ГИГИЕНА И ОХРАНА ГОЛОСА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Калабаева О.А.[1], Евстафьева Е.Г.[2]

[1]Калабаева Оксана Алексеевна – магистрант;
[2]Евстафьева Екатерина Геннадьевна – магистрант,
департамент музыкального искусства института культуры и искусств,
Московский городской педагогический университет,
г. Москва

Аннотация: *в статье анализируются принципы, задачи и условия работы с начинающими вокалистами, методические основы обучения детей пению. Рассмотрены психолого-педагогические аспекты голосовой нагрузки у младших школьников, выбор репертуара, режим занятий, техника пения.*
Ключевые слова: *голосовой аппарат, звукообразование, охрана голоса, гигиена, условия, методы, природосообразность, оптимизация обучения.*

Учитывая возросший интерес к пению не только у взрослых, но и у детей, задача охраны голоса и гигиены голосового аппарата в процессе возрастных изменений и проблема обучения детей вокалу становится все более актуальной. Цель настоящей статьи - рассмотреть вопрос гигиены и охраны детского голосового аппарата. Эта тема сегодня интересует не только педагогов, но и родителей, поскольку здоровье ребенка - для них самое главное. Детские педагоги вокала и фониатры еще с начала 30-х годов XX века поставили перед собой задачу, изучить, как развиваются детские голоса в процессе обучения вокалу во время индивидуальных и групповых уроков. Ученым было трудно отнести развитие голоса к определенной науке: «голос не является достоянием какой-либо науки - фониатрии, вокальной педагогики, логопедии и т.д.», это явление чрезвычайно сложное, междисциплинарного характера [6, с. 10].

Очень важное решение было принято в 1925 году на I-м методическом совещании «Охрана детского голоса», на котором присутствовали педагоги-вокалисты, отоларингологи и фониатры. Они пришли к общему решению, что преподавание вокала у детей в домутационный период должен использовался только фальцетный механизм звукообразования, потом это направление в вокальной методике получило название «щадящей».

Педагогами-вокалистами Е.М. Малининой и С.И .Гиммельфарб совместно И.И. Левидовым была издана в 1936г. книга «Воспитание детского голоса», в которой обобщался опыт исследовательских работ по вокалу на основе данных фониатрии. Основная направленность книги заключалась в охране детского голоса.

Анализируя принципы современной вокальной педагогики можно заметить, что наши ведущие педагоги в этой области В.П. Морозов, Л.Б. Рудин, Г.П. Стулова, Л.В. Чернова и др. опираются на принципы «единства музыкально-художественного и вокально-технического развития учащихся; постепенности и последовательности в обучении,…. индивидуального подхода»[9, с.102].

Так, изучение работ Г.П. Стуловой по обучению детей вокалу показывает, что главным, по ее мнению, является принцип природосообразности, который в своих работах 80 лет тому назад описывали И.И. Левидов и Е.М. Малинина, делая акцент на обязательности следующих условий.

1.Выработка правильной активной вокальной артикуляции и звуковысотной интонации на основе ненапряженного дыхания, индивидуальных тембровых окрасок и эмоциональной выразительности.

2. Использование мягкой атаки звука и недопустимость форсирования пения.

3. Фиксирование гортани в высоком положении, в отличие от преимущественно низкого положения у взрослого вокалиста [5, с. 34-39].

Процесс обучения вокалу сегодня осуществляется в сфере дополнительного образования (музыкальных школах, студиях в хоровом классе или на индивидуальных занятиях, уроках сольфеджио); в общеобразовательных учреждениях (на уроках музыки, хоровом или индивидуальном обучении и выступлениях на шкотных концертах); на вокальных конкурсах, где дополнительная эмоциональная и голосовая нагрузка еще более очевидны.

Самыми распространенными голосовыми проблемами принято считать узелки на голосовых связках и хронические ларингиты у детей в возрастной категории 5-8 лет из-за неумеренных голосовых нагрузок. По мнению врача-отоларинголога Т.В. Лепёхиной, самыми распространенными причинами нарушения голоса являются: частые воспаления слизистой оболочки дыхательных путей; аллергизация детского населения; повышенные психоэмоциональные нагрузки; перенапряжение голоса; занятия в школах раннего развития и обучение иностранным языкам; неоправданное увеличение голосовой нагрузки в рамках школьной программы [2, с. 38, 43].

Согласно этим выводам, у детей, занимающихся вокалом, могут возникать голосовые проблемы из-за не всегда профессиональной работы педагогов-вокалистов. Самое главное в работе педагога, как и в работе врача-это принцип «Не навреди» и здесь, в музыкально-педагогической деятельности, вступают в силу правила охраны и гигиены голосового аппарата с медицинской точки зрения.

Самое первое, с чего следует начинать занятия вокалом, это - консультация у врача отоларинголога и фониатра для определения состояния голосового аппарата ребенка. Следующее, что следует сделать - это рассказать ребенку о гигиене певческого и речевого голоса (сказки, истории). Также для укрепления здоровья полезно рассказать о необходимости физической нагрузки и закаливания. Наряду с этим, очень важно правильно рассчитывать время, потраченное на занятие, как на индивидуальное, так и на групповое.

Детям младшего школьного возраста рекомендуется посещать занятия по вокалу 2-3 раза в неделю, учитывая занятия в общеобразовательной и музыкальной школах, при этом время занятий вокалом должно быть не больше 5-6 часов в неделю. Специалисты сходятся во мнении, что время, затраченное на индивидуальный урок не должно превышать 25 минут, но оно может варьироваться в зависимости от физического состояния и индивидуальных особенностей ребенка. Многие специалисты также считают, что такого количества времени недостаточно для формирования вокальных навыков в ДМШ и вокальных студиях, поскольку дети будут еще петь дома самостоятельно, выполняя задания учителя.

Для оптимизации обучения и эффективной реализации вокальных задач можно использовать аудио-, видеозаписи, а также «минусовки» и «плюсовки». При таких самостоятельных занятиях у юных певцов поэтапно формируются необходимые вокальные навыки:

1. Интонационно-слуховой этап.
2. Этап взаимодействия учащегося с педагогом.
3. Этап самостоятельной работы за компьютером.
4. Этап самостоятельного пения вне занятий [1, с. 217].

Еще одним важным моментом, на который следует обратить внимание, это выбор времени проведения индивидуального занятия. Для детей младшего школьного возраста следует выбирать наименее загруженные дни и время с 10 до 17 часов. Тогда занятия будут более продуктивными. Также очень важно, где проходят занятия. К помещению для занятий вокалом предъявляются определенные санитарно-гигиенические требования: оно должно быть хорошо проветриваемым, с обязательной влажной уборкой и с соответствующими акустическими характеристиками (уровень реверберации в диапазоне низких, средних и высоких частот) и конечно, оснащенным хорошо настроенным инструментом, желательно фортепиано.

Рассмотрим наиболее важные психолого-педагогические аспекты голосовой нагрузки у младших школьников. Прежде всего, обратим внимание на психофизиологические особенности детей. При обучении их пению нужно понимать, что детский организм еще очень хрупок и к нему нельзя предъявлять требования, как ко взрослому. Дети отличаются быстрой утомляемостью, небольшим объемом внимания и способности к сосредоточению, у них слабо развита целеустремленность и преобладает склонность к игре.

Исследователи отметили, что «дифференциация общего характера (по возрастным периодам, по степени природной одарённости, по выученности определённого музыкального репертуара, по диапазону голоса и др. критериям) на индивидуальных занятиях дополняется тщательной диагностикой голосового аппарата ученика и выбором личностной стратегии работы над развитием голоса и выбранным репертуаром» [4, с. 74]. Также следует учитывать стадии развития голосового аппарата, обращая внимание на звуковысотный и динамический диапазоны.

Строение голоса ребенка существенно отличатся от строения взрослого. У детей более высокое расположение гортани. Звуковысотный диапазон детей 6-7 лет составляет приблизительно октаву: от до-ре первой октавы – до-ре второй октавы, а к 9–10 годам диапазон расширяется: от ля-си малой октавы до ми –фа второй октавы, но это зависит от вокальной подготовки и физиологии ребенка. Его голос наиболее ярко звучит в средних, умеренных нюансах, таких как mp-mf, а при увеличении динамика до f—ff страдают полетность и звонкость голоса и может возникнуть зажим гортани.

Главным является выбор техники пения и звукобразования. Техника пения должна быть резонансной, т.е для достижения акустического эффекта певец должке использовать и активировать всю резонаторную систему своего голосового аппарата при минимальных физических затратах. При этом важны такие принципы, как принцип озвученного дыхания, целостности голосового аппарата, эмоционально-образных, метафорических представлений о звуке [3, с. 322, с. 365–367].

После всего вышесказанного можно сформулировать основные задачи начального этапа обучения вокалу детей младшего школьного возраста:

- формирование и закрепление начальных вибрационных ощущений, как показателя активности резонаторов;

- развитие навыка четкой, активной атаки звука, при которой происходит сфокусированность дыхания, что позволяет активировать резонаторы - для устранения вялости артикуляционного аппарата и вялого смыкания голосовых связок;
- активация и развитие речевого аппарата за счет взаимодействия губных и лицевых мышц с головной резонаторной системой;
- формирование и тренировка свободного мышечного вокального дыхания, что предотвращает пение и декламацию на связках, на горле;
- использование эмоционально-образных и ассоциативно-метафорических средств в диалоге с учеником о характере певческого звука при ориентации на то, что «показателем правильной координации является эстетический и гигиенический результат» [11, с. 101)].

Основными педагогическими методами вокальной педагогики являются объяснительно-иллюстративный, эмоционально-образный, фонетический, репродуктивный, продуктивный и др. Так, хорошие результаты дает эмоционально-образный метод как основа использования объяснительно-иллюстративного, репродуктивного, фонетического и др. Собственно вокальными являются фонетический метод и метод мысленного пения.

Обратим внимание на репертуар юного вокалиста. Подбор репертуара и дальнейшее его освоение строится на трёх основных принципах:

а) физическая готовность (общее состояние организма, недавно перенесённые заболевания и т.д.);

б) техническая готовность (владение вокальной техникой, позволяющей исполнить данное произведение); в) психологическая готовность (возрастные особенности, уровень сценической практики и т.д.) [8, с. 30].

Важнейшие критерии отбора вокального репертуара: певческое дыхание, тесситура, певческий диапазон, артикуляционные задачи (в конкретном произведении), наличие или отсутствие голосов поддержки и аранжировки [4, с. 510].

С учетом этих критериев главными задачами в процессе выбора художественного репертуара для начинающих вокалистов, являются следующие.

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка, его природной вокальной одарённости, тембра и использование голоса в разных регистрах [10, с. 103]).
2. Развитие динамического и звуковысотного диапазонов с учетом тесситуры вокальной партии, тональности, характера мелодики и интервального движения вокальной линии, фактуры и др. особенностей произведения.
3. Осознание единства поэтического слова и музыки, построения кульминаций на доступном и удобном звуке, связи вокальной партии с аккомпанементом.
4. Создание условий для того, чтобы поэтический текст песни давать пищу детскому воображению и помогал адекватно и ярко передавать настроение – радостное, грустное, игривое и т.д., быть эмоционально заразительным;
5. Опора на использование фольклора (без обязательного соблюдения специфики и манеры народного пения), песен и вокальных миниатюр русских и зарубежных композиторов-классиков.

Особо подчеркнем значимость эмоционального фона занятий, без которого невозможно обучить детей резонансной технике пения. Эмоции помогают ребенку ярче выразить свои мысли. Так, основным фоном активизации резонансной техники пения является эмоция радости, поэтому усилия педагога-вокалиста должны быть направлены на активно-оптимистическое эмоциональное состояние поющего ученика. Атмосфера позитива, уверенности и доброжелательности на уроке – важный залог успешного педагогического воздействия и обеспечения положительного результата работы.

Опытные педагоги убеждены, что «никакие школы, никакие писаные руководства, никакие сборники упражнений не выучат петь без помощи опытного учителя» [7, с. 10]. В обучении ребенка вокалу он играет главную роль. Только его конструктивный опыт, в основе которого - грамотная и профессионально выстроенная работа, способен оказать благоприятное воздействие на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребёнка, обеспечить его становление как вокалиста.

Список литературы

1. *Курдина Е.С.* Самостоятельная подготовка детей-вокалистов к музыкально-исполнительской деятельности / Е.С. Курдина // Педагогическое образование в России, 2015. № 11. С. 214–219.
2. *Лепёхина Т.В.* Проблемы детского голоса / Т. В. Лепехина // Сборник научных трудов VI Международного фониологического конгресса «Голососберегающие технологии: клинические, гигиенические и педагогические аспекты» 17–19 апреля 2017 года. М.: Граница, 2017. С. 37–44.
3. *Морозов В.П.* Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П. Морозов. М.: МГК им. П. И. Чайковского. ИП РАН, 2008. 589 с.

4. О фониологии – науке о голосе человека, её значении и путях внедрения в профессиональном пространстве: науч.-метод. пособие / Под ред. Л.Б. Рудина. М.: Граница, 2014. 52 с.
5. *Плотников К.Ю.* Вокальный репертуар для общего музыкального образования: принципы и критерии формирования / К.Ю. Плотноков // Музыкальное и художественное образование в современном мире: традиции и инновации: Таганрог, ТПИ им. А.П. Чехова, 2017. С. 505–513.
6. *Позднякова Т.И.* Вокально-педагогические взгляды на детское вокальное воспитание в России в XX в. / Т.И. Позднякова // Музыкальное образование в современной социокультурной ситуации. Иркутск: ИГПУ, 2006. С. 33–39.
7. *Прянишников И.П.* Советы обучающимся пению: учеб. пособие / И.П. Прянишников. СПб.: Лань, Планета музыки, 2016. 144 с.
8. *Рудин Л.Б.* Медико-профилактическая технология / Л.Б. Рудин // Пути оптимизации трудового процесса и профилактики дисфоний у вокалистов: Метод. рекомендации. М.: ФГБНУ НИИ МТ, 2017. 44 с.
9. *Стулова Г.П.* Педагогические принципы воспитания певцов в вокальной работе Марии Моисеевны Мирзоевой / Г.П. Стулова // Наука и школа, 2017. № 4. С. 98–103.
10. *Стулова Г.П.* Факторы педагогического воздействия на тембр певческого голоса / Г.П. Стулова // Музыкальное искусство и образование. 2014. № 4. С. 90–104.
11. *Чернов Д.Е., Чернова Л.В.* Слуховой и мышечный самоконтроль в процессе речевого и певческого звукообразования / Д.Е. Чернов, Л.В. Чернова // Специальное образование, 2013. № 3 (31). С. 98–106.