

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЙОННЫЙ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**"Правила поведения на сцене
и подготовки внешнего вида
к выступлению"**



СТАНИЦА ЛЕНИНГРАДСКАЯ
2021 ГОД

Содержание

1. Введение	3
2. Концертное волнение.....	4
3. Методы работы с концертным волнением.....	4
4. Поведение на сцене.....	9
5. Правила поведения на сцене.....	14
6. Правила поведения за кулисами.....	16
7. Подготовка внешнего вида исполнителя к выступлению.....	17
8. Заключение.....	21
9. Список использованной литературы.....	22

Введение

Публичное выступление – это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы музыканта, вокалиста, артиста, чтеца (как зрелого, так и начинающего) над произведением.

Несмотря на весь процесс подготовки, который проходит под контролем руководителя, концертное выступление в большей степени зависит от индивидуальных способностей исполнителя. Поведение на сцене, самочувствие во время исполнения, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему.

Зачастую на этом этапе происходят срывы, наносящие серьезные психические травмы даже очень одаренным исполнителям, что подчас служит причиной их отказа участников клубных формирований от сценических выступлений.

Как не растерять на сцене все то, что много раз было обдумано, отрепетировано? Как правильно вести себя на сцене и за кулисами? Как справиться с нервным напряжением? Как не сорвать выступление? Как сделать свое выступление приятным для себя и эффектным для зрителей? Ответы на все эти вопросы вы найдете в этих методических рекомендациях.

Концертное волнение

Проблему концертного волнения не обходит ни один участник и руководитель творческого коллектива. Действительно, проблема концертного волнения, и такие вопросы, как избавиться от излишнего волнения во время выступления, являются важными аспектами в процессе подготовки выступления.

Концертное волнение нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей исполнителя. Есть две разновидности концертного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника». Вследствие индивидуальных особенностей психической организации каждого исполнителя, состояние волнения по-разному отражается на качестве исполняемых произведений.

Волнуется каждый по-своему. Нигде так выразительно не проявляются индивидуальные различия учащихся, как в предконцертной и концертной обстановке. Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создают такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой. Но характер концертного волнения существенно зависит от возраста и темперамента каждого исполнителя.

Одному волнение помогает раскрыть глубоко скрытые потенциальные возможности, блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту исполнителя со слушателем, то другому приходится затрачивать массу лишней энергии на преодоление волнения и при этом исполнитель не всегда достигает желаемого результата, у многих волнение доходит до болезненного состояния.

Методы работы со сценическим волнением

Так как же настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой?

Сильное волнение может проявляться в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук и ног, торопливой

речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции. Многие исполнители начинают испытывать некоторые болезненные ощущения, это вызвано биологическими изменениям: упадок сил, нарушение сна, потеря аппетита, вялость мышц.

Существует мнение, что волнение побороть нельзя, а можно отвлечься, переключиться на творческие моменты исполнения.

Здесь можно выделить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость исполнителя во время публичного выступления.

ПОГРУЖЕНИЕ В АТМОСФЕРУ ВЫСТУПЛЕНИЯ

за несколько дней до выступления руководитель может предложить исполнителю мысленно представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении и тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление, проработать образную картину концертного выступления. Предложите исполнителю проговаривать вслух все, что он представляет. Например: «Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. В нем светло, кресла зеленого цвета и т.д. Я отчетливо вижу сцену. Она высокая, кулисы синие и т.д. Я вижу зрителей. Их почти 30 человек. Они выглядят ...

Когда исполнитель максимально расслаблен, предложите ему произнести следующие утверждения:

- Я спокоен, собран и сосредоточен.
- Уверенно и радостно я начинаю.
- Мне нравится выступать перед публикой
- Я выполняю все, что задумал...
- Я играю так хорошо, как и на репетиции...
- Я весь отдался моему вдохновенному исполнению...

- Я расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

После этого попросите исполнителя рассказать о своих ощущениях и впечатлениях, которые у него возникли.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

За пару часов до концерта руководитель предлагает участнику выступления произвольно расслабиться при помощи образных представлений мышц своего тела.

Проговаривайте текст аутогенного погружения вслух: "Сядьте прямо. Дыхание совершенно спокойное. Глаза закрыты. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать мои слова. Повторяйте про себя вслед за мной: Мои руки становятся теплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимается к плечам. Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и плечах. Мои плечи спокойно опущены... Теперь мое внимание переходит на ноги...Представляю, что мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх...Расслабляются мышцы бедер и живота. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом...Теперь мое внимание переводится на лицо...Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица...Нижняя челюсть легко» отходит» вниз. Губы слегка приоткрыты... Мне дышится легко и спокойно...Спокойно и ровно бьется мое сердце".

ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД ВООБРАЖАЕМОЙ АУДИТОРИЕЙ

Когда программа выступления полностью готова и отрепетирована, можно предложить исполнить ее полностью перед «зрителями».

«Зрителями» могут быть куклы, игрушки, манекены, плакаты и т.д.

Этот прием позволяем проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается.

РОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих личных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, певца, артиста и т.д., не боящегося публичных выступлений, и начинает играть на сцене как бы в образе другого человека. Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполнитель, чрезмерно волнующийся перед выступлением, начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. При этом надо представить себе образ уверенного и смелого исполнителя и с максимальной полнотой постараться вжиться в этот образ. Надо скопировать его манеру держаться на сцене на сцене, держать микрофон, копировать уверенный, оптимистический эмоциональный настрой, то есть настрой от "внешнего" к внутреннему состоянию.

Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой "роли", является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки.

Универсальных рецептов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Дать однозначный рецепт, для того чтобы выступление имело успех, невозможно. Каждый человек индивидуален, а значит, методы подготовки будут основываться исходя из индивидуальных качеств исполнителя.

Подготовка к концертному выступлению сложный процесс, затрагивающий не только исполнительское мастерство, но и проблему психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению. Практика показала, чем больше выходишь на сцену, тем больше проявляется уверенность. Сцена-лучшее лекарство от волнения.

Поведение на сцене

Однако не только волнение исполнителя может испортить выступление.

Поговорим о сценическом поведении исполнителя, актера. Сюда входят: владение корпусом, вниманием, голосом. То есть, все то, что составляет понятие «профессионализм». И о правилах поведения исполнителя на сцене.

Для актера, лектора, вокалиста не только голос, но и тело является инструментом. Для этой группы людей очень важно умение «нести себя». Каждое движение рук, корпуса, мимика – воспринимается и анализируется зрителями, и на основе этого создается имидж исполнителя.

Появление и поведение на сцене – это визитная карточка исполнителя, которая может или объединить его с аудиторией, или, наоборот, разорвать так и не возникшие нити внимания и интереса. И как результат – провал выступления.

И поэтому даже при наличии хорошо поставленного голоса внешность, манеры, выход на сцену и поведение на сцене – все это или способствует, или мешает созданию образа успешного исполнителя.

Первое, на что нужно обратить внимание – постановка вокалиста, оратора: положение корпуса, головы. Правильная постановка способствует выработке ощущения уверенности, которая передается аудитории.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТАНОВКЕ

Есть ряд положений, которые нужно выполнять:

— При правильной постановке корпус прямой, плечи развернуты и чуть отведены назад, ни в коем случае не подняты, расправлены

— Тяжесть корпуса распределяем равномерно на обе ноги. Ноги прямые, не сгибаются в колене, ступни плотно прижаты к полу, пятки не поднимаются. Исполнитель не раскачивается с пяток на носки. Для устойчивости корпуса ноги на ширине плеч

— Поза удобная и естественная, способствует полноценному звучанию голоса. При такой позе можно контролировать голос.

— Голову не опускать и не закидывать, смотрим прямо перед собой, шея свободная, не зажата. При этом гортань и глотка находятся в естественном, свободном состоянии.

— Лицо исполнителя свободно от гримас, глаза «распахнуты», брови не сведены, чуть приподняты, расправлены морщинки на лбу

— На лице — легкая улыбка. Для этого нужно представить что-то радостное, и мышцы щек сразу сожмутся в улыбку. Лицо при этом станет приветливым и одухотворенным. Улыбка вызывает необходимое внутреннее

состояние, а мышечная собранность – готовность нервной системы к выступлению;

— Руки — вдоль корпуса, свободные, не зажаты за спиной или на груди, жесты органичные и естественные.

Правильная постановка – залог хорошей работы сердца и обеспечения организма кислородом. Нужно помнить, что при правильном использовании голоса к процессу присоединяется все тело, от макушки до пяток. Все наше тело – инструмент, с помощью которого рождается голос.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА И ДЫХАНИЕ

Правильная постановка способствует хорошей работе кровеносной системы и дыхательного аппарата. Для функционирования голосового аппарата необходим воздух легких. Для спокойного общения нам достаточно поверхностного дыхания, когда воздухом наполняются только верхушки легких. Но для того, чтобы голос был слышен на большом расстоянии, нужен большой объем воздуха и включенная в дыхательный процесс диафрагма, которая толкает воздух из легких через трахею, гортань, горло и губы.

Правильное дыхание способствует обогащению организма кислородом, поддерживает речевой процесс. Все это придает нам чувство уверенности, которое мы транслируем слушателям.

СЦЕНИЧЕСКАЯ СВОБОДА

Как мы ведем себя на сцене – свободно, или мы закомплексованы, не уверены в себе?

Поэтому давайте разберем еще несколько упражнений, которые непосредственно перед выступлением

помогут избавиться от страха публичных выступлений, и помогут быть нам на сцене свободными и уверенными.

Как же утихомирить волнение прямо перед выступлением?

Во-первых, можно походить. Ходьба успокаивает. Это происходит потому, что активная деятельность поддерживает работу сердца. Когда мы волнуемся, переживаем, то начинаем ходить из угла в угол. Это помогает улучшению кровоснабжения.

Чтобы улучшить кровообращение, можно потереть кисти рук, и активными движениями помассировать пальцы рук. Кончиками пальцев, похлопывающими движениями можно пройти по лицу, лбу, шее.

Говорят, что глаза – зеркало души, а голос – показатель нашего внутреннего состояния. И чтобы избавиться от сценического волнения, нужно в первую очередь убрать перегрузки, стрессы перед выступлением, чтобы излучать радость и уверенность.

Отнеситесь к голосу как к музыкальному инструменту, который расположен внутри нас. Контролируйте голос, вносите в его звучание эмоции, гибкие интонации, учитесь слушать и слышать себя.

Представьте свой голос, и мысленно озвучьте текст выступления. Привыкните к внутреннему звучанию, и полюбуйте пластикой, динамикой, разнообразным темпом голоса. Отнеситесь к этому заданию творчески. Пусть звук родится сначала внутри вас, и испытайте радость от того, что голос звучит, пусть и мысленно, но профессионально и качественно.

И потом только мы озвучиваем вслух то, что нам нужно донести до слушателей. И делаем это радостно и эмоционально. Любуемся тем, как искренно, свободно и легко звучит голос. И если даже это пока не соответствует

действительности, подумайте о том, что вы стараетесь придать эмоции и чувства своему голосу, и делаете это радостно и с любовью. Поверьте, собеседники и слушатели оценят ваши устремления и почувствуют доброе отношение к ним.

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.

А посему нужно обогащать свой внутренний мир, как губка впитывать знания, приобретать жизненный опыт, что повысит вашу самооценку.

И в дальнейшем все это поможет развить голос и вызвать состояние творчества, свободы и одухотворенности – все то, что является необходимыми условиями успешного выступления, как оратора, актера, так и вокалиста, преподавателя.

Дарите слушателям эмоции, будьте щедрыми и искренними. Учитесь выражать свои чувства, мысли. Будьте искренними, не умничайте, говорите с публикой простым понятным языком, доверительно, как если бы общались с друзьями.

Если вам предстоит скоро выступать, а в аудитории или за кулисами шумно, найдите укромное местечко, уединитесь от всех и настройтесь на выступление:

— сделайте дыхательные упражнения: несколько глубоких вдохов и выдохов;

— похлопайте себя по плечам, рукам, плечи расправьте, мысленно пройдитесь по позвоночнику, представьте, что вы становитесь выше, с гордой осанкой и уверенным взглядом;

— вызовите ощущение радости и важности предстоящего мероприятия;

— мысленно представьте план выступления: что, и по каким пунктам вы будете говорить;

— проверьте наличие записей, может, это конспект, или просто план, в который можно будет заглянуть. Наличие записей придаст вам уверенности.

— если вы используете презентацию, проверьте наличие необходимых технических средств, а также удостоверьтесь, что все исправно работает. Заодно, занимаясь всеми этими важными мелочами, отвлекетесь от волнения и настроитесь на выступление;

— проанализируйте, какой эффект вы производите внешне – как себя ведете во время общения, как выглядите – прическа, одежда, обувь, макияж для женщин и маникюр, насколько вы ухожены – все это придаст внутренней уверенности, так необходимой для выступления.

Для выработки уверенности и свободы на сцене можно применять психологические установки, слушать расслабляющую музыку, проводить самовнушение: скажите себе, что вы – уникальны, хвалите себя за любой, даже самый маленький успех.

Правила поведения на сцене

Сцена – это место где совершается творчество и приходит вдохновение, но жизнь на сцене не так проста. Существуют определенные правила поведения, которые помогают сохранять порядок и структурировать творческий процесс.

1. Если вы оказались уже на сцене, то помните самое первое правило: "Играть нужно для зрителей, а не для себя!".

2. Если тебе нужно зайти на сцену из зрительного зала и спуститься с нее, это нужно делать только по ступенькам.

3. Все движение на сцене обоснованы, особенно во время выступления. Не следует чесаться, поправлять волосы и смеяться, если этого не задумано в сценарии.

4. Нельзя прикасаться к одежде сцены. Дотрагиваться до кулис, теревить их и выглядывать из-за них во время выступления запрещено.

5. Когда находишься на сцене, всегда смотри в зрительный зал.

6. Выходишь на сцену – улыбайся. Улыбка залог хорошего выступления.

7. Если ошибся во время выступления, продолжай дальше. Зритель не знает как правильно, а как нет.

8. Если вдруг реквизит упал во время выступления, продолжай дальше, забрать реквизит можно будет только после выступления.

9. На сцене всегда стой лицом к зрителю, если только другое не задумано по сценарию, в других случаях это считается неприличным.

10. Перед выходом на сцену необходимо настроится: распеться, разговориться, выполнить дыхательные упражнения.

11. На сцену всегда поднимайся в сменной обуви!

12. Очень важно следить за опрятностью своего костюма, чистотой обуви, чистотой рабочих костюмов и гигиеной тела.

13. Подбирать для себя одежду и обувь, нужно с учетом всех правил концерта.

14. Нельзя становиться с микрофоном на одну линию с колонками. Он начнет фонить.

15. Нельзя класть микрофон на пол.

16. Уходя за кулисы, радиомикрофон лучше отключить.

17. Не нужно подносить микрофон близко к губам. Может возникнуть эффект «плеваания» и «учащенного дыхания».

18. Микрофон всегда держать прямо перед собой.

19. Микрофон на стойке можно регулировать под свой рост.

20. Если случилось так, что ваше оборудование вышло из строя, ни в коем случае не останавливайтесь. Продолжайте выступление с тем же настроением. Этот поступок зрители оценят 100%.

21. Не нужно подходить близко к краю сцены, так как лицо, будет находиться в тени.

22. Выходить на сцену и уходить со сцены следует только из-за кулис.

23. Участники должны быть равномерно распределены по сцене, ни одна из частей не должна быть перегружена.

Правила поведения за кулисами.

1. Участники мероприятия должны соблюдать дисциплину за кулисами. Главный за кулисами - руководитель программы или выпускающий.

2. Все артисты и выступающие за 15 минут до начала концерта или мероприятия обязаны быть за кулисами!

3. Ни в коем случае НЕЛЬЗЯ прикасаться к кулисам и другим украшениям сцены. Выход и уход осуществляем аккуратно, не задевая кулисы, и, не сшибая декорации.

4. За кулисами соблюдается полнейшая тишина (выступления - это атмосфера и её очень легко разрушить).

5. Доказано – невозможно выглянуть из-за кулисы, чтобы этого никто не заметил из зала. Поэтому мы надеемся, что ничто и ни при каких обстоятельствах не заставит вас выглянуть «на секундочку» из-за кулис во время концерта.

6. В кулисах никто не мешает выходу участников, и стоят только участники на следующий выход.

7. Посторонних за кулисами нет!!!

8. Узнайте и внимательно следите за последовательностью номеров. Чтобы за один номер до вашего выхода вы были готовы и стояли за кулисами. Ни в коем случае нельзя выбегать из зала, если номер начался!

9. Уважайте сцену. После того, как появился зритель в зале, прекращаются любые передвижения по сцене. С появлением зрителя вы становитесь артистами и должны строго хранить тайнство сцены.

10. Во время выступления, из зрительного зала и обратно перемещаться через сцену строго запрещается.

11. До начала концерта, участники в костюмах ни в коем случае не появляются в фойе, а также в зрительном зале. Только во время перерыва и после выступления.

12. Соблюдайте чистоту. После пребывания на сцене и примерных, они должны оставаться чистыми.

13. Запрещено принимать пищу, распивать спиртные напитки за кулисами, в гримёрных.

14. Выражать вслух критические отзывы о других выступающих запрещено - это непрофессионально.

Подготовка внешнего вида исполнителя к выступлению

Что надеть для публичного выступления? Сразу нужно обозначить, что речь идет о выступлении вне образа. То есть, бывают мероприятия, где вам нужно по замыслу режиссера надеть что-то специальное, например, сари.

Если вы выступаете для небольшой аудитории и состав слушателей достаточно однороден и понятен, то можно немного подстроиться. Например, вы выступаете для молодежи – можно одеться более неформально: брюки свободного покроя, яркий пиджак в клеточку и т.д.

Для женщин акцент на элегантность, но деловой костюм, как вариант юбка, блузка, жилет в клеточку. Снимите яркие броские украшения, не выставляйте на показ свои формы. Мужчина может быть без галстука, в костюме спокойных тонов. НЕ белая рубашка, но и не яркая, пастельных тонов.

Если это большой зал, аудитория разная и сборная, есть несколько универсальных советов. Помните, что на выступающего смотрят чаще всего снизу вверх, особенно первые ряды в зале. Следовательно, особое внимание нужно уделить обуви и длине брюк и/или юбки.

Никогда не выходите на сцену в сапогах или ботинках, предназначенных для улицы, грязи и снега. Это неуважение к аудитории. Типа, я тут мимо пробежал, и к вам забежал на пару минут... Не говоря уже, что смотрится это со стороны ужасно, особенно на сцене. Возьмите с собой сменную обувь, это ведь не сложно. Если вы достаточно часто выступаете, советую иметь 1-2 пары обуви специально для выступлений. То есть, вы не ходите в ней по улице и эта обувь всегда в хорошем состоянии. И, раз уж мы заговорили об обуви, туфли должны быть закрытые, не сандалии и не босоножки. Мужчины надевают носки классической высоты, женщины – чулки. То есть, в сценической этике голые ноги неприемлемы.

Что одеть в классическом варианте для выступления?

На сцене вы не только «говорящая голова», вы также художник и стилист. Картина должна быть единой. Образ - цельным. То, что вы делаете на сцене, о чем вы говорите или

поете, как вы это делаете, какой реквизит используете, что на вас надето - это все должно составлять единую картину. Продумайте свой внешний образ. Если вы шикарно выглядите в вашем лучшем платье, это еще не значит, что вы будете в нем частью образа, созданного вашим выступлением. Здесь, как в букете. Если вместе собраны ромашки и васильки, не надо добавлять розу. Даже если она великолепна.

Глубокий вырез, обтягивающая одежда, юбка значительно выше колена смотрятся на вас прекрасно, но не на сцене. И дело не в том, что это отвлекает окружающих и наводит их на мысли, далекие от темы вашего выступления. Все мы люди взрослые и уже давно в состоянии адекватно воспринимать красивую женщину в короткой юбке. Но! Вы же хотите максимально донести ваши мысли, хотите произвести правильное впечатление, оставить приятное и долгое послевкусие. В конце концов, хотите гармонично выглядеть на фотографиях, сделанных из зрительного зала? Не разрушайте общую картинку!

И еще раз вернемся к длине юбки. Часто мы упускаем из виду, что люди смотрят на выступающего снизу вверх. При подготовке к выступлению поставьте зеркало на пол, прислонив к стене под углом 20-30 градусов, положите рядом с ним включенную настольную лампу - симитируйте сценическую подсветку, заберитесь на табуретку, посмотрите в зеркало. В общий образ, во впечатление, которое вы хотите произвести, в главную идею вашего выступления вписывается то, что вы видите с табуретки? Нет? Меняйте наряд.

Итак, что же все-таки надеть на сцену, если ваш образ не предполагает конкретного специфического костюма? Цвета одежды должны быть спокойные. Необходимо избегать крупных массивных украшений. Очки должны иметь простой дизайн и оправу под цвет волос.

Для мужчин. Это может быть или костюм, или пиджак и брюки из разной ткани (однотонные брюки и пиджак хоть в клетку). Классический вариант – среднетёмный (но не черный) костюм, белая или светлых тонов однотонная рубашка, галстук из матовой ткани не однотонный, но с не очень ярким рисунком, чтобы не отвлекать внимание от лица. Если ваша популярность еще не достигла уровня Кобзона, то галстук, не бабочка. Длина галстука – до пряжки на ремне.

Брюки не должны быть слишком короткими (даже если вы хипстер – держите себя в руках), но и длинными тоже. Когда вы стоите прямо, на брюках должна образовываться одна продольная складка. Если ваш пиджак имеет две пуговицы, нужно застегнуть лишь верхнюю, если три — только среднюю. Если нет очень большой необходимости, не стоит надевать очки при публичном выступлении, ювелирные украшения также не нужны.

Несколько практических советов:

- Перед выходом на сцену обязательно попросите кого-нибудь посмотреть на вас со всех сторон: все ли у вас в порядке – застегнуто – заправлено – причесано - по центру и т.д.

- Узнайте заранее, будет ли на вас гарнитура «свободные руки» или микрофон-петличка? Если да, подумайте заранее, куда вы прикрепите коробочку с передатчиком и блоком питания. Особенно это актуально для женщин – позаботьтесь и не растягивающемся поясе или ремне.

- Постарайтесь хотя бы один раз прорепетировать в одежде, в которой вы выйдете на сцену. Все выступление от начала до конца. Почувствуйте – удобно ли вам?

- Одежда для выступления должна быть хорошо выглажена, иначе вы рискуете потерять уважение аудитории.

Важно заранее, если это возможно, узнать цвет оформления зала. Главное, не сделать такой ошибки, когда цвет вашего костюма вдруг совпадет с тем, как оформлена сцена.

Имейте в виду, что на сцене вы попадаете под яркий свет софитов, и блеск любых украшений или отделки вашего костюма усиливается. Если этот факт не противоречит теме вашего выступления, то все в порядке – блестите на здоровье!

Заключение

Следуя этим советам и рекомендациям, вы сможете чувствовать себя комфортно и выглядеть уверенно на сцене в любом образе. Ваше выступление будет профессиональным, ярким и незабываемым, принесет вам удовлетворение и признание зрителей.

Список использованной литературы

1. Бочкарёв Л. «Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя». // Вопросы психологии. — 1975.
2. Фёдоров Е. «К вопросу об эстрадном волнении». - 1979.
3. Григорьев В.Ю. «Исполнитель и эстрада» - М,2006г
4. Докщицер Т. Ф. – «Путь к творчеству» - М, 1999г
5. Клещов С.В. – «Волнение музыканта на эстраде и методы его устранения», Сов.музыка,1936г
6. Станиславский К.С. – «Работа актера над собой» Том №2, - М 1954г

Методические рекомендации подготовила
Методист МКУ «РОМЦК»
Дмитриева Анна Сергеевна

