

**Образовательное частное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр компьютерного обучения «Специалист.Ру»  
Учебно-научного центра при МГТУ им. Н.Э. Баумана»  
(ОЧУ «Специалист.Ру»)**

123317, город Москва, улица Зоологическая, дом 11, строение 2, помещение I, этаж 2, комната 14  
ИНН 7701345493, ОГРН 1037701927031

---

Утверждаю:  
Директор ОЧУ «Специалист.Ру»



О.В.Пичугина/  
«10» 12 2018 \_\_ года

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Ораторское искусство» (комплексная  
программа)»**

город Москва

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".

Повышение квалификации слушателей, осуществляемое в соответствии с программой, проводится с использованием модульного принципа построения учебного плана с применением различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с законодательством об образовании.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации, разработана образовательной организацией в соответствии с законодательством Российской Федерации, включает все модули, указанные в учебном плане.

Содержание оценочных и методических материалов определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом положений законодательства об образовании Российской Федерации.

Структура дополнительной профессиональной программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499.

Объем дополнительной профессиональной программы вне зависимости от применяемых образовательных технологий, должен быть не менее 16 академических часов. Сроки ее освоения определяются образовательной организацией самостоятельно.

Формы обучения слушателей (очная, очно-заочная, заочная) определяются образовательной организацией самостоятельно.

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Для определения структуры дополнительной профессиональной программы и трудоемкости ее освоения может применяться система зачетных единиц. Количество зачетных единиц по дополнительной профессиональной программе устанавливается организацией.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные занятия, консультации, выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

## 1. Цель программы:

В результате прохождения обучения слушатель научится выступать успешно, эффективно и уверенно, значительно повысит уровень качества публичных выступлений

### Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки
		ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ УРОВЕНЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ БАКАЛАВРИАТ; НАПРАВЛЕНИЕ

		ПОДГОТОВКИ 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ
		Код компетенции
1	способностью применять полученные знания в области теории и истории основного изучаемого языка (языков) и литературы (литератур), теории коммуникации, филологического анализа и интерпретации текста в собственной научно-исследовательской деятельности	ПК-1
2		ПК-4
	владением навыками участия в научных дискуссиях, выступления с сообщениями и докладами, устного, письменного и виртуального (размещение в информационных сетях) представления материалов собственных исследований	

**Совершенствуемые компетенции в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ "ЭКСКУРСОВОД" УТВЕРЖДЕН «4» августа 2014 г. №539н**

№	Компетенция	Направление подготовки
		<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ "ЭКСКУРСОВОД" УТВЕРЖДЕН «4» августа 2014 г. №539н</b>
		Трудовые функции (код)
1	Проведение экскурсий (Техника публичных выступлений)	С /01.06

**Планируемый результат обучения:**

**После окончания обучения Слушатель будет знать:**

- Что такое ораторское искусство.
- Факторы успеха в выступлении
- Важность ярких деталей и фактов для эффективного выступления.
- Детали, усиливающие выступление
- Конкурентные преимущества
- План создания убеждающей презентации
- Основная функция начала выступления.
- Основная функция окончания выступления
- Что можно узнать о человеке по голосу
- Важность невербального канала общения
- Техники привлечения и удержания внимания аудитории
- Типы трудных участников
- что такое групповая динамика и по каким законам она работает?
- системные законы, понимание которых позволяет лучше управлять аудиторией и понимать происходящие в ней процессы
- причины межличностного напряжения
- два шага и правило 3 V для определения «социального стиля поведения» слушателя или собеседника
- глобальные межличностные различия, особенности, конфликты, ценности и зоны роста

- параметры зон психологического комфорта представителей различных социальных стилей
- особенности выступлений для представителей разных социальных стилей
- альтернативные виды структуры презентации, их предназначение и содержание:
- причины сопротивления в аудитории и способы его преодоления
- как эффективно коммуницировать с 3-мя различными типами аудитории, различающимися по каналам восприятия информации: визуалы, аудиалы, кинестеты
- как развивать эмоциональный интеллект, улучшить эмоциональное состояние, повышать эмоциональную устойчивость
- вопросы энергообмена с аудиторией
- гипнотические речевые обороты и выражения, используемые для усиления влияния
- вопросы аудитории, которые «включают» ее в контент, спикера, процесс интерактивного взаимодействия
- прием «чтение» мыслей, «Бен Дафи» и другие

### **После окончания обучения Слушатель будет уметь:**

- увлекать аудиторию голосом и интонацией;
- делать убеждающие презентации;
- правильно ставить паузы и структурировать речь;
- управлять голосом и интонацией;
- избегать в речи слова-паразиты и другой речевой «мусор»;
- владеть конкретными приёмами и методами, позволяющими эффективно представлять себя, точку зрения, товары, услуги;
- владеть психологическими приёмами и тактиками для управления вниманием аудитории;
- решать трудные ситуации в выступлении и отвечать на неудобные вопросы
- использовать законы групповой динамики для улучшения качества выступлений
- адаптация выступления ко всем социальным стилям
- социальные стили и слова-фразы маркеры при выступлениях
- универсальность при проведении выступлений
- создавать презентации разных структур в зависимости от аудитории
- управлять и преодолевать сопротивление аудитории
- умение использовать основные 4 телесные "позы" спикеров, соответствующие основным ролям, которые люди «играют» в группах (используются «архетипы» Вирджинии Сатир)
- элементы актерского мастерства, необходимые для спикера, Умение «играть» разные эмоции на сцене
- умение создавать вдохновение, энтузиазм в людях через речь или разговоры
- обеспечить лучшую энергетическую защиту и профилактику оратора
- способы погружения аудитории в легкий транс для усиления влияния

### **Учебный план:**

Категория слушателей:

- руководители проектов
- менеджеры,
- менеджерам по продажам,
- начинающие преподаватели,
- студенты
- политики

» экономисты;

Требования к предварительной подготовке: «Ораторское искусство»

Срок обучения: 32 академических часа

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная. По желанию слушателя форма обучения может быть изменена и/или дополнена.

Режим занятий: дневной, вечерний, группы выходного дня.

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	Всего ауд.ч	В том числе		СР С,ч	ПА*
				Лекций	Практических занятий		
1	Модуль 1. Введение	1	1	1	0	0	Уст.п ров
2	Модуль 2. Содержание выступления	3	3	1	2	0	Уст.п ров
3	Модуль 3. Структура презентации	2	2	1	1	0	Уст.п ров
4	Модуль 4. Техники начала и окончания выступления	2	2	1	1	0	Уст.п ров
5	Модуль 5. Работа с голосом и интонациями	2	2	1	1	0	Уст.п ров
6	Модуль 6. Невербальная информация – использование жестов и поз	1	1	0	1	0	Уст.п ров
7	Модуль 7. Приёмы усиления эффекта выступления	3	3	1	2	0	Уст.п ров
8	Модуль 8. Трудные ситуации в выступлении	2	2	1	1	0	Уст.п ров
9	Модуль 9. Групповая динамика	1	1	1	0	0	Уст. пров.
10	Модуль 10. Особенности поведения и межличностное напряжение в группе, типологизация	3	3	1	2	0	Уст. пров.
11	Модуль 11. Альтернативные структуры вашего выступления	2	2	1	1	0	Уст. пров.
12	Модуль 12. Влияние и преодоление сопротивления	2	2	1	1	0	Уст. пров.
13	Модуль 13. Эмоциональный интеллект оратора	2	2	1	1	0	Уст. пров.
14	Модуль 14. Энергетический интеллект	1	1	0	1	0	Уст. пров.
15	Модуль 15. «Гипноз» оратора	3	3	1	2	0	Уст. пров.
16	Модуль 16. Финальная презентация	2	2	1	1	0	Уст. пров.
	Итог:	32	32	14	18	0	
	Итоговая аттестация	тестирование					

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Форма промежуточной аттестации – см. в ЛНА «Положение о проведении промежуточной аттестации слушателей и осуществлении текущего контроля их успеваемости» п.3.3

## 2. Календарный учебный график

Календарный учебный график формируется при осуществлении обучения в течение всего календарного года. По мере набора групп слушателей по программе составляется календарный график, учитывающий объемы лекций, практики, самоподготовки, выезды на объекты.

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	8	8	8	8ИА	-	-	-	32
СРС								
Итого:	8	8	8	8				32
Примечание: ИА – Итоговая аттестация (тестирование)								

## 3. Рабочие программы учебных предметов

### Модуль 1. Введение

- Основные понятия. Что такое ораторское искусство.
- Факторы успеха в выступлении.
- Подготовка к выступлению.

### Модуль 2. Содержание выступления

- Важность ярких деталей и фактов для эффективного выступления.
- Детали, усиливающие выступление.
- Свойства и выгоды
- Решения проблем слушателей
- Конкурентные преимущества
- Метафоры - сравнения

### Модуль 3. Структура презентации

- Зачем структурировать свою речь.
- План создания убеждающей презентации
- Варианты структуры презентации: хронологический порядок, пространственный порядок, сравнение, да – но, крещендо, причина – следствие и др.

### Модуль 4. Техники начала и окончания выступления

- Основная функция начала выступления.
- Техники яркого начала:
  - Истории, анекдоты, вопросы
  - Столкновение точек зрения
  - Факты и статистика
- Основная функция окончания выступления.

- Техники окончания выступления.
  - Приёмы завершения продажи в конце выступления
  - Резюмирование
  - Приёмы яркого эмоционального завершения.
  - Работа с речью.
  - Сильные слова – как сделать свою речь ярче.
  - Устранение пустых слов.
  - Слова-паразиты и как с ними бороться.
  - Тавтологии, многословия и прочие речевые ошибки.
  - Практикум по теме.

### **Модуль 5. Работа с голосом и интонациями**

- Что можно узнать о человеке по голосу.
- Характеристики голоса: Сила голоса, тембр, Высота, Темп, Чёткость дикции.
- Постановка голоса – работа с силой и тембром голоса.
- Упражнения на отработку высоты и скорости голоса.
- Упражнения на тренировку дикции.

### **Модуль 6. Невербальная информация – использование жестов и поз**

- Важность невербального канала общения.
- Соответствие жестов и внутренних состояний.
- Какие жесты и позы уместны в презентации?
- Отработка использования жестов.
- Практикум по теме

### **Модуль 7. Приёмы усиления эффекта выступления**

- Техники привлечения и удержания внимания аудитории.
- Использование визуальной информации, графиков, схем.
- Вовлечение участников в Ваше выступление.
- Практикум по теме

### **Модуль 8. Трудные ситуации в выступлении**

- Типы трудных участников (Человек-нет, Говорун, Всезнайка, Рекламист и другие)
- Что делать с трудными участниками
- Трудные вопросы.
- Приёмы работы с трудными вопросами (Рационализирование. Точка зрения. Встречный вызов. Работа с эталоном)
- Упражнения на интеграцию полученных навыков
- **Итоговая работа "Великий оратор" с обратной связью по чек-лист**

### **Модуль 9. Групповая динамика**

- Что такое групповая динамика и по каким законам она работает?
- Как спикер может использовать законы групповой динамики для улучшения качества выступлений
- Системные законы, понимание которых позволяет лучше управлять аудиторией и понимать происходящие в ней процессы

## **Модуль 10. Особенности поведения и межличностное напряжение в группе, типологизация**

- причины межличностного напряжения
- шкала «асертивность» и «эмоциональность» и врожденные паттерны поведения
- «индикаторы» эмоциональности и асертивности
- два шага и правило 3 V для определения «социального стиля поведения» слушателя или собеседника
- глобальные межличностные различия, особенности, конфликты, ценности и зоны роста
- параметры зон психологического комфорта представителей различных социальных стилей
- особенности выступлений представителей разных социальных стилей
- адаптация выступления ко всем социальным стилям
- социальные стили и слова-фразы маркеры при выступлениях
- универсальность при проведении выступлений
- отдельные виды «сложных» слушателей, их разновидности
- асертивное поведение, пассивность, токсичность, провокации, беглецы и другие

## **Модуль 11. Альтернативные структуры вашего выступления**

- альтернативные виды структуры презентации, их предназначение и содержание:
- основа – основательный, четкий образец, легкий в использовании и традиционный
- переключение – применяется адвокатами, ораторами и политиками
- стремление – здесь применяется техника «воодушевляющего убеждения»
- горящая платформа – в этом варианте начинают с проблемы и того, как будет выглядеть будущее если не решить проблемы. Хорошо для использования при внедрении изменений
- эмоциональный импульс – вовлечение в историю даст вам ощущение эмоциональной привязанности и создает чувство ответственности

## **Модуль 12. Влияние и преодоление сопротивления**

- «критические факторы» - или почему аудитория не воспринимает информацию или воспринимает ее искаженно?
- как можно обходить «критические факторы», то есть, блокирующие восприятие информации мысли и суждения
- выступления от «третьего лица»
- использование выступления от «третьего лица» для преодоления сопротивления

## **Модуль 13. Эмоциональный интеллект оратора**

- умение использовать основные 4 телесные "позы" спикеров, соответствующие основным ролям, которые люди «играют» в группах (используются «архетипы» Вирджинии Сатир)
- элементы актерского мастерства, необходимые для спикера, Умение «играть» разные эмоции на сцене



- как эффективно коммуницировать с 3-мя различными типами аудитории, различающимися по каналам восприятия информации: визуалы, аудиалы, кинестеты
- умение создавать вдохновение, энтузиазм в людях через речь или разговоры
- развитие эмоционального интеллекта, улучшение эмоционального состояния, повышение эмоциональной устойчивости
- существенное повышение уверенности при выступлениях за счет умения работать в сложной эмоциональной обстановке

#### **Модуль 14. Энергетический интеллект**

- вопросы энергообмена с аудиторией
- энергетическая защита и профилактика спикера

#### **Модуль 15. «Гипноз» оратора**

- способы погружения аудитории в легкий транс для усиления влияния
- гипнотические речевые обороты и выражения, используемые для усиления влияния
- вопросы аудитории, которые «включают» ее в контент, спикера, процесс интерактивного взаимодействия
- прием «чтение» мыслей, «Бен Дафи» и другие

#### **Модуль 16. Финальная презентация**

- подготовка и проведение «финальной» презентации, включающей изученные техники и подходы
- запись презентации на видео
- **Итоговая работа "Великий оратор" с обратной связью по чек-лист**

#### **Организационно-педагогические условия**

Соблюдение требований к кадровым условиям реализации дополнительной профессиональной программы:

а) преподавательский состав образовательной организации, обеспечивающий образовательный процесс, обладает высшим образованием и стажем преподавания по изучаемой тематике не менее 1 года и (или) практической работы в областях знаний, предусмотренных модулями программы, не менее 3 (трех) лет;

б) образовательной организацией наряду с традиционными лекционно-семинарскими занятиями применяются современные эффективные методики преподавания с применением интерактивных форм обучения, аудиовизуальных средств, информационно-телекоммуникационных ресурсов и наглядных учебных пособий.

Соблюдение требований к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению дополнительной профессиональной программы:

а) образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, аудиовизуальные средства обучения, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение

всех видов практической и дисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой дополнительной профессиональной программы.

б) в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в модулях дополнительной профессиональной программы.

#### **4. Формы аттестации и оценочные материалы**

Образовательная организация несет ответственность за качество подготовки слушателей и реализацию дополнительной профессиональной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы слушателей включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию.

Результаты итоговой аттестации слушателей ДПП в соответствии с формой итоговой аттестации, установленной учебным планом, выставляются по двух бальной шкале («зачтено\незачтено»).

Слушателям, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому образовательной организацией.

Итоговая аттестация проводится по форме тестирования в соответствии с учебным планом. Результаты итоговой аттестации заносятся в соответствующие документы.

#### **Вопросы промежуточной аттестации**

1. Ораторское искусство врожденный или приобретённый навык
2. Что такое «фишки» речи
3. Что дает наличие «фишек»
4. Методы структурирования речи
5. Методы начала
6. Методы привлечения внимания
7. Методы окончания речи
8. Сколько % влияния зависит от голоса\слов\жестов
9. Какие упражнения позволяют улучшить голос
10. Какие упражнения позволят улучшить дикцию
11. Как избавиться от слов-паразитов
12. Какие жесты являются открытыми
13. Какие жесты табуированы на сцене
14. Что такое инструмент «ВАЛЬС»
15. Опишите инструмент «ВАЛЬС»
16. Какие способы вы знаете для предотвращения провокационных вопросов
17. Что важно помнить при выступлении на телевидении (жесты)
18. Что выдает нервозность оратора
19. Способы избавления от страха
20. Что дает уверенность на выступлении
21. Что такое групповая динамика и по каким законам она работает?
22. Как спикер может использовать законы групповой динамики для улучшения качества выступлений
23. Два шага и правило 3 V для определения «социального стиля поведения»
24. «критические факторы» - или почему аудитория не воспринимает информацию или воспринимает ее искаженно?

## **ИТОГОВАЯ аттестация:**

### **«Великий оратор» с обратной связью по чек-лист**

В начале игры необходимо выбрать независимого судью. Все остальные будут «ораторами». Суть игры состоит в том, что последним нужно сочинить торжественные речи к разным праздникам, например, к именинам любимого хомячка, к годовщине жареных цыплят, задержавшихся на прилавке магазина, ко дню освобождения учащихся из-под гнета любимых учителей, и т. д.

«Ораторы» обязаны соблюдать очень важное требование: речь должна соответствовать событию и быть торжественной. Кроме того, нужно постараться сделать ее как можно смешнее и оригинальнее.

Далее «ораторы» представляют свои монологи на суд жюри и вообще всех присутствующих. Судья оценивает каждый монолог, принимая во внимание и содержание речи, и оригинальность изложения, и артистические способности самого «оратора». Победивший получает почетное звание «Самого лучшего оратора». В следующем раунде он становится судьей. Число игроков не ограничено.

### **Отработка высоты и скорости голоса**

#### **Кью-икс**

Чтобы открыть голос, нужно освободить горло и передать основную работу губам и диафрагме. Для этого произносите слоги «кью-икс». На «кью» округляйте губы, на «икс» — растягивайте их в широкой улыбке. После 30 повторений попробуйте произнести небольшую речь. Вы почувствуете, что связки меньше напрягаются, а губы лучше выполняют ваши команды.

#### **Зевок**

Самый простой способ расслабить мышцы гортани — хорошенько зевнуть. Выполняйте это простое упражнение по 5 минут в день, и вы заметите, как блоки и зажимы в голосе исчезают.

#### **Выдох-стон**

Это упражнение поможет раскрыть естественное звучание вашего голоса. Суть его сводится к тому, чтобы озвучить свой выдох.

Положение: ноги стоят на полу, челюсть приоткрыта и расслаблена. Начинайте вдыхать воздух, а на выдохе издавать любой звук. Делайте это без каких-либо усилий — если всё правильно, у вас должен получиться стон.

При верном выполнении упражнения звук идёт из солнечного сплетения. Именно оттуда и нужно говорить, чтобы голос был объёмным и выразительным.

Чтобы сделать голос приятным

Следующие упражнения сделают ваш голос более благозвучным.

#### **Три улыбки**

Это упражнение выполняется так же, как предыдущее, но с соблюдением правила трёх улыбок. Улыбнитесь ртом, лбом и представьте улыбку в районе солнечного сплетения. После этого начинайте выдыхать со звуком. Всего 5 минут в день — и ваш голос начнёт звучать более приятно и доверительно.

#### **Упражнение йогов**

Данную тренировку практикуют индийские йоги, чтобы добиться глубокого и красивого голоса.

Положение: стоя, ноги на ширине плеч. Сначала сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, затем — глубокий вдох и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно слегка переместить вперёд.

Протяжные слоги

Глубоко вдохните, а на выдохе произнесите протяжно «бом-м», «бим-м», «бон-н». Тяните последние звуки как можно дольше. В идеале должна возникнуть вибрация в районе верхней губы и носа.

Похожее упражнение можно делать со слогами «мо-мо», «ми-ми», «му-му», «мэ-мэ». Но в этом случае сначала произнесите их кратко, а уже потом протяжно.

Оба упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они не только сделают голос приятнее, но и помогут укрепить голосовые связки.

Длинный язык

Высуньте язык. Сначала направьте его вниз как можно дальше, пытаясь достать до подбородка. Сохраняя это положение, наклоните голову вниз. Затем потянитесь языком вверх, стараясь достать кончик носа. Голову при этом тоже поднимите как можно выше.

Чтобы сделать голос сильнее

Эти упражнения придадут вашему голосу силу и энергию. Вы начнёте звучать громче и мощнее.

Звуки «и», «э», «а», «о», «у»

Сделайте выдох, затем — глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три повторения.

Последовательность этих звуков не случайна: они распределены по высоте. Соответственно, «и» — самый высокий (активизирует верхнюю область головы), «у» — самый низкий (задействует низ живота). Если вы хотите сделать голос ниже и глубже, чаще тренируйте звук «у».

Упражнение Тарзана

Выполняйте предыдущее задание, только теперь бейте себя кулаками в грудь, подобно Тарзану. Упражнение призвано наполнить голос [энергией](#) и прочистить бронхи, поэтому, если вам захочется откашляться, не останавливайте себя.

Мычание

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три подхода: сначала мычите тихо, затем — на средней громкости и в конце — очень громко.

Рычание

Расслабленный язык поднимите к нёбу и начинайте проговаривать звук «р». Должно получиться «р-р-р», как у трактора. Повторите упражнение три раза, после чего выразительно прочитайте с десятков слов, в которых есть звук «р». Обязательно сопровождайте чтение раскатистым «р».

Простое рычание не только придаст голосу силу и энергичность, но и улучшит дикцию.

## Упражнение Шляпина для настройки голоса

Великий русский певец Фёдор Шляпин каждое утро тоже начинал с рычания. Но выполнял он его не один, а вместе со своим бульдогом. После тренировки звука «р» Фёдор Иванович начинал лаять на питомца: «ав-ав-ав».

Вы можете повторить шляпинское упражнение или, если не получается расслабить гортань, заменить его на злодейский театральный смех. Делается это просто. С открытым ртом на выдохе злобно смеётесь: «а-а-а-а-ха-ха-ха-ха-а-а-а». Звук должен выходить легко и свободно. Одновременно можно попрыгать и побить себя руками в грудь. Это упражнение мгновенно прочистит голос и подготовит его к работе.

### Важно помнить

При выполнении всех упражнений нужно сохранять правильную [осанку](#). Живот должен быть расслаблен, а грудь — выдаваться вперёд. Впрочем, если вы ровно держите спину, эти области тела автоматически займут верное положение.

### **тренировка дикции**

Развить дикцию помогает и выразительное чтение художественной литературы. Записав свое произношение на диктофон, легко определить, какие звуки произносятся неверно.

### Самая длинная скороговорка

«В четверг 4-го числа, в 4 с четвертью часа, лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии, но 33 корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали, и потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовал, да так зарпортовался 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 Брандесбурга – 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-краса в то время красалась к ларю, пока Карл у Клары крал кораллы, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе деготниковой вдовы Варвары 2 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, но и не до деготниковой вдовы, и не до деготниковых детей; зато рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, 2 дрова, 3 дрова – не вместились все дрова, и 2 дровосека, 2 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 сама 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 оттуда только шапкой шишки сшиб, затем по шоссе Саша пошел, саше на шоссе Саша нашел; Сонька же – Сашкина подружка шла по шоссе и сосала сушку, да притом у Соньки-вертушки во рту еще и 3 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, у ужа – ужата, у ежа — ежата, а у него высокопоставленный гость унес трость, и вскоре опять 5 ребят съели 5 ошат с полчетвертью четверика чечевицы без червоточины, да 1666 пирогов с творогом из сыворотки из-под простокваши, – о всем о том охало кола колокола звоном раззванивали, да так, что даже Константин – зальцбургский бесперспективняк из-под бронетранспортера констатировал: как все колокола не переколоколовать, не перевыколоковать, так и всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить; но попытка – не пытка.»

### **Великий оратор" с обратной связью по чек-лист**

В начале игры необходимо выбрать независимого судью. Все остальные будут «ораторами». Суть игры состоит в том, что последним нужно сочинить торжественные речи к разным праздникам, например, к именинам любимого хомячка, к годовщине жареных цыплят, задержавшихся на прилавке магазина, ко дню освобождения учащихся из-под гнета любимых учителей, и т. д.

«Ораторы» обязаны соблюдать очень важное требование: речь должна соответствовать событию и быть торжественной. Кроме того, нужно постараться сделать ее как можно смешнее и оригинальнее.

Далее «ораторы» представляют свои монологи на суд жюри и вообще всех присутствующих. Судья оценивает каждый монолог, принимая во внимание и содержание речи, и оригинальность изложения, и артистические способности самого «оратора». Победивший получает почетное звание «Самого лучшего оратора». В следующем раунде он становится судьей. Число игроков не ограничено.

### **Отработка высоты и скорости голоса**

Кью-икс

Чтобы открыть голос, нужно освободить горло и передать основную работу губам и диафрагме. Для этого произносите слоги «кью-икс». На «кью» округляйте губы, на «икс» — растягивайте их в широкой улыбке. После 30 повторений попробуйте произнести небольшую речь. Вы почувствуете, что связки меньше напрягаются, а губы лучше выполняют ваши команды.

Зевок

Самый простой способ расслабить мышцы гортани — хорошенько зевнуть. Выполняйте это простое упражнение по 5 минут в день, и вы заметите, как блоки и зажимы в голосе исчезают.

Выдох-стон

Это упражнение поможет раскрыть естественное звучание вашего голоса. Суть его сводится к тому, чтобы озвучить свой выдох.

Положение: ноги стоят на полу, челюсть приоткрыта и расслаблена. Начинайте вдыхать воздух, а на выдохе издавать любой звук. Делайте это без каких-либо усилий — если всё правильно, у вас должен получиться стон.

При верном выполнении упражнения звук идёт из солнечного сплетения. Именно оттуда и нужно говорить, чтобы голос был объёмным и выразительным.

### Чтобы сделать голос приятным

Следующие упражнения сделают ваш голос более благозвучным.

#### Три улыбки

Это упражнение выполняется так же, как предыдущее, но с соблюдением правила трёх улыбок. Улыбнитесь ртом, лбом и представьте улыбку в районе солнечного сплетения. После этого начинайте выдыхать со звуком. Всего 5 минут в день — и ваш голос начнёт звучать более приятно и доверительно.

#### Упражнение йогов

Данную тренировку практикуют индийские йоги, чтобы добиться глубокого и красивого голоса.

Положение: стоя, ноги на ширине плеч. Сначала сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, затем — глубокий вдох и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно слегка переместить вперёд.

#### Протяжные слоги

Глубоко вдохните, а на выдохе произнесите протяжно «бом-м», «бим-м», «бон-н». Тяните последние звуки как можно дольше. В идеале должна возникнуть вибрация в районе верхней губы и носа.

Похожее упражнение можно делать со слогами «мо-мо», «ми-ми», «му-му», «мэ-мэ». Но в этом случае сначала произнесите их кратко, а уже потом протяжно.

Оба упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они не только сделают голос приятнее, но и помогут укрепить голосовые связки.

#### Длинный язык

Высуньте язык. Сначала направьте его вниз как можно дальше, пытаясь достать до подбородка. Сохраняя это положение, наклоните голову вниз. Затем потянитесь языком вверх, стараясь достать кончик носа. Голову при этом тоже поднимите как можно выше.

### Чтобы сделать голос сильнее

Эти упражнения придадут вашему голосу силу и энергию. Вы начнёте звучать громче и мощнее.

#### Звуки «и», «э», «а», «о», «у»

Сделайте выдох, затем — глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три повторения.

Последовательность этих звуков не случайна: они распределены по высоте. Соответственно, «и» — самый высокий (активизирует верхнюю область головы), «у» —

самый низкий (задействует низ живота). Если вы хотите сделать голос ниже и глубже, чаще тренируйте звук «у».

Упражнение Тарзана

Выполняйте предыдущее задание, только теперь бейте себя кулаками в грудь, подобно Тарзану. Упражнение призвано наполнить голос энергией и прочистить бронхи, поэтому, если вам захочется откашляться, не останавливайте себя.

Мычание

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три подхода: сначала мычите тихо, затем — на средней громкости и в конце — очень громко.

Рычание

Расслабленный язык поднимите к нёбу и начинайте проговаривать звук «р». Должно получиться «р-р-р», как у трактора. Повторите упражнение три раза, после чего выразительно прочитайте с десятков слов, в которых есть звук «р». Обязательно сопровождайте чтение раскатистым «р».

Простое рычание не только придаст голосу силу и энергичность, но и улучшит дикцию.

### Упражнение Шаляпина для настройки голоса

Великий русский певец Фёдор Шаляпин каждое утро тоже начинал с рычания. Но выполнял он его не один, а вместе со своим бульдогом. После тренировки звука «р» Фёдор Иванович начинал лаять на питомца: «ав-ав-ав».

Вы можете повторить шаляпинское упражнение или, если не получается расслабить гортань, заменить его на злодейский театральный смех. Делается это просто. С открытым ртом на выдохе злобно смеётесь: «а-а-а-а-ха-ха-ха-ха-а-а-а». Звук должен выходить легко и свободно. Одновременно можно попрыгать и побить себя руками в грудь. Это упражнение мгновенно прочистит голос и подготовит его к работе.

**Важно помнить**

При выполнении всех упражнений нужно сохранять правильную осанку. Живот должен быть расслаблен, а грудь — выдаваться вперёд. Впрочем, если вы ровно держите спину, эти области тела автоматически займут верное положение.

### тренировка дикции

Развить дикцию помогает и выразительное чтение художественной литературы. Записав свое произношение на диктофон, легко определить, какие звуки произносятся неверно.

### Самая длинная скороговорка

«В четверг 4-го числа, в 4 с четвертью часа, лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии, но 33 корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали, и потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером



интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовал, да так зарпортовался 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 Брандесбурга – 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-краса в то время красалась к ларю, пока Карл у Клары крал кораллы, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе деготниковой вдовы Варвары 2 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, но и не до деготниковой вдовы, и не до деготниковых детей; зато рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, 2 дрова, 3 дрова – не вместились все дрова, и 2 дровосека, 2 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 сама 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 оттуда только шапкой шишки сшиб, затем по шоссе Саша пошел, саше на шоссе Саша нашел; Сонька же – Сашкина подружка шла по шоссе и сосала сушку, да притом у Соньки-вертушки во рту еще и 3 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, у ужа – ужата, у ежа — ежата, а у него высокопоставленный гость унес трость, и вскоре опять 5 ребят съели 5 опять с полчетвертью четверика чечевицы без червоточины, да 1666 пирогов с творогом из сыворотки из-под простокваши, – о всем о том охало кола колокола звоном раззванивали, да так, что даже Константин – зальцбургский бесперспективняк из-под бронетранспортера констатировал: как все колокола не переколоколовать, не перевыколоколовать, так и всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить; но попытка – не пытка.»