

## **10 СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩИМ ВОКАЛИСТАМ**

### **МО «ХОРОВОЕ, СОЛЬНОЕ АКАДЕМИЧЕСКОЕ ПЕНИЕ И ФОЛЬКЛОР»**

**ЯКОВЛЕВА О.В.**

#### **СОВЕТ № 1**

**НАЙДИ ОПЫТНОГО ПЕДАГОГА ПО ВОКАЛУ! ОН БУДЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ПОДСКАЗЫВАТЬ. ВОКАЛ, ПОЖАЛУЙ, ОДНА ИЗ НЕМНОГИХ СФЕР ИСКУССТВА, В КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК НЕАДЕКВАТНО СЛЫШИТ СЕБЯ И КОНТРОЛЬ ИЗВНЕ – НЕОБХОДИМ!**

#### **СОВЕТ № 2**

**ЗАНИМАЙСЯ РАЗВИТИЕМ И УКРЕПЛЕНИЕМ ДЫХАНИЯ И СВЯЗОК КАЖДЫЙ ДЕНЬ. СВЯЗКИ – ЭТО ТЕ ЖЕ МЫШЦЫ И ИХ НАДО ПРОКАЧИВАТЬ, НО С УМОМ! БУДЬ ОСТОРОЖЕН!!! ТОЛЩИНА СВЯЗКИ ЧУТЬ БОЛЬШЕ ВОЛОСКА, НЕ ПЕРЕСТАРАЙСЯ!**

#### **СОВЕТ № 3**

**ОПРЕДЕЛИСЬ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СТИЛЕМ И МАНЕРОЙ, КОТОРАЯ ТЕБЕ ПОДХОДИТ. КТО-ТО РОЖДЕН, ЧТОБЫ СТАТЬ ОПЕРНЫМ ПЕВЦОМ, А У КОГО - ТО БОЖЕСТВЕННО ЗВУЧИТ НАРОДНАЯ ПЕСНЯ!**

#### **СОВЕТ № 4**

**НЕ СТОИТ ПРЫГАТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, НО И УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ В ВАННОЙ ТОЖЕ НЕ ВАРИАНТ. ВЫБИРАЙ РЕПЕРТУАР, С КОТОРЫМ ТЫ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ И ЧУТОЧКУ СЛОЖНЕЕ. ЧТОБЫ БЫЛО К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ!**

#### **СОВЕТ № 5**

**ОТНОСИСЬ К ЛЮБОМУ ЗВУКОИЗВЛЕЧЕНИЮ НИ КАК К ПРОЦЕССУ, А КАК К ВОЛШЕБСТВУ, УДОВОЛЬСТВИЮ! МУЗЫКА - ЭТО САМОЕ ВАЖНОЕ В ВОКАЛЕ! МОЖНО ШЁПОТОМ ДОБИТЬСЯ БОЛЬШЕГО УСПЕХА, НЕЖЕЛИ КРИЧА ВО ВСЕ ГОРЛО!**

#### **СОВЕТ № 6**

**БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ! ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ ГОЛОС ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ОН ЗВУЧИТ КАК НЕСМАЗАННАЯ ТЕЛЕГА - СКРИПУЧИЙ И НАДРЫВНЫЙ... НО ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ, ЛЕЧИСЬ И НЕ ПОЙ ПРИ БОЛЬНОМ ГОРЛЕ И С ЗАЛОЖЕННЫМ НОСОМ!**

#### **СОВЕТ № 7**

**ЛУЧШЕ «НЕ-ДО-ПЕТЬ», ЧЕМ «ПЕРЕПЕТЬ». ЭТО «ЗОЛОТОЕ» ПРАВИЛО ВСЕХ ВОКАЛИСТОВ. ИЗЛИШНЯЯ НАГРУЗКА ВЛЕЧЕТ ВЯЛОСТЬ СВЯЗОК, НЕСМЫКАНИЕ, А ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО!**

#### **СОВЕТ № 8**

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ДЕФЕКТЫ РЕЧИ, БЕГИ К ЛОГОПЕДУ!!!! ПЕСНЯ - ЭТО СОЧЕТАНИЕ СЛОВ И МУЗЫКИ... ЕСЛИ НЕПОНЯТНО ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ - ЭТО УЖЕ НЕ ПЕСНЯ, А НАБОР ЗВУКОВ.**

#### **СОВЕТ № 9**

**НЕ СТОИТ ПЕРЕД УРОКОМ ПО ВОКАЛУ ИЛИ ВЫСТУПЛЕНИЕМ ОТРЫВАТЬСЯ НА ДИСКОТЕКЕ, ПАРИТЬСЯ В БАНЕ, ЛЕЖАТЬ НА ПЛЯЖЕ ИЛИ СОЛЯРИИ, ДО ИЗНЕМОЖЕНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ ИЛИ ДЕЛАТЬ РЕМОНТ В КВАРТИРЕ. ГОЛОС НЕ БУДЕТ СЛУШАТЬСЯ И ЗВУЧАТЬ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕПЛОВОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕНАГРУЗКЕ.**

#### **СОВЕТ № 10**

**БУДЬ ОПТИМИСТОМ! ГОЛОС ХОРОШО ЗВУЧИТ У ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ, РАДОСТНЫХ ЛЮДЕЙ! ЭМОЦИИ АКТИВИЗИРУЮТ ФИЗИКУ, ЧТО, ЕСТЕСТВЕННО, ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕТ НА ВСЕ. ГОЛОС - ЭТО ЧАСТЬ ТЕБЯ И ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО И ГРУСТНО, ТО ГОЛОС БУДЕТ НУДНЫМ И ТУСКЛЫМ. ВЫСПИСЬ, ЗАРЯДИСЬ ПОЗИТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, ПОЕШЬ ЗА ЧАС ДО УРОКА ИЛИ КОНЦЕРТА...И ВПЕРЕД!!!**

## **КАК РАБОТАТЬ НАД ПЕСНЕЙ**

**ПЕТЬ МОГУТ ВСЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАШ ГОЛОС НЕ ТАКОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ, КАК ВАМ БЫ ХОТЕЛОСЬ. ШЕСТЬ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИСПОЛНИТЬ ВАМ ПОЧТИ ЛЮБУЮ ПЕСНЮ.**

### **СОВЕТ № 1**

**РАЗДЕЛИТЕ ПЕСНЮ НА ЧАСТИ. ПЕСНЯ, КАК ПРАВИЛО, СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ: ЗАПЕВ, ПРИПЕВ, КОТОРЫЕ, КАК ПРАВИЛО, НЕИЗМЕННЫ И НЕКИЙ BRIDGE ИЛИ ПО-ДРУГОМУ ГОВОРЯ, НЕКАЯ ВАРИАЦИОННАЯ ЧАСТЬ.**

### **СОВЕТ № 2**

**РАССТАВЬТЕ ДЫХАНИЕ. ТО ЕСТЬ ОПРЕДЕЛИТЕ, ГДЕ ВАМ УДОБНЕЕ БРАТЬ ДЫХАНИЕ И БЕРИТЕ ЕГО ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ НАМЕТИЛИ И ГДЕ ЭТО ПОДРАЗУМЕВАЕТ СОДЕРЖАНИЕ ПЕСНИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ:**

- 1 - СЛАБОЙ ОПОРЫ К КОНЦУ ФРАЗЫ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА ВОЗДУХА**
- 2 - КАК СЛЕДСТВИЕ - НЕТОЧНОЙ ИНТОНАЦИИ**
- 3 - НЕПРАВИЛЬНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПЕСНИ**

### **СОВЕТ № 3**

**ВЫДЕЛИТЕ СЛОЖНЫЕ МЕСТА. ЭТО МОГУТ БЫТЬ:**

- СЛИШКОМ ВЫСОКИЕ ИЛИ СЛИШКОМ НИЗКИЕ НОТЫ**
- СЛОЖНЫЙ РИТМИЧЕСКИЙ РИСУНОК**
- СЛОЖНОЕ ПРОИЗНОШЕНИЕ ТЕКСТА (ДИКЦИОННЫЕ СЛОЖНОСТИ)**

### **СОВЕТ № 4**

**УПРОСТИТЕ ПЕСНЮ. ПОКА ВЫ В ПРОЦЕССЕ ОСВАИВАНИЯ МАТЕРИАЛА, СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕЖАТЬ НАГРУЗКИ НА ГОЛОС, ЗАСТАВЛЯЯ СНОВА И СНОВА СЕБЯ БРАТЬ НЕУДОБНЫЕ НОТЫ. ЧТОБЫ РЕШИТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ:**

- НЕ ПОЙТЕ СЛИШКОМ СЛОЖНЫЕ МЕСТА (СЛИШКОМ ВЫСОКИЕ ИЛИ НИЗКИЕ НОТЫ). ОГРАНИЧЬТЕСЬ РЕЧЕТАЦИЕЙ НА ЭТИХ УЧАСТКАХ.**
- НАЙДИТЕ УДОБНУЮ ДЛЯ СЕБЯ ТОНАЛЬНОСТЬ**

### **СОВЕТ № 5**

**СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СЛОЖНЫХ МЕСТАХ. ПОЙТЕ МЕДЛЕННО, БЕЗ ФОНОГРАММЫ.**

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИКЦИЮ И ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИМЕНИТЬ ПРИЕМ «ТРАНСФОРМАЦИИ» НЕКОТОРЫХ ГЛАСНЫХ НА СЛОЖНЫХ УЧАСТКАХ. ПОЙТЕ СЛОЖНЫЕ ФРАГМЕНТЫ СНАЧАЛА В МАКСИМАЛЬНО УДОБНОЙ ТОНАЛЬНОСТИ, ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЯ ДО НУЖНОГО УРОВНЯ. ПРОИЗНОСИТЕ СОГЛАСНЫЕ! ХОРОШО СКАЗАННОЕ СЛОВО**

- НАПОЛОВИНУ СПЕТАЯ ПЕСНЯ!**

### **СОВЕТ № 6**

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ПЕТЬ, НЕ ФОРСИРУЯ ДИНАМИКУ (С САМОГО НАЧАЛА И ДО КОНЦА ГРОМКО).**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКТИКУ СПОРТСМЕНОВ - СОХРАНЯЙТЕ СИЛЫ И ГОЛОС ДО РЕШАЮЩЕГО ОТРЫВКА, ЧТОБЫ К МОМЕНТУ КУЛЬМИНАЦИИ ИЛИ ТРУДНОГО ФРАГМЕНТА ГОЛОС УЖЕ НЕ УСТАЛ И СИЛЫ, КОТОРЫЕ ВЫ СДЕРЖИВАЛИ, ПОМОГЛИ ВАШЕМУ ГОЛОСУ.**

## ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ

Страх перед выступлением, волнение на сцене - эти чувства знакомы всем исполнителям. Не важно, сколько лет ты занимаешься и выступаешь, есть примеры, когда исполнители с именем, огромным стажем испытывают постоянный стресс перед выходом на сцену, боязнь критики, волнение за звучание голоса...

У всех есть свой особый подход к этой проблеме, свои секреты: как сконцентрироваться и прийти в спокойное состояние. Страх, неуверенность, боязнь провала, стресс – это возможно отголоски негативного опыта и это всегда деструктивно действует и на голос, и на интонацию, на художественное воплощение произведения.

Кому-то комфортно, когда рядом близкий человек, кому-то помогают некие предметы, которые можно «помочь в руках», кто-то рисует... Есть множество приемов для снятия напряжения и волнения, задача которых отвлечь и не дать сконцентрироваться на страхе. Попробуем помочь себе справиться с волнением.

Вспомним, почему мы волнуемся перед экзаменом или ответственным выступлением?

Из - за неуверенности в своих знаниях, неуверенности в подготовке. Поэтому необходимая составляющая успешного выступления - это тщательная подготовка. Всё должно быть выверено технически, вы должны полагаться не на « как получится», а на технические приемы, которые доведены до автоматизма, как у спортсмена.

Часто сравнивают вокал со спортом. Чтобы накачать ту или иную группу мышц, или сделать какую-то сложную комбинацию, спортсмен тренируется многократно, увеличивая нагрузку, растяжку, выносливость, приучая тело подчиняться его воле. Наш голос «стоит» на тончайших мышцах, которым нужен такой же «тренировочный» подход. Тогда он станет эластичным, послушным, сильным и вашей нервной системе будет сложнее вывести голос «из строя».

### **Вывод:**

Первое – подготовка, отработка до автоматизма как техники, так и всех штрихов.

Второе – эмоционально - энергетическая наполненность, внутренняя сила. Если вы до выступления как следует повеселились, то у вас нет энергетического защитного барьера и вам, собственно, нечем делиться. Постарайтесь накануне избегать эмоциональных всплесков, а перед выступлением найти спокойное тихое место и какое - то время побыть с собой наедине. Придумайте свой ритуал, найдите свой баланс.

Волнение - это адреналин. Попробуйте использовать его себе на пользу. Пусть ваше выступление, благодаря этому адреналину, станет более энергичным, не держите эмоции! Любая энергия может как разрушать, так и созидать! Научитесь управлять волнением себе на пользу и на радость слушателям.

## Как справиться с волнением

У голоса есть «ноги», а вернее опора, на которую твой голос опирается.

Но прежде чем сделать несколько упражнений, надо эту опору найти. Положи ладонь на солнечное сплетение – точку, которая расположена на сходе ребер чуть ниже груди. Чтобы убедиться, что это то, что тебе надо, кашляни тихонечко и почувствуй легкий удар диафрагмы в ладонь. Вот это и есть база для опоры твоего голоса (назовем ее точкой «золотого сечения»)

### Шаг №1

Опереться на стену, развернуть плечи. Вдохни воздух ртом, задержи его и, контролируя давление в точке «золотого сечения» дыхания, считай громко до 10, постепенно наращивая звук, но, не перехватывая дыхание снова. Так ты научишься удерживать дыхание и распределять его на всю фразу, не выдыхаясь до окончания.

### Шаг №2

Положи ладони на ребра чуть выше талии, вдохни так, чтобы бока раздвинулись в стороны. Не поднимай грудь при вдохе!!!! Задержи дыхание и начинай медленно, опять же контролируя процесс точкой «золотого сечения», выдыхать его на звук «с». Выдох должен быть равномерный, чуть слышный, как будто воздух выходит из маленькой дырочки в воздушном шаре. Выдыхай как можно дольше, постепенно сокращая косые и паховые мышцы. Не опадай в ребрах!!! Следи, чтобы «точка» была в работе. Научись контролировать этот процесс, автоматизируя его упражнением. Выдыхай длинно и равномерно. Помогает понять ощущение напряжения, давления воздуха, которые необходимы при пении.

Повтори это упражнение, как бы дую на свечу перед тобой. Пламя воображаемой свечи не должно потушиться сильным выдохом, выдыхай ровно и протяженно!!!

### Шаг №3

Взяв за основу предыдущие упражнения, сделай два коротких, один длинный выдох через «точку» на звук «с». Постепенно прибавляй количество коротких выдохов, заканчивая серию длинным выдохом. Это похоже на насос! Точка всегда работает от тебя!!!! Попробуй это упражнение сделать со звуком, выдыхая на звук «ха, ха, хаааа!» Упражняйся на все вокальные гласные. Делай упражнение стоя, в полный звук!