Бесстрашное выступление

Автор Ирина Анищенко

Оглавление

Об авторе _____4

О книге _____6

I Голос – визитная карточка человека _____ 7

II Бесстрашное выступление

1. Путь к ораторскому мастерству _____ 8
2. Преодолеваем страхи _____10
3. Практические советы _____ 12
4. Постановка голоса _____17
5. Упражнения для подготовки выступления _____19
6. Дикция и артикуляция _____23

III Заключение _____24

Об авторе

Привет!

Меня зовут Ирина Анищенко

По профессии я преподаватель, работаю в музыкальной школе. Люблю свою работу, люблю детей. Я всегда знала, что буду преподавателем. Это была даже не мечта, а твердая уверенность.

Я счастливый человек потому, что все, что я делаю, приносит мне удовольствие. Главное – не останавливаться на полпути и постоянно совершенствоваться.

Я преподаватель высшей категории, преподаю класс сольного пения и заведую вокально-хоровым отделом музыкальной школы.

У меня большой опыт и в обучении, и в подготовке Лауреатов международного уровня. За все время работы (а это более тридцати лет!) я никогда не пожалела о выбранной профессии.

Меня всегда интересовали вопросы музыкального образования и воспитания детей и подростков в семье, взаимоотношения между учителем и учениками.

О самых важных темах на свете – о школе, детях, музыке, и, конечно же, о вокале я пишу на страницах своего сайта «Вокал в музыкальной школе», здесь же делюсь опытом и профессиональными наработками.

Сайт имеет методическую и практическую направленность.

Статьи сайта могут представлять интерес для специалистов, деятельность которых связана с голосом, речью, пением. Это -

учителя музыки, музыкальные воспитатели дошкольных учреждений, вокальные педагоги, хоровые дирижеры. А также те, кто хочет научиться петь и улучшить свой голос, сделать его более выразительным, убедительным, ведь голос – это наша визитная карточка. Те, кого интересуют вопросы сценической речи, ораторского мастерства, логопедии. Кому важен положительный результат и способы достижения результата на практике.

Красивый, поставленный голос, и не только певческий, но и природный, необходим каждому человеку, а не только актеру, преподавателю, бизнесмену.

Я с радостью делюсь на страницах сайта знаниями и опытом – и профессиональным, и жизненным. Делюсь любовью к музыке и детям, чувством уважения к профессии музыканта и преподавателя.

А так как я - преподаватель вокала музыкальной школы, то рассматриваю класс сольного пения как часть комплекса музыкальных дисциплин. И считаю, что для любого музыканта важны все предметы – и сольфеджио, и музыкальная литература, и инструмент, и занятия в массовых коллективах – в хоре, оркестре, ансамбле.

Надеюсь, уважаемый читатель, Вы найдете на сайте много интересного и полезного материала.

С уважением, Ирина Анищенко

О книге

В книге **«Бесстрашное выступление»** даются советы и практические наработки по подготовке выступления. Юрист, лектор, преподаватель, руководитель любого ранга должен уметь выступать, доносить свои мысли, правильно их формулировать и ставить задачи.

Приведенные упражнения помогут в подготовке выступления и в работе над постановкой голоса. С помощью практических советов Вы, уважаемый читатель, научитесь управлять своим голосом и почувствуете радость и свободу общения с публикой, сможете быть уверенными и убедительными ораторами.

Чаще выступайте! Каждое выступление – это приобретение опыта и совершенствование ораторских навыков.

Применив на практике советы и упражнения, изложенные в книге, вы получите эффективный результат при подготовке к бесстрашному выступлению.

А в ближайшем будущем мы будем готовиться к Успешному выступлению. И в новой книге узнаем многие секреты ораторского мастерства.

С верой в ваш успех,

Ирина Анищенко

I Голос – визитная карточка человека

Правильно поставленный голос – яркий, выразительный - залог успешной жизни. Если человек владеет своим голосом, то он грамотно преподносит материал, заинтересовывает и увлекает рассказом. И, как правило, красивый, динамичный, гибкий голос принадлежит внутреннее свободному и уверенному человеку. Ведь недаром говорят, что голос – визитная карточка человека.

Чтобы красиво и убедительно говорить при общении с другими людьми нужно мастерство оратора.

А учителю, юристу, лектору такое мастерство просто необходимо. И если выступающий профессионально владеет своим голосом, то его приятно слушать. А если оратор владеет мимикой и жестикуляцией – то на него еще и приятно смотреть. И часто даже не важно, что говорит выступающий, главное – как он говорит.

II Бесстрашное выступление

1 Путь к ораторскому мастерству

Любое мастерство приобретается не сразу. Человек должен пройти определенный путь от начинающего оратора до оратора-мастера, постепенно оттачивая и совершенствуя свои навыки.

Сегодня мы поговорим о начальном этапе ораторского мастерства. И цель первого этапа – это бесстрашное выступление. Хорошо, когда выступающий чувствует публику, получает истинное наслаждение от ощущения сцены и влияния на слушателей. Но если такого дара нет, что тогда делать?

Однажды я прочла притчу о гончарах, которых разделили на две группы. Каждая группа получила задание: первая – создать совершенный кувшин, а вторая – изготовить как можно больше кувшинов. На выполнения заданий отводилось одинаковое количество времени. В результате в первой группе даже не приступали к работе, так как обсуждали и спорили – как будет выглядеть идеальный кувшин. А вторая группа гончаров, работая на время и изготовив множество кувшинов, создала одним из последних чудесный кувшин, достойный восхищения. В процессе работы у них совершенствовалось мастерство, и результат превзошел все ожидания.

Поэтому, отвечая на выше поставленный вопрос, я говорю - нужно учиться! И если Вы чувствуете внутреннюю потребность – быть лидером, вести за собой, обучать, делиться знаниями и опытом – дерзайте! Помните, количество переходит в качество! Чем чаще выступаете, тем совершеннее со временем будет ваша речь и поведение на сцене.

2 Преодолеваем страхи

- Если у Вас пока мало ораторского опыта, поставьте себе задачу – провести бесстрашное выступление. Не упасть в обморок на сцене – для некоторых это уже подвиг.

И пусть это будет вашей первой победой! После выступления не корите себя за промахи, лучше похвалите за проявленные сильные стороны. А ошибки проанализируйте, чтобы избежать их в последующих выступлениях. Дайте себе возможность ошибаться, ведь Вы – живой человек, и имеете право на слабости.

- Недавно я прочла выражение – думайте, о чем думаете! Как часто мы занимаемся одним, а мысли в голове совсем о другом! Никогда не прокручивайте в голове свои страхи – вдруг неудача, вдруг забуду - о чем говорить, и так далее, и тому подобное. Мы накручиваем себя, а

какой толк? И почему вдруг провал? Думайте о положительном результате, об успехе. Представьте себя на сцене – уверенного и уравновешенного, представьте, как свободно звучит ваш голос, и запрограммируйте себя на успех. Не позволяйте эмоциям захлестнуть ваш разум, думайте о содержании выступления, держите в голове план выступления. А для удобства можно подготовить карточки и пользоваться или как опорными сигналами.

- Будьте естественными и искренними. Главное, чтобы Вам было, что сказать слушателям. Выступайте на темы, которые Вам близки и интересны, в которых вы разбираетесь. И как результат – публика оценит ваши старания

- Помните, что люди пришли на ваше выступление, значит, Вы интересны слушателям. Эти мысли помогут наладить контакт с залом и успокоить ваши страхи.

- Не страдайте по поводу отсутствия ораторского мастерства – оно придет со временем. Успешными ораторами не рождаются, ими становятся. А для этого необходимо желание, опыт и работа над собой.

- Заранее подготовьтесь к выступлению – одежда, обувь, аксессуары, необходимые атрибуты – продумайте все, вплоть до мелочей, чтобы перед выступлением не нервничать и не спешить.

- Постарайтесь перед выступлением вовремя лечь спать и хорошо отдохнуть.

- Не полагайтесь на успокоительные, Вы не можете знать, как организм отреагирует, и какие будут последствия. Вы должны полностью контролировать процесс выступления, а успокоительные, скорее всего, затормозят процесс контроля.

3 Практические советы

В любом деле, например, в ораторском мастерстве, всегда нужны знания и определенные навыки. А так как в наших школах нет курса мастерство оратора, приходится заниматься самообразованием.

Чтобы стать успешным оратором, и чтобы выступления были в радость, воспользуйтесь следующими советами бесстрашного выступления:

1 - научитесь уверенно держаться на публике

2 - репетируйте речь перед воображаемой публикой

3 - выполняйте артикуляционные и дыхательные упражнения перед зеркалом, чтобы проконтролировать правильность выполнения упражнений. Работа у зеркала поможет привыкнуть к своему

отображению и позволит уверенее чувствовать себя перед аудиторией

4 - «обкатайте» выступление перед родственниками, друзьями, объясните им, что вам нужно потренироваться перед ответственным мероприятием

5 - Обязательно напишите план выступления – вступительное слово; основную часть, состоящую из трех-четырех пунктов; заключение и выводы - чтобы ничего не упустить. Сделайте карточки с опорными сигналами – ключевыми моментами

6 - Говорите по плану, не отклоняйтесь от заявленной темы. Говорите связно и уложитесь в запланированное время

7 - анализируйте то, что говорите. Успокойте и уравновесьте свои мысли, Подчеркивайте главную мысль и акцентируйте внимание на ней

8 - Держите паузу, этим вы привлечете внимание слушателей и создадите интригу для удержания внимания

9 - Для создания связи со слушателями будьте эмоциональными, подключите в работу руки. Но помните: жестикуляция должна быть оправдана

10 - Общайтесь с аудиторией, переводите взгляд с одного лица на другое, но не глядите прямо в глаза. Лучше направьте свой взор в район переносицы слушателя или смотрите вдаль - поверх голов сидящих в зале людей.

Так вы достигнете эффекта установившегося контакта со слушателями. Но при этом не будете отвлекаться и переживать, если кто-то не очень внимательно внимает вашей речи или перешептывается с соседом.

Можно найти в зале заинтересованного слушателя и время от времени посылать ему свой благодарный взор и получать в ответ внутреннюю поддержку

11 - Помните, ваш голос должен быть гибким, насыщенным и полетным, чтобы в самом последнем ряду вас было слышно, а речь должна быть напевной и выразительной

13 - Перед выходом на сцену уравновесьте дыхание, сделав несколько глубоких вдохов – выдохов, представьте мысленно свой выход и начало речи

14 - Возьмите за правило - слушать известных ораторов и учиться у них

15 - На сцене не стойте на одном месте – двигайтесь, это придаст вам уверенности

16 - Уверенности вам придаст хороший вид. Уделяйте должное внимание этому моменту - красивая опрятная одежда, обувь, прическа, аксессуары. В первую очередь, вы сами получите огромное удовольствие от того, что выглядите отлично, а это уже залог успешного выступления – ваше настроение и ощущения

17 - Гипнотизируйте слушателей выразительной мимикой и жестикуляцией, своим взглядом и улыбкой. Улыбка - обязательный атрибут, очаровательная улыбка обезоружит самого равнодушного скептика и растопит лёд самой холодной аудитории

18 - Работайте над дикцией, ведь слушателям нужно знать и понимать смысл ваших слов

19 - Следите за скоростью речи - монотонное выступление никого не впечатлит.

Речь должна напоминать движение поезда, который сначала постепенно набирает ход, а подходя к станции – постепенно замедляет движение. Между предложениями и фразами берите дыхание. И помните о паузах! Не бойтесь пауз! – Они помогут подчеркнуть главную мысль и привлечь внимание слушателей.

20 – И самое главное – будьте естественными, будьте самим собой!

Эти советы помогут вам почувствовать свободу и радость от общения с публикой, помогут научиться управлять своим голосом. И, как результат - гарантированный успех в ораторском мастерстве и бесстрашное выступление на сцене.

4 Постановка голоса

Тренировать голос для подготовки к выступлению необходимо постоянно. Лучше, конечно же, заниматься ежедневно, и желательно, утром. Как человек занимается утренней зарядкой для поддержания своего физического состояния, так и специальные упражнения помогут подготовиться к выступлению. А голосовой аппарат на протяжении дня будет пригодным для профессиональной деятельности – пению, чтению лекций, ведению вебинаров.

Работа над голосом по подготовке к выступлению включает в себя развитие дыхания, силы звука, расширение диапазона, протяженности, гибкости и подвижности, а также выносливости

голоса, активизация артикуляционного аппарата. При подготовке к выступлению хорошо позаниматься скороговорками. Проговаривать их нужно активно, четко, сначала в медленном темпе, затем постепенно увеличивая темп и повторяя скороговорку три – пять раз на одном дыхании.

Подготовку к выступлению можно разделить на следующие этапы:

- процесс фонации, когда формируются специальные навыки и задействован голосовой аппарат

- теоретический процесс: работа над артикуляцией, дикцией, текстом выступления – разбор структуры и логическое изложение

Выше описанная подготовка к выступлению носит название

«постановка голоса». Что же это такое?

Постановка голоса – это специальное обучение, тренинг голоса для профессиональной работы. В зависимости от сферы деятельности — у певцов, дикторов, преподавателей, лекторов — с помощью постановки голоса вырабатываются правильные навыки и качества – певческие, голосовые, речевые. То есть постановка голоса подразумевает работу над голосом по улучшению его качеств, это выработка навыков для управления голосом.

5 Упражнения для подготовки к выступлению

Разберем несколько упражнений, которые помогут подготовиться к выступлению

Становимся ровно, плечи не поднимаем, смотрим прямо перед собой.

1 – Спокойно и глубоко дышим. Это упражнение поможет снять волнение перед выступлением. Вдох – носом, выдох – ртом. Контролируем плечи, они не должны подниматься. Поднятые плечи говорят о том, что перед нами человек, который не умеет правильно пользоваться дыханием. Если поднимаются плечи, это значит, что дыхание поверхностное, воздухом заполняются только верхушки легких. Такого дыхания может быть не достаточно для проговаривания фразы.

2 – Сделайте несколько энергичных вдохов и выдохов. Вдох – носом, выдох – ртом. При этом передняя стенка живота идет на вдохе вперед, а при выдохе возвращается в первоначальное положение. Перед выполнением и первого, и второго упражнения следует сделать полный выдох, чтобы удалить весь воздух из легких, и тем самым подготовить дыхательный аппарат для качественного выполнения упражнения.

Дыхательные упражнения, выполненные перед выступлением, помогут активизировать дыхательный аппарат и органы звукообразования.

3 – «Вежливый зевок». Представьте, что вы хотите зевнуть, но вокруг – люди. И поэтому зеваем с закрытым ртом и сомкнутыми губами. Ощутите, как активно при зевке поднимается мягкое нёбо.

Во время выступления мягкое нёбо должно быть в активном состоянии, то есть, приподнято. Благодаря этому состоянию, звуки будут округлыми и тембрально окрашенными.

4 – Зевок на выдохе. Делаем предыдущее упражнение. Выдох озвучиваем долгим «аааа». При этом потянитесь, сделайте полный вдох и долгий выдох, ровный и без толчков. Благодаря этому упражнению, речь будет плавной и объемной. Представьте, как звучание заполняет ваше тело от головы до нижних ребер и выходит через широкое свободное горло. Звуки приобретут такую же форму – округлую, и будут литься свободно и широко. Благодаря упражнению, гласные наполнятся звуком, и речь станет напевной и музыкальной, гласные будут звучать ровно, в единой манере.

Важный момент: для выступающего важно, чтобы его речь была вокализированной, то есть имела протяженность гласных, а также была внятной и выразительной. Перенесите три фазы певческого дыхания (вдох, задержка дыхания, выдох) на речевое дыхание, то есть после вдоха сделайте небольшую задержку дыхания. Это поможет подготовить и активизировать звукообразующий аппарат.

5 – «Поцокайте» кончиком языка по твердому нёбу. Кончик языка острый, не прилипает к нёбу. При выполнении упражнения меняем положение губ: собрать губы вперед в трубочку, затем растянуть уголки рта. Контролируйте, как меняется высота звука при цоканье. Представьте нёбо, по которому ударяет кончик языка. Оно высокое, как купол парашюта. Это упражнение придаст вашему голосу объем.

6 – Работа у зеркала. Погримасничайте, активизируйте губы и мышцы лица. Когда привыкните к своему отображению в зеркале, появится сценическая свобода. Поэтому, чаще работайте у зеркала.

7 – Улыбнитесь своему отображению в зеркале. Улыбка на лице сможет передаться улыбке в речи.

8 – «Немая рыба». Для активизации и выработки свободы нижней челюсти открывайте и закрывайте рот. Нижняя челюсть свободно опускается. Лицо при этом спокойное, без гримас. Контролируйте выражение лица, глядя в зеркало. Потом будет легче воспроизвести упражнение по памяти, представляя свое изображение в зеркале.

9 – Если вы готовитесь к выступлению, запишите текст. Подключится зрительная память, и вам легче потом будет выступать, не подглядывая в записи. Обязательно готовьтесь, читая вслух текст выступления.

10 – Очень полезно почитать стихи, и обязательно вслух. Почитайте перед зеркалом, расскажите текст выступления своему отображению. Контролируйте выражение лица, глаз, послушайте свою речь – насколько она выразительно и логично изложена. Помните, звуки – это не то, что мы извлекаем, а то, что звучит в зале, где присутствуют слушатели. Поэтому старайтесь посылать звук в зал, к слушателям.

11 – Перед произношением любой фразы обязательно берите дыхание. Мы говорим на выдохе, но чтобы был выдох, нужно взять вдох. Дыхание необходимо для звучности и выразительности голоса. Дыхание мы обязательно берем и на знаках препинания. Брать дыхание нужно бесшумно, а для этого - перед взятием дыхания рот

должен быть уже приоткрытым и губы разомкнуты, чтобы не получалось лишних призвуков

- закрывать рот нужно только после того, как закончим говорить фразу, чтобы не было в конце фразы нисходящей интонации и «проглатывания» окончаний. Чтобы были понятны окончания слов, произносите их активно, подчеркнуто. Вялое же произношение, без движения в фразах приводит к затягиванию темпа, и ваше выступление будет нудным и не интересным.

12 – Попробуйте отдельные фразы из вашего выступления пропеть на разной высоте и в разном характере – грустно, весело, задумчиво, радостно. Это позволит разнообразить характер вашей речи и сделать ее гибкой и пластичной.

13 – Чтобы не говорить монотонно, однообразным голосом, попробуйте изобразить кукушку. «Ку-ку» - произнесите на высоких звуках, но слоги спойте напевно.

Вот такие упражнения для подготовки голоса к выступлению. Применяйте их, работайте постоянно, а не только перед выступлением. И вы заметите, как голос стал более насыщенным, мелодичным и убедительным.

А проконтролировать свой голос, узнать, как воспринимают его окружающие, можно, прослушав запись своего голоса на компьютере, магнитофоне, телефоне, диктофоне. Это необходимо делать, так как мы слышим себя не так, как окружающие: звучание голоса воздействует на наш слух не только извне, но и изнутри.

6 Дикция и артикуляция

Для певца, лектора, преподавателя очень важна активная артикуляция и внятная четкая дикция.

Готовясь к выступлению, нужно помнить о необходимости работы над артикуляцией. Это тренировка для выработки свободы артикуляционного аппарата – многочисленные повторы отдельных движений, пока они не станут естественными и комфортными.

При подготовке к выступлению помним так же и о дикции.

Дикция подразумевает качественное проговаривание звуков и слов – четкое и внятное. С помощью дикции выступающий доносит до слушателя текстовое содержание.

Залог хорошей дикции - правильная артикуляция – очертание рта при формировании звуков. Рот при этом должен быть свободным, а нижняя челюсть – подвижной.

Дикция подразделяется на составные части - культура дикции, орфоэпия и логика речи.

Культура – это знание и применение правил логики речи и орфоэпии. Орфоэпия – правильное литературное произношение. Логика речи – донесение до слушателя смысла содержания с помощью выделения главных, более важных слов.

III Заключение

Уважаемый читатель!

Рада, что Вы дочитали книгу до конца. Уверена, что мои советы помогут Вам подготовить Бесстрашное выступление. Сразу же переходите к практике, ведь в ближайшем будущем мы будем готовиться к Успешному выступлению. И в новой книге узнаем многие секреты ораторского мастерства.

С верой в ваш успех,

Ирина Анищенко