

## **ГИГИЕНА И ОХРАНА ГОЛОСА ОБУЧАЮЩИХСЯ В КЛАССЕ ВОКАЛА УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

*Аннотация:* в программе рассматриваются условия работы с голосом начинающих вокалистов, направленные на профилактику нарушений, гигиену и охрану детского голоса на занятиях в учреждении дополнительного образования.

*Ключевые слова:* детский голос; гигиена, охрана певческого голоса; условия работы с начинающими вокалистами.

Сегодня дополнительное образование развивается быстрым темпом. Оно находится вне жестких программных требований и стандартизированных результатов, поэтому создает условия для максимального развития склонностей, способностей и интересов учащихся, для их социального и профессионального самоопределения. Особой востребованностью у детей и их родителей пользуется обучение эстраднему пению, чему в немалой степени способствуют многочисленные телевизионные проекты «Голос. Дети», «Секрет успеха», «Ты – супер!», различные конкурсы эстрадных исполнителей в России и за рубежом.

Голос человека – уникальный «инструмент», данный ему от природы. Если на музыкальном инструменте – фортепиано, скрипке, флейте – умеют играть немногие, то, пожалуй, сложно найти человека, который бы не пробовал петь. Однако пению, как и игре на музыкальных инструментах, необходимо учиться. Если этот процесс происходит стихийно, то результаты могут быть печальными и грозят перенапряжением голоса и расстройствами голосообразования, заболеваниями голосового аппарата и др. Педагогам-вокалистам в последнее время приходится нередко сталкиваться с такими нарушениями голоса у детей, когда они приходят в учреждение дополнительного образования заниматься вокалом. В то время, как аномалия вокальной функции может быть более заметна у взрослого и опытного

вокалиста, симптомы нарушения голоса у детей-певцов нередко путают с проявлениями неправильной техники. По этой причине педагоги учреждений дополнительного образования детей несут основную ответственность за привитие своим ученикам понимания правильной голосовой функции, координации оптимального использования систем дыхания, фонации, резонанса и артикуляции для создания здорового певческого голоса.

Подчеркнем, что проблема охраны детского голоса актуальна не только для педагогов, но и для родителей обучающихся, поскольку здоровье ребенка для них – самое важное.

Голос юного певца требует бережного и очень осторожного обращения, поскольку существенно отличается от голоса взрослого человека. Голосовой аппарат ребенка хрупок, находится в стадии формирования. Голосовые связки ребенка, по сравнению с голосовым аппаратом взрослого человека, короткие и тонкие, что обуславливает и особое звучание детского голоса – легкое, полетное, нежное. Легкие также еще невелики по объему, поэтому сила голоса ограничена. Форсирование звука, крик, длительное пение могут не только крайне отрицательно сказаться на состоянии голосового аппарата обучающегося, но и способствуют понижению слуха.

Научная литература по вопросам вокального здоровья детского голоса, включает педагогические труды по охране певческого голоса (И.А. Сараева, Л.Г. Боровик), инструкции по вокальной гигиене (П.В. Опалева, Н.Ю. Ситникова); статьи, посвященные вопросам обучения детей вокалу (Н.А. Шевченко, Т.В. Лепехина); а также работы, раскрывающие вопросы реабилитации и ухода за певческим голосом (М.В. Шерстнева, Л.Г. Игнатова).

Первое, с чего нужно начать занятия вокалом – это обследование ребенка у врача-отоларинголога или фониатра [3, с. 20]. И если имеются проблемы с голосовым аппаратом (например, узелки на связках, хронические воспаления слизистых), их нужно вылечить.

Следующий шаг – обязательное ознакомление ученика с элементарными правилами гигиены голоса. Педагог должен помнить об основных законах

возрастной физиологии, ведь их несоблюдение может привести к заболеваниям голосового аппарата обучающегося. Учитывая то, что головой аппарат, как и весь организм ребенка, находится в стадии роста, необходимо уделять внимание общему укреплению здоровья ребенка. Закаливание, пребывание на свежем воздухе, физическая активность являются важнейшими составляющими физического развития организма обучающегося в детском возрасте. Важно научить юного вокалиста «понимать» состояние своего организма и вовремя принимать меры по его оздоровлению.

Занятия с детьми нужно проводить в хорошо проветренных помещениях, в которых регулярно должна проводиться влажная уборка. Класс должен отвечать акустическим требованиям и оснащен хорошо настроенным инструментом (фортепиано).

Необходимо отметить, что поддержание хорошей гидратации (увлажнения) голосовых связок и голосового тракта имеет решающее значение для эффективного и здорового функционирования голосового механизма. Это позволяет оптимизировать детский певческий голос, поскольку аэродинамические воздействия и миоэластические свойства голосовых связок создают звук, а также обеспечивают гибкое взаимодействие между голосовыми связками и резонирующим пространством ротоглотки. Добавим, что адекватная гидратация помогает предотвратить или уменьшить продолжительность респираторных заболеваний, а также помогает предотвратить утомление голоса детей-вокалистов. Для этого обучающиеся должны употреблять достаточное количество жидкости в течение всего дня. Также следует избегать сухой среды как для сохранения влажности голосового аппарата, так и для защиты от инфекций верхних дыхательных путей. Родителям детей-вокалистов рекомендуется использовать дома увлажнитель воздуха с режимом прохладной водяной дымки, особенно в холодные зимние месяцы.

Режим занятий с начинающими певцами должен строиться с учетом их быстрой утомляемости. Нельзя допускать, чтобы ученик уходил после урока с уставшим голосом, поэтому первоначально занятия пением должны

продолжаться около 25 минут. С развитием выносливости голоса занятия постепенно удлиняются до 30-45 минут с 2-3 перерывами по 5-10 минут.

Работа с детским голосом в классе вокала должны быть грамотной. Именно такая установка является основой и одним из самых действенных способов охраны детского голоса. Педагогу необходимо следить, чтобы в процессе занятий дети не перегружали голос, связки, не форсировали звук во время пения, использовали мягкую атаку звука, следили за плавным голосоведением, старались фиксировать гортань в высоком положении, в отличие от преимущественно низкого положения у взрослого вокалиста. Именно на эти условия обращает внимание Г.П. Стулова [6, с. 47].

Выбор техники пения и звукообразования является важнейшим вопросом в работе с юным вокалистом. Техника пения должна быть резонансной, т.е для достижения акустического эффекта певец должен 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

Доктор медицинских наук Л.Б. Рудин подчеркивает, что работа со всеми отделами голосового аппарата на занятии должна проводиться одновременно, за исключением отработки каких-либо отдельных элементов (типа дыхания, устранения произносительных недочетов и т.п.). Наиболее рациональным типом фонационного дыхания является нижнереберно-диафрагмальный (нижнереберно-брюшной, косто-абдоминальный) [4, с. 44].

Необходимо обоснованно и грамотно отбирать вокальный репертуар для детей, которые только начинают заниматься пением. Вокальное произведение должно соответствовать диапазону голоса учащегося, состоять из небольших музыкальных фраз. Необходимо учитывать природную вокальную одаренность ребенка, тембр и использование голоса в разных регистрах, а также задачи развития динамического и звуковысотного диапазонов с учетом тесситур вокальной партии. Безусловно, смысл поэтического текста вокального

произведения, его художественный образ должны быть близки и понятны учащемуся, должны давать пищу воображению и чувствам ребенка [2].

Также дети, обучающиеся в классе вокала учреждения дополнительного образования, должны начинать каждый день с певческой подготовки. Перед репетицией следует уделить время разогреву голоса, начиная с легкой вокализации, затем переходя к изучению всего диапазона высот, динамики и маневренности, соответствующих голосу конкретного ребенка-вокалиста. Разминка должна проводиться перед каждой репетицией, при этом ее характер должен соответствовать имеющемуся репертуару. Принцип, лежащий в основе разминки, аналогичен принципу спортсменов, которым необходимо разогревать свое тело перед ежедневной тренировкой, чтобы уменьшить травмы. Уместным представляется привести мнение Р.А. Мовсисян и Д.Р. Ляпичевой, которые отмечают: «Вокал - это почти разновидность спорта по регулярности тренировок. Это работа мышц живота, диафрагмы, межреберных и других мышц» [1, с. 66].

Также в рамках профилактики нарушений, гигиены и охраны голоса обучающихся должна осуществляться ежедневная техническая работа по запоминанию и применению учащимися-вокалистами методов, которые использовались на занятии в классе вокала.

Наконец, юные вокалисты должны заботиться о том, чтобы сохранять хорошую осанку и поддерживать звук во время каждодневной певческой практики. Это обусловлено тем, что неправильная осанка может вызвать отключение от опорного механизма, создать нежелательную нагрузку на внешнюю мускулатуру гортани, что повлияет на высоту гортани и может послужить причиной множества голосовых расстройств.

Также следует отметить, что такой сложный процесс, как певческое голосообразование, особенно у детей, может нормально развиваться и протекать, только если на занятиях создана благоприятная психологическая обстановка. Позитивный настрой на работу, уверенность, что со всеми задачами можно

успешно справиться, доброжелательный характер общения – важнейшие условия достижения положительного результата вокальной работы на уроке.

Итак, гигиена и охрана детского голоса направлена на предотвращение заболеваний голосового аппарата обучающихся и включает в себя: методически грамотное выстраивание занятия по вокалу, ведь «правильное пение – это уже охрана голоса» [5, с. 154], чередование периодов нагрузки и отдыха; избегание форсированного звука, твердой атаки звука, резкого крика; точное определение типа голоса, пение произведений, характерных для данного типа голоса; запрещение выступлений вокалистов на открытом воздухе при низких температурах; общеукрепляющие, закаливающие процедуры; своевременное лечение у врача-фониатра.

Педагоги по вокалу в учреждениях дополнительного образования всегда должны помнить о хрупкости и малой выносливости детских и юношеских голосов, осуществлять постоянный контроль на вокальных занятиях, вовремя реагировать на различные «неполадки» с голосом у обучающегося, и в случае болезни органов голосового аппарата своевременно обращаться к врачу-специалисту. Ведь голос ребенка – это очень тонкий и хрупкий живой инструмент, с которым педагог по вокалу имеет честь работать.

#### Список использованных источников:

1. Мовсисян, Р.А., Ляпичева, Д.С. Вокальная деятельность как средство развития личности или семь причин для занятия вокалом // Человек. Социум. Общество. 2018. №1. С. 64-67.
2. Плотников, К.Ю. Вокальный репертуар для общего музыкального образования: принципы и критерии формирования // Музыкальное и художественное образование в современном мире: традиции и инновации. – Таганрог: ТПИ им. А.П. Чехова, 2017. С. 505-513.
3. Позднякова, Т.А. Основные аспекты голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста в процессе обучения пения // Педагогический имидж. 2018. №4 (41). С. 18-25.
4. Рудин, Л.Б. Основы голосоведения. – М.: Граница, 2009. 104 с.

5. Стецюк, Т.А. Формирование основ вокальной культуры и заинтересованности младших школьников // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: гуманитарные науки. 2019. №2. С. 151-156.

6. Стулова, Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. – М.: Прометей, 1992. 272 с.