|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Анализ паравербалики.  Отметьте, пожалуйста, характеристики вашего выступления** | | | |
| **Параметр оценки** | **Характеристики оценки** | | |
| Громкость речи | тихая | средняя | громкая |
| Скорость речи | медленно | средне | быстро |
| Зажатость голоса | зажат | временами зажат, временами свободен | свободен |
| Использование резонаторов | не используются | используются иногда | используются профессионально |
| Полетность голоса | звук направлен внутрь себя | звук для маленькой аудитории, “личная беседа” | звук направлен вперед, на аудиторию |
| Артикуляция | недостаточная | достаточная | избыточная |
| Дикция | смазанная | не смазанная, но и недостаточно четкая | четкая |
| Выразительность речи | не интонированная, монотонная, без логических ударений | мало интонирования, темп нестабильный, логические ударения понятны не везде | интонированная, с логическими ударениями, динамичная |
| Звукопроизношение  (какие звуки обращают на себя внимание?\_\_\_\_\_\_\_\_) | много нечетких звуков | проскакивают конкретные нечеткие звуки | все звуки четкие |
| Наличие неречевых звуков (М-м-м, Э-э-э…) | много | есть, но не очень много | отсутствуют или практически отсутствуют |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Анализ невербалики Отметьте, пожалуйста, характеристики вашего выступления** | | | |
| **Параметр оценки** | **Характеристики оценки** | | |
| Положение тела в пространстве | слишком далеко (например, “вжато” в стену) | оптимальное | слишком близко (например, “нависание”, “давление” на аудиторию) |
| Положение ног | ноги плотно сомкнуты | ноги расставлены слишком широко | примерно на ширине плеч, оптимально |
| Устойчивость ног | постоянное переминание, покачивание | поза на одной ноге | стабильное положение, “врастание в пол” |
| Наличие переходов (при необходимости) | переходов нет | переходы уместны | много переходов, движения тела |
| Состояние тела | “вялое”, мягкое | не напряжено,  но собрано | сильно напряжено |
| Осанка | спина ссутуленная,  осанка неуверенная | осанка нестабильная или неестественная | осанка уверенная |
| Открытость рук | руки спрятаны  (за спиной, в  карманах) | руки в основном “закрыты” | руки в основном “открыты” |
| Положение рук | руки болтаются внизу | руки часто слишком высоко | руки на уровне грудной клетки |
| Динамика жестов | жестов почти нет | жесты однообразны либо слишком суетливы | жесты соответствуют динамике речи |
| Свобода рук | руки зажаты, локти прижаты к телу | руки “растопырены” | руки свободны, двигаются от плеч |
| Зрительный контакт | зрительный контакт отсутствует | зрительный контакт нестабильный | зрительный контакт с аудиторией или камерой стабилен |

**Выводы:**

Сделав анализ своего видео, я отметила, что мне не хватает движения в пространстве и артикуляции/мимики

Я заметила, что мне хорошо удается бегло говорить на многие темы, но часто хочется сказать больше, чем необходимо, поэтому я начинаю тараторить и говорю с нехваткой пауз

Я думаю, что мне важно обратить внимание на работу со скоростью речи и мимикой, а также научиться более свободно говорить, потому что, когда я волнуюсь, я могу переходить на резонаторы, тараторить и терять интонации