

«Поведение на сцене, волнение»



Появление и поведение на сцене
– это визитная карточка
исполнителя,

И даже при наличии хорошо
поставленного голоса, приятной
внешности, манер, выход и
поведение на сцене имеет огромное
значение и способствует созданию
того или иного образа у зрителей.



- Выходить на сцену нужно с прямой спиной, красиво, уверенно, не торопясь, слегка улыбаясь,
- Первое на что стоит обратить внимание уже непосредственно на сцене
 - Это правильная постановка артиста
- При правильной постановке корпус прямой, плечи развернуты и чуть отведены назад, тяжесть корпуса распределяем равномерно на обе ноги, для устойчивости ноги на ширине плеч.
- Не нужно подходить близко к краю сцены, так зрителю будет не очень удобно на вас смотреть, и попросту можно оступиться и упасть, оптимально стоять в центре сцены.
- Все движения на сцене должны быть обоснованы: нельзя чесаться, поправлять волосы и одежду, смотреть в пол, и всячески отвлекаться,
- Нужно быть сконцентрированным на выступлении, не отвлекаться на зрителей, если вам пока что сложно контактировать со зрителем, можно представить как будто вы одни на сцене, взгляд должен быть направлен прямо, не смотреть по сторонам



- Чтобы свободно чувствовать себя на сцене, нужно в первую очередь убрать психические зажимы, боязнь, чувство стыда и страха. Такие проблемы у человека могут существовать в любом возрасте. И без свободы от этих чувств исполнитель не состоится как творческая личность.
- Внутренняя свобода и гармония – залог успешных выступлений. И если есть какие-либо внутренние неудачи, искаженное восприятие себя и окружающего мира, то это найдет отражение и в публичном выступлении.
- Дарите слушателям эмоции, будьте щедрыми и искренними. Учитесь выражать свои чувства и мысли.
- Работа с микрофоном
 - 1) Нельзя становиться с микрофоном на одну линию с колонками. Он начнет фонить.
 - 2) Нельзя класть микрофон на пол.
 - 3) Микрофон всегда держать прямо перед собой.
 - 4) Уходя за кулисы, радиомикрофон лучше отключить.
 - 5) У шнуrowого микрофона не перекручивать провод, не кружиться с ним.

Волнение на сцене

- С Волнением на сцене сталкиваются многие, само по себе волнение имеет разного рода причины
- Внешние и внутренние причины
- **К внешним причинам** можно отнести все, что оказывает на сознание и психику человека постоянное давление, укореняясь в его подсознании ощущением собственной несостоятельности. Детям в большей степени важно мнение близкого круга людей, которые являются для него большими авторитетами – родители, педагоги, друзья.
- Например: одерзивание, придирки, насмешки; частые резко-критические замечания; постоянное выражение недовольства;
- чрезмерная строгость и требовательность; или, наоборот, восхваление и превознесение не в меру его таланта.
- Все это приводит к тому, что внушаемый ребенок, выступая на сцене, будет вкладывать всего себя не в демонстрацию своих истинных способностей, умений и навыков, а на то, чтобы «угодить» своим «доброжелателям», не подвести их чаяния, доказать свое превосходство. Думая и настраиваясь только на эти цели, юный исполнитель, вряд ли справится со своим волнением и не будет блистать на сцене. Впрочем, внешние причины сильно действуют не на всех





- **Внутренние причины** боязни и чрезмерного волнения перед публичными и конкурсными выступлениями сугубо индивидуальны и, в то же время, схожи между собой.
- Это внутреннее несоответствие личности с окружающим обществом – оно воспринимается как нечто «чужое», враждебное, его нужно «завоевывать».
- Особенно тяжело приходится перфекционистам – личностям, стремящимся к идеалу.
- В предконцертном состоянии они предъявляют к себе повышенные требования и придают слишком большое значение мнению о себе со стороны зрителей, жюри, родителей и педагогов, которые «столько в него вложили!». Ведь юному артисту приходится доказывать свою исключительность, идеальность, и если случаются ошибки, у него стремительно нарастает стойкая неуверенность в своей состоятельности.
- Так же уязвимы и перехваленные, чрезмерно горделивые натуры, считающие, что быть «лучше всех» – это их призвание и дело чести. Страх возможного «провала» нередко вызывает у них боязнь серьезной сцены – нежелание выступать на конкурсах.

- Как бороться ?
- Способы таковы
- 1) чтобы избавиться себя от лишнего беспокойства, о результате выступления, следует тщательно готовиться, проучивать материал, продумывать свои действия на сцене перед выступлением.
- 2) осознать что волнение это нормально и большинство волнуется главное понять причину волнения, и постараться с ней бороться
- 3) нужно расслабиться, не думать о проблемах, и о результате выступления, давать себя право на ошибку,
- 4) нужно настроить себя таким образом, например заменить слово надо выступить, на я хочу выступить, когда вы зациклены только на достижении результата теряется смысл творчества, так что нужно всегда подходить творчески, получать удовольствие от процесса.
- 5) Так же чтобы настроиться можно выполнить пару физических упражнений, затем дыхательные упражнения, чтобы активизировать свой организм, главное уметь поднять себе настроение перед выступлением, и не забывать что главная цель искусства



Домашнее задание

- Ответить на вопрос:
- 1 как вы справляетесь с волнением перед публичным выступлением?