



**Муниципальное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Искитима
Новосибирской области**

**Школа сценического мастерства
«Мир досуга»**

Методическое пособие

Сценическое самочувствие

Автор-составитель:

методист

Пилипенко Валентина Михайловна

г. Искитим

2011 год

Автор-составитель:

В.М. Пилипенко, методист.

Сценическое самочувствие – Искитим. МОУ ДО ЦДО

Содержание пособия обобщает опыт сценической деятельности и освещает пути решения проблемы дискомфорта, вызванного публичным выступлением. Предлагаются практические упражнения для голосообразования.

Пособие может быть использовано педагогами дополнительного образования, учителями общеобразовательных школ и различными категориями лиц, заинтересованных в эффективности публичного выступления.

I. ПРИРОДА РОЖДЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ

Одной из проблем, стоящих на пути к успеху, является страх перед публичным выступлением. Через такие переживания проходит практически каждый человек. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение и тревогу, когда им приходится выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией. Волнение может проявляться в разной степени: учащается пульс, появляется хрипота, дрожь в руках, коленях, голосе, деревенеет язык, шея покрывается красными пятнами в силу характера и различных обстоятельств. Выступающий не знает, куда девать руки, куда устремить взгляд.

Прежде всего, надо разделить чувство дискомфорта на две категории. Первое – это чувство страха, которое «парализует» и лишает всякой способности ясно мыслить. И второе – это обыкновенное волнение, которое является вполне естественной реакцией нашего организма на стрессовую ситуацию.

Страх – чувство негативное и необходимо научиться его преодолевать. Волнение же, напротив, способно мобилизовать все ресурсы во время выступления.

Попытаемся разобраться в причине появления страха, и определим пути решения этой проблемы.

Первым шагом к достижению цели станет самоанализ своего состояния, в результате которого выясняется, что настораживает будущее с его неопределенностью. Более частой причиной боязни публичного выступления является зависимость от мнения других людей, поэтому возникают опасения за совершенные ошибки, некомпетентность и т.д. Эта тревога ещё больше усиливает вероятность ошибок. А от них не застрахованы даже профессиональные ораторы. Откажитесь от мысли, что вы всегда должны быть совершенны. Не воспринимайте себя слишком серьезно, привнесите в свою жизнь и в свое выступление некоторую долю юмора и самоиронии. Не доказывайте ничего своим выступлением, просто получайте удовольствие от дела, которым вы занимаетесь в данный момент.

В этом случае нужно **сконцентрировать свое внимание** не на предполагаемой оценке слушателей, а **на теме**. Думаящий о деле, забывает бояться.

Именно эта проблема устраняется сама собой, если публичному выступлению предшествует **основательная подготовка**, придающая уверенности в себе. А **уверенность в себе** – это одно из условий, необходимых для достижения успеха. Чем основательней подготовка, тем меньше беспокойства. Скованность, неуверенность в своих знаниях удерживает многих людей от выступлений перед большой аудиторией и неизбежно снижает результат общения.

Не рекомендуется снимать волнение приемом психотропных успокаивающих препаратов, потому как последующее спокойствие может быть достигнуто за счет угнетения скорости мыслительных процессов. А это может стать еще большей проблемой во время выступления.

Чтобы окончательно избежать сомнений в качестве подготовленного материала, рекомендуется предварительно показать его компетентным в этой области профессионалам.

Не воспринимайте публичное выступление как отрицательное, волнующее, пугающее событие. Не стоит держать в голове мысли о неудаче, существует риск программирования себя на провал.

Настройтесь на позитив. Представьте свое выступление в самом выгодном для вас виде, мысленно проиграйте его во всех подробностях. Если думать об успехе, больше ве-



роятности, что он придет. Нужно верить в свои силы и свой успех!

Постарайтесь воспринимать своих будущих слушателей не как враждебную силу, а как друзей, которые всегда помогут. Представьте слушателей не в роли преподавателей, оценивающих ваш ответ, а в роли сокурсников, которым тоже предстоит отвечать, поэтому причин для волнения у вас ничуть не больше, чем у них.

К весомым причинам боязни публичного выступления относятся наши **комплексы**. В процессе работы над конкретным материалом необходимо работать и над собой. Чтобы не акцентировать внимание на своих недостатках, необходимо **развивать достоинства**. Будьте интересны, прежде всего, самому себе и тогда вы станете интересны другим. Будьте проще, искреннее и вам простят вашу ошибку.

Следующим важным моментом является **умение управлять своим вниманием**. Не паникуйте, если вы что-то забыли. Сосредоточьтесь на каком-либо предмете, успокойте дыхание. Выдержите паузу. Спокойно произнесите свою последнюю фразу, быть может, немного изменив её, если это музыкальное или художественное произведение, начните от начала какого-либо отрывка. Ваш мозг работает в эти секунды в ускоренном режиме. Вы найдете нужное решение. Но не давайте страху овладеть вами. Помните о том, что слушатели, чаще всего, даже не замечают вашего волнения. Каждый из них, как правило, больше занят собой, нежели другими, сопереживая личным чувствам, возникшим относительно вашей темы. Осознание этого факта способно помочь расслабиться. Поблагодарите слушателей за то, что они пришли послушать вас. Не бойтесь зрителя, он ваш друг!

Следует обратить внимание на факт, что любая форма волнения обостряется усталостью. **Нельзя**, особенно в период подготовки к выступлению, **допускать состояния утомления** – как физического, так и эмоционального. Перед выступлением ложитесь спать пораньше. Избегайте стрессовых ситуаций, например, визит к врачу. Не наедайтесь, полный желудок влияет на энергию и концентрацию, потому что тело занято перевариванием пищи.

Постарайтесь во время выступления **выглядеть хорошо**, в первую очередь для самого себя. Позаботьтесь о том, чтобы одежда и обувь не доставляли внутреннего дискомфорта и не отвлекали вашего внимания во время выступления. При наличии излишней мнительности относительно недовольства своей внешности можно дополнительно поработать над своим имиджем.

Самый эффективный способ – это **практика**. Кто желает избавиться от страха, нужно постоянно его преодолевать.

Особенно трудно первые пять раз. Если не преодолеть себя, то бояться придется всю жизнь. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.

Объективными условиями успеха являются глубокое знание предмета, вокруг которого идет речь, общая эрудиция, собственная увлеченность, заинтересованность, доброжелательность.

Чем больше вы будете выходить на публику, тем богаче будет ваш опыт взаимодействия со зрителем, который включает в себя специфические особенности, тонкости и нюансы. Это далеко неоднозначный процесс, его необходимо воспринимать целостно с комплексом методов и приемов.

II. АКТИВИЗАЦИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ И МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКИМ САМОЧУВСТВИЕМ

1. Владение собой

Приобретение умений и навыков приведения психофизического аппарата в действие является очень значимым этапом, предшествующим выходу на сцену и публику. Внутреннее нервное напряжение приводит тело к мышечной скованности, которая сдавливает дыхательные мышцы. Творить может только свободный человек, поэтому необходимо научиться расслабляться, освобождаться от мышечных зажимов.

Этапы управления мышечными тканями:

- Выработать мышечный контроль (*прислушаться к организму*);
- Определите центр тяжести и точку опоры;
- Оправдание позы, жеста движения, для чего предлагается хаотичное перемещение по помещению, на хлопок необходимо застыть, какой бы неудобной ни была поза. Предлагается найти оправдание позе.

Для полного расслабления мышц тела необходимо «уронить» все тело вниз до такой степени, чтобы руки висели как плети, затем медленно последовательно выпрямляться, как бы, нанизывая позвонки, словно бусинки на ниточку, голова – в последнюю очередь.

Упражнение №1: сильно напрягаются пальцы рук, кисти и плечи. Состояние напряжения удерживается 5-8 секунд, потом все освобождается. Ощущение свободы мышц удерживается и сохраняется как можно дольше (*повторить несколько раз*).

Упражнение №2: можно выполнять сидя или стоя. Пальцы рук переплетены. Сложенные подкладываются под подбородок, локти в стороны, голову нужно стараться опустить вниз, руки стремятся поднять голову вверх. Возникает сильное сопротивление (*голова – вниз, руки – вверх*), через 5-10 секунд голова и руки освобождаются. Ощущение свободы мышц шеи, плеч и рук сохранить на некоторый промежуток времени (*повторить несколько раз*).

Непосредственно перед выходом на сцену:

- Быстро подвигайте челюстью вперед – назад, чтобы расслабить лицевые нервы;
- Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони;
- Подвигайтесь в свободном ритме, вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и бросьте тело вниз, встряхните руками;
- Походите ритмично и энергично помашите руками.

При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания (*волнуясь, мы дышим часто и поверхностно*). А так все в организме человека взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Перед выходом к публике необходимо успокоить дыхание при помощи медленного и глубокого дыхания. Уменьшить тревожное состояние поможет **дыхательная гимнастика**:

- Глубокий вдох через нос – пауза, – выдох через нос – пауза (*на один, два, три, четыре*) и т.д.;
- Вдох через нос (*на раз, два*), выдох через нос (*на три, четыре, пять, шесть*). Выдержите паузу (*3-5 вдохов и выдохов*). Далее увеличивайте продолжительность вдохов и



выдохов. Вдох через нос (на раз, два, три, четыре), выдох через нос (*на пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать, 5-7 вдохов и выдохов*);

- Сделайте несколько неглубоких равномерных вдохов и выдохов;
- Дышите животом;
- Поправьте одежду и идите к людям легко, не шаркая ногами, не размахивая руками, думая о том, что жизнь прекрасна. Выйдя к публике, не начинайте сразу говорить, выдержите паузу. 5-10 секунд дадут возможность успокоиться, установить контакт с аудиторией.

Если во время выступления сложно смотреть в зал, можно выбрать среди присутствующих конкретное дружелюбное лицо и обращаться к нему. Но через некоторое время необходимо перевести взгляд на другого человека. Сценическим секретом является сосредоточение взгляда поверх гол при непродолжительном по времени номеру и представление в зале дорогого для вас человека, которому и посвящается речь. Отмечается положительный эффект при использовании слайд - программ, поскольку это отвлекает публику непосредственно от вашей персоны. При возникновении необходимости ответа на вопрос, сфокусируйтесь конкретно на этом человеке и представьте, что вы беседуете с ним за чашкой кофе.

Перед началом выступления руки находятся в естественном положении вдоль туловища или чуть согнуты в локтях и чуть прижаты к телу. Во время выступления можно положить руки за спину, на стол или трибуну. Не желательно перекрещивать руки, замыкать кисти рук, держать в карманах. Можно взять какой-нибудь предмет, но не совершать с ним излишних манипуляций. Лучше держать предмет одной рукой, чтобы другая оставалась свободной.

Важнейший этап в подготовке перед любым выступлением – **оценка состава аудитории и обстановки**. Следует владеть информацией о слушателях: социальный состав, образовательный уровень, возраст, пол, национальная принадлежность, однородность, численность и обязательно учитывать эти особенности.

2. Эффективность использования выразительных средств и владение голосом

Слово – одно из основных средств общения и воздействия на слушателя. Богатство содержания речи, яркость в сочетании с простотой и непринужденностью – обязательные условия речевого мастерства.

Смысловое восприятие речи зависит, прежде всего, от темпа её произношения. Слушателю необходимо осознать поступающую речь, понять и запомнить основное содержание, что невозможно при быстро звучащей речи. Оптимальным количеством слов в минуту является 100-120. Но наиболее важные в смысловом отношении фразы произносятся в замедленном темпе, второстепенные – в более быстром. Иногда важную мысль можно и повторить.

Плохо воспринимается слишком медленный темп речи, при котором тоже очень сложно вычленить главное, поэтому аудитория теряет нить рассуждений. При вяло звучащей речи может сложиться впечатление, что выступающий не владеет в полной мере информацией и не имеет ясного представления о предмете речи.

Настоятельно рекомендуется избавляться от речевой монотонности. Этого удастся избежать при смене темпа речи, силы и высоты голоса, делая определенные смысловые акценты.

Темп – длительность звучания отдельных слогов, слов, интервалы и длительность пауз, быстрота речи. Темп очень тесно связан с нашими физическими действиями.

Ритм – произношение слов, фраз разнообразной продолжительности с интервалами в каком-либо определенном счетном размере такта Такт – мерило времени Ритм – это внутреннее состояние.

Чтобы владеть плавным, крупным увесистым словом, необходима работа над темпом ритма речи. Предлагается **упражнение «Дирижер»**, в котором текст необходимо произносить с разной скоростью при соблюдении ритмического рисунка:

Настанет ночь, луна обходит
Дозором дальний край небес,
И соловей во мгле древес
Напевы звучные заводит.
Татьяна в темноте не спит
И тихо с няней говорит.

Эффективным способом является и работа над скороговорками, в процессе которого необходимо добиваться не только четкости речи, но и любого темпа, приемлемого для ситуации.

Примеры: «Коси, коса, пока роса, роса, долой – и мы домой», «Протокол про протокол протоколом запротоколировали».

Речь, лишенная личностной окраски, сводимая лишь к пересказу материала, перечислению фактов и событий, вызывает скуку, равнодушие и даже раздражение.

Очень важным аспектом для выступающего является сила голоса. Тихо звучащий голос может не донести суть произносимой речи до последних рядов аудитории. И чрезмерно громкий голос, особенно «крикливый», также не имеет положительного эффекта. Необходимо учитывать периметр аудитории, для соизмерения силы своего голоса. Необходимым условием является учет природной высоты своего голоса.

Существует понятие, как **тембр голоса** – это окраска звука, его яркость, звучность, «полетность» и в тоже время его мягкость, теплота, индивидуальность. Постановка голоса осуществляется через систему специальных упражнений, например:

Это кто там каждый раз передразнивает нас?
Кто кричит там, вот поте-еха? ЭХО...
Эхо? Эхо, замолчи-шь ты? ИШЬ ТЫ...
Ну дразни! Ты дразнишь скла-адно! ЛАДНО...

Первая, кто в мире дева? ЕВА...
А жила, в каком краю? РАЮ...
Шутишь, эхо, как всегда-а? ДА...
За игру благодарю-ю! ДАРЮ...

Действенным средством разнообразия может оказаться умелое использование паузы в нужном месте. Она облегчает процесс дыхания во время речи и служит обязательным элементом интонационного рисунка. Пауза помогает сосредоточить внимание слушателей и подчеркнуть кульминационный момент речи. Однако, злоупотреблять паузой не стоит, от этого речь становится отрывистой или растянутой.

Речь будет воспринимаемой, если она актуальна, интересна, конкретна, вызвана жизненными потребностями, доступна для понимания.

Поддерживанию внимания способствует наличие «конфликтной ситуации» в речи, подача фактов в противопоставлении, проведение аналогии (*сходство признаков с другим предметом*). При подчеркивании важных моментов следует избегать однообразия, всякий раз подбирая новую оригинальную форму.



Введение в содержание речи средств языковой выразительности – пословиц, поговорок, яркого образа, впечатляющих цифр всегда освежает внимание и восприятие.

Чем динамичнее речь, тем лучше удерживается внимание. Чем ярче и убедительнее мысль, чем разнообразнее и интереснее аргументация, тем легче добиться поставленной цели. Необходимо вырабатывать чувство времени, чтобы выдать весь подготовленный материал.

Средствами, несущими дополнительную информацию, являются мимика и жесты, усиливающие воздействие на аудиторию и формирующие определенное эмоциональное настроение. **Жест** – принадлежность индивидуального стиля. Жест и мимика должны придти сами собой, вытекая из содержания речи, её эмоционального накала неразрывно с движением мыслей и чувств. В жестикуляцию следует вносить разнообразие и не пользоваться без разбора одним и тем же жестом, стремясь увеличить выразительность речи. **Мимика** – замечательный стимулятор эмоций аудитории. Она способна передать целую гамму чувств и переживаний, но выражение лица должно соответствовать характеру речи. Лицо, как и весь внешний облик должны выражать уверенность, воодушевление, доброжелательность, вопреки унынию и скуке. Диапазон чувств выражает улыбка, обнаруживая духовное здоровье и нравственную силу.

3. Включение основ техники и культуры речи в процесс самоорганизации

При общении с публикой необходимо максимально добиваться ясности и четкости произношения слов, слогов и звуков, что называется **дикцией**. При хорошей дикции выступающего содержание речи без усилий «непроизвольно» воспринимается слушателем, без напряжения отслеживается ход мысли, легко усваивается материал. Четкость дикции, в конечном итоге, зависит от слаженной и энергичной работы всего речевого аппарата и, в первую очередь, языка, губ и мышц нижней челюсти. Владение хорошей дикцией сводится к тренировке этих мышц, выработке устойчивых навыков правильной артикуляции.

Неясность дикции (*наличие какого-либо недостатка: картавость, шепелявость*) отвлекает внимание слушателя от содержания речи. Органы, принимающие участие в образовании звука: гортань, губы, ротовая и носовая полости, язык, небо. Речевые недостатки бывают органического и неорганического характера.

Органические – неправильный прикус, неровные и редкие зубы, короткая уздечка, толстый ленивый язык. В данном случае необходимо вмешательство специалистов: логопедов, стоматологов, ортопедов.

Неорганические – приобретенные (*вялая неразборчивая речь, «горошечная»*). В данном случае необходимо прибегнуть к ряду упражнений на дикцию.

Упражнения для губ: (*повторить 4-5 раз*)

1. Прodelать натяжение верхней губы сверху – вниз, нижней – наоборот.
2. Губы свернуть в хоботок и поворачивать влево, вправо.
3. Отвисшей челюстью делать движения вправо, влево.
4. Натянутая улыбка, обнажая зубы, проделать через усилия.

Упражнения для языка:

1. Рот полуоткрыт, язык свободно лежит, вывалить лопатой и убрать назад.
2. Высунув язык, достать кончик носа.
3. Сделать круговые движения языком вокруг десен.
4. Прodelать резкие уколы языком в щеки.

Проговаривание текста на различные звуки с разной скоростью, максимально добиваясь качества произношения:

Поиграл бы на баяне, да отморозил пальцы в бане.
Борона боронила неборонованное поле.
Наш Филат не бывает виноват, у Филата мама виновата.
Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
Водовоз вез воду из водопровода.

Валя на проталинке промочила валенки,
Валенки у Валеньки сохнут на завалинке.

В бадье вода, в поле лебеда, у деда беда.
Голубь, гусь и галка, вот и вся считалка.
Сух сук нес барсук.

Шагал шакал с кошелкой, нашел кушак из шелка.

Павка на лавке плетет лапти Клавке.

Кол около стола, стол около кола.

Съел Валерик вареник, А Варюшка – ватрушку.

Четыре Анюточки, не устав ни чуточки, пляшут третьи суточки –
Все под прибауточки. Цок- цок, каблучок, чуки-чуки-чуки-чок!

Все голосовые характеристики, прежде всего, связаны с дыханием. Практика показывает, что основные причины быстрой утомляемости и неверного звучания голоса заключаются в неправильном дыхании, а также в перенапряжении мышц голосового и речевого аппаратов. Отсутствие необходимого запаса выдыхаемого воздуха приводит к срывам голоса, неоправданным паузам, искажавшим фразу. Следует помнить, что неравномерно расходуемый воздух зачастую не дает возможности до конца договорить фразу, заставляет «выжимать» из себя слова. Существует понятие «воспитание голоса», что является чрезвычайно тонким делом, сложным и трудоемким. Работа над голосом и дыханием, заключается в постоянной и настойчивой тренировке, в выполнении специальных упражнений и непрерывном самоконтроле. Упражнения способствуют развитию природных голосовых данных, увеличивая объем, силу, звучность, выразительность и гибкость голоса.

3 типа дыхания:

Грудное – дыхательное движение совершается в верхнем и среднем отделе грудной клетки, участие диафрагмы слабое, при таком типе дыхания поднимаются плечи, что способствует перебору воздуха, и голос быстро утомляется.

Брюшное или нижнее дыхание – при таком дыхании работает нижний отдел грудной клетки. Пассивность верхнего и среднего отделов ухудшают звук.

Смешенно-диафрагматическое или полное дыхание является наиболее целесообразным, практически полезным и обеспечивает качественное звучание, когда работает вся дыхательная мускулатура.

Обращайте внимание на то, как вы дышите, и проделайте следующие упражнения:

- Волн спокойный мерный шум,
Усыпляет праздный ум,
Но на солнце вредно спать, –
Встать!
- Выбрать стихотворение со строкой среднего размера, например, «Белеет парус одинокий» или «Люблю грозу в начале мая». Произнести на одном выдохе первую строку, добрать воздух и на одном выдохе произнести две следующие строки, снова добрать воздух и произнести сразу три строки и т.д. Добирать воздух нужно незаметно носом и



ртом. Таким образом, выполняя упражнения дыхательной гимнастики, мы вовлекаем дыхание в голосообразование.

Для произношения каждой строки необходимо дозировать количество воздуха, что приходит в процессе постоянных занятий. Кроме того, следует обратить внимание на связь между звучанием фразы и выдыханием воздуха.

Виды выдыхания:

Воздух вытекает наружу ровно, медленно, что обеспечивает плавно звучащую речь. Для этого рекомендуется **упражнения:**

- «Свеча» – проделайте запас воздуха и выдувайте его струйкой на тонкую полоску бумаги, которую держите в руках. При правильном выдыхании полоска всегда будет находиться в отстраненном от губ положении;

- «Накачивание шин» – воображаемым насосом произносите с напором звук «ц», воздух выгоняется с силой;

- «Пилить дрова» – со звуком «с»;

- «Мотоцикл» – со звуком «р»;

- «Пульверизатор» – со звуком «в-с-ш», воздух выталкивается рывками.

Для благозвучного звучания необходимо бережно относиться к дыхательному аппарату и соблюдать гигиену голоса и носоглотки

Гигиена голоса:

- не разговаривать на улице в морозные дни;
- полоскание;
- принимать теплый чай с лимоном,
- ежедневный голосовой тренинг;
- не употреблять спиртных напитков, не курить.
- не переутомлять голосовой аппарат
- при обычной речи не кричать
- не употреблять очень холодных и горячих напитков.
- при недомогании обращаться к врачу.

Упражнения:

- рождение голоса с помощью звука «хм» (*добиться хорошего звучания, для свободы звучания звук «м»*);

- «Стон» – произнести, умоляя, с просьбой: «Аи, больной, я, ай-я-яй. Молока мне, мама, дай, затем переключиться на требовательный тон и произнести: «Мама, мама, поскорей, Молока еще налей»;

- «Мячик» – делая удары по мячу произносить звукосочетания: б-п, д-т, в-ф, г-к, з-с, ж-ш);

- «Поезд» – Тук-тук-тук-тук, Вагоны вперед покатались, как мячики, Такчики-такчики-такчики.

- **Упражнения на гласные** – и - э - а - о - у - ы положить на следующие действия: спеть колыбельную, отчитать, похвалить.

Построение голосового тренинга необходимо начинать с утра и выполнять ежедневно в системе.

Отчетливость произношения зависит и от величины пространства, чем больше помещение, тем медленнее должна звучать речь. Для достижения успеха, выступающий должен стремиться *выразить голосом чувство, соответствующее содержанию его речи.*

Люди, обладающие от природы четким произношением речи, могут меньше внимания уделять силе голоса. Подвижность, выразительность публичного выступления обеспечивается богатством интонации, т.е. совокупности мелодики, пауз и темпа речи. Для этого следует развивать диапазон своего голоса. **Диапазон** – это совокупность звуков различной высоты, доступных человеческому голосу во всех регистрах: среднем, грудном, головном. Умея плавно переходить от одной тональности в другую, приобретаются уникальные возможности дополнительной выразительной речи.

Диапазон необходимо расширять, но при этом сохранять качество голоса, в каждом из участков звукового диапазона, т.е. во всех регистрах

Регистры: головной – высокий, средний, грудной – нижний.

Регистр – это ряд соседних звуков, объединенных, прежде всего, тембровым единством. Высокие и низкие тона нужны нам для ясного несения мысли.

При знаках препинания существуют определенные правила регулирования высоты голоса: при точке - голос понижается, при запятой – повышается, при восклицании и вопросе – звук сначала восходящий, затем нисходящий.

Упражнения:

- **«Маляр»**

Краской крашу я карниз
Вверх - вниз, вверх - вниз.

- **«Этажи»**

И первый, и второй, и третий *(как будто забираемся по ступенькам)*.

- **«Аквалангист»**

Чтоб овладеть грудным регистром, Я становлюсь аквалангистом. Все ниже опускаюсь, ниже, Дно морское ближе, ближе. И вот уж в царстве я подводном, Хоть опустился глубоко, Но голосом грудным свободным. Распоряжаюсь я легко. Чтоб овладеть грудным регистром, Полезно быть аквалангистом.

- **«Колокола»**

В грудном регистре, что за гром? –
Бум-бом, бум-бом.

А в среднем – гул на целый дом:

Бим-бом, бим-бом.

Вот в головном чистейший звон,

Динь-дон, динь-дон.

И все гудит, звенит им в тон:

Динь ↑, дон →, бум, бом ↓

Динь ↑, дон →, бим, бом ↓ *(направление стрелочки указывает на*

высоту звучания).

- **Упражнение на общении**

Напряжен – борюсь с тобой,

Но свободен голос мой

(продолжает другой)

Говоришь свободно? Что же...

Я умею делать то же:

«Аппарат» раскрепостить

И свободно говорить

(общение продолжается с помощью скороговорок на изменение ударного слова).



Культуру речи отождествляют с понятием правильности речи, т.е. соответствия её общепринятым языковым и литературным нормам грамматики, словоупотребления, произношения. Рассмотрим «трудные» случаи словоупотреблений, например, согласование сказуемого с подлежащим, имеющим в своем составе существительное с количественным значением. Например, «трое ребят», но «три девочки», «двое людей», но «два зайца». Мы говорим «на двадцать вторые сутки ремонт был закончен», но нельзя сказать «ремонт продолжался двадцать два, двое суток», в этом случае мы должны заменить слово «сутки» на слово «день».

Довольно распространенной ошибкой является неправильное словосочетание при предлогах, «благодаря его», вместо, «благодаря ему», «скучать за ним», вместо «скучать по нему», «свойственно для них», вместо «им». А любые отклонения от нормы, порой незначительные, всегда негативно влияют на слушателей при неверном словоупотреблении.

Ошибки, допускаемые при не различении близких по звучанию, но разных по значению однокоренных слов типа «жилой» и «жилищный», «абонент» и «абонемент», «факт» и «фактор», «командированный» и «командировочный». Часто смешивают понятия слов «представляется» и «предоставляется».

Неоправданное расширение сочетаемости слов. Слово «обсуждать», «обсудить» употребляется только с неодушевленными существительными, например, «обсудить план, доклад», поэтому сочетание «мы обсудим его на собрании» является нарушением нормы.

Неправильным является видоизменение и разрушение устойчивых словосочетаний и фразеологических единиц.

Можно услышать, это не играет значения вместо «не имеет значения», он выполняет роль, вместо «играет роль», он играет главную скрипку, а не «первую скрипку». Правильность произношения не менее важна, чем соблюдение грамматических норм и правил словоупотребления. Небрежная речь, отступление от норм произношения и ударения не мелочь, а серьезная погрешность. Часто вызывают трудности произношение собственных имен, фамилий, географических названий, различных наименований, особенно иностранных и сокращенных. Чтобы этого избежать необходимо чаще себя проверять, изучать словари и справочники. Людям речевых профессий настоятельно рекомендуется избавляться от диалектических особенностей речи «оканья», «аканья», изучая законы орфоэпии.

Людям речевых профессий и педагогу необходимо непринужденно, свободно владеть словом, не задумываясь особо, где в предложении найти ему место, они как бы сами собой должны распределяться, а в целом должны образоваться законченные фразы, ясные, завершенные мысли.

Богатство речи определяется, прежде всего, активным и пассивным словарным запасом человека, а также стилистической гибкостью при пользовании этим запасом. По подсчетам филологов, активный запас культурного человека составляет 3-4 тысячи единиц, а пассивный -15 тысяч слов и фразеологизмов. Чем шире активный запас, тем легче находить слова, тем выразительней и самобытней будет речь. И наоборот, бедность собственного словаря осложняет этот процесс.

Расширение и пополнение словарного запаса – процесс длительный, в значительной мере – это отражение общей культуры человека. Для этого необходимо много читать и анализировать различные стили изложения текстов: обращайтесь к высокохудожественным образцам литературы, описывайте различные ситуации и находите более яркие и точные выражения, стоит завести дневник наблюдений и вносить в него интересные житейские факты и случаи. Необходимо пытаться замечать все, что находится вокруг вас и встречается на пути в школу, на работу. Это способствует развитию наблюдательности, памяти, творческого воображения. Можно обращаться к упражнениям на память физических ощущений с воображае-

мым предметом (*например: есть лимон, чистить картошку и т.д.*). Существует ряд **упражнений** по развитию перечисленных качеств:

- **«Украсть слово»** – предлагаются существительное, которое необходимо наделить качеством с помощью прилагательного.
- **«Рождение сказки»** – каждый из присутствующих поочередно называет по предложению, дополняя предыдущее.
- **«Настроение»** – определить цветовой гаммой различные состояния души.
- **«Фраза»** – обычную фразу, например, упало яблоко, произнести с различной интонацией, вопросительно, восклицательно, равнодушно, со страхом.
- **«Ассоциации»** – по принципу глухого телефона, в ответ на предлагаемое слово назвать возникшие с этим словом ассоциации.
- **«Внимание»** – водящий выходит из комнаты после того, когда внимательно осмотрит присутствующих. Участники игры что-либо меняют и приглашают водящего для выявления перемен и т.д.

Но наша задача все-таки состоит в донесении основной мысли в наиболее приемлемой языковой форме, а не блистать и не злоупотреблять красноречием.

Одно из многих показателей **гибкости речи** – это умение пользоваться синонимическими ресурсами языка. Это близкие по значению слова, отличающиеся смысловыми и стилистическими оттенками, синонимы разнообразят речь, передают различные оттенки значений, характеризующие говорящего и его манеру речи. Удачный выбор синонима помогает наиболее точно выразить мысль, тогда как неточное словоупотребление может её исказить. Конечно, поиски наиболее подходящего, часто одного единственного для выражения данного понятия – задача нелегкая, этот процесс сравнивают с таким понятием, как «муки творчества». Использование цепочки синонимов – это прием уточнения, помогающий передать мысль сильно, ярко и полно.

Естественно, богатство речи определяется не только разнообразием синонимов, оно зависит и от других её качеств.

Речь должна быть в меру краткой, но подразумевается не краткость времени, а освобождение её от «воды».

Лаконичность (*краткость*) речи в сочетании с глубиной мысли приобретает характер афористичности и производит сильное эмоциональное воздействие и надолго запоминается.

Многословие – лишние, ненужные слова засоряют речь, лишают её живости и естественности, слушатели то и дело теряют из виду основную мысль, которая с трудом пробивается сквозь словесную «засоренность».

Небрежные формулировки, неоправданные повторения и отступления, многочисленные слова-паразиты отвлекают внимание. «Разжевывание» всем известных истин – главный враг краткой и энергичной речи.

Словесными «сорняками» являются такие вводные слова, как «вот», «так», «так сказать», «понимаете», «можно сказать», «скажем», «короче говоря», «значит», «ну», «вообще» и т.д. Как только они употребляются без меры, они превращаются в слова-паразиты, делают речь вялой, аморфной.

Многословие нередко проявляется в злоупотреблении оборотами, содержащими лишние слова, однозначными определениями. К подобным недостаткам относится и **тавтология** – повторение сказанного теми же словами, часто однокорен-



ными. Это обороты и изречения типа «памятный сувенир», «перспективы на будущее». При использовании терминов необходимо делать разъяснения, комментарии, следует избегать нарочитой сложности.

Нельзя допускать неточности языка, нечетких формулировок и употреблять слова, лишь приблизительно отражающие мысль, здесь неуместны двусмысленные фразы.

Для обогащения речи рекомендуется использование сравнений – сопоставлений двух понятий, а также метафор. **Метафора** – это перенос названия с одного предмета на другой, замена прямого наименования словом, употребляемом в образном значении.

Например, время – деньги, время – охранный ресурс, время – ценная вещь.

Эффективным в речи является использование **эпитетов** – образного, красочного определения, придающего дополнительную эмоциональность речи.

Большой экспрессивной силой обладает **градация**, т.е. расположение слов в порядке возрастания их смысловой и эмоциональной значимости.

Вышеперечисленные способы обогащения речи помогут создавать речь, а «не украшать» её художественными приемами, помогающую увидеть слушателю то, что мысленно видит сам выступающий.

III. КРИТЕРИИ КОМФОРТНОСТИ СЦЕНИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

1. Основательная подготовленность к выступлению.
2. Вера в успех (*в себя*).
3. Концентрация на своих целях.
4. Отсутствие комплексов.
5. Умение управлять своим вниманием и телом.
6. Наличие навыков (*количество переходит в качество*).
7. Потребность в саморазвитии (*стремление стать интересной личностью, достойной внимания*).
8. Устойчивый позитив.

Сценическое самочувствие складывается, как геометрическая головоломка из отдельных частей, в которой при отсутствии, хотя бы одной даже малой доли не получается целостности фигуры. У каждого из вас есть возможность стать увереннее и навсегда избавиться от чувства страха перед сценой и публикой, если уже сегодня поставлена перед собой такая цель.

Помните – ваш успех зависит только от вас!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов В.В., Вавер Г. Ю. Комплексная система психической саморегуляции. – Л., 1986.
2. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – Санкт-Петербург, 2006.
3. Демидов Н.В. Искусство жить на сцене. – М., 1965.
4. Иванова С.Ф. Специфика публичной речи. – М., 1978.
5. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. С.И. Ожегов. – М.: Русский язык, 1989.
6. Почикаева Н.М. Основы ораторского искусства и культуры речи. – Ростов-на-Дону, 2003.
7. Савкова З.В. Как сделать голос сценическим. – М., Искусство, 1975.

