

*Миряхина (Галенко) Наталья  
Александровна, преподаватель,  
Захарченко Валерия Сергеевна, к.п.н.  
доцент кафедры искусствоведения  
музыкально-инструментального  
и вокального искусства ФГБОУ ВО ХГИК*

## **ГИГИЕНА И ОХРАНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА В ПРОЦЕССЕ ВОКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Hygiene and protection of the child's voice in the process of vocal education**

*Аннотация. В статье анализируется актуальная проблема современной музыкальной педагогики: гигиена и охрана детского голоса в процессе вокального воспитания. Вокальное искусство представляет широкие возможности для сбережения здоровья обучающихся. Педагогу необходимо знать физиологию, психологию обучающихся, их индивидуальные особенности. Важным условием гигиены и охраны детского голоса является оптимальная организация занятий.*

*Ключевые слова: вокал, гигиена голоса, логоритмика, дыхание, физиология, артикуляция*

*Annotation. The article analyzes the actual problem of modern musical pedagogy: hygiene and protection of the child's voice in the process of vocal education. Vocal art presents ample opportunities for preserving the health of students. The teacher needs to know the physiology, psychology of students, their individual characteristics. An important condition for the hygiene and protection of the child's voice is the optimal organization of classes.*

*Key words: vocals, voice hygiene, logo rhythemics, breathing, physiology, articulation*

Бережное отношение к возрастным физиологическим особенностям детского и подросткового голоса является актуальной проблемой современной музыкальной и в частности, вокальной педагогики. Именно в раннем возрасте формируются основные интонационные и певческие навыки, проявляется интерес к занятиям. Задача педагога заключается в том, чтобы стимулировать общее интеллектуальное и музыкальное развитие обучающихся, однако главным и необходимым условием её осуществления является такая организация учебно-воспитательного процесса, при котором ребёнок/подросток будет чувствовать себя комфортно.

В настоящем исследовании мы представляем анализ физиологических и индивидуальных особенностей детского голоса, в частности, выделяем несколько стадий его формирования и развития.

*1 стадия связана с периодом развития голоса ребенка с 7-8 до 9-10 лет.*

В данный период голос обучающегося обладает следующими характеристиками:

- детско-нежное звучание;
- небольшой по силе, но высоко звучащий.

Процесс физического роста ребенка протекает плавно, голос не характеризуется существенными изменениями.

Стоит отметить, что в данный возрастной период для ребенка нежелательны перегрузки и перенапряжение, так как это может привести к устойчивой хрипоте голоса. Голос имеет хорошее развитие вне зависимости от половых различий. Диапазон сравнительно широкий -  $d1 - c2$ .

2 стадия - возраст расцвета детского голоса приходится на 9 – 10 лет.

В данный период наблюдается хорошее звучание голоса, который характеризуется звонкостью, серебристостью. А.М. Егоров отмечает появляющиеся различия в голосе девочек и мальчиков: «Для голоса девочек характерно наличие индивидуальной тембровой окраски; у мальчиков голос приобретает особую звонкость, «серебристость» [1, с.98]. В возрасте 9-10 лет расширяется диапазон звучания голоса –  $c1-e2$  ( $f2$ ). Но наиболее естественное звучание голоса у младших школьников проявляется в зоне примарных тонов –  $e - h$  первой октавы. В младшем школьном возрасте формируются основные певческие навыки. Особенно важной задачей педагога, как отмечает М.С. Осеннева, является «формирование певческой опоры» [2, с.147]. Автор пишет о необходимости контроля со стороны педагога за корпусом (телом) каждого ребёнка, - последнее имеет огромное значение не только для охраны голосового аппарата, но и для общего физического тонуса обучающегося. «Исключение мышечного напряжения является условием отказа от форсирования голоса (до сипения, хрипоты, крика)» [2, с.147].

3 стадия - возраст 11 – 12 лет - характеризуется наступлением предмутационного периода. Неравномерное развитие организма ребенка выражается тем, что общий рост организма опережает рост гортани. Такая диспропорция оказывает сильное влияние на звучание голоса. Для голоса уже не характерна яркость, присутствует сиплость. Отмечается уменьшение диапазона голоса - верхние звуки поются крикливо, с напряжением, в некоторых случаях детьми избегаются.

Диапазон звучания голоса: высокий –  $c1-e2$ , более низкий –  $h$  *малой октавы* - $c2$ .

4 стадия - подростковый и юношеский периоды жизни человека (от 13-14 до 16-17 лет) являются наиболее благоприятными для занятиями вокалом. Пение укрепляет дыхательные органы, способствует общему оздоровлению организма, - об этом писали многие исследователи голосового аппарата человека, в частности, М.С. Эрбштейн [3, с.216], С.М. Сонки [4, с.248], Л.Б. Дмитриев [5, с.347], Ю.С. Василенко [6, с.396] и др. Более того, занятия вокалом, общение с музыкальным искусством развивает духовные потребности, способствует формированию художественного вкуса подростка (юноши, девушки). Однако следует учитывать особенности мутационного и постмутационного периодов у обучающихся.

*Мутация (от латин. мутация-изменение)* охватывает все стороны и органы растущего организма подростка. Голосовой аппарат нестабилен. Подросток может спеть в очень высоком регистре, но затем начать исполнять басовые ноты. Главная задача указанного периода – очень бережное отношение к голосу. Занятия пением необходимы, однако их нужно проводить в удобном диапазоне, с опорой на примарные тоны.

Окончание периода мутации происходит у юношей приблизительно к 18 годам, у девушек – к 16; однако возможно более раннее либо более позднее время. После окончания мутации голос становится чистым. Указанное время является наиболее благоприятным для усовершенствования голоса. Важно отметить, что к окончанию периода мутации можно определить тип певческого голоса и его диапазон.

Помимо возрастных (физиологических), педагогу-вокалисту необходимо учитывать индивидуальные особенности голосового аппарата каждого обучающегося. Звучание голоса ребёнка может быть нестабильным не только в предмутационный либо мутационный периоды и зависит от типа темперамента, характера, музыкальных способностей и настроения обучающегося. На занятиях вокалом необходимо создать благоприятный психологический климат, обстановку уверенности в силах обучающегося. По справедливому замечанию В.И. Петрушина, «на каждом уроке необходима ситуация не «избегания неудач», но «ориентации на успех» [7, с.76].

*Следующая задача* педагога-вокалиста заключается в знании основ фониатрии, необходимых для предупреждения различных заболеваний горла, носа, голосовых связок обучающихся. Нарушения голосообразования могут возникнуть в результате физиологических причин, в том числе болезни. Однако возможны психологические проблемы, особенно в подростковом и раннем юношеском возрасте. Частным разделом фониатрии является *фонопедия*, представляющая специальную голосовую гимнастику. Педагогу-вокалисту необходимо особенно чутко реагировать на любые изменения в психическом состоянии обучающихся и работать в тесном контакте с фониатром. Следует учесть, что обращение к фониатру должно быть систематическим, не реже двух раз в год в целях профилактики заболеваний горла, голосовых связок.

Помимо соматических причин, приводящих к нарушению голоса, следует указать значительное увеличение числа детей-аллергиков, обусловленное неблагоприятной экологической обстановкой. Кроме того, современные обучающиеся испытывают значительные психоэмоциональные нагрузки. Перенапряжение детского голоса и как следствие, болезни голосового аппарата происходит по причине

неоправданного увеличения голосовой нагрузки в школьных программах. Педагог-вокалист не может решить указанные проблемы, однако в некоторой мере ему доступна корректировка неблагоприятных условий современной жизни.

*Важным аспектом деятельности педагога заключается в максимальной оптимизации учебно-воспитательного процесса:* организации режима вокальных занятий, а также условий, обеспечивающих эффективность охраны и гигиены голоса ребёнка. Для занятий выбираются наименее загруженные дни и время с 10 до 17 часов. Условия организации учебного процесса также имеют особую значимость. Предъявляются следующие санитарно-гигиенические требования: помещение должно быть хорошо проветриваемым, с обязательной влажной уборкой и с соответствующими акустическими характеристиками (уровень реверберации в диапазоне низких, средних и высоких частот) и оснащённым хорошо настроенным инструментом, желательно фортепиано. Необходимо соблюдать оптимальный ритм работы и отдыха голосового аппарата учащихся, используя в певческой деятельности элементы музыкально-пластического движения, детские музыкальные инструменты, не допускать форсированного звучания детских голосов, остерегаться завышенного по трудности репертуара и не злоупотреблять неудобной (высокой, низкой) тесситурой. Разнообразие форм деятельности на любом уроке, в том числе в процессе вокального обучения ребёнка, в значительной степени оптимизирует и разнообразит работу педагога и обучающегося, сообщает ей элементы творчества. Предложенные М.С. Осеневой [2] идеи переключения внимания на различные виды заданий конкретизируются в статье Е.А. Курячева: «Ученик с помощью пластики движений может выразить характер музыкальных фраз, которые он поёт; во фрагментах *legato* – потянуться, а в стаккатных – легко поскакать, на крещендо постепенно выпрямляться, на димидуэндо – наоборот, сжиматься. Метроритмическая основа произведения и фразировка, которые были пропущены через физические движения, обязательно закрепятся в сознании ребёнка» [8, с.139].

Приобщение ребёнка к музыке и в частности, к вокальному искусству имеет огромное духовное, интеллектуальное и морально-нравственное значение. Кроме того, ещё со времён античности неоднократно подчёркивалась арттерапевтическая роль музыкального воспитания, актуальная и в современной педагогике.

Вокальное воспитание как часть музыкальной педагогики раскрепощает детей, нормализует дыхание, сердечную деятельность, способствует значительному уменьшению простудных заболеваний, повышает стрессоустойчивость к негативным проявлениям внешней среды. Гигиена и охрана детского голоса при умелом, грамотном, профессиональном подходе педагога в тесном взаимодействии с врачами (педиатром,

фониатром) и родителями является важнейшей частью воспитания, физического и духовного оздоровления подрастающего поколения.

Автор настоящей статьи, обобщив научные исследования по проблеме гигиены и охраны детского голоса, представляет собственный опыт педагогической деятельности по вокальному воспитанию обучающихся МБУДО ДШИ №2 г. Южно-Сахалинска. Мы выделяем следующие задачи:

1. Создание позитивного психологического климата занятий
2. Оптимальное распределение времени урока
3. Подбор вокального репертуара

*Психологический климат занятий* реализуется с помощью создания спокойной доброжелательной атмосферы, которая исключают нервные расстройства и срывы. Культура в общении и такт – это главное условие сохранения общего и вокального здоровья. На уроках вокала категорически исключаются психологическое давление, агрессия, враждебность. В любом творческом процессе требуется индивидуальный подход к каждой личности с учетом её физиологических особенностей. Психика является основным элементом звукообразования, средством воздействия на правильную координацию голосового аппарата, организующим началом для приведения его в рабочее состояние, истоком, несущим в себе возможности как эмоционального, так и психического разряда.

*Оптимальное распределение времени урока* заключается в постепенности перехода различных форм работы: каждая последующая задача логично вытекает из предыдущей. В начале занятия необходима подготовка голосового аппарата к пению. Мы выполняем дыхательную, артикуляционную гимнастику, которая плавно и непосредственно переходит в распевание. Важное значение имеет дыхательная гимнастика по системе А. Н. Стрельниковой, которая создавалась как способ восстановления певческого голоса. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой строится на усилении воздухообмена в легких. Техники направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать и как лёгкую гимнастику для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. Дыхательные техники улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшить воспаления, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям. Упражнения дыхательной гимнастики по системе А.Н. Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливают утраченное носовое дыхание, что является практической профилактикой в развитии и охране детского голоса, и готовят голосовой аппарат к исполнению музыкального материала. В Приложении представлены основные

виды дыхательной гимнастики, используемые автором в процессе занятий вокалом с детьми и подростками.

Следующий вид деятельности – *логоритмическая гимнастика*, форма активного отдыха. Одним из видов логоритмической гимнастики являются голосовые игры. Игры с голосом помогают выполнить массаж голосовых связок, что является самым простым и доступным способом профилактики и оздоровления голосового аппарата, и подготовке детей к исполнению музыкального произведения. Представляем основные виды логоритмических упражнений.

*Часики.* Рот закрыт, губы то расходятся в улыбку, то собираются вместе.

*Лошадка.*

На лошадке верхом (обучающиеся щёлкают языком),

Все поскачем мы потом (изменяя форму губ как при часиках)

Звонко цокают копытца (поцокали цы-цы-цы).

Не пора ль остановиться? (Тпру-у-у-у)

Следующий вид логоритмической гимнастики – *артикуляционные игры*.

Покусываем губа губу.

Покусываем язык.

Движение челюстью вправо, влево.

Эти упражнения разогревают артикуляционный аппарат, а именно: губы, язык, голосовые связки, и, что не менее важно, упражнения – игры делают урок разнообразным и занимательным.

Следующим этапом в построении урока является *распевание*. Качественное распевание занимает важное место в системе обучения юного вокалиста. Результат от хорошей распевки сохраняется в течение нескольких часов. Мы рекомендуем начинать занятие с ребенком или подростком с распевания на одной ноте, формируя гласную «о». Первое упражнение следует петь, едва колебля голосовые связки, чтобы качественно их разогреть и подготовить к занятию вокалом. В процессе занятий рекомендуется чередовать распевки на различные слоги, например, «ма-мэ-ми-мо-му» на одном дыхании, не изменяя высоту тона; воспроизведении итальянского слова «вьени» (то есть «где»), но с разными гласными и звучит как: «вьини», «вьени», «вьяни»; различные виды техники (*legato, staccato*); приёмом глиссандо и др.

*Подбор вокального репертуара в соответствии с возрастными особенностями обучающихся* имеет важное значение в процессе оздоровления и гигиены детского/подросткового голоса. Основные требования к вокальному репертуару:

1. Воспитательный характер

2. Высокая художественная ценность

3. Соответствие возрастным особенностям детей и подростков; индивидуальным возможностям каждого обучающегося

4. Разнообразие образов, характеров, выразительных средств поэтического и музыкального текстов

Одним из наиболее интересных репертуарных вариантов вокальных произведений является сборник Татьяны Охомуш «Пой о счастье» - г. Иваново, 2002. В сборник вошли 14 песен для обучающихся различных возрастных категорий – от самых маленьких (5-6 лет) до взрослых (17-18 лет). Основная часть песен написана автором на собственные слова, за исключением песен "Ванечка, давай поженимся" (слова И.Денисова), "Как птица" (слова Ж. Соседова), "Муравьишка" (слова И. Лазарева).

Песни разнообразны по тематике:

- патриотические – "В городе Иваново", "Живи. Россия";
- лирические – "Колыбельная для мамы", "Мама";
- жизнеутверждающие – "Райская птица", "Пой о счастье";
- философские – "Покаяние", "Все слова любви";
- шуточные – "Ванечка, давай поженимся".

Несколько песен посвящены музыке ("Элла", "Папа играет на трубе"), воспитанию трудолюбия ("Муравьишка"), любви к животным ("Моя собака").

Творчество Татьяны Охомуш отличается яркая мелодика, ритмическое разнообразие. Произведения написаны для детского голоса, в связи с этим основная часть мелодических оборотов расположена в удобной рабочей tessiture, много синкоп, распевов, возможностей для импровизации.

Сборник "Пой о счастье" можно считать учебным пособием для технического совершенствования вокалистов.

В целях гигиены и охраны детского голоса, следует помнить, что продолжительное пение утомляет голос. Педагог должен следить за тем, чтобы непрерывное пение в младших классах продолжалось не более 20 мин, а в старших – не более 30 мин. Перерывы являются такой же важной частью воспитательного процесса, как соблюдение основных положений гигиены.

Вокальное искусство занимает значительное место в современном обществе и находится в стадии возрастающей популярности. Вокал часто с удовольствием выбирают в качестве увлечения и профессиональной деятельности как дети, так и взрослые. Повсеместно открываются студии и классы для желающих научиться петь.

Научные исследования доказали, что занятие пением положительно влияет на все стороны развития организма ребенка, его эмоциональную сферу и интеллект.

Соблюдение правил гигиены и охраны голоса позволяет пению стать своеобразной гимнастикой, которая способствует развитию грудной клетки, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, стимулирует чувственную и творческую деятельность, регулирует кислородный баланс.

Список литературы

1. Егоров А. М. Гигиена голоса и его физиологические основы / под общ.ред. Н. И. Жинкина. – М.: Музгиз, 1962. - 173 с.
2. Осеннева М.С. Теория и методика музыкального воспитания//М.С. Осеннева. – М.: Академия, 2012. – 272 с.
3. Эрбштейн М.С. Анатомия, физиология и гигиена дыхательных и голосовых органов. Курс для певцов и ораторов.- М.: Книжный дом «Либроком», 2012. – 216 с
4. Сонки С.М. Теория постановки голоса в связи с физиологией органов, воспроизводящих звук. - М.: Книжный дом «Либроком», 2014. – 248 с.
5. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. - М.: Музыка, 2007. – 347с.
6. Василенко Ю.С. Голос. Фонологические аспекты – М.: Дипак, 2013. – 396 с.
7. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – М. Академический Проект: 2006 - 400 с.
8. Курячий Е.А. Театрализация как способ творческого развития детей ув учебном процессе детских школ искусств//Музыкальная культура в теоретическом и прикладном измерении. Сб-к научных статей. Вып.6. – Кемерово, КемГик, 2018. – с. 138-141

#### Bibliography

1. Egorov AM Voice hygiene and its physiological foundations / under the General editorship of. N.I. Zhinkina. - M .: Muzgiz, 1962 .-- 173 p.
2. Osenneva M.S. Theory and methodology of musical education // M.S. Osenneva. - M .: Academy, 2012 .-- 272 p.
3. Erbstein M.S. Anatomy, physiology and hygiene of the respiratory and vocal organs. Course for singers and orators. - M .: Book House "Librokom", 2012. - 216 p.
4. Sonki S.M. The theory of voice production in connection with the physiology of organs that reproduce sound. - M .: Book House "Librokom", 2014. - 248 p.
5. Dmitriev LB Basics of vocal technique. - M .: Music, 2007 .-- 347s.
6. Vasilenko Yu.S. Vote. Phoniatic aspects - M .: Deepak, 2013 .-- 396 p.
7. Petrushin V.I. Musical psychology. - M. Academic Project: 2006 - 400 p.
8. Kuryachiy E.A. Theatricalization as a way of creative development of children in the educational process of children's art schools // Musical culture in theoretical and applied dimensions. Collection of scientific articles. Issue 6. - Kemerovo, KemGik, 2018 .-- p. 138-141

Приложение (упражнения по системе А.Н. Стрельниковой)

## 1. «Ладшки»

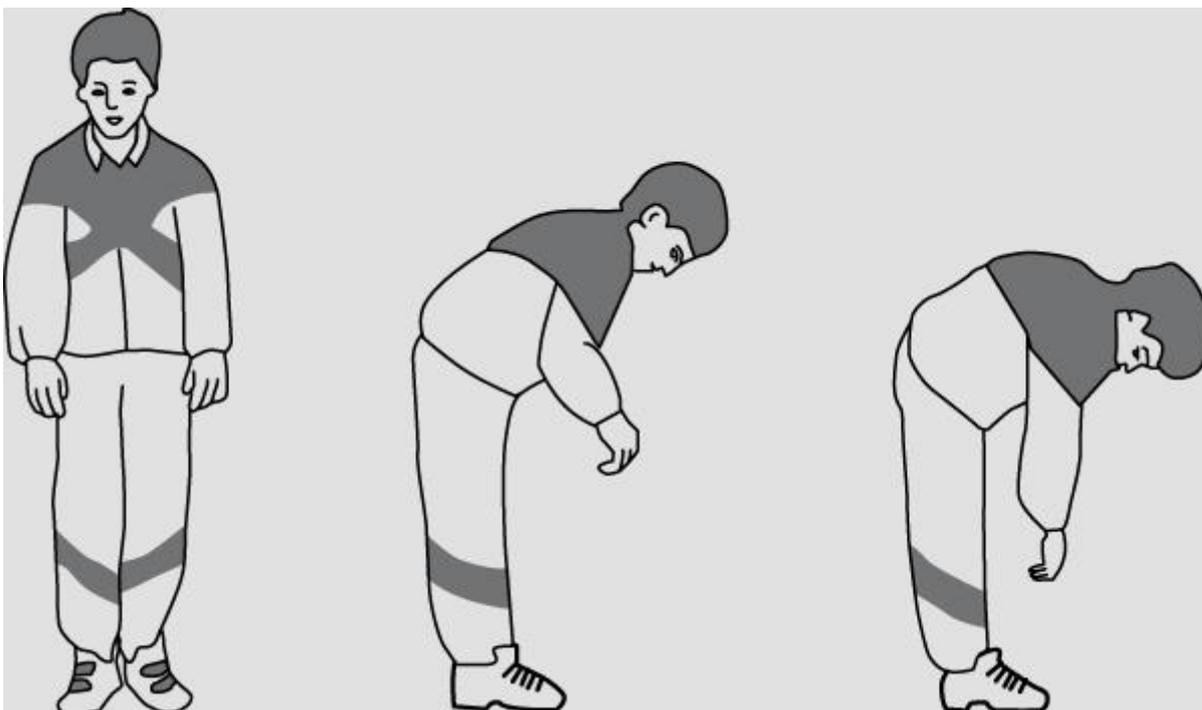
Разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.



## 2. «Насос»

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

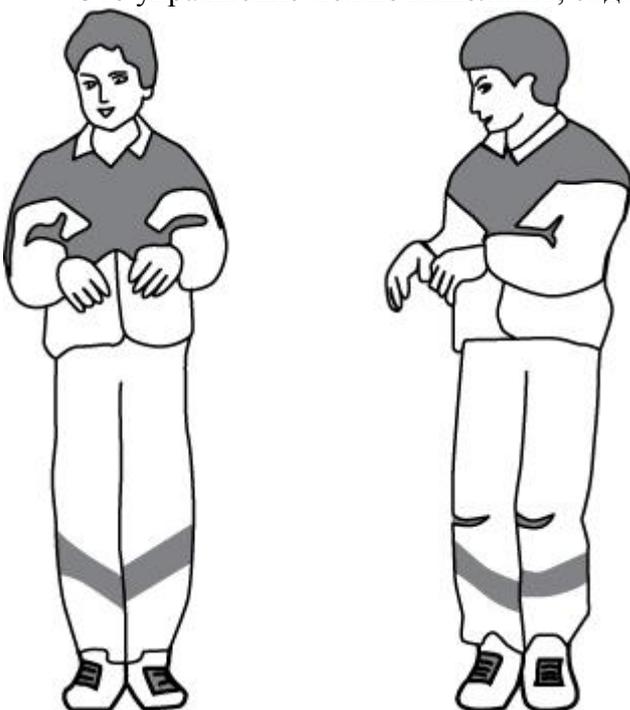
Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.



### 3. «Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

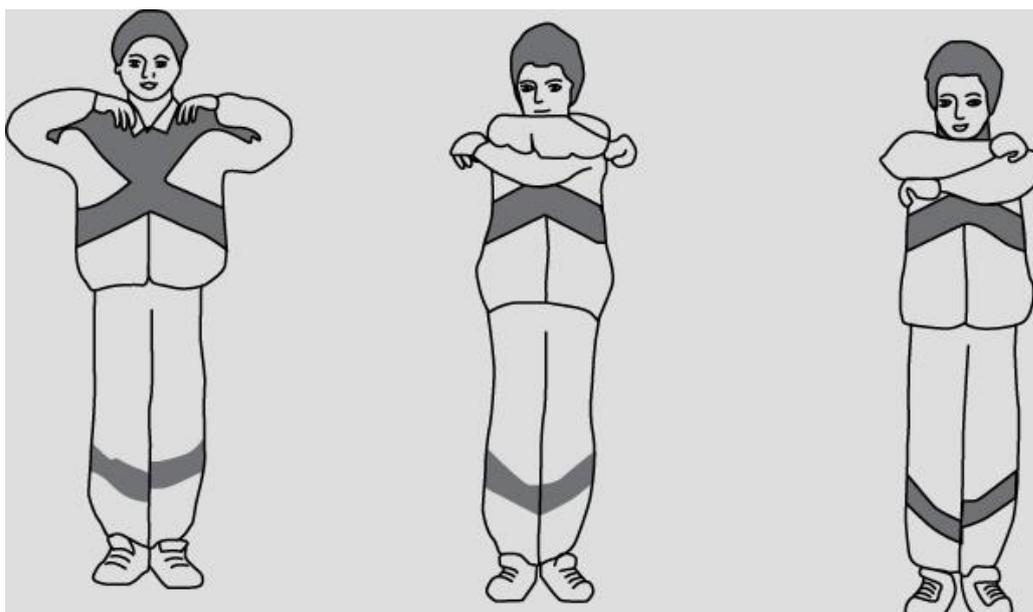
Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.



### 4. «Обнять плечи»

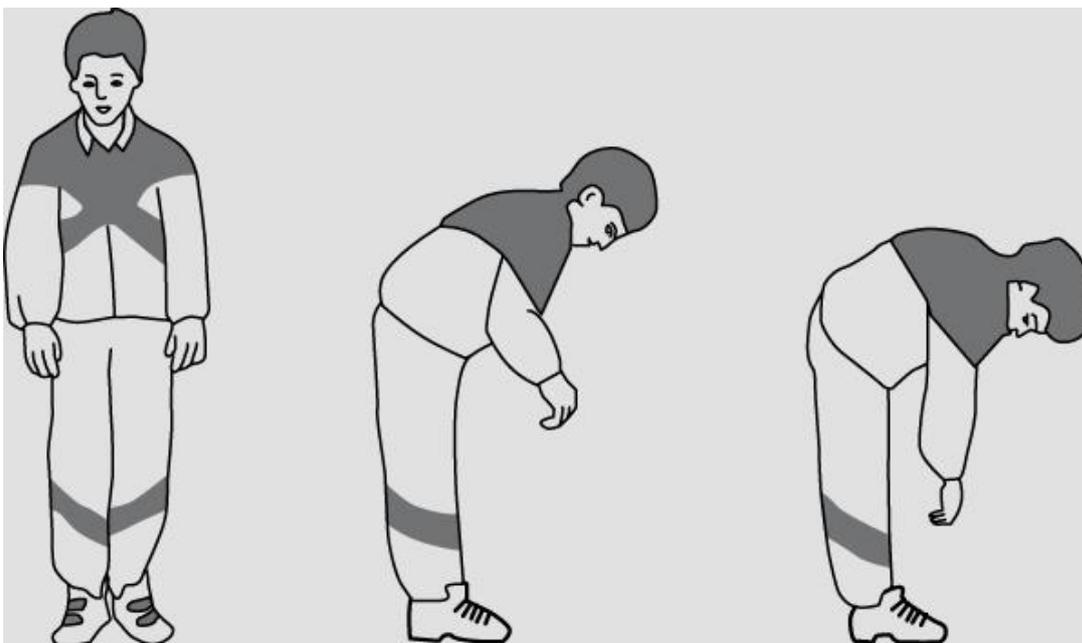
Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, неважно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.



##### 5. «Большой маятник»

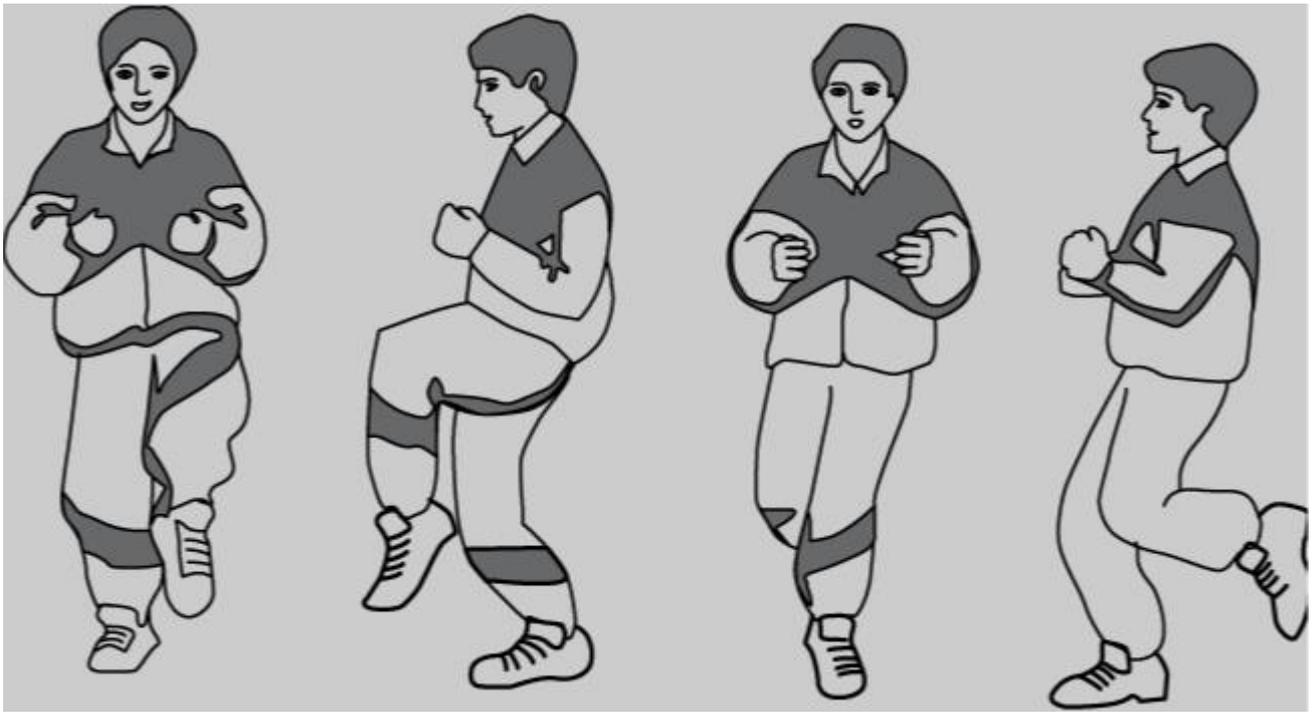
Это упражнение объединяет «Насос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь, разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.



## 6. «Шаги»

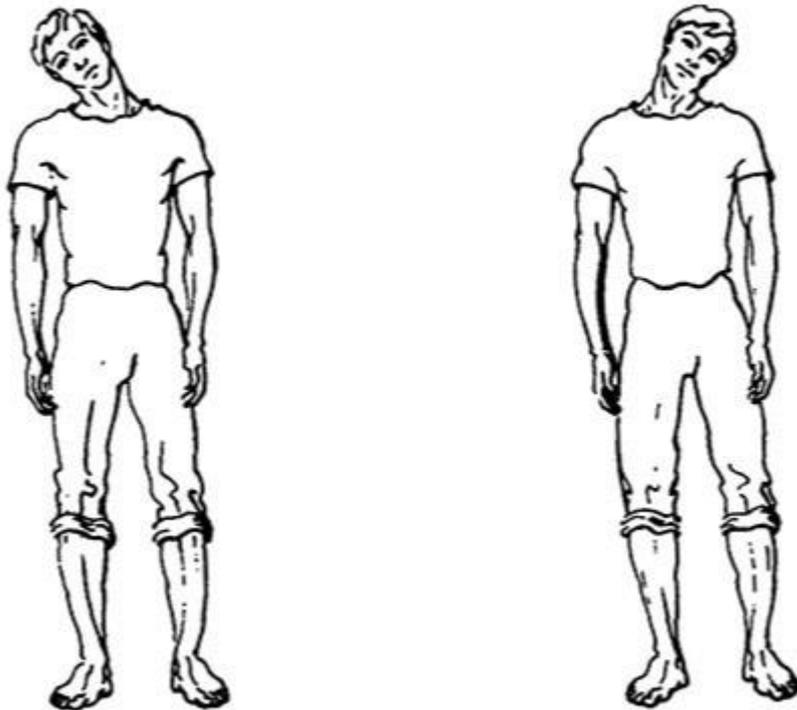
Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте лёгкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.

Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.



### 7. «Ушки»

Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.



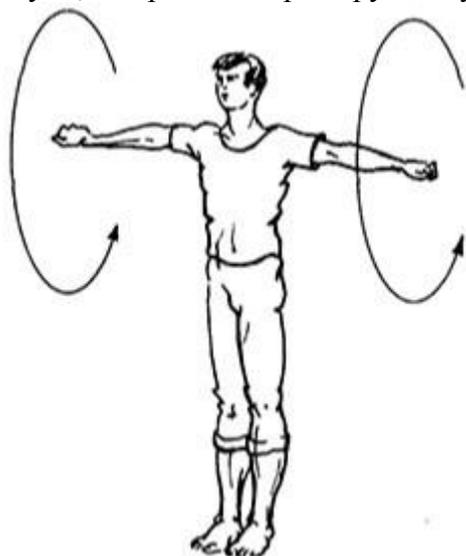
### 8. «Перекаты»

Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.



#### 9. «Взлёт вперед»

Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.



Упражнение «Взлёт вперед» можно выполнять одновременно с «Шагами». Сделайте круговое движение обеими руками и одновременно поднимите одно колено. Слегка присядьте на опорную ногу, а затем вернитесь в исходное положение, опустив колено второй ноги. В этот момент происходит пассивный выдох. Сделайте от 32 до 96 вдохов-выдохов, чередуя ноги.