменяете его смысла.

Точность записи доказательств имеет первостепенную значимость в процессе дебатирования. Неточная запись, если она будет подвергнута сомнению и публично разоблачена в ходе дебатов, может привести в смятение и вас, и всю команду.

Полная ссылка

Каждое доказательство, которое вы планируете держать в картотеке, должно содержать полную ссылку. Это означает, что на карточке должна быть записана полна библиографическая информация: автор, название статьи, журнала или книги, название издательства, дата публикации и номер страницы.

Делайте ссылку для каждого доказательства с тем, чтобы судьи и оппоненты не заподозрили неточность в ваших записях. Ведь они тоже могут использовать ту же самую статью или книгу для последующих турниров.

Дополнительный материал

Помимо цитаты, контекста и ссылки, вы можете захотеть записать дополнительный материал. Этот материал включает что-нибудь, что может дополнить процитированное доказательство. Вы можете записать характеристики автора или процитированного эксперта. Вы можете объяснить методологию определённого учения, из которого вы взяли статистические данные. Дополнительный материал может сделать доказательство более убедительным.

Предсметный указатель

Дебатёры часто обращаются к предметному указателю.

После записи всех необходимых материалов, вам потребуется создать предметный указатель для каждого доказательства.

Предметный указатель представляет собой краткое изложение содержания карточки в четырёх-шести словах.

Некоторые дебатёры ждут, пока не накопится целая стопа карточек, а затем озаглавливают их. Не имеет значения, как вы это делаете, главное, чтобы это было сделано.

Советы для успешной записи доказательств

– Используйте разлинованные или чистые блокнотные листы (3x5 или 4x6).

– На карточке должно быть написано только одно доказательство.

– Каждая карточка должна сопровождаться полной, ясной ссылкой.

– Переписывайте текст доказательства дословно.

– Можно использовать карточки любого размера, но старайтесь, чтобы они были одинаковыми.

– Храните карточки бережно, т.к. они легко теряются.

– Напишите где-нибудь на карточке ваше имя, фамилию, школу.

Стандартизация карточки с доказательством

Карточка с доказательством включает в себя:

– Тему или подзаголовок: подзаголовки темы

– Сторона: обозначает утверждающие или опровергающие доказательства

– Краткое содержание: краткое суммарное высказывание по главным пунктам доказательства

– Ссылка: имя автора, название статьи, название книги или периодического издания, страница.

– Текст доказательства: отрывок из статьи или книги в поддержку тезиса. Это точная цитата! Переписывайте отрывок дословно. Не суммируйте информацию. Будьте аккуратны.

Цель накопления доказательств – сделать ваши аргументы более убедительными и внушающими доверие. Доказательство позволяет маневрировать вашим аргументом в диапазоне от «возможно, правда» до «вероятно, правда». Чем сильнее ваше доказательство, тем более уверенными вы будете в этом маневрировании.

Проверка доказательств

Сильное доказательство – это доказательство, которое прошло серию проверок. Каждое доказательство, используемое в раунде, должно пройти проверку. В ходе практики вы научитесь быстро проверять доказательство, мысленно задавая себе несколько вопросов. Ниже даны вопросы, которые вы сможете применить для проверки записанных на карточках доказательств.

Вопросы об источнике информации

Начинайте любую проверку с нескольких вопросов об источнике информации. Прежде, чем вы поверите в то, что вам говорят, вы, обычно, хотите знать, кто тот человек, который это говорит. Часто мы базируем своё решение в пользу той или иной стороны на источнике высказывания. Если источник надёжный, мы верим в то, что нам говорят.

Источник может считаться достойным доверия, если он компетентен, беспристрастен и надёжен. Эксперт в определённой области, который

прочитал, изучил и понимает вопросы, относящиеся к этой области, может считаться компетентным. Но компетентность в одной области совсем не обязательно является гарантией того, что человек разбирается в других вопросах. Специалист по ядерной физике может быть экспертом в области науки, но совсем необязательно он будет разбираться в вопросах социальной и политической жизни.

Источник считается пристрастным, если то, о чём в нём говориться, прямо или косвенно даёт ему выгоду. Платные подтверждения, свидетельства являются примером пристрастного источника. Звёзды кино и спорта говорят, что бельё фирмы Бранд – это лучшее бельё только потому, что им за это платят. Заберите у них чек, и кинозвезда уже не будет столь категорична по поводу этого белья.

Иногда бывает трудно доказать пристрастность источника в контексте дебатов. Ссылка на источник обычно даётся очень быстро или в сокращённой форме, таким образом, вы можете быть не уверены в источнике. Выяснение источника и определение возможного пристрастия может стать основной линией перекрёстного допроса.

Надёжность источника зависит от честности его информации. Некоторые люди и организации достигли успехов, будучи ненадёжными. Они могут быть разоблачены в каком-нибудь скандальном разбирательстве. Вы можете оказаться в ситуации, когда вам захочется верить каким-нибудь источникам. Тем не менее, очень важно, чтобы люди, которых вы выбираете, были достойны вашего доверия.

Один из способов проверки надёжности – поискать критику на этот источник. Корреспонденты и учёные часто получают признание за хорошо сделанную работу. Если источник вашего доказательства в прошлом получал награду за достойное исследование или идею, тогда вы можете быть уверены в его надёжности. Это, конечно не гарантия надёжности, но всё же повышает уровень правдивости сказанного

Проверка доказательства на содержание

Тексты, предложенные выше, касались, в основном, того, кому принадлежат те или иные доказательства. Кроме того, имеется целый ряд вопросов и тестов, касающихся содержания высказывания.

Содержание каждого доказательства представляют изыскания и заключения экспертов в дискутируемой области. Некоторые высказывания являются заключением, основанным на различных фактах; другие представляют собой мнение автора, основанное на субъективных ценностях.

Мнения необязательно лучше фактов, а факты необязательно выше мнений. И то и другое может быть использовано в качестве поддержки аргумента.

Тем не менее, необходимо проверить содержание каждой карточки – будь то факт или мнение – чтобы определить степень поддержки, которую он обеспечит аргументу.

При проверке доказательства, используемого в вашей речи, или доказательства, представленного в поддержку позиции вашего оппонента, будьте готовы быстро проанализировать содержание всего содержания каждой карточки.

Прежде всего, посмотрите, правильно ли подобрана карточка для поддержки нужного аргумента. Неправильная интерпретация доказательств для того или иного аргумента – обычная ошибка, особенно для начинающих дебатёров.

Судейство

Судейство – вероятно, наиболее трудный и спорный аспект дебатов.

Судья обязан отказаться от всех точек зрения и персональных позиций непосредственно при входе в комнату проведения дебатов и быть внимательным и сосредоточенным слушателем.

Судья оценивает раунд по приведенным командами аргументам, доказательствам и рассуждениям, но не на личных симпатиях.

Судья имеет огромное воздействие на фактическое проведение дебатов, поэтому честные решения со стороны судей будут способствовать успешному проведению игры.

У судьи есть три основные цели: обучать, поддерживать справедливое течение дебатов и сохранять позитивную рабочую атмосферу игры. Что означают эти цели?

Дебаты обучают высокому уровню аргументации. В дальнейшем это дает участникам игры способность развивать целый комплекс качеств и навыков, которые мы уже называли выше. Получить их можно только в процессе дебатов. Постоянно играя в дебаты, вы узнаете новые способы и средства, с помощью которых можно отразить аргументы оппонентов, найти и внести новые аргументы, уточнить варианты их употребления.

Судья должен относиться к выступлениям спикеров с долей критики, поскольку этим он может помочь участникам дебатов увидеть сильные и слабые места в аргументации, стратегии и стиле общения.

Поддерживать справедливость – это вторая цель судьи. Для ее достижения судье необходимо: внимательно слушать речи спикеров; полностью сосредоточить внимание на высказываемых идеях; обосновывать свое решение. Кроме того, судья должен быть готов к обсуждению широкого спектра точек зрения, сохраняя нейтралитет при обсуждении спорных вопросов.

Цель состоит еще и в том, чтобы установить и сохранить положительную рабочую атмосферу. Чтобы сделать это, судья должен задать тон дебатов с момента входа в комнату, показав участникам игры пример профессионального поведения, доброжелательности и открытого общения. Уверенность и честность, которые судья демонстрирует в течение дебатов, отразятся и на игре, и на поведении участников дебатов.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ
МОДУЛЬ I. ПОСТАНОВКА ГОЛОСА И РЕЧИ
Раздел I. Дикция и артикуляция

Артикуляционная гимнастика

1. Губы в трубочку. Вверх-вниз. Влево-вправо. По кругу. И так несколько раз.

2. Языком делаем так называемый укол зонтиком в щеку. Слева-справа. Несколько раз.

3. Кончиком языка попытаться дотянуться до носа, а затем до подбородка. Чередуем несколько раз.

4. Языком совершить несколько вращательных движений по кругу между губами и зубами.

5. Челюсть аккуратно расслабляем и опускаем вниз. Пальцами придерживаем у основания слева и справа. Совершаем движения челюстью влево-вправо. Вверх и вниз. Несколько раз.

6. Для того чтобы мимика была живой, разнообразной, несколько минут корчим усиленно всевозможные рожицы. Кстати, это лучшее упражнение от морщин. Не стесняемся делать его чаще!

7. Упражнение для лучшей артикуляции «Избыточная нагрузка»: зажимаем между зубами карандаш, ручку, маркер, если нет ничего под руками – собственный палец, и произносим фразу примерно из 15 слов, крепко сжимая карандаш (или его заменитель) зубами. Затем вынимаем карандаш – и произносим ту же фразу без избыточной нагрузки. Своя родная артикуляция кажется легкой, точной, ясной. Так и есть! Существует масса вариантов этого упражнения (говорить с набитым галькой или орехами ртом), но самый приятный из них – это упражнение, в котором вы одновременно хвалите и вознаграждаете себя за тренировку: говорить с виноградом во рту! Плюсов масса: это вкусно, приятно и в конце вы съедите виноград, вознаградив себя за упражнение.

8. И наконец, после достижения легкого напряжения мы предлагаем вам это напряжение снять. Губы расслабим и сделаем «Фр-р-ру-у…».

Скороговорка «Лигурия»

В четверг четвертого числа в четыре с четвертью часа лигурИйский регулировщик регулировал в ЛигУрии, но тридцать три корабля лавировали, лавировали, да так и не вЫлавировали, а потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовАл, да не дорапортовАл дорапортОвывал, да так зарапортовАлся про размокропогОдившуюся погоду что, дабы инцидент не стал претендентом на судебный прецедент, лигурийский регулировщик акклиматизировался в неконституционном Константинополе, где хохлатые хохотушки хохотом хохотали и кричали турке, который начерно обкурен трубкой: не кури, турка, трубку, купи лучше кипу пик, лучше пик кипу купи, а то придет бомбардИр из БрАнденбурга — бомбами забомбардирУет за то, что некто чернорЫлый у него полдвора рылом изрыл, вырыл и подрыл; но на самом деле турка не был в деле, да и Клара-краля в то время крАлась к ларю, пока Карл у Клары кораллы крал, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе дЁготниковой вдовы Варвары два этих вОра дрова воровали; но грех — не смех — не уложить в орех: о Кларе с Карлом во мраке все раки шумели в драке, — вот и не до бомбардИра ворАм было, и не до дЁготниковой вдовы, и не до дЁготниковых детей; зато рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, два дрова, три дрова — не вместились все дрова, и два дровосека, два- дровокОла-дроворуба для расчувствовавшейся Варвары вЫдворили дрова вширь двора обратно на дровяной двор, где цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла; цыпленок же цапли цепко цеплялся за цепь; молодец против овец, а против молодца сам овца, которой носит Сеня сено в сани, потом везет Сенька Соньку с Санькой на санках: санки- скок, Сеньку- в бок, Соньку- в лоб, все- в сугроб, а Сашка только шапкой шишки сшиб, затем по шоссе Саша пошел, Саша на шоссе саше нашел; Сонька же — Сашкина подружка шла по шоссе и сосала сушку, да притом у Соньки-вертушки во рту еще и три ватрушки — аккурат в медовик, но ей не до медовика — Сонька и с ватрушками во рту пономарЯ перепономарИт, — перевЫпономарит: жужжит, как жужелица, жужжит, да

кружится: была у Фрола — Фролу на Лавра навралА, пойдет к Лавру на Фрола Лавру наврет, что — вАхмистр с вАхмистршей, рОтмистр с рОтмистршей, что у ужа — ужата, а у ежа- ежата, а у него высокопоставленный гость унес трость, и вскоре опять пять ребят съели пять опят с полчетвертью четверикА чечевицы без червотОчины, и тысячу шестьсот шестьдесят шесть пирогов с творогОм из сыворотки из-под простокваши, — о всем о том около кола колокола звоном раззванивали, да так, что даже Константин — зальцбуржский бесперспективняк из-под бронетранспортера констатировал: как все колокола не переколоколовАть, не перевЫколоколовать, так и всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить; но попытка — не пытка.

Алгоритм работы со скороговоркой:

1) Чтение по слогам;
2) Чтение с подчеркиванием слов вызвавших сложности для произношения;
3) Многократное прочтение сложных для произношения слов;
4) Многократное прочтение сложных для произношения слов с соседними словами;
5) Чтение с сушкой зажатой между зубами;
6) Чтение с закрытым ртом;
7) Чтение с постоянно открытым ртом;
8) Чтение с сушками в щеках;
9) Многократное прочтение скороговорки;
10) Чтение стоя в планке на локтях.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: правильно прочитать текст скороговорки «Лигурия».

Задание для базового уровня: выучить текст скороговорки «Лигурия».

Задание для продвинутого уровня: рассказать текст скороговорки «Лигурия» стоя в планке на локтях.

Раздел II. Рождение звука

Вариация 1.1. Волна за волной

Располагайтесь по пространству беспорядочно. Не выстраивайтесь ни в круг, ни в ряды, ни так называемой «стайкой». Найдите себе местечко, никого не принуждая подстраиваться под вас, — почувствуйте небольшое пространство вокруг себя, в нем-то вы и пробуете прожить первые вариации, вариации пристройки к основным принципам дикционно-голосового тренинга.Словно в морской воде почувствуйте себя, в колебательных волнениях водной поверхности. Пока вы не шагнули в глубину, ступни ваши ощущают песчаное дно или гальку, вода доходит вам до колен, вот-вот вы ступите дальше, но вам нужны несколько мгновений пристройки, привыкания к воде. Вы активно и с удовольствием растираете кисти, все ваше тело принимает участие в таком негромком движении, как растирание кистей и запястий: и колени чуточку плавают, отзываясь на круговращения кистей, и локоть поспевает за кистью растирающей, и плечо втягивается в действие разогрева. Движутся пальцы рук - они вовлекают в напряженную деятельность запястья - локти - плечи, - движения рук исходят из центра спины.

При потираний-растираний кистей прочувствуйте жизнь тела в пространстве. Шагните дальше в море - вода подобралась к вашей груди, локти то и дело окунаются, выныривают, вы слегка погружаетесь в морскую прохладу и затем чуточку зависаете над ней. Вода, слегка колеблющаяся, увлекает в покачивание и ваше тело. Оно стремится удержаться и не потерять равновесие. Возникает вибрирование в губах при выдохе, так, словно вы отфыркиваетесь, попав в воду. Вы балансируете в покачивании воды, то одна нога теряет опору, то другая, и вы грудью ложитесь на воду. Чувствуете дыхание тяжелых водных масс — дыхание водного пространства — и бесконечность пластических перемен в балансировании. **Балансирование — суть творческих вариаций.**

Не сгибайтесь в пояснице. Когда вы ложитесь грудью на воображаемую водную гладь, совершайте движение всем телом, а не только корпусом. И вслед

за тем выходите в вертикаль. Вода добралась до вашей шеи, руки действуют в воде, и вы нет-нет, да и поднимаетесь на носки. Растираете круговыми движениями кистей локти - плечи - грудь - бока туловища, тыльной стороной кистей массируете мышцы спины. Как бы вы ни перемещались в воде, ни балансировали, ни меняли движения тела - всегда выходите в вертикаль. **Ощущайте «вертикаль» как отправную струну творчества,** как исходную линию, ломая которую, вы вступаете в иное содержание, выразительность тела вырисовывается за пределами вертикали. Вертикаль - как нейтральность, но и как необходимое условие постоянной готовности к непредсказуемому творческому поступку. В тренинге мы постепенно переходим от вертикали тела — к вертикали «голосо-речевого рупора» — к вертикали «фонационного дыхания» - к вертикали «звучащего тела-струны».

Вода не дает совершать суетливые движения, притормаживает бездумность движений. Каждый жест, любое круговращение кистей, рук, корпуса, всякая перемена положения тела связаны с преодолением сопротивления воды, пространства вокруг вас. Движения нашего тела и отдельных его частей сопровождаются специфическим ощущением - *ощущением движения.* Такие ощущения в психологии принято называть *кинестетическими.* Выдающийся грузинский ученый Д. Н. Узнадзе указывал, что основными качественными разновидностями кинестетических ощущений являются ощущения *сопротивления, усилия* и *движения*.

Вот и мы с вами, используя воображаемое сопротивление воды, прилагаем усилия для его преодоления, что укрепляет нашу веру в водную стихию, заполняющую пространство вокруг нас, позволяет проникнуться единством движений всего тела при совершении даже небольшого движения одной из его частей. Из воды, благодаря круговым движениям кистей, рождается шар. Вы всё так же балансируете в воде, доходящей вам до ключиц, и круговыми движениями кистей от себя через верх) созидаете воображаемый шар, порождаемый кистями, поддерживаете шар на весу, на плаву.

Любые наши ощущения продолжают творческую жизнь в нашем воображении. Ими мы и пользуемся, переходя в пространства событий и обстоятельств жизни сценических образов-персонажей. Ощущения повторные — такие же творческие — живут порой столь же ярко, сколь сочно проживаются ощущения реальные. Психологи, в частности один из самых значительных отечественных психологов второй половины XX века О. К. Тихомиров, отмечают природную возможность человека управлять своими ощущениями. Нам интересно, что человек, обладая возможностью намеренного управления чувствительностью другого (и своей собственной), обладает также возможностью *регулирования уровней* собственной чувствительности[8]. Нет ли в этом свидетельства того, что и мы с вами вправе рассчитывать на активизацию ощущений с помощью работы нашего воображения? М. О. Кнебель приводит слова, адресованные ей М. Чеховым после одной из удачных ее сценических проб: «Искусство - удивительно сложная вещь. В жизни не переживали, а воображение, как пчела, собирало мед со всего воспринятого, слышанного, читанного, виденного и сейчас проявило себя в творческом акте». Возникает ощущение тяжести, по большей части воображаемое.

Конечно, раздражители помогают нам прочувствовать тяжесть и объемность собственных кистей, рук, плеч, однако возникновение воображаемого шара - мяча в пространстве между нашими кистями, восприятие его (мяча — яблока — снежка — цыпленка) понуждают мышцы нашего тела напрягаться в нужной градации и влияют на свободу мышц, на органику ощущений и, конечно, на воображение. Оно же регулирует действие дыхательной системы. Каждый из предметов ощущается в руках по-своему, так же воспринимаются его вес и цвет, фактура и размеры. Предмет тончайшим образом, независимо от нашего сознания, регулирует поведение тела и ритмы дыхания.

Вы выпускаете шар (мяч) из рук, и он плавно погружается в воду. Вы сопровождаете телом его спуск на дно. Шар замирает, а вы плавно выныриваете из воды. Вновь балансируете, стремясь удержать равновесие.

Потяжелевшей правой кистью вы проглаживаете левую руку от локтя до кончиков пальцев, - от плеча до ногтей, - от левой лопатки до пальцев и уводите правую руку после проглаживания в пространство - словно раздвигая пространство продолжением движения. Так же работаете и левой рукой; затем обеими руками с усилием проглаживаете корпус от плеч вниз до коленей, сзади по спине и вниз по ногам, и т. д.); расширяете пространство, двигаясь плавно вслед за кистями, не теряете ощущения плотной морской воды. Так вы проглаживаете бедра - левый бок - правый бок - ногу одну, другую... Уводите руки в пространство все дальше и дальше и прочувствуйте реальное действие одного из принципов тренинга - **вслед за *ведущей точкой тела* в пространство устремляется, утекает и все тело**. Не утеряйте ощущения тяжести в кистях, лучше передавайте эту условную тяжесть другим частям тела. Ощущение тяжелого веса - единственное ощущение, свободно передающееся от кистей другим органам и свободно воспроизводимое воображением. От тяжести в кистях - к тяжести в плечах, в коленях, в подбородке.

Проще всего уловить возникновение кинестетических ощущений при движении достаточно массивных частей тела - рук, ног, корпуса или всего тела. Но движения совершают и менее массивные органы - в непрерывном движении находятся наши глаза, при речевом акте совершают движения органы речи, при фонации работают голосовые складки и слизистая оболочка ротовой полости и глотки, дыхательной мускулатурой совершаются активные движения. Широкие проглаживания тела вы продолжайте, все более расширяя амплитуды движений. Но не забывайте, что **каждый физический поступок требует подготовки — замаха.** Прежде чем провести правой кистью вдоль левой руки и далее увести кисть в пространство, необходимо нацелиться на поступок, замахнуться, накопить энергию - дыхательную и физическую, «пристроиться» к поступку, войти в него. Накопление дыхательной энергии, совершаемое на замахе, затем реализуется в речевом поступке. Актерская речь – речь пространственная. Голос и дикция актера, преодолевая пространство,

воздействуют на других участников сценического диалога и на публику. В пространстве не должен кануть звук голоса актера, не может раствориться его речь. Разборчивость дикции и слышимость голоса в немалой степени зависят от энергии дыхания, накапливающейся в процессе замаха.

Постепенно в дело вводите бормотание, негромкое комментирование совершаемых движений, оценку всплывающих ощущений, тем самым соединяя воедино движение - дыхание - голос. С первого же мгновения тренинга мы на себе исследуем (для себя открываем) единение ритмов речи и пластики. Психологически (не только физически) вы можете прочувствовать, что дыхание - своеобразный замах к началу голосового звучания, а движение — механизм, вывозящий, как на саночках, голос и речь в пространство диалога. Простые, казалось бы, движения разминки на самом деле приносят ощутимую пользу. Вы приучаетесь познавать целостность сценического поступка. Понимание зрителем происходящего на сцене диалога обеспечивает не только речь, но и физическая жизнь тела, а также жесты и движения тела в пространстве. Проникнитесь мыслью, что во время вариации звук сдерживать в себе нет нужды - **«выплескивайте» свое бормотание в пространство с помощью телесных поступков, объемных движений.**

Замах рук и тела на поступок: потягиваетесь вверх и, «сбрасывая» бесполезные, излишние напряжения, — мягко, но в темпе опускаетесь ко дну. Появляются контрастные ощущения - скорые перемены, переходы от усиленных напряжений (при потягиваниях) к раскрепощению (при соскальзывании под воду). Погружение в воду сопровождается непреднамеренными восклицаниями. **Непроизвольность голосового звучания зависит от меры естественности телесного поступка.** «Сбросы» - все тело одновременно, не по частям «опадает», сжимается. При освобождении рождаются несложные, естественные сочетания звуков, напоминающие «а-а-ах-х...», «о-о-ох-х..», «э-э-эх-х...». Затем кисти, стремительно прорезая толщу воды, уводят вас вверх, ваше тело перетекает в «замах», накапливает энергию.

Принцип контрастности применим не только к поведению тела. Он обнаруживается в ритмах речи: слоговых ритмах, ритмах слова, ритмах фразы. «Элемент контраста один из самых сильных в искусстве»26 (С. В. Рахманинов). Проявляется контрастность и в ритмах дыхания: при замахе к работе подключаются мышцы-вдыхатели, при опускании под воду, в момент звучания - мышцы-выдыхатели. И так вы проигрываете несколько раз.

Еще и еще раз вытягивайте из себя излишние напряжения, проглаживайте спину, бока, икры, всю ногу сзади от бедра до пятки... Сами себе давайте команды на проглаживание мышц, вовлекайте в дело все новые и новые части тела (рис. 10). Распоряжения произносите негромко, чуть слышно. Не спешите с приказаниями самому себе, каждое указание тщательно реализовывайте, сопровождая выполнение команды подробными комментариями. Убедившись в точности ее осуществления, переходите к следующей команде. А после этого включайтесь в потягивания и настраивайтесь на восприятие контрастности в мышцах. Не заботьтесь о грамматической чистоте комментирования, пользуйтесь и обрывками фраз, и намеками, и вырванными из контекста словосочетаниями. Не прихорашивайте свою речь намеренными дикционными красотами. В данном случае бормотание сродни балансированию: первое применимо к речи, второе к движению. **Бормотание, мурчание — тренинговый прием естественного, беспрепятственного проникновения в восприятие собственных ощущений,** но никак не показательная демонстрация своих голосовых и дикционных возможностей. Затем, благодаря воображению, перенеситесь на знакомый берег моря. Вот вы на прибрежном песке или на камнях-валунах греетесь на солнце, сушитесь. Здесь-то и удобно опробовать свободу в работе дыхания. Дыхание - незаметное, непроизвольно втекающее в тело, благодаря плавному уходу тела и рук по вертикали вверх. По мере натяжения тела-струны снизу, из земли, втекает в вас энергия. **Прочувствуйте, что в вас «сквозь ступни ног» входит энергия действия, энергия дыхания.** Такое образное понятие связано с воображением, но оно же и продуктивно: тело все наполняется, наливается энергией, которая и

преображается при «фонационном (озвученном) выдохе» в действенный голосо-речевой поступок. Действенный - в данном случае направленный на озвучивание пространства - словно в окружающем пространстве резонирует ваш голос. Высказывание становится деятельным. Высказывание - это и звук «о-о-о-х-х...» при выдохе, и слова-междометия, непроизвольно вырвавшиеся при энергетическом импульсе (к примеру: *«ух-ты», «вот это да», «ой, мамочки»),* при освобождении тела на выдохе от накопленных напряжений...

Вариация 1.2. Круговращения мяча

И вот в правой руке у вас настоящий, не воображаемый теннисный мячик, вы с ним уже немножко познакомились. Проверните его несколько раз вовнутрь: кисть, удерживающая мяч, совершает круговые движения, вовлекая в действие и локоть, и плечо, и колени.

Что же делает в это время левая рука?

Да у кого как:

- кто-то прижимает ее локтем к боку;
- у кого-то она согнута в локте;
- пальцы *скрючены,* и воздуха между рукой и телом нет;
- кто-то употребляет руку как опору - при опускании книзу кисть опирается о левое колено;
- чья-то рука висит неприкаянно около тела хозяина.

И почти никто из вас не почувствовал, что левая рука может так же жить в пространстве и уравновешивать тело в его балансировании.

Выполните несколько круговых движений кистью наружу.

Мяч, таким образом, выворачивается наружу и вворачивается вовнутрь. Локоть свободно движется, слегка отнесенный в сторону, в нем ощущается повышенная тяжесть.

В тех же приемах работайте с мячом левой рукой.

Совершая движения, прилагайте усилия для активного выворачивания и вворачивания кисти. Кисть не напрягайте, слегка удерживайте мячик пальцами. Вспомните одно из значений слова «винт»: это часть двигательного механизма

(самолета или судна) в виде лопастей, укрепленных на вращающемся валу. Ваша кисть действует как одна из лопастей. Развивайте подвижность кисти в запястье.

Дышите без излишнего мышечного напряжения. Проследите за свободой дыхательного ритма. Усилия, направляемые на разминку кистевой мускулатуры, дыхательных мышц не касаются. Обратите внимание и на мышцы артикуляторного аппарата: они также не должны напрягаться, в них следует прочувствовать небольшое расслабление. Лучше, если рот вы слегка приоткроете и в нижней челюсти возникнут ощущения дополнительной тяжести.

Теперь вновь обратите внимание на поведение тела. Вам несложно заметить, что почти все вы работаете только руками. Ступни, колени, бедра, плечевой пояс и туловище у многих из вас исключены из процесса вворачивания и выворачивания кисти.

Не нарушается ли открытый и прочувствованный вами в предыдущей вариации принцип единого действия (единодействия) тела в любом, даже микроскопическом, движении?

Как реагируют различные зоны, части вашего тела, удаленные от работающей кисти, на поведение руки?

Постоянно задавайте себе подобные вопросы, выполняя эту, казалось бы, несложную вариацию.

Не демонстрируйте телесную экспрессию, нет необходимости крутить плечами или бедрами больше, чем нужно. Старательность сродни кокетству. Предмет - мяч - диктует сейчас вашему телу степень мышечных затрат.

Не допускайте ничего обыденного и «простенького» в работе с мячом! Ваше тело, ваши устремления в тренинге подчиняются объекту мячу. Мяч переводит вас из привычных бытовых приемов и выразительного звучания голоса. Мяч исполняет роль двигателя, увлекающего за собой ваше тело, управляющего вашей речью. В начале тренинга не предмет подчинен актеру, а актер следует за предметом.

Вариация 1.3. Мяч вибрирующий

Ваши физические действия остаются прежними: мяч в вашей власти, но и вы повинуетесь его прихотям - согласованность ваших кистей в кружении вокруг мяча. Из тишины рождается звук вибрирования - зарождается вибрация в губах при выдохе. «Вибрация» ощущение не новое в нашем тренинге**.**

Прием «вибрирования» напоминает одну из знакомых вам детских звуковых игр: выдохи озвучиваются вибрированием губ. Губы сомкнуты неплотно, воздух сквозь них выдувается так, чтобы задавать губам частые колебательные движения. Подобными звуками вибрации с включением голоса или без него мальчишки обычно изображают работу автомобильных моторов. Мы пока обойдемся без голосового звучания. Будем с помощью вибрации развивать упругость, эластичность экспираторных мышц (мышц, обеспечивающих активный выдох). Для краткости мы называем такой тренировочный прием - **«вибрационным».**

Итак: выдох с вибрацией в губах.

На одном долгом выдохе — движения кистью в одном направлении. Начинайте с маленького круговращения кисти, постепенно увеличивайте круги вращения и звучность (силу, объемность, громкость) вибрирования. Между одним выдохом и другим - делайте небольшую паузу, во время которой «сбрасывайте» руки вниз и готовьтесь к новому выдоху.

Версии:

Темповая

Вводите в круговращение кисти темповые перемены. Они непр**е**менно отразятся и на качестве вибрирования в губах. С убыстрением темпа вам захочется чуть активнее выдувать воздух сквозь губы - не сопротивляйтесь своему желанию; при замедлении же темпа, особенно когда мяч станет двигаться медленно-медленно, вы вдруг почувствуете, что теряется звучность вибрирования, - такому повороту в звучании вибрации не поддавайтесь, изгоняйте вялость работы выдыхательной мускулатуры, не теряйте ощущения звуковой объемности и интероцептивных ощущений динамичного выдыхания.

Ускорения и притормаживания темпа кружения мяча наверняка отражаются в пластике всего вашего тела - момент замечательный, только не увлекайтесь чрезмерными убыстрениями темпа, чтобы «несбить» ритмы дыхания и не лишить тело свободы.

Игровая

Работайте с ощущением, будто в вашей кисти не теннисный мяч, а горячий, чуть шершавый и вкусно пахнущий небольшой круглый хлебец - колобок. Воздушная струя и звук вибрации направлены на колобок: он горячий, и вы его остужаете. Достоверность в том, что вы остужаете горячий колобок одновременно двумя способами — кружением в пространстве обволакивающего вас свежего воздуха и направляемой на колобок прохладной выдыхательной струей.

Вариация 1.4. Цыпленок на ладони

Невысокое подкидывание мяча вверх мягкой кистью. Одновременно с кистью упругие пружинящие движения совершает и все тело, особенно колени. Локоть к телу не прижимайте.

Прочувствуйте вес мяча, его фактуру, рассмотрите его цвет, рисунок на поверхности; выполняйте задания, не останавливая работу с мячом - не прерывая его подкидывания.

Принимайте мяч на ладонь мягко, будто он теплый и пушистый цыпленок. Прислушайтесь, не возникает ли в момент соединения мяча с кистью звучный шлепок. Если вы его улавливаете, то приноровитесь так подхватывать мяч кистью, чтобы никаких звуков и призвуков не было. В этом вам поможет и мягкое, «кошачье» поведение вашего тела, и единое движение сверху вниз по вертикали мяча и кисти — движение на одной скорости, движение, при котором мяч незаметно сливается с кистью.

Не роняйте цыпленка на пол - он еще крохотный, неловкий, незащищенный.

Почувствовав, что пластика вам удается, что все в движениях у вас «вытанцовывается» мягко и эластично, соединяйте движения со звуками. Лучше всего подходит междометие *«о-па!»*.

Пока мяч в кисти - слышится *«о»,* при взлете мяча - кверху по вертикали устремляется и слог *«па»*. После *«па»* возникает короткая звуковая пауза, во время которой вы вполне могли бы успеть приготовиться к следующему циклу звучания (подготовиться к выдоху, к речевому поступку, к высказыванию, то есть «замахнуться» на действенный фонационный выдох), и вновь: как только мяч коснется ладони, возникает тянущийся звук *«о»*.

Напомню еще раз, что соприкосновение ладони с мячом не следует делать грубо: кисть и мяч соединяются мягко, даже неслышно, то есть никто вокруг вас не должен уловить момент соединения мячас кистью, от этого и звук голоса будет рождаться негромкий, мягкий и объемный. Работа губ упругая, однако специально, более, чем необходимо для произнесения взрывного губного согласного *«п»,* губы не сжимайте. Интереснее обратить внимание на разрыв в губах в момент рождения звука, а не на чрезмерное напряжение губ в стадии подготовки к разрыву. Часто от излишнего старания вместо естественного рождения *«п»* слышится странный натужный «щелчок-шлепок»: выдыхательный толчок происходит в области глотки, а не от диафрагмы. Не позволяйте себе такой подмены.

Вариация 1.5. Звуки на ладони

Короткие, упругие удары снизу кистью по мячу. Одновременно совершайте упругие, пружинящие движения тела: на замахе колени чуть-чуть сгибаются, в момент удара все тело слегка подается вверх.

Первоначально действуйте только правой кистью; если вы левша — то кистью левой. Обретя легкость и свободу, действуйте другой кистью. Удары кисти по мячу естественно сопровождаются звуками. Прислушайтесь к ним: у кого-то они резкие, плоские, а кому-то удаются звуки ударов объемные, чуть гудящие, можно назвать их «полновесными шлепками». Вот и *пошлепайте* по мячу несколько раз кряду, стараясь совершать удары, одинаковые по усилиям.

Как бы вы ни стремились к звуковой одинаковости ударов, вы все равно не достигнете однообразного звучания - звук одного удара никогда не совпадет со звуками ударов предыдущих и последующих. Что-то вариативное проступает в любом нашем движении, в любом поступке, в произнесении одной и той же реплики на разных спектаклях. За это и ухватимся: совершая удары, вслушивайтесь в их звуковые нюансы и отмечайте про себя их качественные характеристики. Лучше всего использовать для этого так называемые «семантически противоположные пары»: сильный/слабый, теплый/холодный, жесткий/мягкий, плавный/резкий, звучный/мелкий, объемный/куцый, низкий/высокий (потону). При каждом из ударов сходятся воедино *слуховое восприятие* и *ощущение прикосновения.* Проявляется интермодальное единство ощущений. Ощущение прикосновения связывают обычно с такими видами переживаний: простое *осязание* и *давление,* переживание *крепкого* и *мягкого,* переживание *ос трого* и *тупого,* переживание *сухости и сырости.* По мнению Д. Н. Узнадзе, «в становлении данных переживаний некоторое участие принимают и двигательные ощущения», то есть *кинестетические.* Кроме того, наше стремление добиться в вариации точного центра подлетов мяча при небольшом телесном балансировании дает нам право предположить, что и *ощущение равновесия* играет не последнюю роль в проявлении интермодального единства ощущений. Такова комплексная картина ощущений, задействованных в данной вариации.

Вариация 1.6 Слоги на ладони

Удары кистью снизу по мячу. Мяч лежит на ладони, он приготовился к ритмам, он предчувствует, что ритмы, в которые вы его втянете, ему понравятся музыкальностью и четкостью. Мяч чуть-чуть покачивается в вашей руке он в ней как в колыбели, вы же чувствуете, что мяч еще дитя, он еще не знаком с речевыми ритмами, со звучанием вашего голоса. Вы ощущаете, какой он легкий и несмышленый. Его разумная жизнь, ритмы его деятельности зависят от вас - он доверился вам и притаился в ожидании событий.

И вот вы невысоко подкидываете его, подбрасываете, словно «крошку сына», - он взлетает, охраняемый вашей рукой; когда же он плавно опускается вниз - вы легонько кистью снизу ударяете по нему, и он с восторгом взлетает вновь; и так несколько раз вы, мягко пошлепывая мяч, отправляете его в вертикальный взлет. Ему уже и самому хочется-повторений полета, хочется взлетов, деятельности. И тут вместе с ритмами ангельских касаний рождаются ритмы теплого звучания вашей речи; три-четыре касания - три-четыре слога *«по»* в связной комбинации слогов. Мяч наконец-то услышал ваш теплый голос, произнесший *«по по по по»,* и даже догадался, что означали эти четыре слога, смекнул, какие слова, внутренне вами произнесенные, сложились в мысль: *«лети, лети, дружок, лети»* - «ты уже подрастаешь, ты у меня ловкий, бесстрашный». Опять вы совершаете несколько ударов по мячу, чувствуете, что мяч с удовольствием подпрыгивает вверх по вертикали; вы, обретя новую дыхательную энергию и сообразив, что бы вам еще хотелось сказать вашему «дружку», вновь пронизываете его фразой: *«по по по»* - «ты храбрый парень», говорите вы про себя, даря мячу возможность поверить в собственное бесстрашие.

Оказалось, к нашей общей радости, что вы не действуете беспорядочно, но и не ударяете по мячу с одинаковыми усилиями. С первых же мгновений звучания вашего голоса мяч улавливает за, казалось бы, одинаковыми *«по по по»* совсем не одинаковое содержание. Смыслы образуют ритмы. Тело и речь действуют согласованно - мячу такая ваша деятельность по нраву, и он доверяется вам.

Обратитесь к ритмическим рисункам, наподобие тех, которые вы создавали в финале вариации 1.5**.** Меняйте темпы речи и уровни голосовой громкости: быстро произносите пять *«по»* подряд, успевая сопроводить каждый из них ударом по мячу; совершив несколько ударов без речевых ритмов, подготовьтесь к новой речевой комбинации и воспроизведите ее; затем вновь настройка на новый ритм - и его воспроизведение. И так раз десять подряд. До тех пор пока не почувствуете, что комбинации рождаются легко и непринуж-

денно, вам не надо специально к ним готовиться и выдумывать их, потому что ваше тело и ваша речь не просто механически подбивают мяч, но находятся с ним в диалоге.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить и показать понравившиеся упражнения из методики «Ритмы и вариации».

Задание для базового уровня: нарисовать понравившиеся упражнения из методики «Ритмы и вариации».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Работа над голосом по методике Ю.А. Васильева».

Раздел III. Темп речи

Один из важнейших параметров техники речи. Темп речи человека отражает скорость его мышления: чем быстрее человек мыслит, чем быстрее проносятся картинки в его голове – тем выше его темп. И наоборот: медленное прокручивание картинок соотносится с низким темпом речи.

Оба варианта – это не плохо и не хорошо. Это просто факт, который свидетельствует о том, что мы разные. От чего зависит родной темп речи? Обратимся к исследованиям психологов. Темп речи зависит от того, к какому типу репрезентативной системы относится человек: является ли он представителем визуальной, аудиальной или кинестетической системы восприятия.

Человек с преимущественно визуальным каналом восприятия, который стремится все держать под контролем. Смотреть для него означает понимать и слушать, и темп его речи высок. Он также быстро живет, действует, пишет и т. д.

Человек, который скорее в контакте со своим телом и прислушивается к нему (кинестетик), говорит медленно именно оттого, что анализирует внутренние процессы и то, как внешние проявления отражаются на его внутреннем самочувствии и т. д.

Какой темп речи предпочтителен для оратора на сцене?

Правильный ответ – разный. Ибо, как мы помним, люди в аудитории разные. И необходима подстройка для того, чтобы стать своим, близким, интересным. Поэтому есть рекомендация иногда использовать быстрый темп речи, иногда средний, иногда высокий.

Легко сказать – трудно сделать. Типичные проблемы с темпом речи: у человека на сцене в 90 % случаев темп речи повышается. Это происходит от волнения, ведь сердце бьется чаще, дыхание тоже ускоряется и соответственно хочется все поскорее рассказать и уйти со сцены. Понятно, что сцена – место дискомфорта, однако надо использовать его по максимуму.

А значит, начинаем работу с темпом речи. Из-за быстрого темпа страдает такой параметр, как четкость/дикция, – речь становится невнятной, быстрой, торопливой, неуверенной.

Это особенно касается людей визуального типа: им сложно замедлиться. Кинестетикам сложно разогнаться в обычной жизни, но сцена делает свое дело, и темп их речи становится быстрее.

Упражнение 1. Замедление темпа речи

Перед выступлением начинаем говорить или начитывать текст медленно-медленно, до тех пор пока не почувствуете внутреннее спокойствие и умиротворение и темп речи действительно не замедлится.

Доказано, что субъективное время оратора на сцене течет быстрее субъективного времени аудитории. Вы думаете: «Я сейчас замолчу – и им станет скучно». А они: «Замолчал – и слава богу!» Сделайте паузу, дайте им возможность переварить полученную от вас информацию.

Упражнение 2. Смена темпа речи

Доказано, что аудиторию необходимо встряхивать и возрождать в ней интерес каждые 10 минут. Упражнение заключается в том, что вы начинаете импровизировать – и каждую минуту по сигналу меняете темп речи (ощутимо, заметно). Сигналом может стать: сигнал педагога, звонок будильника, друг с поднятой рукой, просто секундомер, лежащий перед глазами. Главное здесь –

намеренно изменить темп речи на ощутимо иной: замедляться, ускоряться, выходить в разные регистры, особенно если это неродной для тебя темп.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: объяснить для чего нужны паузы в речи.

Задание для базового уровня: прочитать один и тот же текст, уложившись в разные временные рамки.

Задание для продвинутого уровня: провести темпо-ритмальный разбор предложенного педагогом текста.

Раздел IV. Громкость речи

Что происходит с голосом неуверенного человека? С громкостью, когда человек волнуется? Вариант первый. Поскольку сцена – место страха, то наш Мастер сцены замирает не только всем телом, но и голосом. Свое присутствие надо свести к минимуму? Да. Значит, будем говорить очень тихо – решает тело, и вот Мастер начинает говорить еле слышно.

Вариант второй. От желания придать себе смелости и харизмы Мастер не находит ничего лучше, чем задействовать силу голоса. И начинает почти орать.

Оба варианта проигрышны, равно как и говорение на своем родном уровне громкости. В первом случае оратор становится фоном для окружающих звуков в пространстве: проезжающих мимо авто, шуршания бумаг, покашливания нетерпеливых зрителей, которые вот-вот готовы превратиться во вредных…

Запомните: аудитория долго напрягаться не будет!

Во втором случае оратор – конечно, фигура, а не фон.

Но! Вы рискуете надоесть очень быстро и обмануть ожидания слушателей.

Итак, лучшей рекомендацией для нашего Мастера может стать следующая:

Говорите с запасом 15–20 % в плюс к своей родной громкости.

Это позволит вам, с одной стороны, привлечь внимание, с другой – поберечь барабанные перепонки слушателей.

И конечно, главный закон ораторского мастерства: будьте разными, т. е. варьируйте уровень громкости, равно как и уровень темпа, энергетики и других параметров техники речи.

Техника работы с микрофоном

1. Как держать микрофон? Как вилку: только кончиками пальцев, не пытаясь обхватить всей ладонью. При этом все пальцы должны быть на микрофоне. Особенно следите за тем, чтобы не оттопырился мизинец. Локоть при этом расслаблен и опущен — им вы должны чувствовать ребра. Типичная ошибка — задирание локтя почти на уровень подбородка.

2. Микрофон следует удерживать на одинаковом расстоянии ото рта на протяжении всего выступления. Чтобы рассчитать оптимальное расстояние, приложите ребром ладонь с сомкнутыми пальцами к губам вертикально так, чтобы губ касался указательный палец. Безымянный палец в этом случае будет там, где должен быть край микрофона. Если держать его дальше, голос будет звучать не так красиво. Если ближе — при произнесении звука «П» микрофон будет издавать малоприятный звук. Не меняйте это расстояние в ходе выступления. Куда бы вы ни повернулись, микрофон следует тоже поворачивать, причем оставляя его не только на одном и том же расстоянии, но и повернутым одной и той же стороной. Лучший звук получается, когда микрофон образует перпендикуляр с вертикальной линией вашего лица.

3. Перед выступлением проверьте, где находятся динамики системы звукоусиления. Если они расположены у вас за спиной, будьте внимательны: когда мембраны микрофона и динамика направлены друг на друга, они вступают в резонанс и раздается свист. Если это произошло, не теряйтесь — все, что вам нужно сделать, это отвернуть микрофон от динамиков.

4. При использовании микрофона возможности жестикулирования ограничены. Я рекомендую держать микрофон в главной руке, то есть левшам — в левой, правшам — в правой. Для жестикуляции остается неосновная рука.

Придется быть активнее. Типичная ошибка — попытка жестикулировать той рукой, в которой находится микрофон.

5. Если ваш микрофон со шнуром, то свободной рукой убирайте шнур из–под ног. Постепенно это движение станет автоматическим и не будет отвлекать вашего внимания. Если вы выступаете с радиомикрофоном, будет еще проще.

6. Хорошие микрофоны не дают никакого фона, поэтому не всегда ясно, работают ли они. Мало того, выступающий слышит себя скорее через резонанс черепной коробки, чем через динамики, поэтому не всегда бывает уверен, что микрофон включен. Малоопытный оратор выдает себя постукиванием по защитной сетке и магическим «раз–раз». Если вы тоже не уверены, выйдя к микрофону, просто поздоровайтесь с сидящими в зале. По реакции вы сразу поймете, слышат ли вас. Как включается микрофон, нужно выяснить заранее.

7. Поговорим о штативе, на который крепится микрофон. Чаще его называют «стойка». Она бывает двух типов: телескопическая и «журавль». Типичная ошибка неопытных ведущих — говорить в микрофон, находящийся на той высоте, на которой его оставил предыдущий выступающий. Его легко опустить одним движением руки. Не предыдущего выступающего я имею в виду, а микрофон, разумеется.

8. Если вы сняли микрофон со стойки и решили держать его в руках, будет лучше, если вы непринужденно уберете стойку на правый или левый край сцены. В центре она оставаться не должна.

9. Как быть, если вы выступаете с микрофоном, который крепится к голове? Это очень удобно — руки остаются свободными в течение всего выступления. Однако выключатель такого микрофона находится на передатчике, который, скорее всего, будет закреплен на вашем поясе сзади. Или на гарнитуре, которая крепит всю систему к голове. И отключить его невозможно даже на секунду. Поэтому знайте: если вам будет угодно прокашляться, сглотнуть невольно набежавшую скупую мужскую слюну и так далее, — все это пойдет в эфир.

10. Как быть, если микрофон установлен на столе или трибуне? Как правило, для этого используются специальные высокочувствительные микрофоны. Во всяком случае, звукооператоры настраивают аппаратуру с учетом того, на каком расстоянии будут находиться микрофоны от говорящих. Поэтому не стоит ложиться грудью на стол или трибуну, чтобы говорить в самую мембрану. Нам всегда кажется, что в динамиках наш голос звучит тише, чем следует. Это нормально.

11. Есть еще микрофон–петлица. Он крепится на лацкан пиджака или свитер специальными клипсами. Об этом микрофоне вообще можно забыть, ибо вы никак не можете влиять на его положение. Старайтесь делать меньше движений, которые вызывают трение тканей на груди. Из–за этого получается малоэстетичное шуршание.

12. Приходите на место выступления заранее, походите по сцене, попросите служителей звука включить микрофон. Поговорите в него, походите с ним, попробуйте на вес стойку, поднимите и опустите микрофон на ней несколько раз, найдите кнопку включения. Привыкните к своему голосу, раздающемуся из динамиков. Вы станете чувствовать себя гораздо спокойнее и увереннее. Ваша уверенность усилится по мере приобретения опыта. А сегодня утешьтесь тем, что подавляющее большинство вышедших к микрофону не знают и четверти того, что вы только что прочли. Теперь — тренировка и практика.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: назвать основные факторы, влияющие на слышимость звука.

Задание для базового уровня: нарисовать и объяснить с помощью техники скрайбинга основные факторы, влияющие на слышимость звука.

Задание для продвинутого уровня: нарисовать комикс о «похождениях звука»

Раздел V. Высота голоса

Еще один из важнейших параметров, на который следует обратить внимание, — высота звучания голоса.

Зачастую люди, имеющие верхнее дыхание (80 % женщин и 20 % всех мужчин), имеют завышенные голоса. Особенно ярко это проявляется, когда речь становится эмоциональной, в процессе убеждения или в порыве гнева. Высокие ноты неприятны нашему уху. Кстати, мода на звучание голоса тоже есть, и она переменчива. В Средние века, например, особенно во Франции, в моде были завышенные женские голоса. Чем «писклявей» говорила женщина, тем более модной и сексуальной она считалась. Сейчас другие времена. В Европе в моде грудные бархатистые голоса. Некоторые юные барышни даже начинают курить, чтобы сделать звук голоса ниже и добавить хрипотцы. И совершенно напрасно: курение довольно пагубно действует на дыхательный и звуковой аппарат, а вот изменение звука голоса связано исключительно с психосоматическим эффектом. Простая перестройка дыхания дает гораздо больший эффект.

Упражнение «Блок»

Блок — король и маг порока.

Рок и боль венчают Блока.

1. Прочитайте это стихотворение в среднем темпе, постепенно, от слова к слову, повышая тон голоса. Для этого первые слова вам необходимо произносить на самом низком тоне, на который вы способны. Последние слова должны прозвучать максимально высоко.

2. А теперь пойдем в обратную сторону. От слова к слову будем понижать тон голоса. Начинаем с самого высокого, на который способны, а заканчиваем самым низким.

Как ваше состояние? Что вы чувствуете? Удалось ли сделать диапазон от самого низкого к самому высокому большим? Или звуки в итоге практически не отличались друг от друга? В идеале каждое слово должно получиться на шаг, ступеньку выше, а затем ниже.

Внимание!

Раскроем небольшой секрет, его формулу вывел еще К. С. Станиславский. «Низы — в пол, верхи — в потолок». Если наклонить голову вниз, то получится звук гораздо ниже среднего. И соответственно если запрокинуть голову назад, то произведенный звук будет гораздо выше. Таким образом, если постепенно, шаг за шагом поднимать голову, наклоненную к груди, вверх, переходя к запрокидыванию назад, то мы получим идеальную «лесенку» звучания.

Единственное «НО». Этим приемом нельзя пользоваться профессиональным вокалистам. Гортань привыкает к искусственной помощи для раскрытия диапазона звучания, и навык пения из среднего положения крайних высоких и низких нот утрачивается. Тем не менее этот прием весьма эффективен в бытовом использовании. Необходимо что-то произнести более низким, грудным звуком — просто наклоните голову вниз. А если нужно привлечь внимание, задать вопрос или произнести что-то с яркой, восклицательной интонацией, поднимите подбородок вверх, немного запрокидывая голову. Все гениальное — просто!

Упражнение «Колокола»

Имитируйте звучание большого колокола и на самом низком своём регистре произносите БОММММММ.

Далее имитируйте звучание маленького колокольчика и произносите на самом высоком регистре бим – бом – бим – бом.

Поочерёдно без пауз произносите БОММММММ, а потом бим – бом – бим – бом.

Упражнение «Маляр»

Вот небольшое трёхстишие:

«Краской крашу я карниз:

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Вот и выкрашен карниз».

Постарайтесь произнести первые 2 строчки следующим образом: махайте правой рукой вверх-вниз и каждое слово произносите на разной высоте. 3 строчку произнесите как резюме.

Упражнение «Лестница»

Перед вами небольшое стихотворение:

По тропинке узкой горной

Вместе с песенкой задорной

Мы с тобой идём в поход.

За горой нас солнце ждёт.

Наш подъём всё выше, круче.

Вот шагаем мы по тучам,

За последним перевалом

Нам на встречу солнце встало.

Ваша задача заключается в том, чтобы прочитать каждую строчку так, будто вы шагаете по лестнице, в данном случае, диапазонной лестнице. Последнее слово этого стихотворения должны быть произнесено на предельной для вас высоте голоса.

Маленькая рекомендация: Для того чтобы овладеть перспективой распределения высоты голоса, не повышайте быстро голос, рассчитайте его так, чтобы хватило на все строчки, для этого высотные интервалы должны быть небольшими.

Упражнение «Прыжок»

Данное упражнение способствует развитию гибкости голоса.

Вот текст, он же — литературное описание прыжка:

Разбег… прыжок.. и вот лечу, головой «загиб кручу»… теперь мне надо опуститься., Чтоб ставить точку … научиться.

Ваша задача нарисовать голосом линию прыжка, причём, поднимаясь и опускаясь, ваш голос должен звучать свободно и легко.

Упражнение «Голосовая гимнастика»

Всё, что вам нужно делать – читать стихотворение и делать при этом физические упражнения, которые подчёркнуты. Не ленитесь, попробуйте, это действительно работает…

Исходное положение: ноги на ширине плеч – вдох, на выдохе – прочтите:

Ох, чечётку раз по сорок

Наклонитесь вперёд, руки вверх, прочтите интонационно выше:

Выбивай с утра, топор,

Наклонитесь ниже, руки поднимите выше и прочтите интонационно выше:

Чтоб встал скорей посёлок

В этом же положении – вдох, прочтите ниже:

К дому дом, к двору двор

Поднимитесь чуть выше, руки вверх и прочите ниже:

К новоселью новоселье

Вернитесь в исходное положение и прочтите ещё ниже:

К тыну тын, к дыму дым

МОДУЛЬ II. АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Раздел I. Актерская система Михаила Чехова

Дыхательная разминка

Эти упражнения йогов помогают научиться концентрации, самообладанию, а заодно – развить различные группы мускулов, что тоже принципиально важно для актера. Они оказывают тонизирующее действие, обеспечивают прилив энергии и не выматывают, так что у вас останутся силы для дальнейшего занятия. Пускай простота этих упражнений не заставляет читателей считать их малоинтересными, потому что они являются результатами очень долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собою сущность многочисленных, серьезных и запутанных упражнений, от которых откинуты все несущественные части и сохранены

только наиболее важные. Не обязательно проделывать весь комплекс упражнений, особенно если время занятий ограничено. Выберите наиболее понравившиеся.

Очистительное дыхание

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки, и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1. Вдохнуть полное дыхание через нос.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой. Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Им можно также завершать каждое занятие актерского тренинга, особенно если вам пришлось много говорить.

Задерживание дыхания

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и

содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. (Кстати, установлено, что это упражнение лечит различные расстройства желудка, печени и крови. А еще оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.)

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Вдохнуть полное дыхание через нос.
3. Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Проделать очистительное дыхание.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то произведите это упражнение с часами.

Растягивание ребер

Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, которое так важно для актера или оратора. Поэтому очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из жителей Запада, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне может удалить эти недостатки.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
3. Вдохнуть полное дыхание.
4. Задержать воздух на короткое время.

5. Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время не спеша выдыхать воздух.

6. Проделать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

Расширение грудной клетки

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетке и дать ей возможность нужного расширения. Освоив это упражнение, вы сразу же заметите, что голос у вас стал более звучным и послушным, вам будут легче даваться различные нюансы голосовых модуляций, длинные монологи и т. д. Кроме того, у вас приметно улучшится осанка, что тоже очень важно для актера – ведь как сутулому человеку с осанкой кабинетного работника сыграть испанского гранда или принца Гамлета? И разве будет смотреться даже самая роскошная женская фигура при согбенной спине.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Вдохнуть полное дыхание через нос.

3. Задержать воздух.

4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч

5. Затем одним движением отвести руки назад.

6. Затем опять привести руки в положение четвертое, затем в положение пятое, повторить быстро это несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.

7. Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.

8. Проделать очистительное дыхание

Биоэнергетические упражнения на снятие телесных зажимов

Предлагаем вашему вниманию блок упражнений, освобождающих от физической зажатости. Эти упражнения были разработаны американским первопроходцем биоэнергетики, психологом и врачом Александром Лоуэном.

Суть учения Лоуэна, относящегося скорее к психологической сфере, поразительно созвучна с тем, о чем не уставал говорить М. А. Чехов: человек может нормально функционировать и открывать в себе все новые источники свежих сил, уверенности в себе, привлекательности, только при условии, что его тело будет гармонично сосуществовать с душой, – без преобладания того или иного начала. Разрабатывая свои упражнения, Лоуэн прежде всего заботился о том, чтобы вернуть желающим гармонию духа и тела, освободить от закрепощенности. Эти качества, бесспорно, необходимы актеру.

Упражнение «Заземление и стресс»

Это упражнение позволяет «разблокировать» телесную зажатость коленей, а результатом его становится уверенная пружинистая походка. Как и все последующие, его необходимо выполнять БОСИКОМ.

Исходное положение: стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка отодвинут назад. Позвольте верхней части тела наклониться вперед, пока не почувствуете вес тела на подушечках передних частей стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но на самом деле, если потеряется равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. С целью уравновешивания своего центра тяжести представьте себе, что несете на голове корзину.

Подняв голову, позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание стало полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая позиция может казаться неудобной. Она даже может причинять боль во время растяжения напряженных мышц. Когда мышцы

расслабляются, боль, в конце концов, стихает, это нужно просто терпеливо принять. Не нужно бояться, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

Когда колени расслаблены, мы стоим, полностью выпрямившись. Когда увеличивается стресс, вызванный физическим переутомлением или эмоциональными перегрузками, колени сгибаются для того, чтобы его амортизировать. Когда колени заблокированы (что мешает им амортизировать стресс), стресс концентрируется в нижней части спины, что вызывает наклон верхней части тела. Именно из этой позиции вы можете наиболее грациозно начинать движения. Разблокирование коленных суставов позволяет получить пружинящий шаг, который дает чувство заземления.

Упражнение «Раскованная ходьба»

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как ваши стопы прикасаются к земле при каждом шаге. С этой целью ходите очень медленно, позволяя весу тела переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайте внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы снижение центра тяжести своего тела? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Ощущаете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением современной жизни вы утратили естественную грацию своего тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения.

Ощущаете ли вы после этого упражнения лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя свободнее?

Привлечение внимания к походке только первый шаг на пути возвращения грации. Мы должны также развить эластичность и чувствительность в ногах, и в этом вам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Антистресс начинается с ног»

Хотя на первый взгляд может показаться, будто в этом упражнении задействованы только ноги, на самом деле оно раскрепощает тело целиком и, по словам разработчика, позволяет избавиться от напряжения в стрессовой ситуации – например, на актерском прослушивании. Лоуэн рекомендует его перед выходом на сцену, поскольку это упражнение способно дополнить или заменить дыхательную разминку, вокальные упражнения и растяжки.

Встаньте прямо, стопы стоят параллельно на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках. Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их, останьтесь в этой позиции в течение 25 дыхательных циклов. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать, это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит, ноги слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожание, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться в течение не менее 25 дыхательных циклов, или пока не возникнет дрожание в ногах. Вы можете заметить, что ваше дыхание становится глубже и спонтаннее. Вернувшись в позицию стоя, сохраните колени немножко согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести смещенным вперед. Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным?

Если в этой позиции ноги не вибрируют, можно продолжить упражнение до 60 дыхательных циклов и повторять их несколько раз в день. (Можно также

спровоцировать вибрацию ног, встав на одну ногу в той же позиции, как описано выше, и поднимая ногу с пола. Это увеличивает напряжение в опорной ноге.) Это основное упражнение заземления усиливает чувство «отпускания», или разрядки.

Упражнение «Приседание»

Это еще одно упражнение, способствующее телесному раскрепощению. Обратите внимание: даже среди физически подготовленных людей мало кто может его выполнить, не выворачиваясь при этом назад и не держать за опору. Причина – напряжение, присутствующее у большинства людей в бедрах, ягодицах и пояснице.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Попробуйте присесть на корточки и удержать эту позицию без какой бы то ни было опоры. Если определенная опора необходима, возьмитесь за какую-нибудь мебель перед собой. Правильная позиция на корточках требует, чтобы обе пятки прикасались к полу, а вес тела покоился на передней части стоп. Если вам требуется опора, перед приседанием подложите под пятки свернутое полотенце. Если приседание начнет причинять боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, присядьте снова, чтобы расслабить лодыжки. Регулярные приседания и сидения на пятках ускоряют процесс «отпускания».

Актерам особенно важно помнить, что грациозное движение начинается от земли, от стоп. Чтобы выработать у себя грациозность, вам пригодится следующее упражнение.

Упражнение «Встаем со стула»

Сядьте на стул или в кресло, поставив обе стопы на пол, в своей обычной позиции. Поднимайтесь, отталкиваясь от пола, а не опираясь на стул. Чтобы это выполнить, перенесите вес тела на подушечки стоп, затем упритесь стопами в пол и оттолкнитесь прямо вверх. Выполняя это движение, вы имеете сильный

контакт с почвой. Повторите еще раз это упражнение, но сейчас поднимитесь со стула так, как делаете это обычно.

Чувствуете ли вы разницу между этими двумя способами вставания с кресла? Повторите упражнение два или три раза, пока разница не станет очевидной. Отталкиваясь вверх, полностью используйте свои ноги. При обычном подъеме с кресла наиболее вовлеченной оказывается верхняя часть тела, а также требуется больше усилий.

Способ постановки стоп также важен для правильной геометрии. В нашем культурном окружении мы редко видим людей, которые стоят или ходят со стопами, направленными вперед. Большинство людей ходят со стопами, повернутыми в большей или меньшей степени наружу. Такая позиция вызывает перенесение веса тела на пятки, а напряжения на латеральные стороны ног. В соединении с плоскостопием, такая позиция может вызвать серьезные повреждения тела, как описал это в письме ко мне один из моих приятелей-врачей: «Я все еще страдаю от избыточного веса, а мои стопы и колени предъявляют последствия долгих лет напряжения и нарушения симметрии. Боковые поверхности хрящей моих коленных суставов стерлись до костей, и я не могу долго оставаться на ногах. Я спросил ортопеда, как это могло случиться. По его мнению, мои плоские стопы с раннего детства переадресовали большую часть нагрузки на внешнюю сторону коленных суставов, которые сейчас разрушилась, и в этом состоянии он не может мне помочь. Мне сейчас, как обычно, очень тяжело двигаться». Этих печальных последствий можно было бы избежать при помощи упражнений. Каждый из нас должен научиться стоять со стопами, расположенными параллельно на расстоянии 20 см и слегка согнутыми коленями, поставленными на одну линию с серединой каждой из стоп. Если мы страдаем от плоскостопия, мы должны переносить вес на ребра стоп, удерживая колени в описанной позиции. Ноги могут начать дрожать, что указывает на снижение напряжения.

Упражнение «Плавная походка»

Это упражнение помогает правильно расслабить мышцы и заодно борется с плоскостопием, которое зачастую уродует походку – а ведь у актера походка должна быть красивой и грациозной. Зажатость походки способна свести на нет все ваши старания раскованно держаться и говорить на сцене. Кроме того, данное упражнение борется с неправильной привычкой стоять или ходить со стопами, повернутыми наружу в виде буквы V.

Примите позицию стоя, поставив стопы идеально параллельно на расстоянии 20 см. Колени должны быть слегка согнуты, а вес тела перенесен вперед. Затем поставьте пятки вместе, сделав латинскую букву V. Ощущаете ли вы, как ягодицы напрягаются и сжимаются? Походите немного со стопами в позиции латинской буквы V и обратите внимание, как мало грации осталось в ваших движениях. А сейчас сделайте несколько шагов, ставя стопы параллельно. Ощущаете ли вы значительную разницу в своих движениях? Понаблюдайте за походкой других людей. Замечаете ли вы разницу у тех, кто ставит стопы параллельно, и тех, кто поворачивает их наружу?

Упражнение «Расслабление стоп»

Данное упражнение было разработано Лоуэном для тех, кто страдает бессонницей, с рекомендацией выполнять его перед сном. Однако суть упражнения в том, что оно снимает стресс, волнение, а также позволяет избавиться от навязчивых и утоми тельных идей. Этот ряд проблем безусловно знаком любому актеру, даже начинающему, и потому упражнение обязательно должно войти в ваш арсенал – ведь, практикуя методику Чехова и вызывая у себя разные эмоциональные реакции, вы наверняка по ходу занятий будете неоднократно приходить во взбудораженное состояние. Упражнением можно заканчивать занятия и репетиции, а также применять его в перерывах, если «мозговой штурм» или обсуждение проделанных этюдов зашло в тупик и обстановка накалилась. Наконец, как вы уже поняли, этому упражнению просто нет цены накануне прослушиваний и проб.

Встаньте одной или двумя стопами на деревянный валик или палку от щетки. Как и в других упражнениях, нужно разуться для того, чтобы усилить ощущения в стопах. Можете перемещать валик так, чтобы он надавливал на перед стопы, ее свод или вблизи пятки. Увеличилась ли у вас после этого упражнения чувствительность в стопах? Улучшился ли контакт с почвой? Ощущаете ли вы разницу в степени расслабления тела?

Упражнение на расслабление поясницы

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Чувствуете ли вы, что вас как бы что-то толкает вперед? Именно таким образом мы ходим.

Затем сильнее согните колени и перенесите вес на передние отделы стоп. В этот раз не отрывайте пятки от пола. Передвинулась ли отраженная от пола сила вверх, выпрямляя ваши колени?

Повторите этот маневр в третий раз с согнутыми коленями и пятками прижатыми к земле. В этот раз наклонитесь вперед и расслабьте таз. Замечаете ли вы, как таз передвигается вперед? Если вам не удается надавить пальцами стоп на землю, не напрягая ног, значит, вы слишком зажаты.

Упражнение на расслабление тазовых мышц

Стопы стоят параллельно на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони помещены на коленях. Целью упражнения является колебание таза со стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена.

Перенесите вес тела на передний отдел правой стопы, выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, надавите на нее, после чего легко выпрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Сейчас переместите вес на правую ногу и повторите маневр, стараясь вызвать передвижение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: перечислить пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова.

Задание для базового уровня: нарисовать и объяснить с помощью техники срайбинга пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова.

Задание для продвинутого уровня: написать эссе на тему «Пять принципов внутренней актерской техники Михаила Чехова»

Раздел II. Способы репетирования Михаила Чехова

Первый способ репетирования «Воображение и внимание»

Не то, что есть, побуждает к творчеству, но то, что может быть; не действительное, но возможное.

Рудольф Штейнер

Все моложе и моложе чувствует себя тот, кто вступает в мир воображения. Теперь он знает: это рассудок старил его душевно и делал таким негибким.

Р. Мейер

Образы фантазии живут самостоятельной жизнью

Вечер. После долгого дня, после множества впечатлений, переживаний, дел и слов вы даете отдых своим утомленным нервам. Вы садитесь, закрыв глаза или погасив в комнате свет. Что возникает из тьмы перед вашим внутренним взором? Лица людей, встреченных вами сегодня. Их голоса, их разговоры, поступки, движения, их характерные или смешные черты. Вы снова пробегаете улицы, минуете знакомые дома, читаете вывески… вы пассивно следите за пестрыми образами воспоминаний проведенного дня.

Но вот незаметно для вас самих вы выходите за пределы минувшего дня и в вашем воображении встают картины близкого или далекого прошлого. Ваши забытые, полузабытые желания, мечты, цели, удачи и неудачи встают перед вами. Правда, они не так точны, как образы воспоминаний сегодняшнего дня, они уже «подменены» кем-то, кто фантазировал над ними в то время, как вы

«забыли» о них, но все же вы узнаете их. И вот среди всех видений прошлого и настоящего вы замечаете: то тут, то там проскальзывает образ совсем незнакомый вам. Он исчезает и снова появляется, приводя с собой других незнакомцев. Они вступают во взаимоотношения друг с другом, разыгрывают перед вами сцены, вы следите за новыми для вас событиями, вас захватывают странные, неожиданные настроения. Незнакомые образы вовлекают вас в события их жизни, и вы уже активно начитаете принимать участие в их борьбе, дружбе, любви, счастье и несчастье. Воспоминания отошли на задний план — новые образы сильнее воспоминаний. Они заставляют вас плакать или смеяться, негодовать или радоваться с большей силой, чем простые воспоминания. Вы с волнением следите за этими откуда-то пришедшими, самостоятельной жизнь живущими образами, и целая гамма чувств пробуждается в вашей душе. Вы сами становитесь одним из них, ваше утомление прошло, сон отлетел, вы в приподнятом творческом состоянии.

Актер и режиссер, как и всякий художник, знают такие минуты. "Меня всегда окружают образы, — говорит Макс Рейнгардт. «Все утро, — писал Диккенс, — я сижу в своем кабинете, ожидая Оливера Твиста, но он все еще не приходит». Гёте сказал: "Вдохновляющие нас образы сами являются перед нами, говоря: «Мы здесь!» Рафаэль видел образ, прошедший перед ним в его комнате, — это была Сикстинская мадонна. Микеланджело воскликнул в отчаянии: «Образы преследуют меня и понуждают ваять их формы из скал!»

Если бы современный актер захотел выразить старым мастерам свои сомнения по поводу их веры в самостоятельное существование творческих образов, они ответили бы ему: «Ты заблуждаешься, предполагая, что можешь творить исключительно из самого себя. Твой материалистический век привел тебя даже к мысли, что твое творчество есть продукт мозговой деятельности. Ее ты называешь вдохновением! Куда ведет оно тебя? Наше вдохновение вело нас за пределы чувственного мира. Оно выводило нас из узких рамок личного. Ты сосредоточен на самом себе. Ты копируешь свои собственные эмоции и с фотографической точностью изображаешь факты окружающей тебя жизни.

Мы, следуя за нашими образами, проникли в сферы, для нас новые, нам дотоле неизвестные. Творя, мы познавали!»

Власть над образами

Но если в вас достаточно смелости, чтобы признать самостоятельное существование образов, вы все же не должны довольствоваться их случайной, хаотической игрой, как бы много радости она ни доставляла вам. Имея определенную художественную задачу, вы должны научиться властвовать над ними, организовывать и направлять их соответственно вашей цели. (Упражнения на внимание помогут вам в этом.) Тогда, подчиненные вашей воле, образы будут являться перед вами не только в вечерней тишине, но и днем, когда сияет солнце, и на шумной улице, и в толпе, и среди дневных забот.

Активно ждать

Но вы не должны думать, что образы будут являться перед вами законченными и завершенными. Они потребуют немало времени на то, чтоб, меняясь и совершенствуясь, достичь нужной вам степени выразительности. Вы должны научиться терпеливо ждать. Леонардо да Винчи годы ждал, пока он смог закончить голову Христа в «тайной вечере». Но ждать — не значит ли это пребывать в пассивном созерцании образов? Нет. Несмотря на способность образов жить своей самостоятельной жизнью, ваша активность является условием их развития.

Что же делаете вы в период ожидания? Вы задаете вопросы являющимся перед вами образам, как вы можете задавать их вашим друзьям. Весь первый период работы над ролью, если вы систематически проводите его, проходит в вопросах и ответах, вы спрашиваете, и в этом ваша активность в период ожидания. Меняясь и совершенствуясь под влиянием ваших вопросов, образы дают вам ответы, видимые вашему внутреннему взору.

Но есть два способа задавать вопросы. В одном случае вы обращаетесь к своему рассудку. Вы анализируете чувства образа и стараетесь узнать о них как можно больше. Но чем больше вы знаете о переживаниях вашего героя, тем меньше чувствуете вы сами.

Другой способ противоположен первому. Его основа — ваше воображение. Задавая вопросы, вы хотите увидеть то, о чем спрашиваете. Вы смотрите и ждете. Под вашим вопрошающим взглядом образ меняется и является перед вами как видимый ответ. В этом случает он продукт вашей творческой интуиции. И нет вопроса, на который вы не могли бы получить ответа. Все, что может волновать вас, в особенности в первой стадии вашей работы: стиль автора и данной пьесы, ее композиция, основная идея, характерные черты действующих лиц, место и значение среди них вашей роли, ее особенности в основном и в деталях, — все это вы можете превратить в вопросы. Но, разумеется, не на всякий вопрос вы получите немедленный ответ. Образы часто требуют много времени, для того чтобы совершить необходимое им превращение. Если вы спросите, например, вашего героя, как входит он в первый раз на сцену в обстоятельствах, данных автором, вы, по всей вероятности, получите почти мгновенных ответ — образ «сыграет» перед вами свой выход. Но вы можете также спросить, каково отношение лица, которое вы должны изображать на сцене, к другому лицу в пьесе, и ответ может прийти уже не с такой быстротой. Могут понадобиться часы, а может быть, и дни. Вы увидите ряд сцен, моментов, мгновений, где все с большей и с большей ясностью ваш герой своим поведением, своей «игрой», за которой вы следите вашим внутренним взором, шаг за шагом сделает ясным для вас свое отношение к другому лицу. На это вы должны дать ему время. Еще больше времени, несомненно, понадобится для того, чтобы вы могли. Например, «увидеть» ответ на вопрос: какова основная идея пьесы? В этом случае все образы (и в особенности главные) должны проделать сложное превращение и все они должны многократно «сыграть» перед вами одну сцену за другой, но ваш настойчивый вопрошающий взгляд заставит их постепенно прийти к двум, трем сценам (а может быть, и всего к одной), когда перед вами вспыхнет основная идея пьесы в образах этих двух, трех сцен в поведении героев, в нескольких фразах, которые они произносят в этих сценах. Так, день за днем,

путем вопросов и ответов будет осуществляться ваша художественная цель и созревать задуманное вами произведение.

«Видеть» внутреннюю жизнь образа.

По мере того как вы будете прорабатывать и укреплять ваше воображение, в вас возникает чувство, которое можно выразить словами: то, что я вижу моим внутренним взором, те художественные образы, которые я наблюдаю, имеют, подобно окружающим меня людям, внутреннюю жизнь и внешние ее проявления. С одной только разницей: в обыденной жизни за внешним проявлением я могу не увидеть, не угадать внутренней жизни стоящего передо мной человека. Но художественный образ, предстоящий моему внутреннему взору, открыт для меня до конца со всеми его эмоциями, чувствами и страстями, со всеми замыслами, целями и самыми затаенными желаниями. Через внешнюю оболочку образа я «вижу» его внутреннюю жизнь.

Микеланджело, создавая своего Моисея, «видел» не только мускулы, волны волос на бороде и складки одежды — он видел внутреннюю мощь Моисея, создавшую эти мускулы, вены, складки и композицию ритмически падающих волос. Леонардо да Винчи терзали образы его фантазии своей пламенной внутренней жизнью. Он говорил: где наибольшая сила чувств, там и наибольшее мученичество.

Внимание

По мере того как путем систематических упражнений вы развиваете свое воображение, оно становится все более гибким и подвижным. Образы вспыхивают и сменяют друг друга со все возрастающей быстротой. Это может привести к тому, что вы будете терять их раньше, чем они успеют воспламенить ваше творческое чувство. Вы должны обладать достаточной силой, чтобы быть в состоянии остановить их движение и держать их перед вашим внутренним взором так долго, как вы этого захотите. Сила эта есть способность сосредоточивать свое внимание. Все мы обладаем ею от природы, и без нее мы не могли бы выполнить ни одного даже самого незначительного повседневного действия (за исключением действий привычных). Но сила

концентрации, которой мы пользуемся в обыденной жизни, недостаточна для актера с развитым воображением. От этой силы в значительной мере зависит и продуктивность изображения. Вы должны развить ее в себе. Успех этого развития будет зависеть столько же от упражнений, сколько и от правильного понимания природы и сущности внимания.

Внимание есть процесс

Если вам случалось наблюдать себя в такие периоды вашей жизни, когда вы в течение дней и недель с нетерпением ждали наступления важного для вас события или встречи с человеком желанным и любимым, вы могли заметить, что наряду с вашей обыденной жизнью вы вели еще и другую — внутренне деятельную и напряженную. Что бы вы ни делали, куда бы ни шли, о чем бы ни говорили — вы непрестанно представляли себе ожидаемое вами событие. Даже и тогда, когда сознание ваше отвлекалось заботами повседневной жизни, вы в глубине души не прерывали связи с ним. Внутренне вы были в непрестанно деятельном состоянии. Эта деятельность и есть внимание. Рассмотрим ее подробнее.

В процессе внимания вы внутренне совершаете одновременно четыре действия. Во-первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него.

Все четыре действия, составляющие процесс внимания совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом вашего внимания является видимый предмет и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределом физического восприятия зрением, слухом или осязанием. Часто упражнения не внимание ошибочно строятся на напряжении физических органов чувств (зрения, слуха, осязания и т. д.), вместо того чтобы рассматривать физическое восприятие как ступень, лишь предшествующую процессу внимания. В действительности органы внешних

чувств освобождаются в тот момент, как начался процесс внимания. Ожидая предстоящего события, то есть будучи сосредоточены на нем, вы можете, как я уже сказал выше, днями и неделями вести вашу повседневную жизнь, свободно пользуясь вашими органами чувств: внимание протекает за их пределами. И даже (вы заметите это при дальнейших упражнениях) чем меньше напряжены органы ваших чувств, тем скорее вы достигаете сосредоточения внимания и тем значительнее его сила.

Едва ли следует говорить о том, что объектом внимания может быть все, что доступно сфере вашего сознания: как образ фантазии, так и конкретный физический предмет, как событие прошлого, так и будущего.

Упражнение «Внимание»

Выберите простой предмет. Рассмотрите его. Чтобы избежать «гляденья» на предмет — опишите для себя его внешний вид.

Проделайте внутренне (психологически) все четыре действия, составляющие процесс внимания: держите предмет, притягивайте его к себе, устремляйтесь к нему, проникайте в него, как бы стараясь слиться с ним. Каждое из этих действий проделайте сначала отдельно, потом вместе, соединяя по два, по три и т. д.

продолжайте упражнение, следя за теми, чтобы ни органы ваших чувств, ни мускулы тела не напрягались излишне.

Меняйте объекты вашего внимания в такой последовательности:

Простой, видимый предмет.

Звук

Человеческая речь.

Простой предмет, вызванный в воспоминании.

Звук, вызванный в воспоминании.

Человеческая речь (слово или одна фраза), вызванная в воспоминании.

Образ человека, которого вы хорошо знаете, вызванный в воспоминании.

Образ, взятый из пьесы или литературы.

Образ фантастического существа, пейзажа, архитектурной формы и т. п., созданный вами самими.

Упражняйтесь до тех пор, пока внимание с его четырьмя действиями не станет для вас легко выполнимым единым душевным актом.

Сосредоточив внимание на объекте, начните одновременно выполнять простые действия, не имеющие к объекту внимания прямого отношения: держа, например, в сфере внимания образ человека, в данный момент отсутствующего, начните убирать комнату, приводить в порядок книги, поливать цветы или делать любое легко выполнимое действие. Постарайтесь уяснить себе при этом, что процесс внимания протекает в душевной сфере и не может быть нарушен внешними действиями, одновременно с ним совершаемыми.

Следите, чтобы внимание по возможности не прерывалось

не доводите себя до утомления, в особенности вначале. Регулярность в упражнениях (два-три раза в день) важнее, чем их длительность. Время от времени возвращайтесь к первоначальным, более простым упражнениям.

Последствия развития внимания

Овладев техникой внимания, вы заметите, что все ваше существо оживет, станет активным, гармоничным и сильным. Эти качества проявятся и на сцене во время игры. Бесформенность и расплывчатость исчезнут, и ваша игра получит большую убедительность.

Одновременно с упражнениями на внимание делайте и упражнения на воображение.

Упражнение «Воображение и внимание»

Начните упражнение с простых воспоминаний (предметы, люди, события). Старайтесь восстановить возможно больше деталей. Рассматривайте вызванный в памяти объект, по возможности не отвлекая вашего внимания.

Выберите небольшую законченную сцену из хорошо знакомой вам пьесы. Проиграйте ее несколько раз в вашем воображении поставьте перед действующими лицами ряд задач (вопросов) общего характера, например: ярче выявить ту или иную черту характера; полнее отразить атмосферу сцены;

усилить или ослабить то или другое чувство; сыграть сдержанно, сыграть темпераментно; ускорить или замедлить темп сцены и т. п. проследите изменения, которые произойдут в игре актеров под влиянием ваших вопросов.

Возвратитесь к той же сцене на следующий день. Снова просмотрите ее. Изменения в связи с вашими вопросами могут оказаться значительнее, чем накануне. Оцените самостоятельную обработку образами ваших= вопросов. Поставьте новые вопросы или повторите прежние и ждите результата на следующий день.

При многократном просмотре сцены не пренебрегайте теми «советами», которые образы будут давать вам по их собственной инициативе. Меняясь и влияя друг на друга, они могут вдохновить вас на новые идеи, вызвать новые чувства и навести на непредвиденные вами средства выразительности. Принимайте или отвергайте их, но не держитесь деспотически за ваши первоначальные желания.

Перейдите к работе над икрой актеров в деталях. Спрашивайте их о мельчайших нюансах: о взгляде, движении руки, паузе, вздохе, о мимолетном чувстве, желании, страсти, мысли и т. п. Задав вопрос, следите за реакцией на него.

Если под влиянием ответов вы почувствуете, что в вас вспыхнуло творческое состояние, что вы сами хотите сыграть тот или иной момент, — ПРЕКРАЩАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОТДАВАЙТЕСЬ ТВОРЧЕСКОМУ ИМПУЛЬСУ. Конечная цель всякого упражнения (как и всего предлагаемого метода) есть пробуждение творческого состояния, умение вызвать его произвольно.

Переходите к упражнениям, развивающим гибкость вашего воображения. Возьмите образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте его превратиться в другой: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дерево; зимний пейзаж превращается в весенний, летний, осенний и снова зимний и т. п. То же с фантастическими превращениями: заколдованный замок постепенно

превращается в бедную избу и наоборот; старуха нищенка превращается в красавицу ведьму; волк — в царевича, царевна — в лягушку и т. п. Продолжайте это упражнение с образами, находящимися в движении: рыцарский турнир; пламя лесного пожара; возбужденная толпа; бал; фабрика; железнодорожная станция и т. п.

Следующая стадия упражнения: через внешние проявления образа увидеть его внутреннюю, интимную жизнь. Например: король лир в пустыне; король Клавдий в сцене молитвы; Орлеанская Дева в момент откровения; муки совести Бориса Годунова; восторги и отчаяния Дон Кихота и т. п. Наблюдайте образы, пока они не пробудят ваших творческих чувств. Не торопите результатов.

Теперь вам следует научиться отказываться от первых созданных вами образов, добиваясь все более совершенных. Держась боязливо за уже созданный вами, хотя бы и хороший, образ, вы не найдете лучшего. Лучший образ всегда готов вспыхнуть в воображении, если вы имеете смелость отказаться от предыдущего. Проработайте в деталях образ из пьесы, литературы или истории. Изучите его. Откажитесь от него и начните всю работу сначала. Если вы заметите, что лучшие черты первого образа продолжают жить в вашем воображении, вливаясь во второй образ, примите их проработав второй образ, откажитесь и от него, сохранив его лучшие черты. Делайте это упражнение все с тем же образом, пока это доставляет вам художественное удовлетворение.

Начните сами создавать и прорабатывать в деталях образы людей и фантастических существ.

Репетировать в воображении

Хорошо развитое, подчиненное вашей воле воображение может стать для вас одним из самых продуктивных способов репетирования. Еще до того как началась ваша регулярная работа на сцене с партнерами, вы сможете систематически проигрывать вашу роль исключительно в воображении. Положительная сторона таких репетиций заключается в том, что без

фактического участия вашего тела и голоса, без внешних затруднений, связанных с партнерами и мизансценами, вы можете целиком отдаться игре, как вам подсказывает ваша творческая интуиция. Но и позднее, уже во время работы с режиссером и партнерами, вы можете в часы, свободные от общих репетиций, продолжать вашу игру в воображении. Теперь вы вносите в нее советы и указания режиссера, мизансцены и игру ваших партнеров. И хотя то, чего вы можете достигнуть, играя таким образом, может оказаться неизмеримо богаче и тоньше всего, чего вы можете достигнуть, репетируя на сцене, однако многое из того, что вам удалось создать в воображении, перейдет постепенно и в вашу фактическую игру на сцене. Благодаря тому что ваше тело, оставаясь пассивным и свободным в то время. Как вы репетируете в воображении, получает тонкие импульсы, исходящие из ваших переживаний, оно прорабатывается не меньше. Чем во время репетиций на сцене. Оно готовится стать телом вашего образа, усваивает его характер и манеру движений. Пробужденные вашим воображением творческие чувства, проникая в тело, как бы ваяют его изнутри.

Второй способ репетирования «Атмосфера»

Дух в произведении искусства — это его идея. Душа — атмосфера. Все же, что видимо и слышимо, — его тело.

Атмосфера

Я едва ли ошибусь, если скажу, что среди актеров существуует два различных представления о сцене, на которой они проводят б·льшую часть своей жизни. Для одних — это постое пространство. Время от времени оно заполняется актерами, рабочими, декорацией и бутафорией. Для них все, что появляется на сцене, видимо и слышимо. Другие знают, что это не так. Они иначе переживают сцену. Для них это маленькое пространство — целый мир, насыщенный атмосферой, такой сильной и притягательной, что они нелегко могут расстаться с ней и часто проводят в театре больше времени, чем это нужно, до и после спектакля. А старые актеры даже не раз проводили ночи в пустых темных уборных, за кулисами или на сцене, освещенной дежурной

лампочкой, как трагик в чеховском «Калхасе». Все, что было пережито ими за многие годы, приковывает их к этой сцене, всегда наполненной невидимым чарующим содержанием им нужна эта атмосфера театра. Она дает им вдохновение и силу на будущее. В ней они чувствуют себя артистами, даже когда зрительный зал пуст и тишина царит на ночной сцене.

И не только театр, но и концертный зал, и цирк, и балаган, и ярмарка исполнены волшебной атмосферой. Она одинаково волнует и актера и зрителя. Разве не ходит публика, в особенности молодая, в театр часто только для того, чтобы побыть в этой атмосфере нереальности?

Атмосфера связывает актера со зрителем

Тот актер, который сохранил (или вновь приобрел) чувство атмосферы, хорошо знает, какая неразрывная связь устанавливается между ним и зрителем, если они охвачены одной и той же атмосферой. В ней зритель сам начинает играть вместе с актером. Он посылает ему через рампу волны сочувствия, доверия и любви. Зритель не мог бы сделать этого без атмосферы, идущей со сцены. Без нее он оставался бы в сфере рассудка, всегда холодного, всегда отчуждающего, как бы тонка ни была его оценка техники и мастерства игры актера. Вспомните, как часто актеру приходится прибегать к разного рода трюкам в надежде привлечь внимание публики. Спектакль возникает из взаимодействия актера и зрителя. Если режиссер, актер, автор, художник (и часто музыкант) создали для зрителя атмосферу спектакля — он не может не участвовать в нем.

Атмосфера в повседневной жизни

Актер, умеющий ценить атмосферу, ищет ее и в повседневной жизни. Каждый пейзаж, каждая улица, дом, комната имеют для него свою особую атмосферу. Иначе входит он в библиотеку, в госпиталь, в собор и иначе — в шумный ресторан, в гостиницу или музей. Он, как чувствительный аппарат, воспринимает окружающую его атмосферу и слушает ее, как музыку. Она меняет для него ту же мелодию, делая ее то мрачной и темной, то полной надежд и радости. Тот же знакомый ему пейзаж «звучит» для него иначе в

атмосфере тихого весеннего утра или в грозу и бурю. Много нового узнает он через это звучание, обогащая свою душу и пробуждая в ней творческие силы. Жизнь полна атмосфер, то только в театре режиссеры и актеры слишком часто склонны пренебрегать ею.

Атмосфера и игра

Замечали ли вы, как непроизвольно меняете вы ваши движения, речь, манеру держаться, ваши мысли, чувства, настроения, попадая в сильную, захватившую вас атмосферу? И если вы не сопротивляетесь ей, влияние ее на вас возрастает. Так в жизни, так и на сцене. Каждый спектакль отдаваясь атмосфере, вы можете наслаждаться новыми деталями в вашей игре. Вам не нужно боязливо держаться за приемы прошлых спектаклей или прибегать к клише. Пространство, воздух вокруг вас, исполненные атмосферой, поддерживают в вас живую творческую активность. Вы легко убедитесь в этом, проделав в вашем воображении простой опыт. Представьте себе сцену, известную вам из литературы или из истории. Пусть это будет, например, сцена взятия Бастилии. Вообразите себе момент, когда толпа врывается в одну из тюремных камер и освобождает заключенного. Всмотритесь в характеры и типы мужчин и женщин. Пусть эта созданная вашим воображением сцена предстанет перед вами с возможной яркостью. Затем скажем себе: толпа действует под влиянием атмосферы крайнего возбуждения, опьянения силой и властью. Все вместе и каждый в отдельности охвачен этой атмосферой. Вглядитесь в лица, движения, в группировки фигур, в темп происходящего, вслушайтесь в крики, в тембры голосов, всмотритесь в детали сцены, и вы увидите, как все происходящее будет носить на себе отпечаток атмосферы, как она будет диктовать толпе ее действия. Измените несколько атмосферу и просмотрите ваш «спектакль» еще раз. Пусть прежняя возбужденная атмосфера примет характер злобной и мстительной, и вы увидите, как она отразится в движении, действиях, взглядах и криках толпы. Снова измените ее. Пусть гордость, достоинство, торжественность момента охватят участников сцены, и

вы снова увидите, как сами собой изменятся фигуры, позы, группировки, голоса и выражения лиц в толпе.

То, что вы проделали в вашем воображении, вы как актер можете делать и на сцене, пользуясь атмосферой как источником вдохновения.

Две атмосферы

Две различные атмосферы не могут существовать одновременно. Одна (сильнейшая) побеждает или видоизменяет другую. Представьте себе старинный заброшенный замок, где время остановилось много веков назад и хранит невидимо былые деяния, думы и жизнь своих забытых обитателей. Атмосфера тайны и покоя царит в залах, коридорах, подвалах и башнях. В замок входит группа людей. Извне они принесли с собой шумную, веселую, легкомысленную атмосферу. С ней тотчас же вступает в борьбу атмосфера замка и либо побеждает ее, либо исчезнет сама. Группа вошедших людей может принять участие в этой борьбе атмосфер. Своим настроением и поведением они могут усилить одну и ослабить другую, но удержать их обе одновременно они не могут. Борьбу атмосфер и неизбежную победу одной из них надо признать сильным средством художественной выразительности на сцене.

Объективная атмосфера и субъективные чувства

Между индивидуальными чувствами актера на сцене и окружающей его атмосферой (несмотря на то, что они одинаково относятся к области чувств) все же существует коренное различие. В то время как личные чувства субъективны, атмосферу надо признать явлением объективным. Возьмем тот же пример. Люди, вошедшие в замок, кроме общей атмосферы веселья внесли с собой и целый ряд индивидуальных чувств. Она была до его появления и будет после того, как он покинет замок.

Субъективные чувства в человеке и объективная атмосфера вне его настолько самостоятельны по отношению друг к другу, что человек, пребывая в чуждой ему атмосфере, все же может удержать в себе свое личное чувство. Атеист, например, может сохранить свое скептическое чувство в атмосфере

религиозного благоговения, или человек, окруженный веселой и радостной атмосферой, — переживать личное глубокое горе.

В то время как две враждующие друг с другом атмосферы не могут существовать одновременно, индивидуальные чувства и противоположная им атмосфера не только могут уживаться вместе, но они создают обычно эффектные моменты на сцене, доставляя зрителю эстетическое удовлетворение. Между индивидуальным чувством и атмосферой, если они противоречат друг другу, происходит такая же борьба, как и между двумя враждующими атмосферами. Эта борьба создает напряжение сценического действия, привлекая внимание зрителя. Если борьба разрешается победой атмосферы над индивидуальным чувством или наоборот, победившая сторона возрастает в силе и публика получает новое художественное удовлетворение как бы от разрешившегося музыкального аккорда. Само собой разумеется. Когда индивидуальные чувства действующего лица на сцене находятся в конфликте с общей атмосферой, актер, как исполнитель роли, в полной мере сознает и переживает эту атмосферу. Он целиком включен в нее. Если бы это было не так, как мог бы он убедительно, с художественной правдивостью и тактом передать конфликт действующего лица с господствующей на сцене атмосферой?

Постепенное зарождение атмосферы или ее внезапное появление, ее развитие, борьба, победа или поражение, вариации ее оттенков, ее взаимоотношения с индивидуальными чувствами действующих лиц и пр. — все это сильные средства сценической выразительности, которыми не должны пренебрегать ни актер, ни режиссер. Даже в тех случаях, когда атмосфера вовсе не дана в пьесе или только слабо намечена, режиссер и актеры должны сделать все, чтобы или создать ее, или развить намек, данный автором.

Атмосфера и содержание

Хотя атмосфера и относится к области объективных чувств, однако ее значение и задача в искусстве выходят за пределы этой области. Актеры, принимающие и любящие атмосферу на сцене, знают, что значительная часть

содержания спектакля не может быть передана зрителю никакими иными средствами выразительности, кроме атмосферы. Ни слова, произносимые актером со сцены, ни его действия не выразят того, что живет в атмосфере. Спросите себя, как вы, сидя в зрительном зале, воспримете содержание одной и той же сцены, сыгранной перед вами один раз без атмосферы и другой раз — с атмосферой? В первом случае вы ясно поймете рассудком смысл виденной сцены, но едва ли глубоко проникнете в ее психологическое содержание. Во втором — ваше восприятие будет более глубоким по своему психологическому значению. Вы не только поймете содержание сцены, вы почувствуете его. Такое восприятие может пробудить в вашей душе ряд вопросов, догадок и проблем, ведущих далеко за пределы рассудочной ясности. Каково, например, содержание первой сцены «Ревизора» без атмосферы? Взяточники чиновники обсуждают, как встретить ревизора, чтобы избежать наказания. Иначе явится вам это содержание, воспринятое через атмосферу катастрофы, почти мистического ужаса, подавленности, заговора и пр. Не только тонкости души грешника (и притом русского грешника!), осмеянные Гоголем, встанут перед вами, но и городничий и чиновники превратятся для вас в символы и, оставаясь живыми людьми, получат общечеловеческое значение. И гоголевский эпиграф к комедии: «На зеркало неча пенять, коли рожа крива» — станет для вас переживанием, волнующим и смешным. Или, может быть, предостерегающим и страшным: как оно было для Щепкина: «что ни говори, но страшен тот ревизор, который ждет нас у дверей горба. Будто не знаете, кто этот ревизор? Что прикидываться? Ревизор этот наша проснувшаяся совесть, которая заставит нас вдруг и разом взглянуть во все глаза на самих себя. Перед этим ревизором ничто не укроется, потому что, по Именному Высшему повелению, он послан, и возвестится о нем тогда, когда уже и шагу нельзя будет сделать назад». Эти слова произносит Первый комический актер в "Развязке «Ревизора» Гоголя. Или представьте себе Ромео, говорящего Джульетте слова любви, без той атмосферы, которая может окружать двух любящих. Вы увидите, что хотя вы и будете наслаждаться шекспировским стихом, но что-то все же ускользнет от

вас из самого содержания. Что же это? Не сама ли любовь? Разве вы как зритель никогда не переживали того особого состояния, когда, следя за сценой, разыгрываемой перед вами без атмосферы, вы как бы глядите в психологически пустое пространство? Наверное, вы встречали и такие случаи, когда неверная атмосфера искажала содержание происходящего на сцене. Я видел представление "Гамлета, где в сцене сумасшествия Офелии актерам «посчастливилось» создать атмосферу легкого испуга. Сколько непроизвольного юмора было в движениях, словах, взглядах, во всем поведении бедной Офелии благодаря этой атмосфере! И непонятно было, зачем понадобилась Шекспиру эта поверхностная, ничего не говорящая, выпадающая из стиля трагедии сцена. Так глубоко связано содержание пьесы с ее атмосферой.

Внутренняя динамика атмосферы

Атмосфера не есть состояние. Но действие, процесс. Внутренне она живет и движется непрестанно. Попробуйте пережить, например, атмосферу радости как действие, и вы убедитесь, что в ней живет жест раскрытия, распространения, расширения. Подавляющую атмосферу вы воспримете, наоборот, как жест сжатия, закрытия, давления. Это — воля атмосферы. Она побуждает и вашу волю к действию, к игре. В таких атмосферах, как ненависть, восторг, героизм, катастрофа, паника, их внутренняя динамика, воля очевидны. Но как обстоит дело с такими атмосферами, как, например, тишина заброшенного кладбища, покой летнего вечера, молчаливая тайна лесной чащи? В этих случаях динамика не так очевидна, и тем не менее для тонко чувствующего актера она имеется и здесь. Не актер или человек, не одаренный художественной натурой, останется пассивным в атмосфере тихой лунной ночи. Но актер, отдавшись ей, скоро почувствует в своей душе зарождение творческой активности. Образы, вызванные из тишины, станут один за другим возникать перед ним. Следя за ними все с большей активностью, он сам начнет принимать участие в их жизни. Динамику лунной ночи он превратит в события, существа, слова и движения. Уют теплой комнаты в доме Джона Пирибнля

(«Сверчок на печи» Диккенса) — не он ли вызвал к жизни и упрямый чайник, и фею, и малютку, и Тилли Слоубой? Всякая атмосфера, если вы только пожелаете активно отдаться ей и слить вашу волю с ее волей, заставит вас действовать, пробудит ваше воображение и воспламенит чувство.

Миссия атмосферы

Известно, что искусство вообще относится к сфере чувств, мы сделаем хорошее сравнение, если скажем, что атмосфера есть _сердце всякого художественного произведения, и следовательно, всякого спектакля. Чтобы лучше охарактеризовать миссию атмосферы, я предложу сравнение.

Человек есть существо трехчленное: в нем гармонически сочетаются, влияя друг на друга, мысли (образы), чувства волевые импульсы. Представьте на минуту такое человеческое существо, у которого функция чувств отсутствует вовсе и только мысли и воля пробуждены к жизни. Какое впечатление получите вы от такого существа? Оно предстанет перед вами как разумная, необыкновенно тонкая и сложная машина. Но это уже не будет человек. Мысли и воля, если они приходят во взаимодействие непосредственно, без того чтобы их пронизывали и соединяли чувства, опускаются на ступень ниже человеческой. Возникает тенденция к разрушению. В примерах нет недостатка, их можно найти в личной, общественной, политической и исторической жизни. Так же точно и в искусстве вообще и в театре в частности. Спектакль, лишенный атмосферы, неизбежно носит на себе отпечаток механичности. Зритель может рассуждать о таком спектакле, понимать его, ценить его технические совершенства, но он останется холодным — спектакль будет «бессердечным» и не сможет захватить его целиком.

Очевидность сказанного часто затемняется тем, что индивидуальные чувства актеров, вспыхивая на сцене то тут, то там, как бы заменяют собой атмосферу. Правда, иногда чувства актера так сильны и заразительны, что они вызывают и атмосферу, но это есть всегда лишь счастливая случайность и на ней нельзя строить сценических принципов. Отдельные актеры с их чувствами

— не больше как части целого. Они должны быть объединены, и объединяющим началом в этом случае является атмосфера спектакля.

В материалистически-рассудочную эпоху, как наша, люди стыдятся чувств, боятся иметь их и нелегко соглашаются признать атмосферу как самостоятельно существующую область чувств. Но если отдельный человек еще может иметь иллюзию жизни без чувств, то искусство умрет, когда чувства перестанут проявляться через него. Произведение искусства должно иметь душу, и эта душа есть атмосфера. Великая миссия актера: спасти душу театра и тем самым спасти будущий театр от механизации.

Упражнение

Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой (как оно может быть наполнено светом или запахом). Представляйте вначале простые, спокойные атмосферы, например: уют, благоговение, одиночество, предчувствие (радостное или печальное) и т. п. не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам, якобы создающим данную атмосферу. Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас в вашем окружении. Продолжайте это с целым рядом различных атмосфер.

Выберите одну атмосферу. Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте это простое движение, пока вы не почувствуете: ваша рука пронизана атмосферой и в движении своем выражает и отражает ее.

Остерегайтесь возможных ошибок; не «играйте» вашим движением атмосферу. Повторяя упражнение, терпеливо ждите результатов. Ваше чутье подскажет вам правильный путь. Не старайтесь также почувствовать атмосферу. Представляйте себе ее с возможной ясностью. Когда она появится в вашем окружении — вы почувствуете ее. Она пробудит также постепенно ваши индивидуальные чувства.

Перейдите к более сложным движениям: встаньте, сядьте, лягте, возьмите предмет, положите его и т. п. Добивайтесь тех же результатов, что и в предыдущем случае.

Произнесите одно слово (сначала без движения) в созданной вами атмосфере. Следите за тем, чтобы оно прозвучало в гармонии с ней. Произнесите короткую фразу в определенной атмосфере. Соедините эту фразу с соответствующим ей простым движением. Проделайте это упражнение в различных атмосферах.

Снова проделайте все вариации описанного выше упражнения с такими атмосферами, как экстаз, отчаяние, паника, ненависть, пламенная любовь и т. п., перейдите к следующему варианту упражнения. Окружите себя атмосферой. Вживитесь в нее. Найдите простое движение, органически вытекающее из атмосферы. Проделайте его несколько раз. Перейдите к более сложному движению, исходя из той же атмосферы. Выполните простое бытовое действие. Присоедините к нему слова. Сделайте их более сложными и продолжайте упражнение, пока оно не примет вид законченной импровизации.

Создайте вокруг себя атмосферу и, побыв в ней некоторое время. Вызовите в своей памяти соответствующие ей образы из жизни. Атмосфера душевного холода, например, может вызвать образ официального учреждения и т. п.

Читайте пьесы и литературные произведения, интуитивно (не рассудочно) определяя атмосферы, сменяющие одна другую. Создайте мысленно «партитуру» следующих одна за другой атмосфер.

Вживаясь в различные атмосферы, старайтесь осознать динамику, волю каждой из них. Начните двигаться в гармонии с этой динамикой. Постепенно усложняя ваши движения, перейдите к импровизации.

Если вы упражняетесь не один, делайте импровизации двоякого рода:

1. Все участники, охваченные определенной атмосферой, живут индивидуальными чувствами, родственными атмосфере.

2. Один из участников живет чувствами, противоположными общей атмосфере.

С группой партнеров приготовьте небольшой отрывок. При работе над ним старайтесь исходить из атмосферы не только в игре, но и в выборе мизансцен. Обсудите с партнерами возможные декорации, свет и сценические эффекты, соответствующие атмосфере отрывка.

Старайтесь в повседневной жизни замечать атмосферы, в сферу которых вы вступаете. Слушайте их, как музыку.

Атмосфера как способ репетирования

Наряду с воображением атмосфера становится для вас вторым способом репетирования.

Живя в атмосфере пьесы или сцены, вы будете открывать в них все новые психологические глубины и находить новые средства выразительности. Вы будете чувствовать, как гармонично растет ваша роль и устанавливается связь между вами и вашими партнерами. Когда в течение репетиции атмосферы действительно будет вдохновлять вас, вы переживете счастливое чувство: вас ведет невидимая рука, чуткий, мудрый, правдивый «режиссер»! и много эгоистического, мешающего творческой работе волнения, много ненужных усилий отпадут сами собой, когда вы доверитесь вашему «невидимому режиссеру». Вы можете организовать целый ряд репетиций, где, как с музыкальной партитурой в руках, вы пройдете по всей пьесе, переходя от одной атмосферы к другой.

При составлении такой партитуры нет надобности считаться с делением пьесы на сцены или акты — одна и та же атмосфера может охватывать много сцен или меняться несколько раз в одной и той же сцене.

Организованная таким образом работа приведет вас к тому, что ни вам, ни вашим партнерам не нужно будет ждать случайно пришедшего настроения. Оно по вашему желанию будет возникать в качестве атмосферы.

Но еще до того, как вы приступили к репетициям на сцене, уже при первом знакомстве с ролью и пьесой вашу душу охватит общая атмосфера. Вы

переживете ее как род предвидения вашего будущего сценического произведения в целом. Всякий художник знаком с этой первой, радостной стадией зарождения своего будущего создания в волнующей его атмосфере. Часто писатель, поэт или композитор начинают свою творческую работу, побуждаемые желанием воплотить атмосферу, внезапно пришедшую к ним. Еще нет, может быть, ни ясной темы, ни ясных очертаний образов в этой атмосфере, но художник знает: в глубине его подсознания уже началась работа. И только постепенно, один за другим, появляются образы; они исчезают, снова появляются, меняются, действуют, ищут и находят друг друга. Завязывается интрига, выясняется тема, создается план, вырисовываются детали. Так постепенно и общей атмосферы возникает сложное целое.

Вы много теряете, если, недооценивая эту первую творческую стадию — жизнь в общей атмосфере, — сосредоточиваете свое внимание исключительно на работе над деталями вашей роли. Как зерно невидимо заключает в себе все будущее растение, так и атмосфера скрывает в себе все будущее вашего произведения. Но, как и зерно, она не может принести плода раньше времени. Игнорируя период радостного пребывания в общей атмосфере, вы неизбежно уродуете свою роль, как уродуете растение, с первых же дней лишая его света, тепла, влаги.

Третий способ репетирования «Индивидуальные чувства действия с определенной окраской»

Истинные творческие чувства не лежат на поверхности души. Вызванные из глубин подсознания, они поражают не только зрителя, но и самого актера.

Действия с определенной окраской

Я описал атмосферу как объективные чувства, принадлежащие скорее спектаклю, чем актеру. Теперь я хочу сказать об индивидуальных чувствах, возникающих в душе самого актера.

Как я уже упомянул выше, атмосфера способна пробуждать творческие чувства актера. Но есть и другой путь, которым вы можете проникнуть к вашим

чувствам, не насилуя их и не подвергая рассудочному анализу. Следуйте за мной, практически выполняя то, о чем я буду просить вас. Я попробую предложить вам технический прием для пробуждения ваших творческих чувств.

Поднимите и опустите руку. Что вы сделали? Вы выполнили простое физическое действие, сделали простой жест. И вы сделали его без труда. Почему? Потому что он, как всякое действие, находится в вашей воле. Теперь я попрошу вас снова произвести то же действие, придав ему на этот раз определенную окраску. Пусть этой окраской будет осторожность. Вы выполнили ваше действие с прежней легкостью. Однако теперь в нем уже был некоторый душевный оттенок: может быть, вы почувствовали легкое беспокойство и настороженность, может быть, в вас появилось нежное и теплое чувство или, наоборот, холодная замкнутость, может быть, в вашей душе зародилось удивление или любопытство и т. п. что же, собственно, произошло? Окраска осторожности, которую вы придали своему действию, пробудила и вызвала в вас целый комплекс индивидуальных чувств (вначале, может быть, и очень слабых, еле заметных и нежных). Все эти чувства, как бы разнообразны они ни были. Все же связаны с осторожностью, вызвавшей их. Выбранная вами окраска заставила звучать в вашей душе целый аккорд чувств в тональности «осторожность». Насиловали ли вы свою душу, для того чтобы вызвать все эти чувства? Нет. Почему? Потому что ваше внимание было обращено на действие, но не на чувства. Чувства сами пробудились в вас, когда вы, производя ваше действие, придали ему окраску осторожности. Чувства сами проскользнули в ваш жест. Если бы вы бездейственно ждали появления чувств или, наоборот, действовали без тог, чтобы придать вашему действию окраску, чувства ваши, вероятнее всего, остались бы пассивными. Творческим чувствам нельзя приказать непосредственно. Они не лежат на поверхности души. Они приходят из глубин подсознания и не подчиняются насилию. Их надо увлечь. Своим действием, которому придана определенная окраска, вы вовлекли ваши чувства, пробудили их. Из этого вы вправе заключить, что действие (всегда

находящееся в вашей воле), если вы произведете его, придав ему определенную окраску (характер) вызовет в вас чувство.

Но вы можете спросить: при более сложных действиях и чувствах получите ли вы тот же эффект? Что вы называете сложными действиями? Если это комбинация простых, естественных, свойственных каждому человеку действий, то кажущаяся сложность их исчезает, как только вы повторите (срепетируете) их достаточное количество раз повторение сделает сложное действие простым. Действительно сложным будет для вас такое действие, которого вы вообще не в состоянии выполнить, например, сделать сальто-мортале на трапеции, не будучи акробатом. Следовательно, для вас существуют невыполнимые действия, но сложных действий, при условии срепетовки, не существует.

Не иначе обстоит дело и с так называемыми сложными чувствами. Окраска, о которой я говорил, не есть чувства. Пользуясь окраской и выбирая ее для своего действия, вы не затрагиваете ваших чувств непосредственно. Они-то и есть тайна вашего творческого подсознания, и нет надобности говорить об их простоте или сложности. Непосредственно вы имеете дело только с окраской, вызывающей ваши творческие чувства. Следовательно, только об ее сложности вы и можете говорить. Предположим, вы создаете сложную комбинацию окрасок. Вы поднимаете руку, придав вашему движению окраску осторожности, подозрительности и настороженности одновременно. Чем больше окрасок вы возьмете для вашего действия, тем сложнее они покажутся вам. Но, столько бы окрасок вы ни взяли, вам придется срепетировать их, так же как вы срепетировали ваше сложное движение. Повторение (срепетовка) и тут уничтожит кажущуюся сложность. Вы может репетировать выбранные вами окраски сначала порознь, потом по две и по три, пока они вместе с действием не сольются для вас в простое, привычное и легко выполнимое единство. Срепетированные таким образом окраски и соответствующее им действие вызовут в вас комплекс чувств, и этот комплекс действительно может оказаться сложным. Но сложность его будет результатом

вашего несложного технического приема. Реакция может быть сложной в зависимости от силы вашего дарования, но не пути, которым вы вызвали эту реакцию. Впрочем, на практике вы убедитесь, что нет надобности строить сложную комбинацию окрасок для того, чтобы пробудить ваши чувства, одна-две окраски могут вызвать в вас целую гамму чувств.

Действие с определенными окрасками будет открывать для вас сокровищницу вашего подсознания, и вы скоро заметите, что получаете больше, чем ожидали. Чувства богаче и содержательнее, чем окраска, при помощи которой вы пробуждаете их. Все легче будут пробуждаться ваши чувства, и скоро, может быть, настанет момент, когда одного намека на окраску будет достаточно для того, чтобы воспламенить их.

Действие с определенной окраской как способ репетирования

Наряду с воображением и атмосферой действия с определенной окраской как третий способ репетирования освобождают интуицию, и от необходимости насиловать ваши чувства. Репетируя, вы можете брать целые сцены, установив для них окраску, кажущуюся вам наиболее подходящей. Одна или две простые окраски могут служить основой для репетирования значительных по размеру сцен.

Упражнение

Произведите простое, естественное действие (возьмите со стола предмет, откройте и закройте и закройте дверь, сядьте, встаньте, пройдитесь по комнате и т. п.), сделайте это движение привычным. Соедините его с одной окраской (спокойствие, уверенность, раздраженность, печаль, хитрость, нежность и т. п.). Повторяйте его, пока ваше чувство не отзовется.

Соедините две окраски. Путем повторений добейтесь того, чтобы они слились в одно целое. Не присоединяйте новых окрасок, пока не усвоите прежних.

Снова возьмите одну окраску и к вашему действию присоедините два, три слова. То же с двумя и больше окрасками.

Выберите окраску, не думая о действии. Подберите действие к окраске (например: окраска — задумчивость, действие — перелистывание страниц книги. Окраска — спешка, действие — укладывание вещей в саквояж и т. п.).

Присоедините несколько слов.

Возьмите слово или короткую фразу. Подберите к ней сначала окраску, потом действие.

Каждое упражнение повторяйте, пока действие, слово и возникшее чувство не сольются для вас в одно целое переживание.

Следите за тем, чтобы не насиловать своего чувства и не торопить нетерпеливо его появления.

Если вы работаете с партнером, делайте простые, короткие импровизации со словами (например: продавец и покупатель, гость и хозяин, портной или парикмахер и клиент и т. п.). условьтесь предварительно об окрасках, которым будет следовать каждый из участников упражнения.

Не употребляйте лишних, ненужных слов. Излишние слова часто вводят в заблуждение, создавая иллюзию действия, в то время как на самом деле они парализуют действие, подменяя его своим рассудочным, смысловым содержанием.

МОДУЛЬ III. ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Раздел I. Основные принципы работы оратора

Качества, необходимые успешному оратору

Оратор, спикер, ведущий — различные названия лидера. Невозможно выйти на сцену и что-то убедительно сказать в зал, если ты не являешься по натуре или в душе лидером.

Кто же такой лидер?

Лидер — первый. Всегда и во всем. «Кто первым начнет?» — «Я!» — «Кто со мной?» — «Я!» — «Кто готов?» — «Я!»

А еще лидер — человек, создающий пространство, в котором хочется находиться. Если вы закончили свое выступление, а люди никак не хотят

расходиться — улыбнитесь этому своему качеству, такому важному для достижения успеха в публичной деятельности.

Есть еще одно очень важное качество. Вспомните детскую поговорку: «Кто со мной, тот — герой». Лидерство — качество, позволяющее вести за собой. Если люди готовы идти за вами, участвовать в любом вашем проекте, дружить, наконец, с вами — поздравляем!

И последнее: лидер сам по себе не уместен. Ему нужна толпа, поклонники и последователи. Только тогда он сможет реализовать свою миссию и чувствовать себя на высоте.

Отсюда вытекает список качеств, которые необходимы успешному и эффективному выступающему.

1. Оратор должен видеть будущее и уметь его предвосхищать. 2. Оратор должен уметь брать на себя ответственность. Помните, мы в ответе за тех, кого обучили.

3. Оратор должен обладать развитыми коммуникативными навыками (слышу, говорю, анализирую).

4. Оратор должен иметь четкие цели. Он должен уметь ставить цели, идти к ним и анализировать процесс достижения цели.

Как этому научиться? Для начала попробуйте думать в «нужную сторону». У вас есть цели? Какие? Сформулируйте, а еще лучше — опишите! Попробуйте спланировать будущее на один шаг. Не больше, но тщательнее.

5. Оратор должен хорошо знать себя. Самопознание должно занимать не меньше времени в вашей жизни, чем подготовка к новому выступлению. Плюс сюда же можно отнести и самодисциплину. Успешный оратор — это всегда очень дисциплинированный человек, достаточно требовательный и к себе, и к окружающим.

6. Оратор должен уметь рационализировать и утилизировать страхи. Дело в том, что движение к цели всегда связано с риском. Выступающий, который ведет за собой аудиторию, несет полную ответственность за общий путь достижения цели. И если вы лидер для других людей — помогите им осознать

свои страхи, создайте для них подушку безопасности, ведь вы и только вы (смотрите пункт 4) знаете, что будет впереди.

7. Оратор должен уметь мгновенно применять только что полученные знания и быть достаточно гибким, чтобы меняться вместе с системой. Помните сталкерское: «здесь нельзя стоять, здесь все время что-то меняется»? Многие люди по своей природе таковы, что склонны не реализовывать, а накапливать свой потенциал. Им всегда чего-то не хватает. Для того чтобы получить новую работу, нужно еще чему-нибудь поучиться, чтобы сделать ответственный шаг, необходимо еще немного подумать. Между тем они уже давно могли бы не накапливать потенциал, а развивать и применять на практике свои сильные качества.

Какие требования предъявляются современной бизнес-средой к выступающему, оратору и представляют собой своеобразный пропуск к управлению вниманием аудитории?

1. Личный успешный опыт работы в бизнесе: результаты, плюс карьера, плюс опыт руководства коллективом.

2. Качественный образовательный уровень (высшее образование, MBA, профессиональная переподготовка)

и регулярное прохождение тренингов по продажам, переговорам, коммуникациям, лидерству, презентациям, коучингу.

3. Развитые лидерские качества: самомотивация, стрессо-устойчивость, целеустремленность, эмпатия и симпатия, оптимизм, чувство юмора, креативность, интуиция.

4. Соответствие типа личности для публичной деятельности и работы с группой (как правило, экстраверт по Майерс — Бриггс; партнерское поведение в конфликтах согласно модели Томаса — Килмана; сильный уравновешенный/ не уравновешенный подвижный тип; сангвиник-холерик).

Компетенции оратора

Из изложенного выше вытекают компетенции оратора.

1. Способность четко ставить цели выступления и увязывать их с реальными потребностями участников.

2. Умение структурировать и ясно излагать материал. Помните, что необходимо фиксировать структуру выступления, чтобы потом любой из участников мог ее повторить и даже воспроизвести.

3. Способность быть харизматичным и обаятельным независимо от настроения и погоды. Важно, чтобы люди вас приняли, чтобы вы были им интересны.

4. Владение тем искусством в практической жизни, о котором идет речь (юристы, бизнес-тренеры, политики, врачи и т. д.). Периодически задавайте себе вопрос: «Кто я?» Оратор, руководитель, ведущий, лидер. Не нужно даже отвечать. Просто чувствовать, тогда это будет транслироваться аудитории и повышать ее доверие к вам.

5. Умение вовлекать и фасилитировать (объединять) группу. Масса людей в процессе взаимодействия должна объединиться и сплотиться.

6. Знание законов управления групповой динамикой на пути достижения целей. Постоянно будьте готовы провоцировать личностный рост (свой и каждого из участников группы).

Это всегда выход за пределы сознания, а значит, переход от простого научения к открытиям и озарениям.

7.Эмоциональная компетентность (контроль над собственными эмоциями, точная самооценка, уверенность в себе). Важно быть самим собой. Люди, аудитория очень тонко чувствуют фальшь. Внутренний мир оратора проявляется для аудитории через его позы, жесты, мимику, пространство, слова, интонации. Гармония внутренних и внешних проявлений — залог успешности оратора на все времена.

Принципы работы с аудиторией

1. Выполнение ожиданий каждого участника. Люди, собирающиеся в группы, имеют общие и свои, индивидуальные цели. Общая цель, как правило,

совпадает с темой мероприятия: годовой отчет, презентация нового фильма, мастер-класс. Люди знают, куда они идут и что в общих чертах получат. Общая цель прозрачна и понятна многим. Индивидуальные цели могут быть настолько разными, что, если их все собрать, можно и не поверить — на одно ли мероприятие пришли эти люди.

Например: годовой отчет отдела маркетинга в кабинете генерального директора. Гипотетические личные цели:

а) «послушать, потому что половину отчета делала я» (сотрудник отдела маркетинга);

б) «проверить, все ли сходится по финансам» (бухгалтер); в) «задать вопросы, у меня к этим маркетологам столько претензий…» (директор по продажам);

г) «посмотреть, стал ли руководитель отдела маркетинга лучше делать презентации» (руководитель службы персонала);

д) «поучиться делать большие презентации» (сотрудник отдела маркетинга, который хочет уйти в другую компанию). И так далее — целей может быть так же много, как присутствующих людей. Именно поэтому о личных целях необходимо спрашивать в самом начале вашего выступления. Конечно, далеко не все будут настолько откровенны, чтобы сказать, что пришли посмотреть на ваш провал или просто потому, что это бесплатно. Что же делать? Помнить, что у людей могут быть свои личные цели, что их нужно выявить, отработать и закрыть, стараться быть чутким и внимательным. В самом начале, если аудитория большая, задайте вопрос о целях и ожиданиях 2–3–4–5 людям. А потом внимательно смотрите за реакцией зала и призывайте к ответу и совместной работе тех, по чьим глазам и реакциям вы видите, что их ожидания пока не выполнены.

2. Формирование пространства для достижения целей. Если выступающий так очарован собой, что не замечает ничего вокруг, то он, как сказано в предыдущем пункте, закрывает только свои личные цели — самоутвердиться, самовосхититься и добавить в свою копилку опытов еще

один, сомнительный со стороны, но такой положительный для него самого выход к аудитории. Люди уйдут озадаченными и разочарованными. Они больше не придут к вам. Вы должны создать такое пространство, в котором каждый сделает свои открытия. В буквальном смысле каждый из участников. Для этого нужно быть очень внимательным к тем людям, которые пришли вас послушать и на вас посмотреть. Их необходимо ценить и уважать. Необходимо расти и развиваться вместе со своей аудиторией.

3. Учет специфики аудитории. Невозможно составить одну презентацию на все времена. Каждая новая аудитория будет в чем-то другой. Даже просто потому, что уже прошло какое-то время и что-то изменилось, в том числе и в вас. Заранее готовьте «рыбу», которую в процессе мероприятия будете сдабривать пряностями и специями «по вкусу», а также украшать и подавать так, как этого ждет ваша аудитория. Так происходит с любым тренингом, с любым текстом — каждое новое прочтение будет иным.

4. Ответственность за путь достижения целей.

Методы, которые вы предлагаете в качестве рабочих инструментов достижения целей, должны быть экологичны. Точка. Это принцип. Его нельзя нарушать.

5. Наличие собственной веры. Вы должны, обязаны (подберите любой глагол, который вам больше всего нравится и который будет лучше всего вас мотивировать) верить в то, что вы делаете.

6. Работающие методические материалы. Работу спикера очень облегчают вспомогательные инструменты: презентации, раздаточные материалы, демонстрации. Единственное требование, которое к ним предъявляется, — они должны быть рабочими.

Если за вашей спиной загорелся экран проектора, считайте, что на сцене появился кроме вас еще кто-то. Представьте его залу, расскажите, кто он и зачем сюда пришел. И до самого финала не бросайте его одиноко стоять позади вас — сотрудничайте! Задавайте вопросы, ответы на которые он может проиллюстрировать. Просите зал обратить внимание на отельные пункты,

спрашивайте — все ли хорошо видно и понятно. Презентации выполняются согласно определенным правилам — вы можете найти соответствующий учебник или даже пойти на курсы или пройти тренинг.

Если вы используете раздаточные материалы, помните, что они бывают разными: дидактическими и вспомогательными. Дидактические оформлены в папку, на тренингах их называют «раздатками». Они как бы повторяют линию тренинга и могут содержать задания для самостоятельной работы, пустые поля для записей и основные тезисы и схемы вашего выступления.

Очень важно так подготовить материал, чтобы в него вошло именно то, о чем пойдет речь на тренинге. Часто начинающие, да и опытные, к сожалению, тренеры делают объемные материалы, копируя из Интернета массу «важной» информации, которую никто не читает, включая самого автора. Каждая страница «рабочей тетради» должна повторять текст, который вы произносили вслух. Только так материал, который вы составили, будет абзац за абзацем работать на усвоение информации.

Вспомогательные материалы — то, что кроме раздаточных материалов вы даете участникам мероприятия. Это могут быть задания, тесты, аналитические материалы, какие-то образцы, «пробники», визитки, подарки. Их можно просить вернуть или разрешать оставить себе. Люди очень любят сувениры, каждый листочек, унесенный с мероприятия, будет служить дополнительным «якорем» пролонгированного действия информации. Самое главное — правильно преподнести этот материал, сделать его появление в аудитории долгожданным или, наоборот, неожиданным, пусть это запомнится и участникам встречи, и вам.

7. Говорить понятным для участника мероприятия языком. Периодически у меня на занятиях оказываются люди, приехавшие из разных городов и даже разных стран с целью специально поработать над голосом и речью. Однако когда я говорю, что у них довольно заметный акцент или говор, они обижаются, отвечая, что гордятся тем, что родились, например, на Украине или в Белоруссии, и ни за что не променяют свое «гэ» или растянутые гласные на

то, как говорят в России. И в такие моменты я всегда с благодарностью вспоминаю своего ученика, декана одного из факультетов Ростовского университета, который сказал: «Я очень хочу научиться грамотно звучать. Мне приходится выступать с лекциями в разных городах и странах, я хочу, чтобы меня всегда и везде хорошо понимали и принимали».

Это сказано так верно, так точно! Не существует правил русского языка, отдельно написанных для Москвы, Петербурга или Владивостока. Есть один великий, могучий, красивый русский язык. Знание его и следование его правилам обеспечивает нам понимание и принятие со стороны окружающих. Ведь часто, когда мы учим иностранный язык, мы стремимся научиться грамотно говорить, подстраиваем акцент, стараемся ничем не отличаться от носителей языка, забывая при этом, что по определению уже являемся носителями одного из самых сложных в мире языков. Давайте учиться говорить, писать и думать на русском языке так, чтобы быть всегда понятными нашей аудитории!

8. Мотивация, энергия, драйв выступающего. Пункт, который заслуживает отдельного внимания. Вялый, ленивый, вальяжный оратор почти никому не будет интересен. Это не может быть выражением харизмы. Некоторые, возражая мне, говорят: «Так это же мой образ!» — «Да, это может быть и образом, — отвечаю я, — а может быть и чертой характера, которая в момент выявления начинает обороняться, выставляя вперед шипы защитной реакции». В любом случае для выступающего это далеко не самая эффективная линия поведения, потому что лишь небольшие, заряженные дозы адреналина проникают в наш организм целительной энергией. А для этого нужно начать быть активным, переживать, действовать. Чтобы быть интересным, необходимо самому проявлять интерес.

9. Делегирование ответственности участникам мероприятия. Мы уже говорили о том, что самый эффективный способ научить — это дать попробовать. Не бойтесь делегировать ответственность! Давайте задания, смотрите, кто и как справляется. Выявляйте лидеров, которых будете

приобщать к работе в качестве помощников. Самого вредного и злобного сделайте экспертом, попросите его давать оценку происходящему и свои комментарии. От такого предложения редко кто отказывается. Откажется, спросите зал — кто хочет в таком случае стать экспертом? Привлекайте свою аудиторию к работе, организуйте интерактив.

Выступающий, который тянет одеяло на себя, со стороны смотрится не самым лучшим образом. Помните: группа всегда знает больше.

10. Здесь и сейчас. Все, что происходит на мероприятии, здесь же и закончится. Нет, конечно, грамотно запущенные процессы еще долго будут жить в умах и сердцах людей, но само действие уже никогда невозможно будет воспроизвести. Поэтому важно все отработать здесь и сейчас. В другое время, в других условиях и вы, и ваша аудитория могли бы быть другими, проявлять другие реакции и вообще иначе себя вести и чувствовать. Но вы собрались здесь и сейчас. Значит, это было кому-то нужно!

11. Задействование бессознательного. Когда мы передаем информацию другим людям, то она воспринимается через призму личного опыта. Самый эффективный способ — привлечь к работе наше бессознательное. Каким образом? Задавайте правильные вопросы: давайте подумаем; что могло бы измениться, если… назовите главное для вас. Для того чтобы включить работу бессознательного, вовсе не обязательно владеть проективными методиками, достаточно просто спрашивать людей — о чем они думают, как они считают и что они могли бы изменить.

В качестве иллюстрации и упражнения (в этой главе их у нас маловато) приведу несколько вопросов на осознание.

Задание № 1

Вспомните три самых своих ужасных, неудачных выступления.

Вспомните трех людей, которые произвели на вас яркое впечатление в переговорах или своим публичным выступлением.

Расскажите хотя бы об одном из неудачных своих опытов собеседнику в течение минуты.

Если вы захотите использовать эти вопросы в группе, то в зависимости от размера аудитории дайте возможность одному-двум участникам мероприятия вслух ответить на первые два вопроса. Третий пункт можно сделать всем вместе, например, повернувшись к соседу справа. Следите, чтобы у всех нашлись собеседники.

Слово «выступление» можно заменить на «продажи», «переговоры» и т. д.

12. Каждая минута выступления — на результат!

Ваше выступление может длиться и одну минуту, и час, и два, и даже несколько часов подряд. Самое главное, чтобы каждая минута этого выступления была нацелена на результат. Если приводить примеры, то, наверное, проще всего взять ситуацию из тренинговой практики. В работе группы часто используются так называемые разминки — веселые упражнения, которые заставляют группу отдохнуть, размяться, посмеяться, оживляя спадающую динамику. Это весело, хорошо, но не по делу. Гораздо эффективнее поднапрячься и придумать такие задания, которые были бы полезны и вашей группе, и теме.

Плюс после завершения упражнения необходимо сделать вывод, который станет мостиком от эмоциональной разрядки к информационной составляющей.

Плюс вы должны помнить, что каждая минута времени кем-то оплачена — вами за аренду помещения или заказчиком за эффективный семинар по изменениям в налогообложении — и обидно было бы тратить это время на долгие сборы, пустые вопросы или неработающие задания.

13. Не навреди! В этом пункте я воздержусь от больших комментариев.

Не уверен — не говори. Не знаешь — порекомендуй специалиста. Не обидь, не оскорби, не подведи, не испорти, не передави, — одним словом, не навреди.

14. Обратная связь после каждого блока. Если вы внимательно читали эту книгу, то заметили, что после каждой главы я делаю небольшие выводы. А

каждый раздел заканчиваю подведением итогов или предложением, которое отражает суть, основную мысль и посыл к действию. Обратная связь закрепляет и изменяет информационную структуру. Когда вы работаете с «живой» аудиторией, в конце каждого блока спрашивайте, все ли понятно, есть ли вопросы (а чаще всего их не будет), и подводите итог, одной-двумя фразами проговаривайте, что вы сделали и зачем это нужно было участникам встречи.

15. И самое важное: моделирование будущего.

В процессе вашей коммуникации с аудиторией что-то должно измениться. Знаний должно стать немного больше, а понимание, что и как делать дальше, обязано замаячить на горизонте сознания. Люди должны почувствовать облегчение и удовлетворение от контакта с вами. А еще ощутить, что им стало проще жить, что будущее стало более безопасным и комфортным. И представьте себе, все это сделали вы — один-единственный человек. И не важно, сколько в зале было людей — один-два или тысяча, важно, что вы смогли предложить им что-то, что сможет изменить и облегчить их жизнь в будущем. А дальше пусть они сами действуют — с вашей помощью или самостоятельно. Вы задали им новый вектор развития и движения, выполнив свою миссию.

Базовая концепция работы с аудиторией

Последняя тема этой главы и всей книги. Давайте еще раз вспомним все, о чем мы говорили, и создадим универсальную концепцию работы с группой.

Напомню, работа с группой может быть любой: круглый стол для руководителей, мастер-класс, тренинг, авторский вечер, встреча с клиентом или заказчиком при продажах, семинар, лекция или даже школьный урок. Внутри пунктов в зависимости от цели и задач могут быть другие тексты, но самое главное должно остаться — технология. Все, что вам нужно, — группа людей, вы сами, немного времени, тема или предмет встречи и, конечно же, цель.

1. Приветствие. Кратко, четко, с улыбкой. «Здравствуйте, меня зовут…»

Начинать лучше с имени, а потом уже добавлять фамилию. Так проще, понятнее и лучше запоминается.

2. Организационные вопросы. Сделайте группе комплимент и проговорите название темы, регламент встречи и основные организационные пункты — когда можно будет задать вопросы, где можно узнать о продолжении или о том, что прослушали.

Например: «Спасибо, что добрались до нас в такой дождливый день, меня зовут Евгения Шестакова. Я руководитель Санкт-Петербургской “Школы Голоса и Речи”. Очень рада вас видеть. Тема, к которой мы сегодня прикоснемся: “Голос — инструмент успешности”. Мы будем заниматься в течение полутора часов. В первой части вас ждет небольшая экспресс-диагностика, затем лекционный блок, после чего два очень полезных упражнения, которые позволят улучшить два самых важных параметра вашего голоса. Последние полчаса мы отведем на вопросы. Постарайтесь все, что вас волнует, сформулировать к концу первого часа и задать вопросы во второй части. Напомню, что сегодняшний мастер-класс — это только начало нашего знакомства и автоматическое приглашение на дальнейшее обучение в “Школе Голоса и Речи”. Итак, готовы? Давайте работать!»

3. Представление ведущего. Более подробно, если это необходимо, расскажите о себе.

О своем образовании, становлении и основных достижениях. Помните, что ваш рассказ — это не выписка из трудовой книжки. Каждая фраза должна быть нацелена на результат и подтверждать вашу компетентность в той теме, которую вы заявили.

4. Введение правил. Если вы работаете с большой группой, можно ввести некоторые правила, которые облегчат вам работу с группой.

Например: «Перед тем как мы приступим к основной работе, я попрошу вас выключить мобильные телефоны». Если вы пункт с вопросами не обсудили с группой до этого момента, это тоже можно сделать правилом: «Еще давайте введем правило, касающееся вопросов. Если у вас есть вопрос по теме, которую

мы в данную минуту обсуждаем, и он также будет интересен всей аудитории, можно поднять руку и спросить с места. Если же вопрос касается в большей степени только вас, подойдите ко мне в перерыве или после окончания нашего мероприятия, и я с удовольствием вас проконсультирую». Еще можно сказать так: «У нас сегодня довольно большая и активная группа, предполагаю, что может быть много вопросов. Давайте договоримся, что у каждого будет возможность задать по два вопроса».

Правил может быть много, я знаю около двадцати. Но предлагаю группе обычно не более двух-трех. Вы — ведущий, организуйте сами для себя то пространство, в котором вам комфортно и удобно будет работать. Если вам удобно, что во время мероприятия будут звенеть телефоны и люди будут просить на минуточку выйти, чтобы ответить на очень важный звонок, — пожалуйста, но помните, что это разрушает групповую динамику и портит общий настрой, как прореха на новой куртке, — носить можно, но досадно, и настроение не то.

5. Знакомство, диагностика группы, выявление ожиданий. После того как вы сами представились и ввели правила, познакомьтесь поближе с теми, кто пришел к вам. Даже если вы выступаете на митинге и перед вами две тысячи человек, познакомьтесь хотя бы с первой линией, спросите, чего они ждут от встречи. Встраивайте свои идеи в вопросы.

На тренинге я обычно, чтобы реализовать сразу все три пункта плана, говорю следующее: «А теперь давайте поближе познакомимся с вами. Я хочу, чтобы вы ответили на три вопроса: как вас зовут, чем вы занимаетесь и чего ждете от сегодняшней встречи. Всех, конечно, я опросить не смогу, давайте познакомимся с самыми смелыми. В процессе ваших ответов на вопросы я буду внимательно слушать, а затем сразу дам обратную связь о тех недостатках и преимуществах в речи, которые я услышала. Готовы? Итак, три вопроса: как вас зовут, чем вы занимаетесь и каковы ваши ожидания? Кто хочет начать?»

Познакомьтесь с тремя-четырьмя участниками группы. А потом спросите, у кого есть вопросы, ожидания, которые не прозвучали, но чрезвычайно важны

или необычны. Таким образом, вы закроете ожидания всей группы и создадите для себя «подушку безопасности», узнав поближе свою аудиторию, «пропальпировав» ее слабые и сильные стороны.

6. Запуск групповой динамики. Для того чтобы процесс пошел, необходимо расшевелить вашу аудиторию, запустив групповую динамику. Задайте провокационный вопрос, заставьте людей думать. Желательно, чтобы в конце концов они улыбнулись. Я уже приводила различные примеры вопросов и упражнений, которые могут стать началом рабочего процесса для вашей аудитории (пока в большей степени работали только вы как ведущий, для группы вся работа еще впереди).

Можно воспользоваться таким упражнением, уже упоминавшимся в книге: «Скажите, пожалуйста, какого цвета снег? Белый, правильно. А какого цвета лист бумаги, который я держу в руках? Да, белый! А какого цвета экран проектора за моей спиной? Белый! И наконец, последний вопрос: что пьет корова? Молоко??? Вы уверены? Конечно, корова пьет воду! Молоко она дает. Что произошло? Несколькими фразами я поместила вас в коридорчик вопросов, вы послушно туда вошли и выбрали то направление, которое я подсказала. Вы действовали “по накатанной” — так проще и привычнее. Так случается почти на каждом шагу. Нам легче оперировать шаблонными фразами и образами. Наше отношение даже к самым важным вещам порой с огромным трудом пробивается через дебри обыденности». Обычно на выполнение этого упражнения уходит не больше минуты. Зато люди улыбаются, возникает понимание и в какой-то степени сплочение группы — то, чего мы и добивались. Групповая динамика запущена!

7. Вопрос на осознание. Теперь необходимо задать вопрос, который напрямую будет посвящен цели вашей встречи. «Скажите, пожалуйста, а как вы относитесь к своему голосу? Что он для вас — молоко или вода, которую пьет наша корова? Задумываетесь ли вы над тем, какой уникальный и высокоэффективный инструмент в ваших руках? Или относитесь к нему как к данности, которая есть с самого рождения?» Конечно, это не один вопрос, а

целая группа вопросов, зато выражение лиц людей меняется, начинают включаться мыслительные процессы. Попробуйте в своей работе эту схему применить к той теме, которую вы хотите раскрыть, или, например, к тому продукту, который вы хотите продать. Я уверена, у вас все получится.

8. Методология, философия. В этой части необходимо подробно рассказать о методах работы с тем предметом, который вы заявили, о том, как вы к этой работе относитесь, что для вас значит повышение эффективности в этой области. Желательно привести несколько примеров из вашей практики, которые проиллюстрировали бы достижения и подвигли людей на изменения, развитие или приобретение.

9. Блоки по отдельным вопросам. Пришло время раскрывать отдельные блоки. Не стоит давать слишком много. Помните, что важно сохранить баланс между эмоциональностью и информативностью. Не забывайте спрашивать аудиторию, задавать риторические вопросы или просить что-то сделать, попробовать.

10. Домашнее задание. Завершая ваше выступление, постарайтесь придумать какое-нибудь полезное домашнее задание. Пусть люди уйдут от вас не просто с чувством, что их загрузили информацией, а что о них позаботились, дали новый вектор развития и инструменты для достижения цели. Пусть мыслительные процессы, запущенные на этой встрече, будут продолжать работать еще какое-то время. Обычно я прошу в качестве домашнего задания подумать над чем-нибудь, сравнить ощущения и что-то из того, что мы делали на встрече, потренироваться. Этого заряда должно хватить недели на две. Но и после, по прошествии года и больше, не все, конечно, но некоторые (а это уже много!) из вашей аудитории будут вспоминать о домашнем задании и использовать навыки в своей повседневной практике.

Задание № 2

Придумайте 2–3 заготовки домашних заданий. Отрепетируйте их. Пусть у каждого задания будет свои назначение и цель: оставить о вас наилучшее

впечатление, выделить и запомнить какой-то информационный блок или контактные данные. Придумайте и реализуйте затем свои идеи.

Ваше выступление перед аудиторией — это больше, чем слова. Помните, что в этой работе нет ошибок, а есть только результаты. Умейте понравиться глазам и ушам вашей аудитории, они проложат путь к сердцу.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: рассказать педагогу и другим обучающимся о своей универсальной концепции работы с аудиторией. Объяснить выбор тех или иных пунктов.

Задание для базового уровня: подготовить презентацию и рассказать педагогу и другим обучающимся о своей универсальной концепции работы с аудиторией. Объяснить выбор тех или иных пунктов.

Задание для продвинутого уровня: нарисовать и рассказать педагогу и другим обучающимся о своей универсальной концепции работы с аудиторией техникой скрайбинга.

Раздел II. Композиция речи

В природе все происходит по определенным циклам. Это органично. Законы композиции работают везде. И наша речь — не исключение. Тема этой главы — композиция речи: законы речевой динамики, строение, структура и стройность речи, целостность и последовательность выступления, приемы изящного начала и яркого окончания.

Можно за 100 дней прочитать 100 книг о том, как пробежать 100 метров быстрее, чем за 10 секунд. И?

Гольдманн

Для того чтобы научиться строить свою речь правильно, красиво и эффективно, необходимо в первую очередь понять, что построенная по закону композиции речь будет уже совершенно другой. Осознанное использование определенных конструкций, тактическое построение фраз — вот ключ к успеху. Как часто мы сидим над каким-нибудь текстом — договором,

коммерческим предложением, письмом или даже СМС, пробуем различные варианты, пишем, стираем, снова пишем, чтобы наш текст произвел на читающего то впечатление, на которое мы надеемся!

Если знать и понимать законы композиции, работа над текстами пойдет гораздо быстрее и легче.

Давайте для начала посмотрим, из чего складывается формула речи.

1. В нас возникает желание что-то сказать, это желание есть не что иное, как психический импульс, который воздействует на дыхательные мышцы и гортань.

2. Затем звуковые волны попадают в резонаторы.

3. И наконец, готовый голос с помощью языка и губ формируется в речь.

На каком же этапе нам нужно ввести композиционную структуру? Конечно, на самом первом! Тогда не будет поговорок про «слово, которое не воробей». К желанию что-то сказать необходимо привнести осознанность и целеполагание. Что я хочу сказать, как будет выглядеть мой спич? Для чего я это делаю и что будет конечным результатом для меня и окружающих?

Все в природе происходит по определенным циклам. Это органично. Законы композиции работают везде. Приходит весна, прорастает трава, она набирается сил, расцветет, дает семена и с наступлением холодов снова обращается к земле. То же самое происходит и с человеком — родившись, он постепенно учится ползать, ходить, говорить, писать, идет в школу, институт, работает, влюбляется, женится, разводится, снова женится, и к определенному периоду его жизнь угасает. Обычно все происходит именно так. Исключения лишь подтверждают правила. Основная часть жизни занимает большую часть времени. Начало жизни и ее финал — длятся гораздо меньше.

Наша речь строится именно по такому принципу.

Вступление — основная часть — заключение

20 % 60 % 20%

По 20 % времени приходится на вступление и заключение, в то время как основная часть занимает целых 60 % времени.

Как строить каждую из частей? Несмотря на скромные размеры, вступление и заключение — опора любого текста, письменного или устного. На них лежит основная нагрузка по созданию настроения и обеспечению достижения цели.

Вступление

Вступление — это всегда знакомство, что-то новое, зачин. Вступление — это заголовок, иногда приветствие и первые строчки. О чем пойдет речь дальше — знаете только вы. Постарайтесь приложить максимум усилий, чтобы ваше вступление было интересным и желательно интригующим. Если ваш текст привязан к какой-то теме, обязательно ее обозначьте. Уже прошли времена, когда цепляющие вопросы и так называемые крючки внимания заставляли людей открывать письма и принимать решения, основываясь на первом импульсе, в сердцевине которого лежало любопытство. Сейчас этим никого не удивишь. Люди проходят огромное количество тренингов, читают книги, ведут блоги и т. д.

Секрет вашего успеха — в простоте. Просто говорите со своими собеседниками, общайтесь с ними, пусть им будет интересно. Поставьте себя на их место. Устроил бы вас такой заголовок письма: «Хотите получить на 20 % больше за те же деньги?»? Наверное, нет. Для таких писем в почтовых ящиках существует специальная папка, которая называется «СПАМ». Гораздо эффектнее будет выглядеть заголовок «Специальное коммерческое предложение по размещению рекламы на сайте www». Называйте вещи своими именами. Так будет проще и понятнее для всех.

Целью вводной части является создание атмосферы, в которой участники знают, чего ожидать и что ожидается от них, чтобы они могли принять в этом активное участие. Первыми словами вы задаете позитивный тон всему происходящему и демонстрируете, как планируете себя вести.

Если ваша речь ориентирована на публику, то сильным, нестареющим инструментом снятия барьеров и установления доверительных отношений будет комплимент.

Как сделать комплимент, который будет естественным и легким? Важно помнить, что в комплименте важна искренность. Говорить о том, как человек хорошо выглядит, не веря в это, — не просто дурной тон, а первый шаг к провалу всех дальнейших взаимоотношений. Для того чтобы сделать комплимент, выберите качество, свойство, предмет, которые вам действительно нравятся или как минимум симпатичны. А затем присоедините конструкцию «очень». Например: очень светлая комната.

Если вы первый раз видитесь с человеком, то после приветствия и представления лучше всего сделать комплимент не ему лично, а опосредованно. В качестве объекта могут выступить:

✓ помещение (очень просторный, светлый, теплый кабинет);

✓ путь до места встречи («Оказалось, что вас очень легко найти», «Дорога до вас заняла на удивление очень мало времени»);

✓ запахи («У вас очень вкусно пахнет кофе»);

✓ третьи лица («На вахте меня встретил очень вежливый охранник, это большая редкость»);

✓ чувства («У меня такое чувство, что я здесь уже была, очень приятно»).

Попробуйте потренироваться делать комплименты.

Задание № 1

В течение дня делайте комплименты всему, что вам встречается: предметам, людям, обстановке, интерьеру. Пусть это будет дерево напротив подъезда, сам подъезд, старушка у входа в магазин, не очень чистая лестница на пятый этаж, еще не до конца проснувшаяся девушка-секретарь, шеф, которого вы боитесь до смерти, и т. д. Помните: для начала разговора нужна доля спонтанности и креативности, чтобы беседа прошла на подъеме, без заезженных фраз и обыденных речевых штампов.

Основная часть

Основная часть вашего выступления и речи в целом должна составлять процентов шестьдесят от всего временного объема. Эта цифра весьма условна, здесь, как и в правиле Парето, важна пропорция.

В этой части вы говорите о проблемах. Если их нет, формируете проблемную зону. Вы говорите о том, что с помощью вашего предложения можно решить. Само предложение прозвучит отнюдь не сразу. Безусловно, вы его обозначили еще в самом начале, в теме разговора или письма, но до конца «выложить все карты» вы сможете только к кульминации выступления или переговоров. Так работает композиция. Держите интригу, не выбрасывайте сразу все козыри!

Дело в том, что центров возбуждения в коре головного мозга человека гораздо больше, чем центров удовольствия. Именно поэтому так много на телевидении программ и сюжетов с криминальным оттенком. А заголовки новостей состоят на 90 % из слов: «умер», «разбился», «взорвался», «упал»… Это повышает рейтинги, «кликабельность» и «читабельность». Придется и нам с вами в основной части выступления говорить о проблемах и трудностях. Единственное, что важно помнить: ваше предложение должно эти проблемы решить.

Конструкция «проблема — решение» — самая сильная и работающая на ближайшие 10–15 лет.

Основную часть можно сконструировать двумя способами (точнее, способов гораздо больше, но самых простых и эффективных — два):

✓ «Лестница».

✓ «Туча».

Как работает прием «Лестница»? Вы берете факты и выстраиваете их в форме лестницы, составляя логическую цепочку. Начинать следует с наименее значимых фактов, постепенно наращивая градус проблематичности. Большая часть рекламы медицинских препаратов и услуг построена именно по этой схеме.

Например: «У вас бывают неприятные ощущения перед началом важных переговоров? Вы испытываете иногда страх перед выходом на аудиторию? Часто ли вас охватывает панический страх и сердце выпрыгивает из груди, когда нужно что-то сказать в микрофон?»

«Бывает», «иногда», «часто» — три волшебные ступеньки, которые необходимо пройти, чтобы построить лесенку проблемы.

«У вас бывают трудности с клиентами? Вам иногда приходится слышать отказы? Вы часто теряете клиентов?»

Эта технология позволяет за три вопроса выявить проблему или же сформировать ее на ровном месте.

Задание № 2

Потренируйтесь. Возьмите жизненные ситуации, с которыми вы сталкиваетесь ежедневно, и распишите их «лесенкой». Например: вам нужно сходить в магазин. Вы никак не можете сесть за написание важного письма. Вы уже второй день откладываете звонок трудному клиенту.

После того как вы это сделаете, вам захочется получить «волшебное лекарство», ответ и нечто решающее все ваши трудности.

Давайте рассмотрим и второй прием, который называется «Туча».

За основу берем те же самые факты, трудности, проблемы и набрасываем их в огромную кучу, т. е. собираем тучу. Вспомните, как в ясный день на небе появляется одно облачко, за ним еще два, а через 15 минут над вами уже висит грозовая туча, готовая вот-вот разразиться ливнем. Очень сильная метафора и отнюдь не случайное название этого метода. Из вороха проблем вам необходимо сформировать тучу. Здесь даже проще, чем с «Лестницей». Логика ни к чему, просто набрасываете проблемы и факты: «Хотите научиться выступать публично? Боитесь выйти к аудитории? Сохнет горло? Не умеете читать по бумажке? Никогда не держали микрофон? Боитесь ситуации публичного зависания? Страшно, что вас не примут? А что если вы провалитесь и об этом узнают окружающие?»

Тогда вам — к нам! Впрочем, это будет чуть-чуть позже, а пока необходимо потренироваться и отточить метод построения основной части выступления, который называется «Туча».

Заключение

Третий этап, на который остается 20 % времени, имеет финальный характер. Его задача — сформировать эмоциональный фон, чтобы аудитория в этом состоянии ушла из зала. Здесь хорошо сработают шутки, комплименты, подведение итогов, любезности, обмен контактами и, безусловно, призыв, который отложится в памяти посылом к действию.

Задание № 3

«Подведение итогов». Придумайте словесные завершения к процессам и делам, которые вас окружают ежедневно.

Закончился трудовой день.

Помыли посуду.

Досмотрели фильм.

Дочитали главу книги.

Подведите итог, похвалите себя или других участников процесса, сделайте эту часть выполнения работы яркой, в меру эмоциональной, заряжающей вас самого энергией для последующих действий.

Например: «Вот и завершается еще один день. Он был очень хорош, даже жалко с ним расставаться… Сегодня я полностью довольна собой: суп и компот сварены, испечен яблочный пирог, в квартире чистота, сестренка ни разу не раскапризничался — мы придумали новую игру, которая увлекла нас на весь день. Во время детского сна я смогла хорошо поработать, написав почти пол-главы книги. Спасибо этому дню! Ждем следующий».

Действенный анализ

Действенный анализ — еще один инструмент для понимания идеально выстроенного литературного произведения. Набоков, Шекспир, Гоголь, Чехов

— любое из классических произведений является образцом четко выверенной технологии.

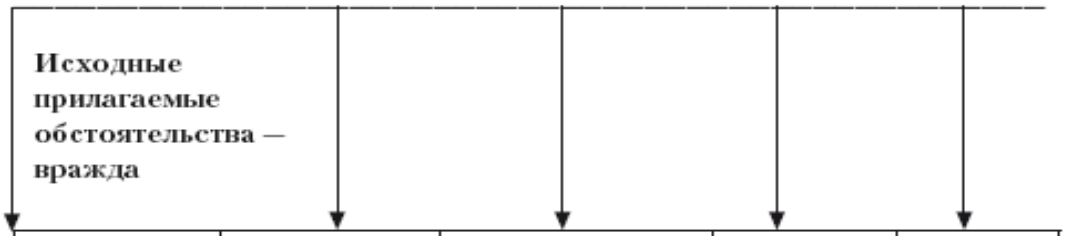
В чем суть этого метода работы с текстами? Действенный анализ позволяет разложить ситуацию на события. Событие — факт жизни (свадьба, смерть, встреча друга). Это поворотный этап. События могут быть разного масштаба — скромные по значению (я сейчас сижу и думаю о вас) или масштабные (выборы президента страны). Абсолютно все события могут быть разложены во времени, и внутри этой цепочки мы сможем выделить опорные, ключевые и второстепенные. Они будут по-разному произнесены. И от этого ваш текст будет выглядеть солидно и убедительно.

Перед тем как разобрать пример, необходимо ввести еще одно понятие — «прилагаемые обстоятельства». Исходные прилагаемые обстоятельства (в театральной школе говорят «боль автора») — то, что держит интригу на протяжении всего произведения и создает особую атмосферу и характер. Есть правило: исходные прилагаемые обстоятельства в конце должны усугубиться или трансформироваться в противоположное (одиночество — в счастливый брак, воровство — в раскаяние, обреченность — в избавление). Это создает сюжет. Композиция получается законченной и цельной.

Возьмем в качестве примера известное всем произведение У. Шекспира «Ромео и Джульетта».

«Ромео и Джульетта»

Сквозное действие — борьба за любовь



Исходное событие	Основное событие	Центральное событие	Финальное событие	Главное событие
Ромео с друзьями идет в стан врага	Встреча Ромео и Джульетты	Эмоциональное напряжение — конфликт, убийство и высылка Ромео	Смерть	Примирение после похорон

Это система Кацмана А. И. и Товстоногова Г. А. На протяжении всего произведения лейтмотивом идет тема любви, она создает настроение и приковывает внимание своей эмоциональной стороной.

Исходными прилагаемыми обстоятельствами является вражда двух семейств — Монтекки и Капулетти. В конце произведения вражда преобразуется в примирение, правда, это произойдет уже после похорон. Тем не менее, эта трансформация будет придавать законченность композиции — с чего все начиналось, тем и закончится.

А внутри произведения мы выделяем ряд событий, которые наращивают эмоциональный градус и ведут нас, держа во власти интриги, от исходного к главному событию.

Обратите внимание, что финальное событие занимает строго определенное положение. Для его появления должна сложиться почва. Финальное событие достойно того, чтобы его ждать. В жизни мы далеко не всегда выдерживаем интригу, нам хочется поскорее сказать о главном (как нам кажется).

Например, многие сотрудники, занятые в продажах, начинают переговоры именно с продажи прайса, забывая, что до этого практически финального события должны быть отработаны еще три — исходное, основное и центральное. Так, исходным событием может стать сам момент встречи с заказчиком или звонка ему, основным — выявление потребностей, а центральным — подведение итогов и в конце концов ваше предложение. Главным же событием станет назначение встречи или подписание договора, т. е. то, что было обозначено в качестве цели в момент встречи.

Как видите, классические темы легко ложатся на современную бизнес-практику, приходя к нам на помощь, как волшебная палочка-выручалочка. Законы композиции работают везде и всегда. Пользуйтесь ими!

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: написать текст речи выступления на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся).

Задание для базового уровня: написать текст речи выступления на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся) и выступить с ним перед другими обучающимися.

Задание для продвинутого уровня: написать текст речи выступления на выбранную педагогом тему (исходя из интересов обучающихся), подготовить к нему презентацию и выступить перед другими обучающимися.

Раздел III. Словесная импровизация

Сколько в процентном соотношении мы в жизни говорим на заготовленную тему из сферы личной или профессиональной компетенции («знаю отлично»!), а сколько нам приходится импровизировать («знаю не очень»)?

50 на 50? Больше заготовок? А может, неподготовленных речей?

Вы видели ораторов, речь которых льется плавно, красиво, кажется, что он знает обо всем на свете?

Хотите так же?

Тогда будем обучаться навыку словесной импровизации (СИ).

Это умение легко, без запинок и пауз-зависаний, спонтанно, без предварительной подготовки говорить на любую тему в любой компании. Нашего Мастера просили рассказать и об успехе, и о настойчивости как основной черте характера, и о политике, и о творческом процессе. Если бы он владел таким навыком, это не составило бы для него труда.

ВАЖНО!

Словесная импровизация далека от того, что в народе иногда именуют «генерацией бреда». Да, есть люди, которые много и не по делу говорят не умолкая, но это не значит, что они владеют словесной импровизацией.

СИ – это искусство, которому может обучиться каждый и которое выручает выступающего постоянно! Словесная импровизация – это танец слов,

которые не толкутся за сценой, т. е. в мозгах и на языке оратора, а смело складываются в виртуозные, полные смысла и харизмы танцевальные па. Более того, в паре всегда двое: оратор ведет в танце, аудитория следует за ним.

Словесная импровизация используется фактически во всех сферах публичных выступлений или повседневного общения. Судите сами.

1. **Ответы на вопросы.** Ты хорошо подготовлен, тема – твоя, родная! И вдруг бац – вопрос!

Вспоминается адвокат из мюзикла «Чикаго», бивший чечетку, когда в паузах между танцевальными фигурами он выслушивал вопрос, а затем отбивал четкий ритм ответа. Много разных, в том числе каверзных, вопросов – и четкий дробный ответ, ведущий его к нужному результату. По большому счету, в том танце было много импровизации, ведь мы никогда не можем заранее предугадать, какой вопрос нам зададут.

Как выручает СИ? Еще не зная ответа, вы можете поимпровизировать на смежную, более близкую вам тему, а затем плавно перейти к той, на которую был задан вопрос (ведь вы уже успели обдумать ответ). Второй вариант тоже обоснован: начать с ответа на вопрос слушателя, а затем плавно встроить новые интересные факты, импровизируя и давая ценные знания. Вам легче, слушателям интереснее!

СИ позволяет заполнить паузу для обдумывания ответа!

2. Открытие словесного потока. Снятие пауз-зависаний

Зачастую выступающий и рад бы позволить себе легкую импровизацию, да только теряет мысль, близится пауза-зависание, которая выглядит недостойно: «Э-э, ну-у, понимаете…» Здесь тебе и слова-паразиты подоспели, и глаза забегали, и руки стали судорожно сжиматься… Нет, братцы, так не пойдет!

Как вы считаете, слушатели запомнят такую паузу-растерянность? Конечно! А если она не одна в течение выступления? Тягостное ощущение от вас обеспечено.

СИ помогает избавиться от пауз-зависаний, сделать речь непрерывной, открыть свободный и легкий речевой поток.

3. Тезисная подготовка. Свобода донесения текста

Наверняка многие из вас присутствовали на презентациях и выступлениях, где оратор, зазубривший текст, ни на шаг не мог позволить себе отойти от него. А если, не дай бог, забывал – катастрофа: «Что там у меня дальше в тексте-то? Э-э…»

Поэтому такая стратегия подготовки не очень подходит для людей, желающих обучиться плавности и красоте речи. Готовиться следует по ключевым тезисам – остальное лучше добавлять по ходу выступления, обтягивая костяк текста тканью СИ.

СИ освобождает от заучивания текста!

4. Поддержка аудитории

Джерри Вайсман, очень известный бизнес-презентатор и автор книг по презентациям, одним из ключевых понятий для оратора считает понятие «поддержка аудитории». Если **вы** не позаботитесь о них, то кто же?

Не убивайте свою аудиторию простым перечнем фактов, цифр, аргументов. Даже если это скучнейший годовой отчет. Через какое-то время аудитория устанет и не сможет воспринимать нужную информацию. Важно уметь вовремя это заметить и сменить состояние аудитории: поимпровизировать, рассказать историю из жизни, байку, которая будет к месту. Мы все люди. Даже самой серьезной аудитории нужны эмоции!

СИ позволяет оратору встряхнуть аудиторию, дать ей передышку!

5. Высокая энергетика

Однажды я смотрела видеоролик, в котором один из западных ораторов выбегал на сцену ярко, на высокой энергетике, размахивал руками, зажигал, призывал! А затем… подбегал обратно к кафедре и… про себя быстро читал, что же там далее по тексту…

Потом опять выбегал, зажигал… И так раз пять в течение выступления!

В эти моменты у меня возникал резонный вопрос: в тексте было написано: «Взмахни рукой и возопи»?

Тезис звучит следующим образом: невозможно, работая на высокой энергетике, пользоваться при этом бумажкой! Вдобавок к энергетике вам также необходим дар импровизатора, чтобы выступление выглядело искренним и непринужденным.

СИ позволяет выступать на высокой энергетике!

6. Подковать блоху – снизить страх

Владение навыком словесной импровизации позволяет справиться с волнением. Человек выходит на сцену, зная, что он найдет нужные слова!

В этом смысле очень показательна история о том, как мы с коллегой-поэтом давали интервью на радио. В этом мире пока что нет поэта Александры Пожарской, ведь это мое хобби. Зато есть хороший импровизатор Александра Пожарская, о чем свидетельствует данный случай. Мой коллега подготовился, выписал цитаты, а затем, сидя у микрофона, разволновался, слова-паразиты кое-как заполнили паузы-зависания, цитаты исчезли из головы, заготовки забылись. Мне же понадобилось всего лишь выслушать вопрос и импровизировать по тем тезисам, которые я набросала заранее. Итоговая аудиозапись показала, что вырезать из импровизации было практически нечего.

Вы можете быть менее осведомленными (такое порой случается), но вас спасет умение вовремя вытянуть нужные факты, цифры, аргументы, цитаты с помощью навыка СИ.

СИ снимает страх!

7. Светская беседа

Однажды ко мне на тренинг пришла девушка и рассказала вот такую историю: «Презентации я делаю давно. Партнеры в восторге. Но вот когда после деловых переговоров и презентаций все идут в ресторан – я впадаю в ступор и не знаю, как поддержать беседу! А они же мужики: темы классические: охота, рыбалка…»

О чем говорит случай? О том, что в обычном, неформальном общении без навыка СИ просто не обойтись. Никто не хочет прослыть дураком или тихоней!

Другие ситуации светской беседы нам с вами тоже хорошо известны: свидание, вечеринка, дружеские посиделки.

Владея навыком СИ, вы станете душой любой компании!

Как же научиться непринужденно импровизировать на любую тему?

Как научить слова легко танцевать в вашей речи и складываться в фигуры красиво и плавно?

Ниже мы предлагаем вам простейший алгоритм развития навыка, который включает 5 простых шагов, или этапов.

Пять конкретных танцевальных шагов (упражнений) по овладению словесной импровизацией

У нас в компании друзей есть такая традиция: когда мы поем песни под гитару, то перед некоторыми особо любимыми мелодиями мы подбадриваем гитариста: «Спой так, чтобы душа сначала развернулась… а потом свернулась!» Первые три этапа освоения СИ – это как раз попытка развернуть арсенал, разложить все приемы и техники по полочкам, а затем свернуть его в один мгновенный процесс поиска решения здесь и сейчас, на сцене!

Упражнение 1. Буги-вуги в стиле 8 ног

Техника заключается в том, что вы берете любую ассоциацию, связанную с основной темой выступления, и начинаете развивать эту тему.

Важно! ***Необходимо подбирать не любые, а максимально близкие к теме и яркие, интересные ассоциации.***

Словом, мы с вами учимся танцевать, как тот осьминог из детской песенки, который освоил «буги-вуги в стиле 8 ног». Осьминог – ваша основная тема, которой требуется подспорье для лучшей передачи информации. Захотел – раскатал, развернул, распространил новые темы, захотел – свернул обратно, вновь обратившись к основной теме.

Возвращаться действительно стоит. Иначе оратор, который «утанцевал далеко» в своей импровизации, будет восприниматься как минимум несерьезно.

Таким образом, мы пробуем развернуть одну ассоциацию (первая ножка осьминога), затем возврат, вторую и т. д. В итоге мы не только раскрываем центральную тему, но и представляем ее более объемно, ярко, интересно.

На одном из тренингов мне задали весьма незатейливую тему для импровизации «самолет». Осьминог танцевал вовсю: в результате я затронула тему полетов («Почему люди не летают, как птицы?»), тему богов и людей (из книги «Полеты богов и людей»), тему свободы, сопоставила виды транспорта и плавно всех подвела к мысли о красоте и свободе такого вида транспорта, как самолет.

Итак, лучшая импровизация – та, приемы которой вы освоили заранее. Попросите кого-нибудь задать вам тему для импровизации. Набросайте самые различные ассоциации к теме в голове или на карточке (минимум 10). Постарайтесь развить хотя бы 3–5 из них в течение 3 минут. Например, вам задают тему «Успех», и вы быстро набрасываете ассоциации *лидерство, деньги, известность, возможности, примеры успешных людей, литература на тему, критерии успеха* и т. п. Таким образом, вы проводите так называемый этап мозгового штурма. Джерри Вайсман называет первый этап «извержения» идей методом «шлеп», за которым следует «шлифовка», к которой мы приступим позже.

Упражнение 2. Степ и чечетка

То есть «шлеп» и «шлифовка». Действительно, мало набросать в голове ряд ассоциаций, важно сделать переходы плавными и красивыми. Точно как в танце, отбивая чечетку, танцор перемещается мелкими шажками вправо, еще правее, еще правее! И на каждом отрезке отбивает несколько тактов. Точно так же и мы с вами, читатели, можем использовать особый прием: переход по последнему слову, который помогает справиться с раскрытием темы, когда ассоциации не приходят в голову.

Суть приема в том, что оратор переключается на одно из последних слов, которое прозвучало в его речи, и начинает раскрывать его как новую тему.

Самолет…

Сочиняем первое предложение.

Некоторые люди предпочитают летать самолетом по России и за границу.

Цепляемся к последнему слову:

Заграница – понятие, абсолютно закрытое для людей советского периода (многие помнят о так называемом железном занавесе), сейчас во всей красе открыта нам в наше демократическое время.

Снова берем последнее слово:

Кстати, о демократии. Демократия как форма политической организации общества в чистом виде встречается только в США, в стране, для которой эта форма стала наиболее естественной.

И опять зависли. Что же делать? Беремся за **естественность**! И так далее. Чувствуете стиль перемещения? Шаг вправо – еще правее – еще правее! И бьем чечетку импровизации, словно упомянутый герой Ричарда Гира в мюзикле «Чикаго».

Итак, вы снова берете свою учебную тему для импровизации. Продумываете переходы от темы к теме. Встраиваете прием «переход по последнему слову».

Упражнение 3. Танцевальный вызов

Однако наш любимый танцор-чечеточник по ходу фильма не только успевал отбивать такт, но и бросал вызов аудитории, пытаясь взбодрить ее вопросами! Что это за прием? Предположим, вы снова не знаете, что дальше говорить. Тогда естественным и красивым ходом будет **вопрос к аудитории**: закрытый (требуется ответ да/нет) или риторический (не требующий ответа).

Что это нам дает? Выигрыш во времени. Вовлечение аудитории. Кроме того, вы узнаете, **что** интересно слушателям в выступлении. Важно задавать именно закрытые или риторические вопросы, чтобы избежать появления второго оратора.

Например, тема моего выступления по-прежнему «Самолет». И я встраиваю в свое выступление несколько нужных мне вопросов:

– Есть ли в зале люди, которые ни разу не летали на самолете?

– Кто из вас боится/любит летать самолетом?

– Вы согласны со мной, что этот вид транспорта очень удобен?

– Почему в современном мире важно перемещаться быстро? Да потому, что…

– Замечаете ли вы, что сейчас уже многие могут позволить себе летом слетать за границу?

Для того чтобы потренироваться, посмотрите на ассоциации, выписанные к вашей теме. Переделайте все ассоциации в вопросы, например *свобода: «Считаете ли вы себя свободным человеком?», люди и птицы: «А вы помните миф о Дедале и Икаре?»* И продолжаете до конца списка. Создаете трехминутное выступление со встроенными вопросами. Сейчас важно попробовать сместиться именно в сторону этого приема.

Вопросы в зал

Помните ли вы цитату, приведенную в начале нашего алгоритма: «…чтобы душа развернулась, а потом свернулась!»?

После освоения каждого приема в отдельности советуем взять новую тему для импровизации и встроить все три приема. Причем без предварительной подготовки свернуть все три этапа мозгового штурма в один – сразу здесь и сейчас, на сцене.

Словесная импровизация – это мозговой штурм в свернутом виде!

Упражнение 4. Спонтанная хореография

Как мы осваиваем СИ? Правильно: практика, практика и еще раз практика! Мало знать приемы. Надо их использовать!

Спонтанная реакция на любые словесные ситуации рождается именно при выработке этого навыка.

Наступает этап тренировки вне всяких рамок. Пора осваивать спонтанную хореографию!

Итак, берем любую хорошо известную вам тему. Ставим перед собой задачу рассказать ее минимум 5 раз в течение дня разным людям с незначительными модификациями. На следующий день берем малоизвестную тему – и в бой. На третий день – анонс фильма, анекдот, байку, и поехали. На 4-й день просим кого-нибудь задать тему посложнее – и еще 5 рассказов!

Техника называется «открытие словесного потока», или «скажите “А”…» Здесь важно начать и минимум 4 дня в неделю практиковаться в импровизации осознанно!

СИ – процесс, который позволяет достать из сознания уже имеющийся багаж знаний!

Упражнение 5. Танго для продвинутых

Многие участники тренингов по ораторскому мастерству задавали мне после освоения техники словесной импровизации один и тот же вопрос: «Как мне сделать мою импровизацию еще более виртуозной? Да, я знаю приемы. Да, открыл смелость импровизировать. Но я не хочу переливать из пустого в порожнее. Мне нужен следующий этап».

Действительно, словесная импровизация есть не что иное, как модель, крепкая основа, костяк приемов, фрейм, рамка для вливания туда новых и новых знаний. Здесь полностью соглашусь с Тони Бьюзеном и его методикой развития вербального интеллекта: читать словари, читать книги…. Но «читайте больше» – это слишком общая рекомендация. Да и время сейчас такое сумасшедшее, что нам всем просто некогда это делать.

Хорошо, предлагаю вам новый танец для продвинутых: танго с его четкой рамкой, с его прописанной структурой и огромной долей импровизации. Соединить знания и СИ – что может быть лучше?

Если хотите большего, дорогие читатели, следуйте за мной.

Итак, красивым продолжением и наращиванием осознанной спонтанности является **встраивание новых знаний** (не обязательно по специальности) **в рамку словесной импровизации**. Для этого читать мы с

вами будем. Но в свете всемирного ускорения осваивать книги будем очень быстро.

1. Итак, вы берете любую интересующую вас книгу, лучше в бумажном варианте (намного проще и быстрее!). Содержание: не художественная литература (это могут быть любые книги по бизнесу, продажам, психологии, маркетингу, вашей специальности, философии, истории, а также публицистика и т. п.).

2. Пролистываете книгу по методике: обложка полностью, очень вдумчиво вчитываетесь в содержание и усваиваете структуру книги, затем пролистываете всю книгу без остановки. Пробегая глазами только ключевые моменты. В хороших книгах обычно жирным шрифтом или курсивом выделены основные мысли.

Очень важно успеть сделать это за 20 минут. Если захотите прочесть книгу внимательнее – приготовьте заранее закладки, а затем, когда будет время, вы сможете вернуться к интересующим вам фрагментам. Но пока что помните, что мы с вами создаем новую базу для словесной импровизации. И таким образом, осваиваете одну книгу за 20 минут. Что мы затем делаем с новыми знаниями?

3. Пролистав, таким образом, одну книгу, вы рассказываете ее содержание – все, что запомнили, минимум трем разным людям! И только затем вечером можете записать абзац текста (выделите его заранее) и сделать пометки. До этого книга хранится в вашей голове в устном варианте. Именно поэтому вы сможете гибко импровизировать на заданную книгой тему.

Такая методика позволяет оратору расширить границы импровизации, узнать много нового за короткое время, научиться не хоронить новые знания в голове и быстро забывать их, а эффективно встраивать, повышая уровень запоминания, и оттачивать умение танцевать словом! Создавайте копилку своих новых тем! Повышайте осознанную спонтанность!

СИ – рамка для вливания и структурирования новых знаний!

Раздел IV. Работа с «вредным слушателем»

Сначала определимся с понятием «вредный». Случаи средневредных слушателей: зевают, сидят с мрачноватым лицом, откровенно скучают, смотрят на часы, шуршат бумагами, набивают смс, шепчутся с соседом.

И у многих ораторов опускаются крылышки, росшие за спиной и вдохновлявшие их до этого. Опускаются руки. Опускается взгляд. В поле зрения только недовольный слушатель. Или, что еще хуже, начинает паниковать. Бросаются привлекать «вредного», в то время как остальные с удивлением наблюдают за такими ораторами с трясущимися коленями и с подобострастным видом утешают сию звезду.

Алгоритм работы с «вредным» слушателем весьма прост, но требует выработанного навыка и быстрой реакции. Изучаем:

Шаг 1. Сохранить ресурсное состояние

Паника или уныние оратора передаются аудитории, которая как истинная женщина тонко чувствует любой подвох или волнение. Самое важное в этой ситуации – сохранить свое эмоциональное состояние, переведя взгляд на поддерживающих или нейтральных людей. Подпитаться от них положительной энергетикой и снова в бой.

Маленькие хитрости: можно пригласить в зал несколько своих людей для поддержки и подпитки энергией. Лучше обеспечить себе эту поддержку заранее.

Версии: важно помнить, что чаще всего «вредный» слушатель – это не ваша вина. Почему он может зевать? Просто не выспался. Почему лицо может быть недовольным? Что-то болит (зуб, живот, голова) или просто масса проблем навалилась. Почему говорит сквозь зубы? Интересна история от Сергея Шипунова о начальнике, который работал на корпоративном тренинге именно так, со злым лицом и сквозь зубы, потому что еще не отошла заморозка после лечения зубной боли.

Итак, ресурсное состояние оратора – самое важное!

Шаг 2. Сохранить поддерживающих!

В любой аудитории есть те, кто вас поддерживает. Это ваша подпитка, надежда и опора.

♦ Иногда типичная ошибка такова: оратор, увидев недовольное лицо, тут же бросается выяснять, в чем дело, много времени тратит на «вредного», и потом выясняется, что хорошие стали нейтральными. А со временем и другими «вредными», которым явно не хватает внимания.

♦ Еще одна типичная ошибка: ни в коем случае не вступайте в конфронтацию с «вредным»: как бы то ни было, аудитория всегда склонна ассоциировать себя с другими (даже вредными) слушателями в зале, нежели с оратором. Конфликт с одним – конфликт со всеми, даже с хорошими, которые опять же могут попадать в разряд вредных.

Итак, основное внимание – поддерживающим!

Шаг 3. Вовлечь «вредного»

И вот, наконец, убедившись, что вы бодры, что поддержка имеет место быть и вы уделили ей должное внимание, можно приступать к тому, чтобы понемногу возвращать «вредного» слушателя.

Взгляд — чуть более пристальный.

Жест — конкретный, адресный.

Приближение — лишь несколько шагов в сторону «вредного».

Однако помним о границах личного пространства.

Работала я когда-то обозревателем одного из известных драматических театров и вместе с театроведами и литературоведами гастролировала по вузам, рассказывая о литературных вечерах, почему это важно и полезно и т. п.

Очень уважаю людей театральных и литературных профессий: свято верю, что мне есть чему у них поучиться в плане содержания и глубины познаний. Но в случае с ораторским мастерством было все наоборот.

Итак, выступает перед толпой студентов (человек 50) один театровед. Усыпляет. Второй. Еще больше вгоняет в легкий транс. К моменту своего выхода я понимаю, что у меня 50 «вредных» слушателей! И понимаю, что надо зажигать! Классическая аудитория – это ряд парт, распределенных во всю

длину зала – галерка повально спит. Многие в эсэмэсках, кто-то спокойно слушает музыку, кто-то в полный голос смеется! Ужас! Волосы на голове дыбом!

Хватаю в руку книгу со стихами и начинаю декламировать, прохаживаясь между рядами и как бы невзначай задействуя и первые два приема тоже. Дохожу до последних рядов, встряхиваю их. И обратно. И так несколько раз! Пока они все более или менее не сосредоточились на мне.

Но этого было мало. Еще ведь предстояло пробудить реальный живой интерес.

И тогда я применила еще два приема.

Обратиться с вопросом

Например, риторический вопрос, обращенный ко всему залу, – уже хорош. А адресный вопрос выступления – тем более. Слушатель вольно или невольно притихает.

Вопрос может быть неожиданным, казалось бы, не по теме, но привлекающим внимание.

…в продолжение истории. Прочитав стихи, я отложила книгу. Выдержала паузу. И тихим голосом спросила: «Поднимите руку, ребята, кто из вас в жизни хочет быть успешным человеком?»

Они опешили от неожиданности. И стали робко поднимать руки. Вступая с ними в более открытый диалог, я попросила: «Назовите своих кумиров, тех людей, которых вы считаете успешными». И наконец, третий вопрос таил в себе суть моего выступления: «Как вы считаете, успешные люди – это те, кто владеет разного рода информацией и в курсе того, что происходит в мире, в политике, в культуре?» – «Да-а…» – пронеслось по залу. Они уже поняли, куда я клоню. К тому, что слушать – это интересно, важно и полезно. К тому, что успех приходит к внимательным, осведомленным людям с живым, гибким умом и массой идей в голове. Что театр и литература – это один из способов добыть такую качественную информацию. И они были у меня

на крючке. 50 пар глаз засветились осознанностью и осмысленностью. Я была очень рада!

Однако и это еще не все. Я применила следующие приемы для закрепления успеха.

Изменить стиль выступления (громкость/энергетику/темп)

Помните о первой инстинктивной оценке человека с позиции: «Не опасен ли он? Могу ли я ему доверять?» Затем сознание слушателей убаюкивается – и они привыкают к оратору.

Но как только он начинает делать нечто новое, в аудитории наблюдается всплеск интереса к тому, что происходит. Все новое притягивает внимание. И снова начинается оценка: «Не опасно ли это?»

Как менять стиль?

Повысить или понизить громкость, темп, энергетику, интонации, эмоциональную насыщенность.

Версии: менять способ донесения информации, например 3 минуты – слайды, 4 минуты – лекция, 2 минуты – история из жизни, 3 минуты – вопросы залу…

Произнести имя

Еще один эффективный прием – произнесение имени. Либо в рамках задаваемого вопроса, либо в качестве комментария: мол, вот Иван Иванович ранее говорил то-то и то-то, это очень справедливо, и потому…

Комментарий происходящего

При этом описание и комментарий к происходящему сами по себе являются очень сильными и действенными приемами.

Классика:

«Я слышу, что в пятом ряду началось бурное обсуждение темы. Наверняка тема вызвала живой интерес… Ребята, поделитесь с нами вашими идеями».

Версии: *«Смотрю, вы ищете в Интернете что-то на нашу тему…»* (если копается в телефоне).

Просьба о помощи

Мы психологически устроены так, что если что-то вкладываем в других людей, то начинаем их гораздо больше любить и уважать.

Из классики.

1. Помочь раздать материалы.

2. Передвинуть стулья.

3. Отследить время и подать сигнал ведущему.

4. Закрыть форточку или включить кондиционер.

5. Принести что-либо (видео, книгу, аудио).

6. Сделать небольшой доклад.

7. Подключить музыку, провода, колонки и т. п.

Маленькие хитрости: этот прием эффективен с теми слушателями, которым нравится ощущать значимость в аудитории, которым приятно считать себя здесь важными персонами.

Техника безопасности:

♦ Удостоверьтесь, что вам действительно помогут: вы, растаскивающий в гробовой тишине эти самые стулья, явно не будете ассоциироваться с очень успешным оратором.

♦ Есть риск перехвата инициативы со стороны слушателей. Держите руль управления в своих руках.

Организовать игру

И наконец, что сделал наш Мастер? Он провел небольшую демонстрацию кузнечного дела с тем человеком, который считал, что знает больше него. При вовлечении «вредного» важно понимать, что он выйдет и в какой вид игры или деятельности вы его вовлекаете: мини-демонстрация, совместная игра, неожиданная передача хода/предмета в руки человеку и т. п.

И наконец, самый важный параметр при вовлечении «вредного» слушателя – **это доброта и умение вовремя похвалить, сделать комплимент, быть доброжелательным**. Это не означает лебезить перед ним –

это означает стать его союзником. Часто «вредные» просто хотят таким образом привлечь к себе внимание. Так дайте им это внимание!

Раздел V. Работа в паре

Работа ораторов в паре – да еще слаженная и разнообразная – никого не может оставить равнодушным, это точно!

В чем же плюсы парной работы для самих учеников?

1. Интереснее наблюдать: схема переключения внимания с одного оратора на другого, несомненно, повышает интерес (кто из нас не занимался ТВ-дайвингом, переключая телевизионные каналы и ни на одном не задерживаясь долго? То же самое происходит и при парной работе).

2. Разный уровень преподнесения материала у ведущих. Одни и те же слова и примеры каждый произносит по-разному.

3. В зале в два раза больше энергетики.

4. Охват аудитории больше, т. е. каждому зрителю в зале точно достается достаточное количество внимания.

А сколько положительных моментов для самих ораторов!

1. Поддержка и опора: забыл – подхватил, увлекся – притормозил партнера и т. п.

2. Больше уверенности в себе, выступать гораздо спокойнее.

3. Ораторы могут распределять роли: добрый полицейский – злой полицейский, логик – эмоциональный и т. п.

4. И даже демонстрация мини-сценок и спектаклей значительно улучшается!

Совместная работа настоящих Мастеров должна быть слаженной, иначе это выглядит, таким образом, будто ораторы не договорились между собой о чем-то. Порой наблюдаешь за ними и думаешь: это работа в паре или конкуренция на сцене? И наоборот, любуешься отличной работой партнеров и диву даешься: как им удается так часто (раз в 5–10 секунд) передавать ход?

Все просто. Настоящие Мастера знают правила передачи хода.

1. Жест в сторону партнера.

2. Взгляд с коротким кивком головы.

3. Шаг вперед – если хочешь взять слово, и шаг назад – если хочешь слово передать.

4. Пауза.

5. Интонация, которая понижается и дает партнеру понять: пора перенимать ход.

6. Вопрос партнеру: «Согласен?», «Что ты думаешь по этому поводу?»

7. Вербальные способы: «Сейчас об этом расскажет мой коллега…»

Однако иногда также важно этот самый ход перехватить, потому что не редки такие ситуации, когда партнера, что называется, несет и он говорит, говорит, говорит… и вклиниться, кажется, нет никакой возможности…

Как же я вклиниться?

1. Можно сделать шаг вперед. Партнер не замечает.

2. Можно прикоснуться к нему (плечо, рука). Продолжает говорить.

3. Тогда с улыбкой перебиваем партнера с повтором его последних слов – с помощью чего создается иллюзия одномоментного разговора двух партнеров об одном и том же.

Что еще важно в таких случаях? Можно ведь рассердиться, можно всем своим видом показывать, что вам что-то не по душе, что партнер говорит глупости… стоп!

Ни в коем случае! Что бы ни сказал партнер – он для вас отныне Бог и царь на сцене. То есть вы автоматически поддерживаете все, что он говорит. За сценой после выступления воздадите ему по заслугам.

Помните! Если один партнер не поддерживает второго – недоверие возникает к обоим! Вспомните хотя бы продажи, когда более опытный продавец всем своим видом демонстрирует, что его коллега несет чушь, а затем говорит: «Давайте я сейчас **правильно** расскажу о товаре!»

Подстройка

Если во время выступления один из партнеров работает на энергетике 20 (условное название «Стив Балмер»), а второй всячески изображает нужного лектора – у слушателей тоже возникнет недоверие или неприязнь.

Поэтому очень важно подстраиваться под интонации, жесты, мимику, энергетику партнера. Но копией другого человека становиться не надо – во всем нужна мера!

Взгляд

Куда же смотреть второму оратору, когда партнер говорит? Существует два основных правила на этот счет.

1. Если ход передается очень часто (5–10 секунд – пинг-понг), то оба смотрят в зал, давая ему поддержку и осуществляя контроль.

2. Если партнер рассказывает долгую историю или проводит демонстрацию – смотрим на него. Можно даже немного отойти в сторону, подчеркивая сольное выступление партнера и всячески поддерживая и одобряя его.

Творческие задания по уровням

Задание для стартового уровня: написать эссе «Партнерские отношения как основа взаимодействия между членами семьи».

Задание для базового уровня: написать эссе «Необходимость развития партнерства на сцене».

Задание для продвинутого уровня: написать эссе «Я как партнер в жизни и на сцене».

МОДУЛЬ IV. ДЕБАТЫ

Раздел I. Теоретические основы дебатов

Существуют такие популярные форматы дебатов:

• Карла Поппера (спор о ценностях);

• Парламентские дебаты (власть и оппозиция) - разновидность парламентских дебатов;

• Модель Организации Объединенных Наций (имитация заседания Генеральной Асаммблеи ООН) - обсуждение глобальных, мировых проблем человечества;

Формат дебатов Карла Поппера разработанный в Институте Открытого Общества в Нью-Йорке для программы дебатов в Средней и Восточной Европе в 1994 году. Правила этих дебатов сформировал известный американский социолог Карл Поппер.

Программа дебатов Карла Поппера возникла как программа, развивающая умения рассуждать и критически мыслить. Программа разработала свой стиль, близкий к стилю политических дебатов, где студенты учатся обсуждать проблемы, анализировать данные проблемы с разных точек зрения, предусматривать возможные пути (стратегии) решения проблем.

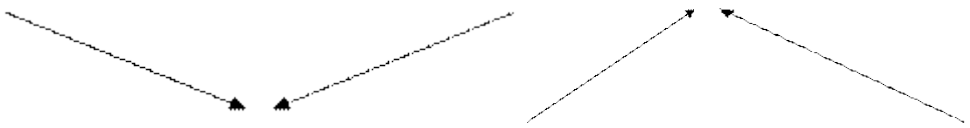
Структура игры

В дебатах Карла Поппера участвуют 2 команды из трех человек (они называются спикерами). Спикеры обсуждают тему, при этом одна команда утверждает тезис (эту команду называют такой, что утверждает), а другая (команда отрицания) его опровергает.

Порядок выступлений спикеров

Порядок выступлений спикеров	Время
Утверждение 1	6 минут
Отрицание 3 - Утверждение 1	3 минуты
Отрицание 1	6 минут
Утверждение 3 - Отрицание 1	3 минуты
Утверждение 2	5 минут
Отрицание 1 - Утверждение 2	3 минуты
Отрицание 2	5 минут
Утверждение 1 - Отрицание 2	3 минуты
Утверждение 3	5 минут

Отрицание 3	5 минут



У1 О1

У2 О2

У3 О3

Правила игры

Каждая команда имеет право взять на протяжении игры не более 8 минут на подготовку к выступлениям (не более 2-х минут за игру).

Тайм-кипер напоминает спикерам (команды) за 2, 1 и 0,5 минут до окончания времени выступления (подготовки) спикеров и подает сигнал об окончании времени выступления (подготовки). Победа присуждается судейской коллегией состоящей из 3-5 человек на ответственных соревнованиях (городских, региональных, национальных), тогда как лишь один судья обычно присутствует на менее официальных соревнованиях; судья может объяснить причины, по которым он принял то или иное решение, таким образом, помогая участникам готовиться к дальнейшим соревнованиям.

В дебатах Карла Поппера существует три типа выступлений:

1. Конструктивная речь. В этих речах спикером представляются и выдвигаются аргументы. Утверждающая сторона дает первичное представление кейса, которое обусловит структуру всего раунда. Сторона отрицания вступает в противоречие с той, что утверждает и представляет свой кейс. В этих речах должны быть представлены все аргументы.

2. Отрицая (развивающая) речь. В этих речах нужно опровергнуть аргументы и восстановить свою систему аргументов после «атаки» оппонентов. Здесь важную роль играют детали, достойно ответить на все аргументы оппонентов и прокомментировать, насколько эффективно они подтверждают

или опровергают тему. В этих речах не допускаются новые аргументы. Участники должны развить существующие аргументы с помощью доказательств и рассуждений.

3. Заключительная речь. В этих речах необходимо обратить внимание на основные противоречия позиций. Эти речи вроде подводят итоги дебатам. Спикеры должно подытожить - как перебегали дебаты, в чем их сильные стороны, в чем преимущество. В этой речи не должно быть новых аргументов.

Понятие кейса

Термин "Кейс" обозначает "сюжет доказательства (опровержения)", который будет осуществлен командой; совокупность аспектов и основных аргументов, впервые приводятся обеими сторонами в речи первых спикеров.

Роли спикеров

Ниже приведены основные требования к содержанию выступления спикеров:

Спикер утверждения 1:

• представляет команду Утверждение;

• представляет тему (утверждение), обосновывает ее актуальность;

• дает определение терминам (понятиям) таким, что входит в тему;

• представляет позицию команды Утверждение;

• обосновывает аспекты рассмотрения данной темы;

• представляет аргументы стороны Утверждение, которые доводиться командой в ходе игры (в соответствии заявленными командой аспектами);

• переходит к доказательствам выдвинутых аргументов (по возможности);

• заканчивает четкой формулировкой общей линии команды Утверждение; ставит перекрестные вопросы спикеру Отрицание 2.

Спикер возражения 1:

• представляет команду Отрицание;

• отрицает тему (отрицает тезис, заявленный стороной Утверждение),

• формулирует тезис отрицания;

• принимает определения, представленные стороной Утверждение;

• представляет позицию стороны Отрицание;

•принимает аспекты стороны Утверждение или представляет другие аспекты;

• представляет кейс стороны Отрицание (стратегию отрицания, т.е. аргументы стороны Отрицание, которые доводиться командой в ходе игры);

• опровергает аргументы утверждающей стороны, выдвинутые спикером Утверждение 1;

• заканчивает четкой формулировкой общей линии команды Отрицание;

• ставит перекрестные вопросы спикеру Утверждение 2 (второму спикеру утверждающей команды).

Спикер утверждение 2:

• восстанавливает точку зрения стороны Утверждение с помощью гипотез, примеров и доказательств;

• восстанавливает кейс Утверждение, позицию за позицией, следуя первоначальной структуре;

• приводит новые доказательства (новые доказательства приветствуются);

• повторяет важные аспекты (критерии) предыдущих доказательств;

• детально развивает позицию Утверждение и подробно развивает кейс;

• опровергает кейс команды Отрицание;

• новые аргументы не приводит;

• заканчивает четкой формулировкой общей линии команды Утверждения отвечает на перекрестные вопросы спикера команды Отрицание 1.

Спикер Отрицание 2:

• восстанавливает позицию команды Отрицание, используя гипотезы, примеры и доказательства;

• детально развивает позицию команды Отрицание, обосновывая кейс команды Отрицание;

• продолжает опровергать позицию команды Утверждение;

• приводит новые доказательства;

• не приводит новых аргументов;

• заканчивает четкой формулировкой общей линии команды Отрицание; отвечает на перекрестные вопросы спикера команды Утверждение 1.

Спикер Утверждение 3:

• еще раз акцентирует ключевые моменты дебатов (для судьи обозначает самые важные вопросы);

• следует структуре кейса Утверждение;

• возвращается к критериям (аспектам), выдвинутым спикером Утверждение 1 и объясняет, как они подтверждают позицию команды;

• выявляет уязвимые места в кейсе команды Отрицание;

• концентрируется на сравнении аргументов Утверждение с аргументами Отрицание и объясняет, почему аргументы Утверждение убедительны;

• не приводит новых аргументов;

• завершает линию Утверждение (в этой речи может быть меньше доказательств, чем у других);

• ставит вопрос спикеру команды Отрицание 1.

Спикер Отрицание 3:

• еще раз акцентирует внимание на ключевых моментах (для судьи обозначает самые важные вопросы);

• следует структуре кейса команды Отрицание;

• возвращается к критериям (аспектов), что выдвинутые спикером команды Отрицание 1 и объясняет, как они подтверждают позицию команды Отрицание;

• обнаруживает уязвимости в кейсе команды Утверждение;

• концентрируется в речи на сравнении аргументов Возражения по аргументам команды Утверждение и объясняет, почему аргументы убедительны;

• завершает линию Отрицание (в этой речи может быть меньше доказательств, чем у других);

• не приводит новых аргументов;

• ставит вопрос спикеру команды Утверждение 1.

Условия организации и проведения дебатов в формате Карла Поппера:

1. Выбрать ценностное утверждение (например, "Казнь нужна", "Ребенку нужны карманные деньги".)

2. Организовать команды - по три человека в каждой.

3. Каждая команда прописывает два кейса - "Утверждение" и "Отрицание" - подбирает аргументы "За и против" этого утверждения.

4. Организовать турнир, где команды только перед началом игры узнают о том, какую сторону им придется отстаивать (жеребьевка проводится перед каждым туром отдельно).

5. В турнире могут участвовать сколько угодно команд, турнир организован по принципу выбывания.

6. Оценивает выступление команд (спикеров) компетентное жюри согласно оценочному листу.

7. Команды соревнуются по одной теме, но в разных помещениях. В финал выходит только одна команда.

Дебаты Карла Поппера учат умением рассуждать и критически мыслить. Ее цель - привлекать школьников к обсуждению проблем и планирование решений, а не просто дискуссии.

Таким образом, дебаты по формату Карла Поппера развивают у обучающихся навыки, необходимые для эффективного общения. Единственный навык, который является важным во время переговоров в реальной жизни и которому не учат в дебатах по формату Карла Поппера, - это способность достигать компромисса.

Методические рекомендации по организации игры «Дебаты»

Дебаты - это очень интересная игра, участие в которых даст школьникам много новых, нужных знаний, навыков и умений: критически мыслить, уметь выступать перед аудиторией, правильно строить речь, аргументировано

отстаивать свою точку зрения, работать с информацией, отбирая нужную и важную, вести записи и слушать других, научит общаться со сверстниками.

Дебаты решают ***педагогические функции*** игры:

1. *Воспитательная функция* - психотренинг и психокоррекция проявления личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

2. *Обучающая функция* - развитие познавательных интересов, информационных умений и навыков, мыслительных возможностей, таких, как память, внимание, восприятие информации различной модальности. Расширение кругозора, развитие интеллектуальной сферы личности.

3. *Развивающая функция* - развитие личностных качеств для активизации резервных возможностей личности. Развитие умения актуализировать знания, сравнивать, обобщать, анализировать, синтезировать, абстрагировать, проводить аналогии и других приемов логического мышления. Развитие эмоционально-волевой сферы личности.

4. *Коммуникативная функция* - объединение участников в коллектив, установление эмоциональных контактов, обучение умению общаться, договариваться, решать совместно возникающие проблемы. Обучение участников игры грамотному поведению в зале и на сцене. Развитие умения побеждать и проигрывать достойно, развитие эмоциональной саморегуляции.

5. *Психотехническая функция* - формирование навыков подготовки своего психического и физического состояния для более эффективной деятельности, перестройка мышления для усвоения больших объемов информации.

6. *Релаксационная функция* - снятие эмоционального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении в школе, последствий жизненных неурядиц.

7. *Развлекательная функция* – раскрепощение личности, удовлетворение потребности в удовольствии, создание атмосферы радости, превращение мероприятия из скучного в увлекательное приключение.

Дебаты – это спор, дискуссия, обсуждение. С дебатами люди встречаются ежедневно. Когда у людей разные взгляды на вещи – это и есть дебаты. Дебаты в повседневной жизни – это неформальные дебаты.

Формальные дебаты имеют особую структуру, правила, ограничения во времени, то есть – форму, формат.

Так как дебаты – это игра с определенными правилами, то в ней существует много специальных терминов.

Тема или резолюция формулируется в виде утверждения, которое остается неизменно во время дебатов.

Утверждающая сторона соглашается с формулировкой темы и доказывает ее с позиции «за».

Опровергающая сторона признает важность и необходимость резолюции, но выдвигает свою, противоположную позицию, то есть «против».

Ключевые слова определения слов, из которых состоит резолюция, а также тех слов, которые будут необходимы при построении своей позиции.

Аспект - направление, сфера анализа, в котором рассматривается данная тема.

Критерий - высшая цель, ценность ради которой обсуждается тема.

Аргумент - утверждение, с помощью которого выдвигается своя позиция.

Поддержка и доказательства рассуждения, свидетельства, факты, цифры и подобное, поддерживающие вашу позицию

Перекрестные вопросы или допрос проводится 4 раза (по два с каждой стороны).

Спикер - их по три и каждый имеет свою функцию.

Кейс – совокупность аспектов, аргументов и доказательств, впервые проводимые спикерами в поддержку своей позиции

Линия утверждения или линия опровержения – кейс команды и его позиция в ходе дебатов.

Flowsheet - листок, который заполняется членами команды во время дебатов для полного контроля хода игры.

Судьи, обычно в количестве трех или более, третья сторона, которая и определяет чья позиция, чей кейс в дебатах был убедительнее.

Flowing – листок, который заполняет судья для всестороннего анализа хода дебатов и оценки

Feedback - обзор, проводит судья после дебатов

Таймкипер ведет учет времени

Формат дебатов. Формат дебатов – это временные рамки и функции спикеров, которые соблюдаются во время игры. В игре принимают участие по три спикера с каждой стороны, они имеют свои номера и функции (обязанности). В течение игры каждый спикер должен четко соблюдать свои обязанности и строить свою речь в соответствии с форматом – это характеристика организованности речи спикера. Судья всегда смотрит на то, как спикер выполняет свою функцию, понимает ли он свою задачу. Согласно формату спикеры выступают в следующем порядке У1,О1,У2,О2,У3,О3.

Утверждающий первый (У1)

Он начинает игру, на нем лежит большая ответственность, потому что именно он в своей речи определяет сферу анализа темы, задает направление для спора.

- *представляет свою команду;*

- *представляет тему (резолюцию), обосновывает ее актуальность;*

- *дает определения понятиям, входящим в тему (ключевые слова);*

- *представляет критерий и обосновывает его значимость;*

- *представляет аргументы утверждающей стороны, которые будут доказываться командой в ходе игры;*

- *приводит доказательства к выдвинутым аргументам;*

- *заканчивает формулировкой линии утверждающей команды;*

- *отвечает на вопросы О3 (опровергающего третьего);*

- *задает вопросы О2 (опровергающему второму);*

Опровергающий первый (О1)

- *представляет свою команду;*

называет тему, но не соглашается с утверждением и выдвигает свою позицию, формирует тезис отрицания;

- принимает ключевые слова утверждающей стороны или выдвигает свои, объясняя причину;

- принимает критерий утверждающей стороны или выдвигает контркритерий, объясняя причину;

- представляет кейс- аргументы и поддержку в защиту отрицания;

- опровергает все аргументы утверждающей стороны;

заканчивает четкой формулировкой общей линии опровержения;

- отвечает на вопросы У3;

- задает вопросы У2.

Утверждающий второй (У2)

- восстанавливает точку зрения своей команды с помощью новых доказательств;

- восстанавливает свой кейс позицию за позицией, опровергая все контраргументы выдвинутые оппонентами(rebuttal)

- повторяет важные аспекты предыдущих доказательств;

- подробно развивает свою позицию и кейс;

- опровергает кейс оппонентов;

- не приводит новые аргументы;

- заканчивает новой формулировкой общей линии команды, заостряя внимание судьи на восстановлении этой линии;

- отвечает на вопросы О1.

Опровергающий второй (О2)

- восстанавливает отрицательную позицию, используя новые примеры и доказательства;

- подробно развивает отрицательную позицию, обосновывает отрицающий кейс;

продолжает опровергать утверждающую позицию, приводя новые доказательства;

- не приводит новых аргументов;

- заканчивает четкой формулировкой общей линии отрицающей команды, заостряя внимание судьи на опровержении оппонентов;

- отвечает на вопросы У1.

Утверждающий третий (У3)

- делает анализ дебатов, акцентируя внимание судьи на узловых моментах, обозначает самые важные вопросы;

- следует структуре утверждающего кейса;

- возвращается к критерию и объясняет, почему он весомее и значимее, чем критерий опровергающей команды;

- сравнивает аргументы утверждения и опровержения, показывая, почему аргументы утверждения более убедительны, показывает места столкновений;

- выявляет уязвимые места в отрицающем кейсе;

- не приводит новых аргументов;

- завершает линию утверждения, четко формулируя свою позицию;

- задает вопросы О1.

Опровергающий третий (О3)

- делает анализ дебата (как и у У1);

- следует структуре кейса;

- возвращается к критерию и объясняет, почему он весомее и значимее, чем критерий утверждающей команды;

- сравнивает аргументы опровержения и утверждения, показывает почему аргументы опровержения сильнее, показывает места столкновений, выявляет уязвимые места в утверждающем кейсе;

- не приводит новых аргументов;

- завершает четкой формулировкой своей позиции;

задает вопросы У1.

Регламент. На выступление первым спикерам У1 и О1 дается по 6 минут. Остальным спикерам У2 и О2, У3 и О3 по 5 минут. Время перекрестных вопросов – по 3 минуты.

Во время игры команда получает время для подготовки – 8 минут.

Тема (резолюция) дебатов

Остается неизменной во время всей игры, во время всего турнира. Формулировка темы не простая задача. Тема должна:

- затрагивать значимые проблемы;

- представлять интерес (быть актуальной);

- быть пригодной для внесения на дебаты.

Определение темы (определение терминов и понятий, содержащихся в формулировке, то есть ключевых слов).

Команда утверждения с самого начала должна представлять ясные и разумные определения.

Тема задает дебатам определенные рамки. Но поскольку тема может обсуждаться с разных аспектов, необходимо указать границы обсуждения. И это делается при помощи ключевых слов.

Но нельзя слишком сужать тему.

Нельзя давать очень обширные, громоздкие, размытые определения.

Нельзя давать ложные определения. Обязательно надо указать источник.

Термины и понятия, составляющие одно целое, не стоит разбивать на отдельные слова.

Разработка аргумента

Мозговой штурм – командная форма разработки какого-либо вопроса. Один их группы записывает все идеи, поступающие от членов команды, на плакате яркими фломастерами, чтобы всем было хорошо видно.

Правила мозгового штурма.

1) никакой критики идей в тот момент, когда они высказываются.

2) не бывает плохих, через чур вызывающих или экстравагантных идей. Все они пригодятся.

3) не останавливайтесь на трех-четырех идеях. Чем больше идей, тем лучше.

4) Комбинируйте, объединяйте, перестраивайте идеи.

Как используя мозговой штурм, создать аргумент? После объявления темы, запишите все мысли, идеи «за» и «против». Затем попытайтесь объединить те, которые близки по значению или повторяются. Отберите лучшие идеи и сформулируйте их. Аргумент создается по системе ЗОПЗ.

Заявление - сама формулировка аргумента, в ней не более 9 слов.

Объяснение – указать причину, по которой выдвигается этот аргумент.

Поддержка – привести доказательства в поддержку аргумента: данные, мнение авторитет, источники и подобное.

Заключение – вновь подтвердите свое первоначальное заявление.

Пример:

«Мама, можно я выйду из-за стола?»

З. «Мне нужно пойти в библиотеку сегодня вечером».

О. «Мы начинаем изучать новый раздел физики, и я хочу сама познакомиться с основами»

П. «Это очень важный раздел и оценка по нему будет главной в четверти»

З. «Вот почему мне нужно пойти сегодня вечером в библиотеку».

Критерий – это высшая цель или ценность, к которой вы стремитесь, обсуждая данную резолюцию. Как правильно сформулировать критерий?

Есть два пути. Первый – подумав над резолюцией, вы определяете к чему должны прийти, обсуждая ее, потом формулируйте аргументы. Второй – с помощью мозгового штурма формулируйте аргументы, затем определяете, что их всех объединяет, это и будет критерий.

Исследование и поддержка аргумента

Для доказательства аргументов требуются продуманные и хорошо обоснованные рассуждения, основанные на фактах, примерах, цитатах, которые помогут убедить зрителей и судей. Где брать информацию? Для этого

существует много возможностей. Библиотеки, компьютерная сеть, мнения специалистов, опросы общественного мнения и т.д.

Предварительное чтение:

1. Название. По названию можно определить тематику книги и авторский подход.

2. Оглавление.

3. Приложения (там объясняется термины, приводится список имен).

4. Предисловие

5. Выборочное чтение

Источники.

Надо быть аккуратными в выборе источников. Используйте только надежные источники, без предвзятости, компетентные, если его автор считается авторитетом в своей области, получившие общественное признание.

Информация.

Информация не должна быть старее 3-5 лет (кроме исторических фактов). Удобно информацию записывать на небольших карточках, выделяя пастой разного цвета название источника, автора, тираж, дату и краткое содержание или цитату. Самое главное – это не количество источников, а их качество.

Рассуждение. Типы рассуждений. Любое заявление обосновывается с помощью рассуждения, основанного на свидетельствах. Типы рассуждений.

Рассуждение основанное на обобщении фактов. От большего к малому. Если это присуще большому количеству предметов одного класса, тои относится к каждому предмету в отдельности.

Рассуждении основанное на аналогии. Вы делаете заключение о неизвестном, основываясь на его схожести с другой известной моделью. Аналогия – это сравнение. «Неизвестный предмет похож на уже известный пример».

Рассуждение основанное на наблюдении. Вы говорите, что если одна вещь случается, случается и другая.

Рассуждение основанное на причинно-следственной связи. Из одного события вытекает другое. «Если . . . , то . . . .

Рассуждение основанное на авторитетном заявлении.

Данный авторитет должен быть неопровержимым специалистом в своей области, признанный всеми.

Утверждающий кейс.

У утверждающей команды очень ответственная роль. Она задает направление дебатам, указывает границы обсуждения темы. Первый спикер должен тщательно продумать свою речь, построив ее по следующему плану:

А) вступление

- добейтесь внимания судьи и зрителей

- представьте свою команду

- представьте резолюцию дебатов, объясните ее актуальность используйте эффектное вступление и объяснение

- дайте определение ключевым словам

- объявите критерии и объясните, почему он так важен, почему именно он является высшей целью, ценностью данной резолюции.

Б) основная часть

- представьте по порядку все свои аргументы (по ЗОПЗ), обязательно каждый свяжите с критерием и резолюцией, четко покажите эту связь.

В) заключение

- четко завершите свою речь краткой сводкой своей линии – свяжите все аргументы с критерием резолюцией

- сделайте хороший вывод о необходимости принятия резолюции, что подтверждается всем вашим кейсом.

Переход от одной позиции к другой должен быть понятным, логичным и связным. Утверждающий кейс должен быть убедительным, поэтому эту речь можно написать заранее.

Стратегия опровержения.

Функция опровергающей команды – обязанность опровергать. Отрицающая команда должна показать несостоятельность утверждающего кейса и всей позиции утверждения, опровергнуть все аргументы и представить свой собственный кейс с позиции отрицания.

План речи первого спикера:

А) вступление:

- представьте свою команду

- отреагируйте на формулировку темы, но представьте свою отрицающую позицию, обоснуйте ее необходимость и актуальность

- согласитесь с определениями ключевых слов или выдвигайте свои, обязательно объясняя, чем ваши лучше

- согласитесь с критерием, но разъясните его значимость со своей позиции, или представьте контркритерий, также объяснив его важность.

Б) основная часть состоит из двух частей, которые можно менять местами. Для начинающих дебатеров лучше начинать с опровержения утверждающего кейса. Опровергайте каждый аргумент утверждения.

Типы опровержения:

1. Прямое (контраргумент)
2. Несоответствие аргумента критерию
3. Несоответствие аргумента с доказательством
4. «даже если . . .»
5. Перехват аргумента
6. Противоречие аргументов друг другу

- сделайте вывод о несостоятельности линии утверждения и плавно перейдите к представлению своего кейса, который может состоять из одного или двух аргументов (по ЗОПЗ)

В) заключение – сделайте четкий вывод из всего вами сказанного, подтверждая свою позицию.

Опровергающая команда несет ответственность за столкновение позиций. Если вы не опровергли хотя бы одного аргумента утверждающей команды, значит, вы с ним согласились, то есть поддержали позицию оппонентов.

Стратегия восстановления

Восстановление – это функция вторых спикеров, в задачу которых входит восстановление собственных кейсов, то есть опровержение опровержения представленного оппонентами, так называемый rebattle – ребаттл. Вторые спикеры должны обязательно сделать ребаттл. Это можно сделать, отвечая на каждое опровержение в соответствии со структурой выступления, используя фразы типа: «наши оппоненты пытались доказать несостоятельность первого аргумента, мы приводим новые доказательства в поддержку его».

Перекрестные вопросы

После выступлений первых и вторых спикеров выделяется по три минуты не перекрестные вопросы.

Какова цель этих вопросов?

1. внести ясность в аргументы оппонентов
2. вынудить оппонента ответить выгодно для вас
3. выявить изъяны в кейсе оппонентов

Методы формулировки эффективных вопросов

- избегайте споров. Это время для вопросов, а не для споров, не тратьте время на спор

- не запугивайте оппонента, это не корректно

- следите за временем, не давайте оппонентам времени на рассуждения, задавайте такие вопросы, чтобы можно было ответить «да» или «нет» . . .

- подготовьте необходимый вам ответ серией вопросов

-не делайте выводы, это время для вопросов. Выводы сделает ваш товарищ по команде

-используйте информацию, полученную во время перекрестных вопросов, в следующих своих выступлениях.

Методы эффективных ответов

- не втягивайтесь в дискуссию

- не разыгрывайте замешательство. Если вы не поняли формулировку вопроса, попросите его повторить

- оставайтесь уравновешенным и уверенным

-не позволяйте спрашивающему делать выводы

-старайтесь разъяснять свой ответ, четко выдерживая свою позицию.

Каждый участник дебатов относится к другому с уважением, вопросы задаются через судью без непосредственного обращения к друг другу.

Стили презентации

Дебаты – это, прежде всего устное выступление. Люди очень часто обращают на то, как было что-то сказано, а не на то, что было сказано. Поэтому важен стиль вашего устного выступления.

Зрительный контакт.

Смотрите прямо в глаза судье или слушателей, как в обычной беседе. Своим взглядом и убедительной речью постарайтесь увлечь их. Выберите несколько человек в аудитории, на которых вы будете смотреть периодически, убеждая именно их и всех одновременно. Не смотрите только в потолок**,** пол или в свои записи.

Управление голосом.

Вам нужно научиться управлять своим голосом, чтобы привлечь внимание аудитории. Понижайте или наоборот повышайте голос в нужные моменты, или сделайте многозначительную паузу. Будьте уверенны, эта уверенность должна передаваться и голосом. Если вы говорите тихо и невнятно, результата от вашего выступления не будет.

Мимика и жесты.

Мимика и жесты должны быть естественными. Следует избегать ненатуральную мимику и театральные жесты. Работайте над корректировкой своих жестов, чтобы они не отвлекали внимание от вашей речи.

Не бойтесь выступать, потому что судья сосредоточит свое внимание на аргументах и информации, а не на вашем беспокойстве или волнении.

Судейство и турниры

На игре обычно бывает три или более судей.

Упражнения в критическом мышлении «До дебатов»

Задания и упражнения для участников дебатов

1. «Найти и сформулировать аргументы «за» и «против» какого-либо тезиса»

Цель:

- научить выявлять и формулировать аргументы «за» и «против» какого-либо мнения;
- способствовать формированию умения видеть плюсы и минусы любой позиции.

Этот тип задания может быть использован в процессе работы с историческими источниками, в которых надо найти аргументы.

ТЕЗИС

АРГУМЕНТЫ «ЗА»	АРГУМЕНТЫ «ПРОТИВ»
Аргумент 1	Аргумент 1
Аргумент 2	Аргумент 2
Аргумент 3	Аргумент 3
…	…

2. «Дать оценку различным точкам зрения, аргументировав свою позицию»

Цели:

- научить формулировать собственную точку зрения;
- способствовать формированию умения сравнивать позиции

ВЫСКАЗЫВАНИЕ

Я согласен с этой точкой зрения, так как	**Я не согласен с этой точкой зрения, так как**
Аргумент 1	Аргумент 1
Аргумент 2	Аргумент 2
Аргумент 3	Аргумент 3

3. «Дебаты по одному слову»

Цель: развитие навыков устной речи при помощи технологии дебатов.

Раздаточный материал: карточки, на которых написано 2 слова (конкретное и абстрактное существительное).

Описание: каждый студент вытягивает одну карточку и выбирает одно слово, по поводу которого он будет составлять речь.

Задание: подготовить 2-х минутную речь по следующей структуре

- определение слова;
- положительные черты описываемого предмета или явления;
- отрицательные черты описываемого предмета или явления;
- заключение.

Ход упражнения:

Один студент делает презентацию, а остальные слушают и оценивают его по следующей форме:

Фамилия, Имя	Содержание	Презентация

Максимальный балл по каждой категории – 10. (10-превосходно, 9 – отлично, 7-8 – хорошо, 5-6 – удовлетворительно, ниже 4 - слабо)

4. «Переговоры»

Участники: ведущий; 3 «группы влияния»

Продолжительность: 30 минут

Цель: развитие устной речи и коммуникативных навыков, способностей представлять различные точки зрения, вести переговоры.

Материалы: лист бумаги с описанием ролей.

Описание: Ведущий выдвигает задачу, по поводу которой должны вестись переговоры между группами влияния, даже с противоположными взглядами. Участники разделяются на группы, которые представляют определенную группу влияния.

При помощи мозгового штурма группа устанавливает, какие решения являются наиболее выгодными для себя и что нужно делать для решения задачи в оптимальном для себя направлении. Затем все выдвинутые предложения обсуждаются и аргументируются. Выбираются самые лучшие идеи, а также спикера, который представляет интересы группы. Спикеры по очереди представляют позицию группы. Затем следуют переговоры, в которых принимают участие все студенты. Цель переговоров – найти компромиссное решение.

Пример.

Тема: «Закрытие нескольких кинотеатров в микрорайоне».

Группы влияния;

1) молодежь;
2) представители деятелей культуры;
3) городские власти;
4) представители педагогической общественности;
5) родители.

5. «Дебаты»

Продолжительность: 20-30 минут

Цель: развитие навыков устной речи, а также способов выражение согласия и несогласия с кем-либо (чем-либо).

Материал: большой лист бумаги с тезисами для обсуждения.

Описание: участники делятся на группы по 2 человека. Каждая пара выбирает тему для обсуждения. Темы сформулированы таким образом, чтобы позиции участников были противоположными. Реальное мнение собеседников не имеет значения. Позиции определяются посредством жеребьевки или по взаимному согласию. План дискуссии составляется заранее, а затем аргументы и контраргументы записываются на большом листе. В ходе одного урока, как правило, происходит дискуссия одной пары. Остальные участники являются слушателями, после чего выражают свое мнение по поводу того, о чем говорили их коллеги. В процессе обсуждения они должны употреблять такие обороты как «Как правильно я заметил...», «Не согласен с тем, что было сказано» и т.д.

Посредством данного упражнения может происходить ознакомление класса с элементами методики дебатов.

Пример вопросов для обсуждения.

- Следует ли отменить смертную казнь?
- Красивые девушки ведут более легкую жизнь?
- Наркомания является социальной проблемой?

6. «Дебаты одного слова»

Школа Образование	Друг Любовь	Каникулы Отдых	Компьютер Информация
Мускулы Здоровье	Тюрьма Наказание	Одежда Холод	Еда Голод
Вода Жажда	Математика Логическое мышление	Кассета Музыка	Солнце Тепло

7. Секретное слово

Аудитория: начинающие (может быть Продолжительность: 10-20 мин.

Цель: - развить навыки слушания;

- научить следить за речью оппонента.

Коммуникативные навыки: - слушание;

- точная интерпретация;

- произнесение речи-экспромта в незнакомой аудитории;

- ориентация в экстремальной ситуации.

Подготовка: нет.

Материалы: видеокамера и магнитофон (если возможно).

Разминка: постановка игровой цели. (Необходимо сформировать именно игровой, а не учебный интерес.)

Ход упражнения: Доброволец покидает аудиторию на 3 мин. За дверью ведущий сообщает ему одно слово или понятие. (Важно, чтобы "секретное слово" было как можно более конкретным, трудно привязываемым к какой-либо отвлеченной теме.) Доброволец возвращается в помещение и узнает тему своего выступления, придуманную аудиторией в его отсутствие. Ему дается 2-3 минуты на подготовку двухминутной речи по теме. Он должен включить "секретное слово" в речь наиболее естественным и незаметным образом. Аудитория пытается отгадать "секретное слово".

Обсуждение: Аудитории предлагается оценить:

- качество раскрытия темы (содержание);

- стиль выступления (способ);

- удачность введения "секретного слова".

Последующая деятельность: нет.

8. Подбери контраргумент

Цель: научить построению контраргумента.

Коммуникативные навыки: - внимательное слушание;

- хорошая реакция.

Подготовка: нет.

Материалы: стулья, расставленные по кругу.

Ход упражнения: Студенты садятся в круг. Ведущий предлагает тему. Первый участник представляет аргумент "за", второй - контраргумент "против",

третий опровергает его и т. д. Тот, кто не может быстро подобрать контраргумент, покидает круг. Ведущий оценивает аргументы и отклоняет повторяющиеся.

Обсуждение: Тренер обсуждает приведенные аргументы со студентами

Последующая деятельность: нет.

9. Определи тип аргумента

Аудитория: старшеклассники. Продолжительность: 5-10 мин. на каждый тип аргумента.

Цель: продемонстрировать разные типы аргументов (принятия решения, поясняющий, предсказывающий, убеждающий) и научить распознавать их (примеры см. в приложении на следующей стр.)

Коммуникативные навыки: нет.

Подготовка: подобрать примеры аргументов разных типов.

Материалы: карточки с примерами аргументов.

Разминка: Педагог напоминает участникам типы аргументов, которые используются в повседневном общении.

Ход упражнения: Обучающиеся вытаскивают карточку с аргументом. Они определяют тип аргумента и самостоятельно строят другой аргумент того же типа.

Обсуждение: Педагог обсуждает с участниками, насколько удачными были приведенные ими примеры.

Последующая деятельность: нет.

Примеры аргументов разных типов:

1. Аргумент принятия решения

Посылка: Всю свою жизнь я интересовался электричеством.

Посылка: Есть много возможностей получить интересную работу в сфере электроинженерии.

Заключение: Я буду пытаться стать инженером-электриком.

2. Поясняющий аргумент

Посылка: Я задержался дома, так как нужно было срочно выгулять пса.

Посылка: На дороге возникла неожиданная пробка, потому что водители притормаживали, глядя на перевернутый грузовик.

Заключение: По вышеуказанным причинам я опоздал на нашу встречу.

3. Предсказывающий аргумент

Посылка: Некоторые водители все равно будут превышать установленную максимальную скорость, независимо от того, останется ли она 55 миль в час или станет 65 миль в час.

Посылка: Автомобильные аварии чаще случаются на больших скоростях.

Заключение: Увеличение максимально разрешенной скорости до 65 миль в час приведет к повышению числа аварий.

4. Убеждающий аргумент

Посылка: Жевание табака может привести к раку рта или горла.

Посылка: Юноши часто начинают жевать табак под воздействием реклам соответствующих товаров, изображающих спортивных героев.

Заключение: Таким образом, реклама табачных изделий должна быть запрещена.

Мастерская «Перекрестные вопросы»

Цель: Дать обучающимся навыки построения цепочек вопросов

Длительность: 40 минут

Описание: Мастерская строится в форме упражнения по критическому мышлению.

Обучающиеся получают тему «Перемены надо увеличить» и в течение 10 минут записывают 1-2 аргумента на утверждение и отрицание.

Затем 30 минут идёт работа в парах – обмениваются записанными аргументами и за 5 минут придумывают вопросы, чтобы принизить каждый аргумент. Затем по очереди задают вопросы друг другу. Наиболее удачные, озвучиваются перед всем классом.

Примерные ответы:

Утверждение

1. это даст возможность подготовиться лучше к следующему уроку

2. времени на отдых будет достаточно

Отрицание

1. время, когда мы находимся в гимназии увеличится и на домашнюю подготовку времени почти не остаётся

2. это послужит напрасной тратой времени на переменах.

Вопросы к утверждению:

- Почему приготовление к уроку ведётся на перемене, а не дома? Ведь это домашнее задание

- Почему этого времени на ваш взгляд мало?

Вопросы к отрицанию:

- Почему надо урезать время на приготовление уроков, а не игре на компьютере?

- Всегда ли тратится время переменки напрасно, а не с пользой?

Вопросы передаются. Затем следует ответ на поставленные вопросы.

Происходит новый обмен:

- Это не выполнение домашнего задания, а подготовка к следующему уроку – успеть спокойно покушать в столовой, приготовить учебники или переодеться и уйти на труды в другой корпус.

- На примере нашего класса это видно – мы иногда опаздываем на урок. Потому что не успеваем за 10 минут.

То же самое происходит с отрицанием: Даются ответы на вопросы.

Итогом служит убедительность приведённых доводов и аргументов. Учитель определят, какая сторона убедила оппонента. Зачитываются (по желанию) вслух самые удачные вопросы и ответы.

Мастерская «Риторика и публичное выступление»

Цель: Дать обучающимся навыки публичного выступления, владения невербальными средствами выражения – интонацией, темпом речи, тембром речи, жестикуляцией, позой, взглядом.

Длительность: 30 минут

Описание: Мастерская проводится как конкурс чтецов (один текст на 2-3 человека.) Остальные играют роль судей. Выступления следуют один за другим, а затем обсуждаются все их детали. Для чтения выбирается отрывок из незнакомого текста.

Я беру эти стихи из внеклассного чтения по литературе.

Мастерская «Логика и аргументация»

Мастерская проводится в форме упражнения по критическому мышлению.

Цель: Дать учащимся базовые знания о логической связи утверждений и типовых ошибках.

Длительность: 40 минут

Используется короткий отрывок теста, содержащий логическое доказательство какого-либо утверждения со скрытыми ошибками, невысказанными предположениями.

Мастерская «Слушаю и слышу»

Цель: Развивать умение слушать говорящего, слышать и понимать суть рассматриваемой проблемы.

Длительность: 40 минут

Согласен	Не согласен	Вопросы

Мультимедийное занятие по теме «Свобода». На мониторе компьютера профессор Александр Гордон ведёт дискуссию и рассуждает о понятии свободы. Обучающимся даётся 6 минут прослушивания беседы. После чего они заполняют таблицу:

Можно вернуть видео и ещё раз прослушать и записать в тетрадь интересную мысль, просмотреть непонятный фрагмент беседы и записать

возникший вопрос. Затем читаем, что получилось, делая акцент на связь вопросов с тем, что не понятно. Коллективно обсуждаем, высказываем сомнения по утверждениям, приводим контраргументы.

Дебаты не ради дебатов, чтобы научится:

- Быть честным, используя ту или иную информацию.
- Быть справедливым, учитывая возможность существования различных точек зрения.
- Ясно излагать свои мысли и идеи, строить доказательство.
- Уважать другого, искать решение совместными усилиями.

Темы ДЕБАТОВ:

«Права ребёнка – всего лишь красивые слова», «Вор не может быть гражданином», «Детям нужны карманные деньги» и т.д. реализуют ту задачу по ценностному самоопределению подростков как гражданина своей страны. Личности, видящей ценность добра и зла, чести и совести, здорового образа жизни. От личного обаяния, умения владеть риторикой и до психологической совместимости, остроумия и находчивости, т.е. навыком управлять общением – важная особенность дебатов. Можно отметить, что Дебаты развивают:

1. Логическое и критическое мышление
2. Навык в организации своих мыслей
3. Навыки устной речи
4. Терпимость к различным взглядам
5. Уверенность в себе
6. Способность работать в команде
7. Концентрироваться на сути проблемы

Ученики проявляют интерес и активность в написании творческих работ по темам курса.

Это позволяет мне думать, что мой предмет будет полезен и применим ими, в будущей – взрослой жизни.

СУДЕЙСКИЙ ПРОТОКОЛ

Судья_____ **Место проведения**_____

Тема:									
Дата: Категория:	**Состав утверждающей стороны:** **1.** **2.** **3.**			Номер:		**Состав отрицающей стороны:** **1.** **2.** **3.**			Номер:
Спикер	**Содержание**	**Структура**	**Способ**	**Всего**	**Спикер**	**Содержание**	**Структура**	**Способ**	**Всего**
У1					***О1***				
У2					***О2***				
У3					**О3**				
Итого:	**—**	**—**	**—**		**Итого:**	**—**	**—**	**—**	
Лучший спикер (фам.):					**Лучший спикер (фам.):**				
Команда-победитель (номер, сторона)									

Критерии	Кол-во баллов	**У1**	**У2**	**У3**	**О1**	**О2**	**О3**
Содержание							
Определения	до 2 баллов						
Аспекты и аргументы: - отношение к теме	до 2 баллов						
- разнообразие	1 балл						
- глубина	1 балл						
- доказательность	до 2 баллов						
Фактические ошибки	1 балл						
Работа с вопросами	до 2 баллов						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+1 балл						
Структура							
Соответствие роли спикера	до 3 баллов						
Логика построения речи	до 3 баллов						
Структурированность выступления	до 3 баллов						
Соблюдение регламента	1 балл						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+1 балл						
Способ							
Культура речи	до 3 баллов						
Культура общения	до 3 баллов						
Корректность	до 3 баллов						
Особое мнение (может добавляться после вычетов)	+1 балл						

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ораторское искусство»
группа 1.1.

№ п/п	Число, месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводные занятия							
1.1	02.09 04.09	14:00-14:45 14:55-15:40 14:00-14:45 14:55-15:40	виртуальная экскурсия	4 часа	Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу. Входная диагностика	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	анкетирование, включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
Модуль «Постановка голоса и речи»							
2. Диагностика голоса и речи							
2.1	09.09	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Голос человека. Его уникальность и свойства	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.2	11.09	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Диагностика страха публичных выступлений	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

2.3	16.09	14:00-14:45	практическое занятие	1	Диагностика скорости звучания	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.4	16.09	14:55-15:40	практическое занятие	1	Диагностика громкости звучания	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.5	18.09	14:00-14:45	практическое занятие	1	Диагностика высотности звучания	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.6	18.09	14:55-15:40	практическое занятие	1	Диагностика дыхания	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
2.7	23.09	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Диагностика дикции	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3. Голосовой аппарат. Строение и функции							

3.1	25.09	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие	2	Дыхательный аппарат (механизм дыхания)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.2	30.09	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие	2	Речевой аппарат (артикуляционный)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
3.3	02.10	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие	2	Гортань с голосовыми связками и резонаторы	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4. Охрана голоса							
4.1	07.10	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие	2	Правила здорового голоса	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.2	09.10	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Голосовая диета	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.3	14.10	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Способы укрепления голоса	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при

							выполнении упражнений
4.4	16.10	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Способы расслабления голосовых связок	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.5	21.10	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Звуковой массаж голосовых связок	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
4.6	23.10	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Закрепление пройденного материала	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5. Правильная осанка как основа правильного звучания							
5.1	28.10	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Проверка и постановка осанки	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.2	11.11	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Укрепление мышечного корсета с помощью физических упражнений	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

5.3	13.11	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Повседневные советы для здоровья мышечного корсета	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.4	18.11	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Мышечные зажимы как помеха формированию правильной осанки	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.5	20.11	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Снятие мышечных зажимов	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
5.6	25.11	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Закрепление пройденного материала	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6. Дикция и артикуляция							
6.1	27.11	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Артикуляционная разминка	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.2	02.12	14:00-14:45	практическое	2	Работа челюсти.	МАУДО «ЦДТ №16	включенное

		14:55-15:40	занятие		Проработка мышц челюсти	«Огниво», кабинет № 209	педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.3	04.12	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Работа языка. Проработка мышц языка	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.4	09.12	14:00-14:45 14:55-15:40		2	Работа губ. Избавление от чрезмерной вялости губ. Снятие излишнего напряжения	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.5	11.12	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Работа щек. Проработка мышц щек. Связь работы щек раскрытием нижней челюсти и работой губ.	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.6	16.12	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Развитие артикуляторов произнесением простых звукосочетаний (согласный с чередующимися гласными)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.7	18.12	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	4	Скороговорки. Алгоритм работы со скороговорками	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет	включенное педагогическое

	23.12	14:00-14:45 14:55-15:40				№ 209	наблюдение при прослушивании скороговорок
6.8	25.12	14:00-14:45 14:55-15:40	контрольное занятие	2	контрольное занятие	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение, анализ творческих работ
6.9	13.01	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Способы работы со скороговорками	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
6.10	15.01	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Наиболее распространенные нарушения работы артикуляционного аппарата	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7. Дыхание							
7.1	20.01	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**2**	Виды дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.2	22.01	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**2**	Основной комплекс дыхательной гимнастики. Правила выполнения	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

7.3	27.01	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**2**	Классическая дыхательная гимнастика	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.4	29.01	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**2**	Динамическая дыхательная гимнастика для покачивания диафрагмальных мышц	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.5	03.02 05.02	14:00-14:45 14:55-15:40 14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**4**	Связь дыхания и движения. Дыхательные упражнения со специально проработанными физическими движениями	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.6	10.02	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**2**	Тренировка дыхания в быту	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
7.7	12.02	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	**2**	Закрепление пройденного материала	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
Модуль «Актерское мастерство»							
8. Вводные занятия							

8.1	17.02	14:00-14:45 14:55-15:40	беседа	2	Актерское искусство как отдельный вид творческой исполнительской деятельности	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	устный опрос
8.2	19.02	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Организация рабочего пространства на занятиях актерским мастерством	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.3	24.02	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	2	Рабочее самочувствие на занятиях актерским мастерством	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
8.4	26.02	14:00-14:45 14:55-15:40	тренинг	2	Тренинг как метод активного обучения. Тренинг на сплочение коллектива	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9. Тренинг восприятия							
9.1	02.03	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Органы восприятия и связанные с ними виды внимания	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.2	04.03	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой	2	Произвольное и непроизвольное внимание	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при

			тренинг				выполнении упражнений
9.3	09.03	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг зрительного восприятия	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.4	11.03	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг слухового восприятия	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.5	16.03	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг тактильного восприятия	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.6	18.03	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг восприятия и памяти	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
9.7	18.03	14:00-14:45 14:55-15:40	групповой тренинг	2	Закрепление пройденного материала	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10. Тренинг непосредственности							

10.1	01.04 06.04	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	4	Раскрепощение как основа существования на сцене	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.2	08.04	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг раскрепощения (французская школа)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.3	13.04	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг «Неожиданность» (Джонстон)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.4	15.04	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг развития непроизвольного действия (Джонстон)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.5	20.04	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг контроля импульсивного действия (Джонстон)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
10.6	22.04	14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	4	Закрепление пройденного материала	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет	устный опрос включенное

	27.04	14:00-14:45 14:55-15:40				№ 209	педагогическое наблюдение
11. Тренинг ассоциативного мышления							
11.1	29.04 04.05	14:00-14:45 14:55-15:40 14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	4	Ассоциативное мышления как способ закрепления знаний	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.2	06.05	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Развитие ассоциативного мышления как способ развития воображения	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.3	11.05	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие,	2	Виды ассоциаций	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.4	13.05	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг «Связанные и несвязанные ассоциации» (Джонстон)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.5	18.05	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг «Уходящая ассоциация» (Кренке)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений

11.6	20.05	14:00-14:45 14:55-15:40	учебное занятие, групповой тренинг	2	Тренинг «Привязанная ассоциация» (Кренке)	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
11.7	21.05 25.05	14:00-14:45 14:55-15:40 14:00-14:45 14:55-15:40	практическое занятие	4	Закрепление пройденного материала	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	включенное педагогическое наблюдение при выполнении упражнений
12.	27.05	14:00-14:45 14:55-15:40	контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация обучающихся	МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво», кабинет № 209	тестирование, включенное педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности