**О. В. Котельникова,** концертмейстер вокальной студии

МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавда

# Как помочь вокалисту настроиться перед выступлением.

# *Красивый голос – это труд, ежедневные тренировки, прослушивание качественной музыки, желание, терпение и непоколебимая вера в себя – вот истинный секрет успеха!*

Эстрадное пение сегодня – наиболее массовая форма активного приобщения детей к музыке. Петь может каждый ребенок, и пение для него естественный и доступный способ выражения художественных потребностей, чувств, настроений, хотя подчас им и не осознаваемых. Концертное исполнение является важнейшим, ответственным завершающим этапом подготовки учащегося, когда на суд публики выносится результат его многочасового напряженного труда. Во время выступления реализуется творческий потенциал исполнителя. Выступление дарит ребенку особое состояние-вдохновение. Оно мобилизует, концентрирует внутренние силы, всю энергию и волю исполнителя, открывая наиболее глубокие пути воздействия на восприятие слушателей. В то же время, исполнитель испытывает сильнейшее волнение, во многом связанное со сложностью и ответственностью выполнения художественных и исполнительских задач. Ему нужно преодолеть свои страхи, сомнения, неуверенность - утвердить себя как артиста. Великие музыканты и педагоги считали одним из важнейших критериев артистизма – умение владеть своим состоянием на сцене, уметь справляться с собой и переводить все переживания в нужное русло. Волнение перед выступлением бывает разным, но ощущение состояния одинаковое, которое крайне тяжело побороть: руки и коленки трясутся, пересыхает во рту, голос звучит как будто со стороны, зрители превращаются в одну пугающую массу. Чтобы понять, почему страх так управляет нами и как можно с ним справиться, выясним его причины. Возможно, самая первая и недооцененная причина, провоцирующая страх публичных выступлений, зарождается еще в детстве. Когда маленький ребенок впервые громко заговорит в публичном месте, то родитель заставит его замолчать. В последующем это и будет объяснением того, почему у человека возникает фобия громко излагать мысли перед аудиторией. Следующая причина, как у музыкантов, так и вокалистов - боязнь не столько слушателя, сколько недоученного произведения. По мнению Н.А.Римского-Корсакова, волнение обратно пропорционально степени подготовленности произведения к выступлению. Для преодоления этой причины, ученик должны быть уверены в том, что произведение полностью готово.

Еще одна из причин - «Боязнь забыть». Как говорил С.Савшинский,- «не совсем ясно, толи боязнь забыть порождает волнение, толи волнение разрушительно действует на память».

Чтобы развивать и укреплять память, существует отличный способ – можно научиться петь произведение с разных мест, исполнять его фрагментами, заниматься без нот и текста. Особую роль так же играет и регулярность выступлений.

Если волнение не переходит границы естественного, оно способствует вдохновенному исполнению. Г. Нейгауз отмечает, что главная причина такого волнения: ... "та высокая духовная напряженность, без которого невозможно представить человека, призванного" ходить перед людьми ", сознание, что он должен сообщить людям, которые собрались его слушать, что-то важное, значительное, что глубоко отличается от ежедневных бытовых переживаний, мыслей и чувств. Такое волнение, - подчеркивает Г. Нейгауз, - хорошее, необходимое волнение, и тот, кто к нему не способен, кто выходит на сцену, как чиновник приходит на службу, уверен, что он и сегодня выполнит возложенные на него поручения, - тот вряд ли сможет быть настоящим артистом».

Но иногда встречаются случаи волнения, которое переходит все допустимые границы - это напоминает болезнь. Особенно часто такое волнение характерно для подростков, которые не имеют достаточной сценической практики. Непосредственно перед концертом у них мерзнут или, наоборот, потеют руки. У одних они становятся легкими, у других - тяжелыми, некоторых тянет в сон, появляется чувство неуверенности, страх, сбивается дыхание, возникают проблемы памяти и т.д. Такое волнение мешает исполнителю проявить свой талант.

Вокалисты, которые не верят в свои возможности и панически боятся случайных ошибок, должны уяснить, что одна удачно исполненная музыкальная фраза важнее десятка случайных ошибок. Можно случайно ошибиться, но нельзя случайно достичь высоких творческих результатов, и поэтому оценивать исполнителя следует не по его промахам, а по его достижениям. Если хоть что-то в выступлении получилось хорошо, то можно простить многие «грехи», потому что творческие удачи – и есть то главное, ради чего исполнитель вышел к публике. Понимание этих, казалось бы, простых истин очень облегчает психологически настроиться к предстоящему выступлению.

Подготовка к концерту – этап длительный, разносторонний и кропотливый, занимающий много сил, времени и репетиционной деятельности.

Не все дети, к сожалению, могут индивидуально выступать на сцене. А в творческом коллективе или в дуэте они чувствуют себя уверенней. Распределение ответственности между несколькими исполнителями снижает остроту переживаний, и дети имеют возможность выходить на сцену, выступать на концертах, на конкурсах различного уровня.

Накануне концерта репетировать, много не стоит. И не обязательно исполнять произведение целиком, лучше оставить целостное исполнение до выступления. Нужно дать ребенку отдохнуть и напомнить, что лечь спать нужно чуть раньше, чтобы хорошо выспаться. Любая мелочь способна повлиять на степень волнения исполнителя.

За некоторое время до выхода на сцену нужно правильно распеть вокалиста. Это будет залогом успешного звучания.

* + - Распевка является своего рода тренировкой для голосовых связок перед основным выступлением.
* Распевка позволяет исполнителю справиться с технической стороной исполнения песни.
* Приводит голосовые связки и речевой аппарат в рабочее состояние.
* При пении задействуются не только голос, но и другие мышцы тела. Распевание активизирует организм и повышает творческую активность.
* Искусство вокала отличается от других видов музыкальных искусств наличием синтеза речевой и музыкальной речи. Распевка помогает соединить все грани творческой личности в единое целое.

Минут за десять до выступления можно выполнить следующие рекомендации:

Сделать дыхательную гимнастику — это могут быть упражнения, которые ученик выполнял на занятиях вокалом или просто размеренные вдох и выдох. Во время этих упражнений кислород поступит в организм, это поможет быстрей успокоиться, а размеренное дыхание обеспечит ровный пульс.

Постараться максимально расслабиться, подумать о хорошем, вспомнить моменты успеха на уроках вокала!

В ожидании своего выступления занять удобную позу. Не нужно бегать из угла в угол, этим можно только сбить дыхание и начать ещё больше волноваться.

Не надо думать о том, как сейчас я выйду на сцену, и спою лучше Лепса. Думая об этом, ученик в любом случае поставит себе завышенную планку ожидания (ведь в нашей голове мы — всегда суперзвезды).

Чаще зевать! Зевота — натуральный релаксатор гортани, которая трудится на наше благо целый день. Если почувствуете, что в горле начинает першить или того хуже, оно “забивается”, “устает” — сразу начинайте зевать. Хорошенько позевнув, мы расслабляем гортань, приводя одну из основных частей речевого аппарата в полный порядок!

Вокалист обязательно должен отслеживать степень увлажненности своих голосовых связок. Перед выступлением это правило важно вдвойне. Нужно при себе иметь ёмкость с негазированной водой. Очень важно: не пить залпом, иначе будет тяжело, работать на сцене в полную силу.

Обязательно напомнить вокалисту, что на время выступления сцена его собственность, он на ней хозяин и всё у него получится!

Используемая литература:

1.Кубанцева Е.И. Процесс учебной работы концертмейстера с солистом и хором // Музыка в школе. – 2001

2.Кудрявцева М.Г. концертмейстерский класс.–М. 2009

3. Интернет ресурсы.