

*Рекомендации для
участников общешкольного
АРТ конкурса
«Минута славы»*

Как заслужить аплодисменты публики?

Для многих из нас быть в центре внимания – непростая задача, а зачастую неприятная необходимость. Быть за трибуной, «во главе стола», «у доски» – словом, перед аудиторией – большой труд, любое публичное выступление связано со всяческими тревожностями. Вот как с ними справляться, и попробуем выяснить.

«Я все забуду»

Это самое распространенное опасение. И победить его можно только одним несложным способом: репетировать, репетировать и еще раз репетировать! Нужно выучить слова, мелодию, запомнить последовательность его выполнения. Ведь представление о том, что и как будет происходить на выступлении, позволит не тратить время и силы в ответственный момент на раздумывания: «Так что там дальше?» – а сконцентрироваться на выступлении и выложиться по максимуму.

«Мое выступление будет скучным»

Чтобы не дать зрителям заскучать, нельзя скучать самому. Можно потренироваться дома – попробовать представить, будто номер – это увлекательная история, у которой есть зачин, развитие, кульминация и развязка. И не важно, что это песня о чем-то вроде «Ремамбахарамамбуру». Все можно преобразить вдохновением и фантазией. Если добавить в свое выступление эмоций, наполнить его красками интонаций, выстроить акценты – то номер обязательно получится динамичным и интересным.

«Я так волнуюсь, что упаду в обморок»

К сожалению, с мандражом ничего сделать нельзя. Это нормальное состояние перед выступлением. Единственное, что остается, это спокойно (насколько возможно) подумать, что подготовлены вы хорошо (репетировали же!), все помните (хоть и кажется, что позабыли напрочь), готовы покорить зал (пусть даже вы еле держитесь на ногах), и вообще – лучше певца/актера не найти на всей Земле (не важно, что это дебют)! Короче, больше бодрости и оптимизма.

И еще прикиньте трезво, без тремора: что произойдет, если вы провалите выступление? Наверняка мир не рухнет, скорее всего, не пострадает ни одного человека, а главное – вы будете живы и здоровы. Так что волнуйтесь на здоровье – для бодрости, а ужасаться предстоящему выступлению все же не стоит.

«Я не понравлюсь зрителям»

Зрители – самые главные люди на выступлении. От их реакции зависит ваш успех. Поэтому попробуйте с ними подружиться. Появляясь перед зрителями, обязательно поздоровайтесь с ними. Если же вас объявили – выйдите к публике с улыбкой. И вообще – улыбайтесь во время выступления. Так ненавязчиво и симпатично: у буки немного шансов понравиться.

Пытайтесь контактировать с публикой постоянно, хотя бы зрительно: выступайте так, будто поете свою песню каждому сидящему в зале. Пойте, шутите, играйте – не для себя, любуясь собственной прекрасной персоной, а для зрителей, только для них.

«Зрители меня не оценят»

Согласитесь, можно спеть песню вполне нормально: попасть во все ноты и даже не уронить микрофон, но почему-то заслужить лишь жидкие и совершенно невыразительные аплодисменты. Или рассказать веселую историю в компании, но почему-то после ее умопомрачительно смешного финала узреть лишь недоуменные, натянуто улыбающиеся лица товарищей. В чем же загвоздка?

Все дело в том, что для успешного выступления на сцене человеку нужно уметь **отдавать публике энергию**, делиться с ней чем-то позитивным. Сцена не терпит закрытости и скупости на эмоции. Здесь также не место негативу в любом виде: унынию, враждебности и беспокойству. Поэтому подумайте, чем хорошим вы можете поделиться с аудиторией.

Если это песня – чувствами, которые вызывает в вас мелодия, внутренним ощущением красоты музыки, а если смешная история – своим искренним весельем и заразительным смехом.

Вот увидите, зрители отреагируют на ваш послыл. И, кстати, оплатят тем же: сколько вы подарите им, столько вам и вернется – в виде аплодисментов и комплиментов.

«Я просто не смогу»

Помните, как в «Убить Билла» учитель говорил героине Умы Турман, когда она пыталась пробить кулаком деревянную доску: «Не ты должна бояться дерева, а дерево должно бояться тебя». Это правило действует и в случае публичного выступления: не ты должен бояться сцены, а сцена – тебя. На публике лучше быть дерзким, чем вялым, лучше громким, чем тихим, лучше ярким, чем блеклым. Так что нечего стесняться. Настройте себя на боевой лад и непременно на победу: у вас все получится!

Почувствуйте, как это приятно – выложиться перед зрителями, увлечь их, выдержать с достоинством время выступления и в ответ получить заслуженные долгие продолжительные аплодисменты! Сначала почувствуйте это, вообразив, а затем воплотите в жизнь – на сцене. Удачи!

Секреты успешного выступления

- 1. Вы оказались на сцене в первую очередь для зрителя – поэтому, выступая, думайте о нём, попытайтесь донести до него свою песню. Для себя вы успеете попеть на репетициях.*
- 2. Готовьтесь к выступлению очень тщательно – должны быть продуманы и песни, и ваш внешний вид. Вы должны всегда гармонично вписываться «в тему» концерта. К примеру, на траурном мероприятии будет нелепо исполнить что-то веселое.*
- 3. Отрепетируйте и выучите на 100% своё выступление. Слова, аккорды, мелодия и прочая техническая часть должны быть у Вас «на автомате», тогда, при выступлении Вы сможете сконцентрироваться на эмоциональной части.*
- 4. Общайтесь с залом, покажите зрителям, что вы выступаете для них! Никто не любит сонных и бесчувственных исполнителей, которые выходят только чтобы показать классный номер и уйти восвояси. Более того – таких просто не запоминают!*
- 5. Чувствуйте настроение зала и подстраивайтесь под него, либо управляйте им. Если зритель развеселился во время выступления предыдущей группы, он будет танцевать и во время вашего выступления, если вы потрудитесь скорректировать свою программу. Если зритель устал, развеселите его песнями и задорными репликами.*
- 6. Всегда смотрите на зрителей. По выражению лица человека можно легко прочесть его отношение к вашему выступлению — а это очень хорошо видно именно со сцены.*
- 7. Не копируйте никого, будьте харизматичны, как бы трудно это ни казалось сначала. Придумайте какую-нибудь «фишку» на сцене, которая будет присуща только вам – и тогда зритель отличит вас от сотен похожих.*
- 8. Будьте готовы к неблагоприятным зрителям. На любом концерте может случиться так, что зрители просто не того калибра, чтобы аплодировать. К примеру, юные зрители вряд ли оценят вашу технику игры и длиннющие соло, а пенсионеры не будут аплодировать альтернативной музыке.*
- 9. Не паникуйте на сцене, если во время концерта у других исполнителей— постоянные технические проблемы, и вы уверены, что у вас тоже что-то сломается. Страх в голосе и дрожащие руки – это гораздо хуже, чем фонащийся микрофон.*
- 10. Перед выступлением максимально сконцентрируйтесь. Очень важно, чтобы на сцене у вас в голове, кроме настроя на успех и хорошее выступление, больше ничего не было.*
- 11. Имидж – половина успеха. На сцене вы должны всегда выглядеть не на 100, а на все 150%! Главное, чтобы одежда была подходящей и чистой.*
- 12. Будьте готовы к неожиданностям после выступления – хорошим и плохим. У вас могут попросить автограф, похвалить выступление, или же просто обругать.*
- 13. Постоянно пополняйте свой концертный репертуар новыми произведениями, новыми фишками, ищите неожиданные ходы. Не будьте одинаковыми из концерта в концерт – это скучно. Зрители ходят на концерты, чтобы увидеть и услышать что-то новое, неожиданное для себя. Так порауйте их!*