



 Уральский
федеральный
университет

**Ораторское
мастерство:
15.05.2021**

Вместо предисловия...

Сущность знака: он содержит в себе две стороны: план содержания и план выражения. Лингвисты относят к знакам не только слово или предложение, но и текст. Речь – это текст: звучащий и слышимый или написанный и читаемый. Обе стороны одинаково важны – нужно обращать внимание и на содержание, и на то, как это содержание представлено. Сегодняшнее занятие будет совмещать две темы: «Техника речи» (план выражения) и «Тема, тезис, аргументация» (план содержания).



[https://www.youtube.com/watch?
v=VPSg39SkrAQ](https://www.youtube.com/watch?v=VPSg39SkrAQ)

2018 Чемпион мира по ораторскому
искусству | Ramona J Smith | Toastmasters
rus | Продолжая стоять

Анализ управления вниманием
аудитории: положение в пространстве,
жестикуляция, мимика, взаимодействие
с аудиторией (визуальный контакт,
диалогизм). Интонационный рисунок.

Метафора в основе выступления.

ЧАСТЬ 1. Техника речи

Где можно профессионально научиться технике речи? В театральном институте.

Мы лишь пунктирно наметим направления работы с голосом и рассмотрим некоторые упражнения. Впрочем, и эти небольшие шаги могут оказаться вполне эффективными – пробуйте!

Техника речи

• ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗВУЧАЩЕЙ РЕЧИ:

1. **ДЫХАНИЕ:** сбивается ли оно у говорящего? Хватает ли воздуха? Правильно ли дышит говорящий?
2. **СИЛА ГОЛОСА (ГРОМКО/ ТИХО)**
3. **ТЕМП РЕЧИ (БЫСТРО/ МЕДЛЕННО)**
4. **ТОН ГОЛОСА (ВЫСОКО/ НИЗКО)**
5. **ОКРАСКА ГОЛОСА (строго, дружелюбно, расслабленно...)** и **ИНТОНАЦИОННЫЙ РИСУНОК.** Насколько выразительна речь? Не монотонна ли она? Если предложение восклицательное или вопросительное, отражено ли это в речи?
6. **СОБЛЮДЕНИЕ ОРФОЭПИЧЕСКИХ НОРМ, ОТСУТСТВИЕ ЯРКО ВЫРАЖЕННОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОИЗНОШЕНИЯ.*** список может быть продолжен...

Голос – это наш инструмент, который помогает сделать речь более эффективной и убедительной.

Направления работы над техникой речи

- Артикуляционный аппарат (челюсть, язык, щеки): работа с челюстью, разогрев мышц, дикция (скороговорки).
- Дыхание (работа с диафрагмальным дыханием)
- Работа с характеристиками голоса (громкость, темп, тон)
- Работа с интонацией и выразительностью речи

Артикуляционная гимнастика (понадобится зеркало или фронтальная камера)

- Расслабляем нижнюю челюсть

Для начала – немного об уральском произношении:

- Сильная редукция гласных;
- Висячая интонация;
- Быстрый темп речи;
- Зажатая челюсть.

Расслабляем челюсть (боремся с зажимами). Боремся с вялостью ДИКЦИИ.

- *Приготовьте зеркало. Постарайтесь не дергать руками и ногами во время занятия. Избегайте излишней напряженности – специалисты советуют пребывать в спокойном состоянии. Лоб, брови, глаза должны быть спокойными.*
- *Зажатая челюсть – это глухой звук голоса и напряженный язык, который влияет на дикцию.*
- *Нижняя челюсть – это единственная подвижная часть черепа. В стрессе люди часто зажимают челюсть. Челюсть связана с кровообращением, поэтому и с точки зрения здоровья нужно учиться ее расслаблять.*
- *В результате данного тренинга нижняя челюсть должна свободно и легко опускаться вниз как бы под собственной тяжестью.*

! Внимание! Все упражнения делайте очень аккуратно, чтобы избежать вывиха челюсти.

Упражнение 1

Подставляем кулак под челюсть. Открываем рот и одновременно давим кулаком снизу, челюстью пытаемся преодолеть сопротивление.

Упражнение 2

Расслабляем челюсть, нажав пальцами на ямки рядом с ушами и свободно открыв рот.

При выполнении следующих упражнений держите голову прямо, не опуская ее вперед; челюсть опускайте без рывков и напряжения; язык должен лежать плоско на дне полости рта; кончик языка - у нижних зубов; мягкое небо - подтянуто вверх (как будто собираетесь зевнуть).

Упражнение 3. "Ходики". Произвольные движения челюстью вправо - влево и вперед - назад.

Упражнение 4. "Чайник". Удерживая подбородок на месте, отклоняйте голову назад, произнося сочетания: бай, вай, дай, гай, жай, кай, лай, май, най, пай, рай, сай, тай.

Упражнение 5. Произнесите текст с опусканием нижней челюсти на ударных слогах:

Квакша квакала: ква-ква-ква. Дама сдавала багаж. Маяк на скале, как мак. Аты-баты, шли дебаты. Наша река широка, как Ока. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал. Шакал шагал, накал скакал. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь! Иван, Иван, вырывай бурьян. Хороша кашка, да мала чашка. Яблоко от яблони недалеко падает. Она - за нас, а мы - за ананас. Клара-краса кралась к ларю. Карп Поликарпыч и Поликарп Карпыч подкармливали карпов. Бочар побывал у врача, а врач у бочара. Морская волна сильна и вольна.

Упражнение 6. Произнесите фразы с выдвиганием нижней челюсти вперед:

Мыши грызли сыр. Крысы в Риге грызли рис. Рыбой были сыты. Рвы рыли да не дорыли. Сатрапы стали стары. Если б милые девицы так могли летать, как птицы. Топоры остры до поры, до поры остры топоры. Лыком шиты, да мылом мыты. Если бы не бы, выросли бы грибы, да все белые бы. Если бы да кабы, так росли бы во рту грибы. Язык иглы острее. Добыл бобыль бобов. Не кичись, а учись. Прибыл Клим из Крыма в Клин. Бурые бобры добры. Ты прыгал у айвы, а я у ивы. Ты сыт!

Прорабатываем мягкое небо

Упражнение 1.

Произносите гласные буквы так, как будто вы собираетесь зевать:

ИЭАОУЫ

Упражнение 2

Опускаем челюсть вниз. Кончиком языка как будто красим небо. Челюсть и язык напряжены.

Разрабатываем щёки

- Упражнение 1. Надуваем щёки и втягиваем их внутрь.
- Упражнение 2. Как будто перегоняем воздушный мячик из одной щеки в другую
- Упражнение 3. «Улыбка - хоботок»

Разрабатываем губы

- Покусать губы
- Упражнение «Фи» (*открываем верхнюю губу, нижнюю губу придерживаем*)
- *Затем открываем только нижнюю губу, верхнюю придерживаем.*
- «Лошадка» - пофыркать.

Скороговорки

- Упражнение 1
- Прочитайте скороговорку, тщательно артикулируя (не стремитесь к скорости! Главное – четкое произнесение!)
- Упражнение 2
- Прочитайте скороговорку громким шепотом
- Упражнение 3
- Прочитайте скороговорки с орехами во рту или зажав в зубах пробку
- * На специальных занятиях работа со скороговорками сочетается с работой со слогами на соответствующие группы согласных.

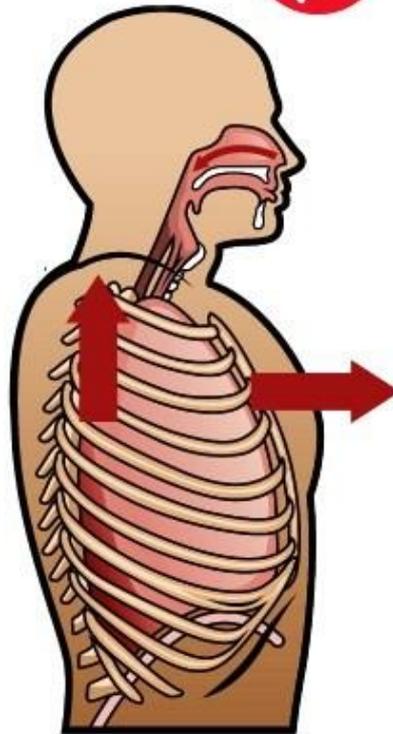
ДЫХАНИЕ

Сильный, красивый голос зависит, в первую очередь, от правильного дыхания. Вы, наверное, удивитесь, но дыхание тоже нужно ставить. Так как мы говорим на выдохе, именно его организация имеет наибольшее значение для развития голоса. Другими словами, нам необходимо научиться правильно использовать выдыхаемый воздух. В зависимости от того, какие мышцы участвуют в дыхательном процессе, можно говорить о следующих типах дыхания:

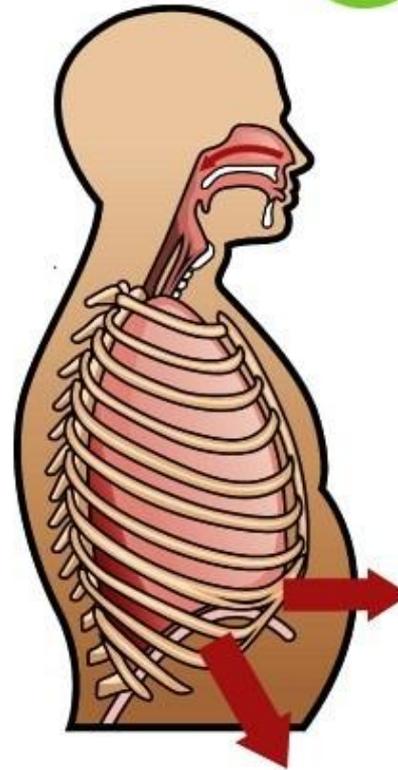
- *Ключично–грудное.* Это слабое поверхностное дыхание. При таком дыхании поднимаются плечи, двигаются ключицы и раздвигается грудь. Активно работают только верхушки легких, а диафрагма - главная дыхательная мышца - практически не задействуется, соответственно, у звука нет опоры.
- *Диафрагмальное* – дыхание, при котором вдох и выдох совершается вследствие сокращения диафрагмы. Диафрагма – самая длинная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Такое дыхание является правильным, и служит хорошей основой для постановки голоса.
! Вдох – носом, бесшумный, короткий. Говорим на выдохе, используя мышцы живот. Выдох долгий.

Когда Вы говорите, живот должен шевелиться

ВЕРХНЕЕ ГРУДНОЕ
ДЫХАНИЕ



ДЫХАНИЕ
ЖИВОТОМ



Правильное дыхание

поможет регулировать процесс выдоха и создаст необходимую опору звуку. Регулировать процесс выдоха - значит уметь распределять его на равные порции. Вы не будете сбивать дыхание в речи, а паузы будут там, где Вам нужно, а не там, где понадобилось вдохнуть.

Специалисты: «При физиологическом дыхании соотношение вдоха и выдоха составляет пропорцию 1:1, при речевом дыхании – это пропорция 1:20».

Тренируем дыхание

- Упражнение 1. Исходное положение – лежа на твердой поверхности, на спине. Положите одну руку на живот, чтобы контролировать движение диафрагмы. Сосредоточьте свое внимание на солнечном сплетении (это и есть центр дыхания). Сделайте плавный бесшумный вдох носом, словно нюхаете воздух. Следите за тем, чтобы при вдохе не поднималась грудь, только живот. Задержите дыхание на несколько секунд, затем очень медленно выдыхайте со звуком «ССССС». Повторите 5 раз.
- Упражнение 2. Исходное положение – стоя, спина прямая, плечи опущены. Зажгите свечу, поместите ее на уровне рта. Или возьмите длинный узкий кусок бумаги. Сделайте глубокий вдох носом (в живот!). Затем начинайте медленно выдыхать со звуком «СССС», при этом свеча должна находиться достаточно близко от ваших губ, а пламя во время выдоха не должно колыхаться. Ваша задача – растянуть выдох на как можно большее время. Следите за тем, чтобы во время выдоха диафрагма оставалась в одном и том же положении, живот не должен втягиваться. Повторите 5 раз.
- Упражнение 3. «Ракета». Исходное положение – стоя, спина прямая, руки опущены вдоль тела. Сделайте вдох, одновременно поднимая руки вверх, и, задержав на одну-две секунды дыхание, начинайте опускать руки через стороны на выдохе со звуком «ШШШШ». Повторите 5-7 раз.
- Упражнение 4. Исходное положение – стоя, спина прямая, руки на поясе. Сделайте вдох, одновременно поворачивая корпус вправо, на выдохе вернитесь в исходное положение. Затем то же самое влево. Повторите по 8 раз в каждую сторону.

СКАЖИТЕ НА ОДНОМ ВЫДОХЕ: НА ГОРЕ ДА НА ПРИГОРКЕ СТОЯТ 33 ЕГОРКИ
ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ВДОХ И НА ВЫДОХЕ НАЧИНАЙТЕ СЧИТАТЬ ЕГОРОК

Каждую строфу приведенного ниже стихотворения “Дом, который построил Джек” в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добирая воздух.

Вот дом, который построил Джек.

А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Работа с характеристиками голоса (помогает бороться с монотонной, невыразительной речью)

- **Громкость:** стихотворение начинайте читать шепотом и постепенно увеличивайте громкость.
- **Темп:** попробуйте начинать читать медленно и увеличивать скорость чтения.
- **Высота голоса:** попробуйте начинать чтения с «писка» и постепенно делайте голос все ниже и ниже («мишка»). Узнавайте диапазон своего голоса, подключайте верхний и нижний регистр (многие не «включают» их)

Упражнение на диапазоны

Разбег, прыжок и вот лечу, голосовой загиб кручу, теперь мне надо опуститься, чтоб ставить точку научиться! (можно помогать себе руками и смотреть на руку, декламировать эмоционально, с выражением)

Грудной регистр - голос в груди

Средний регистр - голос на центре

Головной регистр - посыл голоса в темечко

Прочитайте вслух, с выражением
рассказ Чехова «Дома» (хотя бы
часть)

Этот текст можно найти, например, здесь:

<https://ilibrary.ru/text/1360/index.html>

Рассказ Антона Чехова «Дома»: читаем по ролям.

**<https://ilibrary.ru/text/1360/p.1/index.html>
Сможете сформулировать тему, тезис и аргументы в речи отца? Какие аргументы пытался привести отец для Сережи? И какие аргументы «сработали»?**

ЧАСТЬ 2. ТЕМА. ТЕЗИС. АРГУМЕНТАЦИЯ.

Инвенция (изобретение) отвечает за выбор темы речи и подбор аргументов в пользу выдвигаемого тезиса. Публичная речь по своей сути является рассуждением, поэтому ключевые термины, на которые нужно обратить внимание, - **тема, тезис, аргументация.**

ИЗОБРЕТЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ

ТЕМА – о чем речь *книги/ Илон Маск*

**ЧТО УТВЕРЖДАЕТСЯ О ТЕМЕ
РЕЧИ? (логический предикат)
*источник знаний***

**ТЕМА + ЛОГИЧЕСКИЙ ПРЕДИКАТ
= ТЕЗИС *книги – источник знаний***

**ТЕЗИС – главная мысль оратора,
главное утверждение.**

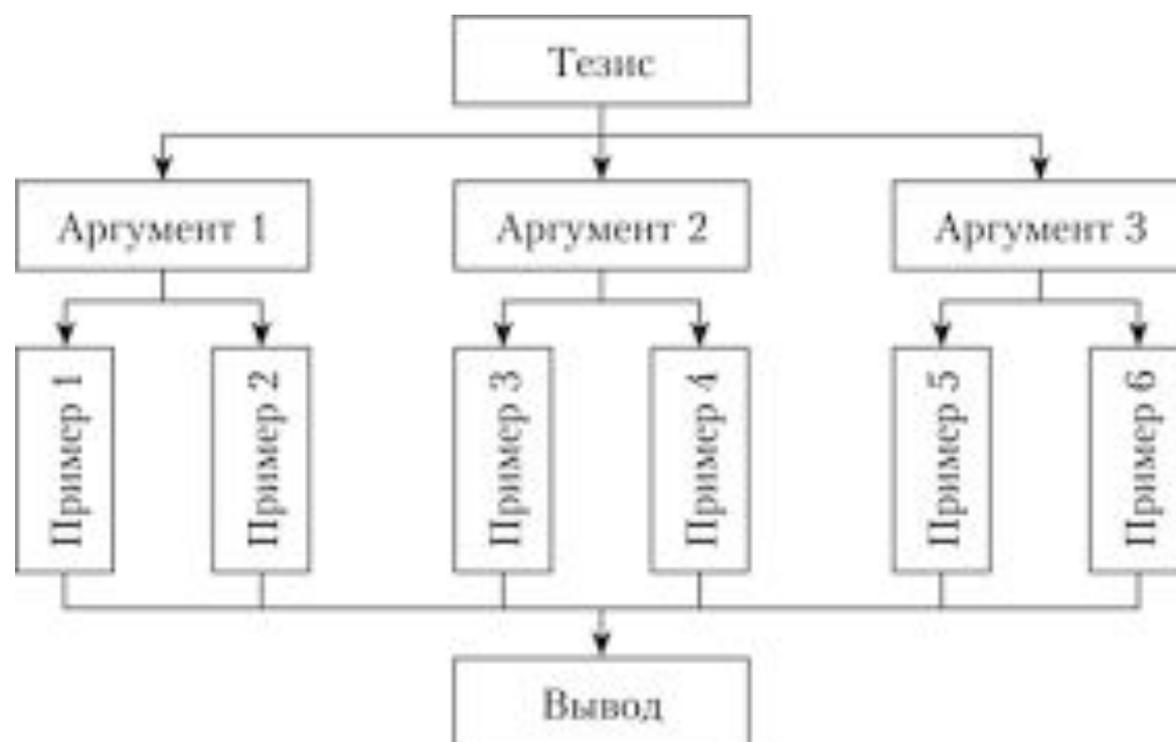
АРГУМЕНТЫ -

***ДОВОДЫ, которые
подтверждают тезис.***

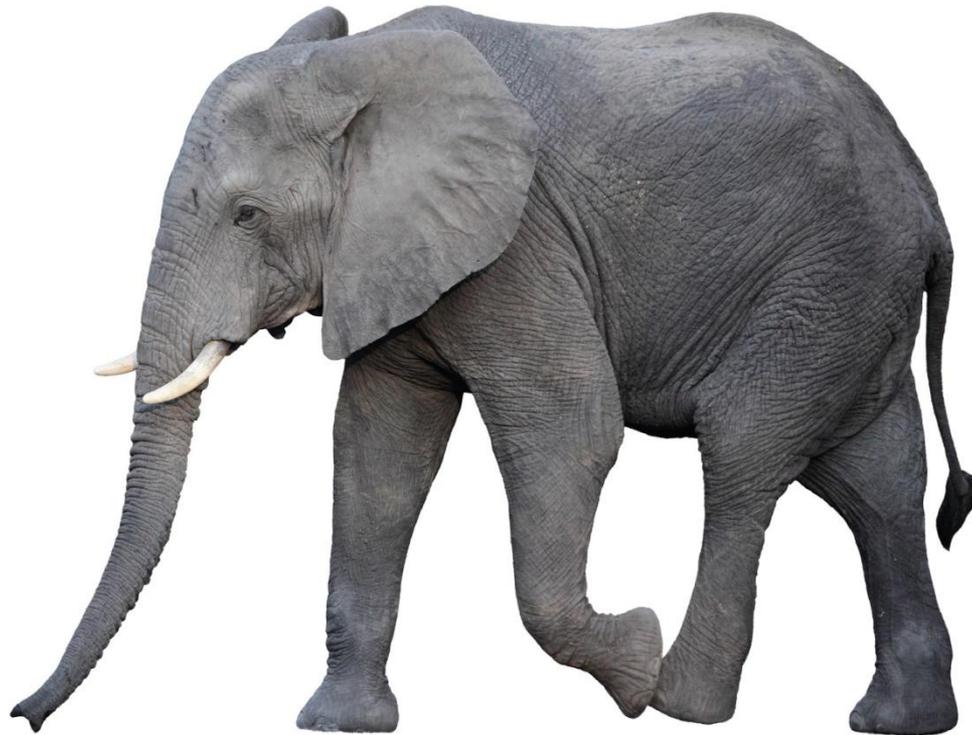
***От тезиса к аргументам можно
задать вопрос «почему»***

А потому, что Б.

***ЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА текста =
тезис, аргументы, вывод.***



ТРЕБОВАНИЯ К ТЕЗИСУ



Почему слон?)

Давно это было. Привели как-то в один город слона. Многие захотели увидеть его. Среди них были и известные на всю округу слепые мудрецы. Но как увидеть слона, если ты слеп?

- Я знаю, – сказал один мудрец, – мы ощупаем его.

- Хорошая идея, – согласились другие. – Так мы сможем узнать, какой он, этот СЛОН.

Итак, шесть мудрецов пошли “смотреть” слона.

Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед и назад.

- Это веер! Слон похож на веер! – воскликнул он.

Второй мудрец стоял возле ноги слона и трогал ее. Она была круглой и могучей.

- М-м-м... это что-то круглое и толстое... Слон похож на дерево! – воскликнул он.

- Вы оба не правы. – сказал третий. – Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на веревку! Этот мудрец нащупал хвост слона.

Ну, нет! Слон похож на копье! Да - круглый, да - тонкий, но не гибкий! – воскликнул четвертый, который ощупывал бивни слона.

- Нет, нет, – закричал пятый, – слон, как высокая стена. Большая, широкая и шершавая. – говорил тот, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец в руках держал хобот слона.

- Все вы не правы, – сказал он, – слон похож на змею.

- Нет, на веревку!

- Нет, змею!

- Стену!

- Вы ошибаетесь!

- Я прав!

Шестеро слепых мудрецов безудержно кричали друг на друга. Их спор продолжался целый день. Потом еще один, затем неделя, а к единому мнению они так и не пришли. Каждый мудрец представлял себе лишь то, что могли чувствовать его руки и верил он только себе.

В результате, каждый думал, что только он прав и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать то, что говорят ему другие.

Поэтому они никогда так и не узнали, как выглядит слон.

ТРЕБОВАНИЯ к ТЕЗИСУ

1. Насколько тезис понятный? Точность, ясность, однозначность. Нам нужны кардинальные реформы.

Слово «кардинальный» люди могут понимать по-разному. Для одних – это новые законы. Для других – смена власти. Постарайтесь избегать таких двусмысленностей в тезисе.

Бодипозитив – принятие своих недостатков или пренебрежение гигиеной?
(логический закон тождества)

2. Нет ли обобщений? Все девушки только и мечтают, что выйти замуж. Стереотипные высказывания могут вызвать отторжение вашего выступления.

ТРЕБОВАНИЯ к ТЕЗИСУ

3. Не используйте аксиому в качестве тезиса. *Надо следить за здоровьем. С такими высказываниями сложно не согласиться. Их доказательство выглядит ненужным и искусственным.*

4. Нельзя менять тезис в ходе рассуждения! *(Нам нужен Храм в конкретном сквере около Театра Драмы или нам нужен Храм в центре города?). Также закон тождества.*

ТРЕБОВАНИЯ к аргументации

Закон достаточного основания утверждает, что любая мысль (тезис) для того, чтобы иметь силу, обязательно должна быть доказана (обоснована) какими-либо аргументами (основаниями), причём эти аргументы должны быть достаточными для доказательства исходной мысли, т. е. она должна вытекать из них с необходимостью (тезис должен с необходимостью следовать из оснований).

- 1. Избегайте ложной аргументации! (аудитория не будет доверять Вам)**
- 2. Сами аргументы не должны нуждаться в доказательстве (Я пропустил занятие, потому что я был на работе. Но является ли это уважительной причиной? Есть ли документ из деканата?).**
- 3. Аргументы не должны противоречить друг другу (Сотрудник получает выговор по причине самоуправства и несамостоятельности, то есть за противоположные поступки).**

Закон противоречия говорит о том, что если одно суждение что-то утверждает, а другое то же самое отрицает об одном и том же объекте, в одно и то же время и в одном и том же отношении, то они не могут быть одновременно истинными.

- 4. Избегать ошибки «Круг в доказательстве» (Пункт 1. Преподаватель всегда прав... Пункт 2. Если преподаватель не прав, см. пункт 1.)**
- 5. Аргументов должно быть достаточно! 1 или 2 аргумента в классической риторике считается недостаточным для доказательства. Лучше 3-5, но не 10 – убедительность такой аргументации снижается.**
- 6. Аргументы могут быть сильными и слабыми. Сильными считаются рациональные аргументы (см. далее).**
- 7. Аргументы желательно иллюстрировать, то есть сопровождать их конкретным примером (аргумент + иллюстрация).**

ТИПЫ АРГУМЕНТОВ

1. РАЦИОНАЛЬНЫЕ (*ad rem*).

2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (*ad hominem*).

ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АРГУМЕНТОВ – 3-5. Их количество должно быть таково, чтобы их можно было воспроизвести.

Аргументы должны быть истинными независимо от тезиса. Опасность замкнутого круга («это не может не быть правдой, потому что это истина»). Непротиворечивость.

Рациональные аргументы

Такие аргументы называют аргументами *ad rem* (лат.) - «к существу дела»: это могут быть факты, наблюдения, свидетельские показания, документы, статистические сведения, рассуждения (умозаключения); с помощью таких доводов осуществляется логическое воздействие на адресата.

Рациональные аргументы

Факты — это предложения, фиксирующие эмпирическое знание. Например, утверждение "Иванов нанес ущерб нашему предприятию" может быть доказано фактом хищения им материальных ценностей. А утверждение "Химический завод загрязняет атмосферу" подтверждается фактом наличия в его выбросах недопустимого количества вредных веществ.

Рациональные аргументы

Статистика (разновидность фактов)

! слишком много цифр, слушатели не смогут запомнить такое количество статистических данных.

! цифры имеют значение только в сравнении.

Будучи произнесенными изолированно, они повисают в воздухе и теряют всякий смысл.

! в устной речи можно пользоваться только целыми цифрами, десятые хороши лишь в письменном тексте.

**ССЫЛКИ НА ЗАКОНЫ,
ПОСТАНОВЛЕНИЯ и т.д.**

Эмоциональные аргументы

Такие аргументы называют аргументами *ad hominem* (лат.) - «к человеку»: это может быть отсылка к мнению влиятельных людей, похвала адресату, возбуждение чувств гордости, жадности и др.; такими доводами ритор добивается, в первую очередь, эмоционального воздействия на адресата.

Эмоциональные аргументы

Жадность, жалость, умиление, чувство превосходства, ощущение значимости и т.д.

Пример о мальчиках

стерляди: <https://pravdaurfo.ru/news/dochka-ugmk-zanyalas-ekolo...>

Пример рекламы бульонных кубиков (из 90-

х) <https://www.youtube.com/watch?v=g-FTl0cWHoE>

Киндер-шоколад - лучший способ передать

любовь: <https://www.youtube.com/watch?v=Bk-l8MykMYw>

Не забудьте про инсайт!



На следующей части занятия – «Мастерская слова»

- сторителлинг
- стратегии описания
- что такое топоры и с чем их едят
- это страшное слово «хрия» 😊
- адаптируем письменный текст для звучащей речи

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!