

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей Борисоглебского городского округа  
«Детская школа искусств №2»

Кассный час на тему:  
«Культура поведения исполнителя».

Выполнили: преподаватели  
отделения фортепиано  
МБУДО БГО «ДШИ №2»  
Никулина Ф.Н., Белинина А.Л.

2020 г.

Сегодня мы поговорим о сценическом поведении исполнителя, лектора, педагога, актера. Сюда входят: владение корпусом, нервами, вниманием, голосом. То есть, все то, что составляет понятие «профессионализм».

Для актера, преподавателя, 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. 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 сократятся 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?

Этой темой – темой сценического волнения интересуются все исполнители. Поэтому давайте разберем несколько способов, которые помогут избавиться от страха публичных выступлений, и помогут быть нам на сцене свободными и уверенными.

Вы наблюдали когда-нибудь за исполнителями, которым предстоит выходить на сцену? Помните, как они себя ведут?

С уверенностью можем сказать, что все они в большей или в меньшей мере волнуются, потому что чувствуют ответственность и важность мероприятия.

Как же утихомирить волнение в данном случае?

— 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.

Все мы волнуемся перед ответственным, серьезным событием. Но если волнение сопряжено с радостными и добрыми чувствами, это никоим образом не навредит голосу.

И поэтому 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 полюбуйтесь 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, инструменталиста, 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.
- 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.

Именно такое поведение на сцене и необходимо для ораторов, актеров, лекторов, вокалистов.

Именно такое поведение нужно для каждодневного общения.

### **На сцене недопустимо**

1. Пользоваться мобильным телефоном или брать его с собой. Для переговоров по телефону можно найти более подходящее время. К тому же, вам гарантирован провал номера, если у Ромео в фамильном склепе Капулетти зазвонит айфон;
2. Переговариваться с партнерами или зрителями вне действия, а также громко говорить, смеяться, выглядывать из-за кулис, трогать занавес и перемещаться по сцене до своего выхода или после ухода. Развитием харизмы следует заниматься в свободное, а не рабочее время;
3. Выходить на сцену со стороны зрителя, как и появляться в партере в костюме и гриме, если это не предусмотрено постановкой.
4. Исполнитель непрерывно существует в роли актера с момента выхода из-за кулисы и до момента ухода. Недопустимо выходить на сцену, как актер и лишь потом включаться в характер исполняемого произведения.