

## Основные аспекты голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста в процессе обучения пению

Т. И. Позднякова

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

### Аннотация.

Статья посвящена проблеме охраны и гигиены голоса детей младшего школьного возраста в процессе обучения пению. Автор обращает внимание на голосовую нагрузку детей как основу развития голоса, его охрану и гигиену. В статье выделены гигиенический и педагогический аспекты голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста. Именно знание и понимание этих аспектов голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста в процессе обучения пению даёт необходимое методическое мастерство педагогам и является основой вокально-педагогической деятельности в системе общего и дополнительного вокального образования детей.

### Ключевые

#### слова:

детский голос, охрана и гигиена голоса, певческая голосовая нагрузка, фальцетный механизм фонации, художественный репертуар.

### Для цитирования:

Позднякова Т. И. Основные аспекты голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста в процессе обучения пению // Педагогический ИМИДЖ. 2018. Т. 12. № 4 (41). С. 18–25.  
DOI: 10.32343/2409-5052-2018-12-4-18-25

Дата поступления  
статьи в редакцию:  
20 июня 2018 г.

*«Голос может развиваться  
в тех случаях,  
когда используется  
его природа сегодняшнего,  
а не завтрашнего дня.*

*Надо учить петь наше подрастающее  
поколение «впрок», а не на «потребу».*  
Е. М. Малинина

Вопрос охраны и гигиены детского голоса в процессе его возрастных изменений и в процессе вокальной работы в индивидуальной и групповой формах обучения рассматривался фониатрами и дет-

скими вокальными педагогами нашей страны с 30-х годов XX века. Уже тогда было понятно, «что голос не является достоянием какой-либо одной науки – фоониатрии, вокальной педагогики, логопедии и т. п.», это явление чрезвычайно сложное, междисциплинарного характера [6, с. 10].

В 1925 г. в Государственном институте музыкальной науки состоялось I методическое вокальное совещание «Охрана детского голоса», в котором приняли участие ведущие отоларингологи, фоониатры и педагоги-вокалисты. Основное решение совещания касалось главной рекомендации – у всех детей до периода наступления мутации использовать фальцетный механизм звукообразования как основу охраны детского голоса (впоследствии это направление в вокальной работе с детьми получило название «щадящей методики»).

Вопрос охраны детского голоса и в дальнейшем продолжал оставаться в центре внимания специалистов. Так, в 1936 г. вышла книга И. И. Левидова «Воспитание детского голоса», в которой содержалось первое обобщение опыта обучения вокалу на основе фоониатрических данных (по результатам совместной с педагогами-вокалистами Е. М. Малининой и С. И. Гиммельфарб исследовательской работы, начатой в 1933 г. в Ленинградском Доме художественного воспитания и продолженной во Дворце пионеров им. А. А. Жданова).

Современная вокальная педагогика (В. П. Морозов, Л. Б. Рудин, Г. П. Стулова, Л. В. Чернова и др.) опирается на принципы «единства музыкально-художественного и вокалотехнического развития учащихся; постепенности и последовательности в обучении, <...> индивидуального подхода» [9, с. 102].

Одним из важнейших (но не отмеченных в цитируемой выше работе Г. П. Стуловой) принципов обучения вокалу, безусловно, является принцип природосообразности, в отношении которого к детям уже около 80 лет назад И. И. Левидов и Е. М. Малинина указали на следующие задачи:

а) выработка правильной активной вокальной артикуляции и звуковысотной интонации на основе ненапряжённого дыхания, индивидуальных тембровых красок и эмоциональной выразительности;

б) использование мягкой атаки звука и недопустимость форсированного пения;

в) фиксирование гортани в высоком положении, в отличие от преимущественно низкого положения у взрослого вокалиста [5, с. 34–39].

На сегодняшний момент проблема обучения вокалу детей младшего школьного возраста, включая вопрос охраны и гигиены детского голоса в процессе его возрастных изменений, не потеряли своей актуальности, а приобрели ещё большую значимость в связи с возросшим интересом к пению у молодого поколения (заметим, что число обучающихся пению детей намного больше, чем взрослых), особенно – в эстрадно-джазовой манере.

Голосовая нагрузка детей в процессе занятий пением в целом представлена:

а) в музыкальных школах, в различных формах (студии, репетиторство и др.) дополнительного образования детей – на занятиях в хоровом классе, на индивидуальных уроках по вокалу (народному, классическому, эстрадно-джазовому), на сольфеджио;

б) в общеобразовательных школах – на уроках музыки, на возможных репетициях и выступлениях школьного (классного) хора или вокального ансамбля (и, конечно, в сольных вокальных номерах школьных концертов);

в) на детских вокальных конкурсах (можно говорить о таком явлении, как «конкурсомания»), являющихся дополнительной и голосовой, и психоэмоциональной нагрузкой для детей.

Результатом голосовых нагрузок и др. негативных факторов является тревожная статистика – максимальное число детей с патологиями голосового аппарата (среди самых распространенных – узелки голосовых складок, хронические ларингиты) выявлены в возрастной группе 5–8-летних пациентов; в возрастной категории от 2 до 14 лет (из наблюдений над 76 детьми). Врач-отоларинголог Т. В. Лепёхина называет в числе наиболее распространённых причин нарушения голоса следующие: частые воспаления слизистой оболочки дыхательных путей, аллергизация детского населения, психоэмоциональные нагрузки, перенапряжение голоса, занятия в школах раннего развития и обучение иностранным языкам, неоправданное увеличение голосовой нагрузки в рамках школьной программы [2, с. 38].

В выводах Т. В. Лепёхиной [2, с. 43] частое возникновение голосовой патологии у поющих детей связывается с недостаточно профессиональной работой педагогов-вокалистов, которая в таком случае, безусловно, нуждается в совершенствовании.

Методическое мастерство (более того, исходя из заповеди «Не навреди!» – права профессионально заниматься этим видом музыкально-педагогической деятельности) состоит в осознании и обязательном соблюдении правил, связанных с гигиеническими (пп. 1–1 – 1–4) и педагогическими (пп. 2–1 – 2–6) аспектами голосовой нагрузки детей.

I – Гигиенические аспекты голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста

1-1. Состояние голосового аппарата (профилактика и укрепление физического здоровья, знания о гигиене голоса):

- необходимое перед началом занятий обследование ребёнка у отоларинголога и фониатра для определения состояния здоровья голосового аппарата;

- формирование у детей знаний и навыков по вопросам гигиены певческого и речевого голоса (в доступной для детей форме – сказки, увлекательные истории и т. п.);

- общее закаливание детского организма как важная мера по профилактике и укреплению физического здоровья ребёнка.

1-2а. Количество времени, уделяемого пению под руководством преподавателя (групповые и индивидуальные занятия пением в музыкальной и общеобразовательной школах, в вокальных студиях, кружках и т. д.)

В среднем дети младшего школьного возраста в общеобразовательной школе и с учётом посещения музыкальной школы и 1–2 индивидуальных занятий по вокалу в студии, кружке в неделю (включая время, обозначенное в п. 1-2б) занимаются пением 5–6 часов.

1-2б. Количество индивидуальных уроков вокала в неделю

В среднем количество индивидуальных уроков вокала в музыкальных школах, кружках и т. п. составляет 2 раза (в нашем случае – 1 раз) в неделю.

1-2в. Количество времени, уделяемого пению в процессе самостоятельных индивидуальных занятий ребёнка

Специалисты сходятся во мнении, что продолжительность пения детей младшего школьного возраста на отдельно взятом индивидуальном занятии не

должна превышать 25 минут; указанный интервал незначительно корректируем в зависимости от общего (на данном уроке) физического состояния конкретного ученика и др. его индивидуальных особенностей.

С другой стороны, можно согласиться с таким мнением, что 1–2-разовых индивидуальных занятий вокалом (в детской музыкальной школе (ДМШ) и др.) в неделю недостаточно для формирования вокальных навыков, а значит, по собственному желанию, а также выполняя задание учителя, ученик будет петь и вне урока. Для организации этой части занятий вокалом возможно использование средств ИКТ (для аудио- или видеозаписи, для воспроизведения фонограмм – и т. н. «плюсовок» и «минусовок»). В этом случае, с педагогической точки зрения, должны формироваться навыки самостоятельной работы начинающих юных певцов, включающие в себя: «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].

1-3. Выбор дня и времени проведения индивидуального занятия по вокалу

Для индивидуальных занятий пением с детьми младшего школьного возраста нужно выбирать наименее загруженный для них день.

Практические наблюдения показали, что наилучшее время для индивидуальных занятий с начинающими юными вокалистами – не ранее 10 часов утра и не позднее 17 часов вечера.

1-4. Место проведения вокальных занятий

Местом проведения занятий по вокалу (тем более – с детьми) должно быть помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: хорошо проветриваемое, с обязательной влажной уборкой, обладающее соответствующими акустическими характеристиками (уровень реверберации в диапазоне низких, средних и высоких частот), непременно – настроенным инструментом (фортепиано и др.).

II – Педагогические аспекты певческой голосовой нагрузки детей младшего школьного возраста

2-1. Общие возрастные и индивидуальные (физиологические и психологические) особенности детей

При вокальной работе с детьми необходимо помнить и учитывать ряд факторов: несформированность, хрупкость всего организма, быструю утомляемость, отсутствие навыков систематической, целенаправленной работы, цепкую память и небольшой объём произвольного внимания, а также – склонность к игре.

Как подтвердили в своём исследовании Т. П. Королева и Сюзин Люй, «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].

2-2. Стадия развития детского голосового аппарата (в т. ч. его возможности в звуковысотном и динамическом диапазонах)

Возрастные морфологические особенности гортани детей младшего школьного возраста, которые необходимо учитывать педагогу-вокалисту:

- более высокое, чем у взрослых, расположение гортани;
- неполную сформированность до 11–12 лет голосовой мышцы;

- преобладание фальцетного механизма фонации за счёт активности перстне-щитовидных мышц (и возможное смешанное голосообразование);
- звуковысотный диапазон – у детей 6–7 лет уместающийся преимущественно в пределах до-ре первой октавы – ре второй октавы, к 9–10 годам диапазон немного расширяющийся (от ля малой октавы до ми второй октавы; в целом, звуковысотный диапазон зависит от предыдущей вокальной подготовки и индивидуальных данных);
- наиболее яркое звучание голоса детей младшего школьного возраста в умеренных нюансах (в диапазоне  $mp - mf$ ); при увеличении громкости ( $f$ ) в первую очередь страдает звонкость и полётность детского голоса.

### 2-3. Техника пения

Определяющим педагогическим аспектом в вокальной работе с детьми является выбор техники певческого звукообразования – такой, по нашему опыту и убеждению, может и должна быть резонансная техника пения, опора на её основные принципы, среди которых: принцип максимальной активизации резонаторной системы голосового аппарата для достижения максимального акустического эффекта голоса при минимальных физических затратах поющего; принцип озвученного дыхания; принцип целостности голосового аппарата; принцип использования эмоционально-образных, метафорических представлений о звуке [3, с. 322, с. 365–367].

На основе перечисленных принципов мы определили основные задачи начального этапа обучения вокалу детей младшего школьного возраста:

а) формирование и закрепление начальных вибрационных ощущений (учитывая, что «у певца двигательный контроль обычно в полной мере проявляется на поздних этапах певческих движений» (М. С. Агин [2, с. 5]) как показателя активности резонаторов (с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей);

б) развитие навыка яркой, активной атаки звука, способствующей сфокусированности дыхания и, соответственно, активизации резонансных свойств голосового тракта (для устранения часто встречающейся вялости артикуляционного аппарата и атонии (вялого смыкания) голосовых складок;

в) активизация (в первую очередь, за счёт губных и лицевых мышц) артикуляционного аппарата во взаимодействии с ощущениями резонаторной системы (головной тип резонирования);

г) формирование мышечной свободы вокального дыхания, что исключает пение и разговор на связках, на горле;

д) использование в диалоге с учеником эмоционально-образных, метафорических средств представления об имеющемся и желательном певческом звуке, ориентируясь на то, что «показателем правильной координации является эстетический и гигиенический результат» [11, с. 101]].

Добавим, что певческим эталоном звучания детского голоса младшего школьного возраста может служить т. н. округлость звука (в академической манере пения), звонкость и полётность.

### 2-4. Методы вокально-педагогической работы

Основными педагогическими методами работы с детьми младшего школьного возраста являются объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, эмоционально-образный. Особенно результативным является применение эмоционально-образного метода (см. п. 2-3-д) как основы для использования

других методов (объяснительно-иллюстративного, репродуктивного, фонетического и др.).

Собственно вокальные методы – фонетический, мысленное пение.

#### 2-5. Художественный репертуар юного вокалиста (и работа над ним)

Подбор репертуара и дальнейшее его освоение строится на трёх основных принципах – готовность физическая (общее состояние организма, недавно перенесённые заболевания и т. д.), техническая (владение вокальной техникой, позволяющей исполнить данное произведение) и психологическая (возрастные особенности, уровень сценической практики и т. д.) [8, с. 30]. Говоря об общем образовании, важнейшими критериями отбора вокального репертуара К. Ю. Плотников считает: «певческое дыхание, тесситуру, певческий диапазон, артикуляционные задачи (стоящие при освоении конкретного произведения), особенности (наличие или отсутствие) голосов поддержки и аранжировки» [4, с. 510].

В итоге решение в вопросе выбора художественного репертуара для начинающих юных вокалистов, по нашему опыту, подразумевает учёт:

- индивидуальных особенностей (природная вокальная одарённость, индивидуальность тембра голоса и использование её в разных регистрах [10, с. 103]);

- динамического и звуковысотного диапазонов и тесситурных условий вокальной партии, а также – тональности, вокальности мелодической линии, интервального движения мелодии, фактуры и др. особенностей аккомпанемента, единства поэтического слова и музыки, построения кульминаций на доступном звуке и удобной гласной;

- поэтического текста песни, который должен давать пищу детскому воображению и ярко передавать настроение – радостное, грустное, игривое, задорное, шутливое, лирическое, быть эмоционально заразительным;

- опора на использование фольклора (без обязательного соблюдения манеры, а чаще – игнорируя специфику народного пения), песен и вокальных миниатюр русских и зарубежных композиторов-классиков.

#### 2-6. Эмоциональный фон

Состояние эмоциональной сферы поющего – одна из важнейших педагогических задач на пути овладения резонансной техникой пения. Основным средством активизации резонансной техники пения является эмоция радости, поэтому психологическая ориентация педагога-вокалиста должна быть устремлена к активно-оптимистическому эмоциональному состоянию поющего ученика. Внушение уверенности, доброжелательность, позитивная эмоциональная атмосфера – залог успешного педагогического воздействия на вокальный результат работы.

В заключение хотелось бы добавить к мнению о том, что «никакие школы, никакие писанные руководства, никакие сборники упражнений не выучат петь без помощи опытного учителя» [7, с. 10], следующее: конструктивный опыт учителя в данном направлении строится на основе грамотно и профессионально выстроенной работы педагога-вокалиста, способной оказать благоприятное воздействие на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребёнка.



## Список литературы

1. Курдина Е. С. Самостоятельная подготовка детей-вокалистов к музыкально-исполнительской деятельности // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 214–219.
2. Лепёхина Т. В. Проблемы детского голоса // Сборник научных трудов VI Международного фонологического 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 [2-е изд., испр. и доп.]. М. : МГК им. П. И. Чайковского, ИП РАН, Центр «Искусство и Наука», 2008. 589 с.
4. Плотников К. Ю. Вокальный репертуар для общего музыкального образования: принципы и критерии формирования // Музыкальное и художественное образование в современном мире: традиции и инновации : Сб. мат-лов Междунар. науч.-практ. конф. Таганрогского ин-та им. А. П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». Таганрог, 14 апреля 2017 г. / науч. ред. Карнаухова Т. И. Таганрог : Изд-во Таганрог. пед. ин-та им. А. П. Чехова, 2017. С. 505–513.
5. Позднякова Т. И. Вокально-педагогические взгляды на детское вокальное воспитание в России в XX в. // Музыкальное образование в современной социокультурной ситуации : Мат-лы обл. науч.-практ. конф. / отв. ред. Т. И. Позднякова. Иркутск : Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2006. С. 33–39.
6. О фонологии – науке о голосе человека, её значении и путях внедрения в профессиональном пространстве : науч.-метод. пособие / отв. ред. Л. Б. Рудин. М. : Граница, 2014. 52 с.
7. Прянишников И. П. Советы обучающимся пению : учеб. пособие. СПб. : Лань, Планета музыки, 2016. 144 с.
8. Рудин Л. Б. Медико-профилактическая технология // 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 // Наука и школа. 2017. № 4. С. 98–103.
10. Стулова Г. П. Факторы педагогического воздействия на тембр певческого голоса // 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 // Специальное образование. 2013. № 3 (31). С. 98–106.

## The Main Aspects of Younger Schoolchildren's Voice Load While Teaching Singing

**T. I. Pozdnyakova**

*Irkutsk State University, Irkutsk*

**Abstract.** *This paper is devoted to the problem of protection & hygiene of the younger schoolchildren's voice while teaching singing. The author draws attention to the children's voice load as the basis for voice development, protection and hygiene. In the article the hygienic and pedagogical aspects of the younger schoolchildren's voice are highlighted. These very knowledge and realizing of the hygienic and pedagogical aspects of children voice load provide the required the teachers' methodological skills and is the basis for the vocal and pedagogical activity in the system of general and additional education.*

**Keywords:** *children's voice, the voice protection and hygiene, singing voice load, falsetto phonation mechanism, artistic repertoire*

**Позднякова  
Татьяна Ивановна**

*профессор, заведующий кафедрой  
музыкального образования*

*Педагогический институт,  
Иркутский государственный  
университет*

*664003, г. Иркутск, ул. Нижняя  
Набережная, 6*

*тел.: +7(3952)200739  
e-mail: tip01@mail.ru*

**Pozdnyakova  
Tatyana Ivanovna**

*Professor of the Music Education  
Department, Head of the Music  
Education Department*

*Pedagogical Institute,  
Irkutsk State University*

*6 Nizhnyaya Naberezhnaya St,  
Irkutsk, 664003*

*tel.: +7(3952)200739  
e-mail: tip01@mail.ru*