

VOKALNA TEHNIKA

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.40](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.40)

ISBN

978-961-286-993-9

ANAMARIJA PIČININ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
anamarija.picinin@student.um.si

Petje je pomemben del glasbenega življenja v osnovni šoli, saj združuje različne vidike, ki so ključni za glasbeni razvoj otrok. Razvoj pevskega glasu zahteva premišljeno uporabo vokalnih tehnik, s poudarkom na pravilni drži, dihanju in raziskovanju glasovne višine. Učitelji glasbe imajo pomembno vlogo pri uvajanju zgoraj navedenih tehnik v sam pouk glasbe. Pravilne tehnike ne le izboljšujejo kakovost petja, temveč tudi zmanjšujejo tveganje za poškodbo glasilk, ki se vse pogostejše kažejo v sodobnem načinu življenjskega sloga. Kljub pomembnosti teh tehnik pa je raziskava (Shamsiev, 2023) pokazala, da se mnogi učitelji počutijo neustrezno usposobljene za vključevanje vokalnih in dihalnih vaj v razredu. To izpostavlja potrebo po dodatnem strokovnem izobraževanju in podpori, ki bi učiteljem omogočila varnejše in učinkovitejše izvajanje teh aktivnosti v okviru pouka glasbe.

Ključne besede:

vokalna tehnika,
dihanje,
čuječnost,
glasovna utrujenost,
pouk glasbe



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI
[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.40](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.40)

ISBN
978-961-286-993-9

Keywords:
vocal technique,
breathing,
mindfulness,
vocal fatigue,
music lessons

VOCAL TECHNIQUE

ANAMARIJA PIČININ

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
anamarija.picinin@student.um.si

Singing is a vital part of musical life in primary school, integrating various elements that are essential for children's musical development. The development of the singing voice requires the thoughtful application of vocal techniques, with an emphasis on correct posture, proper breathing, and pitch exploration. Music teachers play a critical role in introducing these techniques into the music classroom. Proper techniques not only enhance the quality of singing but also reduce the risk of vocal cord damage, which is becoming increasingly common due to modern lifestyles. Despite their importance, research (Shamsiev, 2023) indicates that many teachers feel inadequately trained to incorporate vocal and breathing exercises into the classroom. This underscores the need for additional professional training and support to enable teachers to implement these practices more safely and effectively in the music classroom.



University of Maribor Press

1 Uvod

Petje je osrednja komponenta glasbenega pouka v osnovni šoli, saj združuje tehnične in estetsko-ustvarjalne vidike, ki so ključni za celostni glasbeni razvoj učencev. Razvoj otroškega pevskega glasu zahteva premišljeno in strokovno vodeno uvajanje različnih vokalnih tehnik, pri čemer je poseben poudarek na vzpostavljanju zdrave in pravilne vokalne rabe. Učitelji glasbe imajo pomembno nalogo, da učencem omogočijo razumevanje in usvajanje načel pravilne pevske tehnike, vključno z ozaveščanjem o pomenu pravilnega dihanja, ki ne vpliva zgolj na pevsko zmogljivost, temveč pozitivno prispeva tudi k izboljšanju kognitivnih procesov, kot sta mišljenje in spomin. Zato je smiselno sistematično vključevanje vokalnih vaj v sam pouk glasbe.

2 Vokalna tehnika

Velik del glasbenega učenja pri pouku glasbe v osnovni šoli poteka s petjem. Na razvoj otroškega pevskega glasu močno vpliva uporaba pravilnih pevskih vaj, vključno z držo, dihanjem in raziskovanjem višine glasu. Drža je pri petju izredno pomembna. Brez pravilne drže lahko pride do napetosti, ki preprečuje kakovostne rezultate petja. Treba pa je tudi spodbujati pravilno tehniko petja z iskanjem glavnega glasu, ki nastane, ko se med fonacijo dotikajo le robovi glasilk. Mlajši učenci imajo včasih težave pri petju z glavnim glasom, ker so v popularni glasbi izpostavljeni pevcem, ki pri svojem vokalu dajejo prednost težjemu glasu. Tak glasovni prehod je za otroke težaven, zato se uporabljajo dejavnosti raziskovanja višine glasu. Raziskovanje glasu lahko vključuje ustvarjanje živalskih zvokov, izvajanje naraščajočih in padajočih tonov ter uporabo različnih samoglasnikov (Hillestad, 2021).

2.1 Tehnike pravilnega dihanja in izgovorjave

Dihanje je osnovna življenjska funkcija, ki je povezana z izražanjem naših čustev, misli in potreb. Pri poučevanju tehnike pravilnega dihanja je resnično potrebno skrbno in občutljivo pristopanje (Fitzmaurice, 2015). Pomembno je razumevanje raztezanja mišic v trebuhu pri vdihu za pripravo na petje. Priporočene so daljše in dolgotrajnejše vaje za vdih in krajše, pospešene vaje za izdih, s katerimi se te mišice trenirajo (Hillestad, 2021). Nadzor dihalnega toka je ključen za proizvodnjo zvokov, saj omogoča prehod zraka skozi glasilke in resonančne votline. Osredotočanje na

dihanje pa ne le sprošča govorca, temveč tudi izboljšuje stabilnost in trajnost govora (Chan, 2018).

Nepravilno dihanje lahko vpliva na vse vidike glasu. Omejitve, ki izhajajo iz oslabiljenega dihanja, ne vplivajo zgolj na zmanjšanje variabilnosti tona, višine, naglasa, ritma in glasnosti, temveč tudi na čustveno razpoložljivost, intelektualno radovednost, pripravljenost za poslušanje in učenje ter dostop do naše ustvarjalne domišljije (Fitzmaurice, 2015).

2.2 Vpliv vokalne tehnike na pevsko zdravje

Govorne in pevske navade otrok in mladostnikov, ki jih vse bolj oblikujeta sodoben življenjski slog in vpliv popularne kulture, vodijo v povečano število težav z glasom, kar resno ogroža njihovo zdravje (Shamsiev, 2023). Kot dobra učna strategija, ki ima pozitiven vidik na pevsko zdravje učencev, pa se je izkazala tehnika čuječnosti, saj lahko pomembno prispeva k obvladovanju strahu pred učenjem novih veščin, kar še posebej velja pri usvajanju vokalnih tehnik. Tak pristop prispeva tudi k izboljšanju spopadanja z morebitno tesnobo med samim glasbenim nastopom. Raziskave so pokazale, da izvajanje vaj čuječnosti pred urami petja učencem pomaga, da se boljše pripravijo, da so bolj zavestni in produktivni med uro (Czajkowski in Greasley, 2015).

Tudi učitelji so izpostavljeni visokemu tveganju za kratkoročne in dolgoročne težave z glasom. Potreba po vzdrževanju dovolj visoke ravni glasu je glavni razlog, zakaj se soočajo s tako povečano količino glasovne utrujenosti. Poleg tega so številne študije pokazale, da so za popolno okrevanje po večurni dolgotrajni uporabi glasu lahko potrebne ure ali celo dnevi. V skladu z raziskovalnim vprašanjem je bila ugotovljena povezava med glasovno utrujenostjo in velikostjo učiteljevega razreda (Banks idr., 2017).

2.3 Uporaba vokalnih vaj v glasbenih razredih

V pouk glasbe in v vse pevske dejavnosti je treba vključiti dihalne in vokalne vaje, saj so ključnega pomena za otrokovo sposobnost, da pravilno in učinkovito uporablja svoj glas. Raziskava v (Shamsiev, 2023) je pokazala, da se učitelji glasbe zavedajo pomena vključevanja vokalnih in dihalnih vaj v pouk. Vendar pa se zdi, da se nekateri učitelji počutijo neustrezno usposobljeni za opravljanje teh nalog.

Rezultati kažejo tudi na to, da učitelji v zasebnih šolah dajejo več prostora dihalnim vajam kot učitelji v javnih šolah. Delež učiteljev, ki uporabljajo dihalne vaje v javnih šolah znaša 27,4 %, medtem ko v zasebnih šolah dosega 54,7 % (Shamsiev, 2023).

3 Zaključek

Raziskovanje pravilne vokalne tehnike v pouku glasbene umetnosti poudarja pomen strokovnega in sistematičnega pristopa. Uporaba pravilne drža, dihalnih vaj in tehnik za natančno obvladovanje glasovne višine ne prispeva zgolj k zdravemu razvoju otrokovega glasu, temveč tudi k razumevanju njegovega bistvenega pomena v glasbenem izražanju. Pomembno je, da učitelji vključijo vokalne in dihalne vaje v svoj učni načrt, saj to vodi k izboljšanju pevskega zdravja učencev in njihove zmožnosti izražanja skozi petje. Tak način dela pa tudi prispeva k boljšemu učnemu procesu in omogoča boljšo vokalno vzdržljivost. Z vsakim novim vpogledom postajamo bolj pripravljeni na izzive, ki jih prinaša poučevanje, kar omogoča kakovostnejše učenje in glasbeno ustvarjalnost.

Literatura

- Banks, R. E., Bottalico, P. in Hunter, E. J. (2017). The Effect of Classroom Capacity on Vocal Fatigue as Quantified by the Vocal Fatigue Index. *Folia phoniatrica et Logopaedica : official organ of the International Association of Logopedics and Phoniatrics (LALP)*, 69(3), 85–93.
<https://doi.org/10.1159/000484558>
- Chan, M. J. (2018). Embodied Pronunciation Learning: Research and Practice. *The CATESOL Journal*, 30(1), 47–68. 10.5070/b5.35964
- Czajkowski, A.-M. L. in Greasley, A. E. (2015). Mindfulness for singers: The effects of a targeted mindfulness course on learning vocal technique. *British Journal of Music Education*, 32(2), 211–233.
<https://doi.org/10.1017/S0265051715000145>
- Fitzmaurice, C. (2015). Breathing matters. *Voice and Speech Review*, 9(1), 61–70.
<https://doi.org/10.1080/23268263.2015.1014191>
- Hillestad, K. (2021). The Effect of Vocal Exploration Exercises on Pitch-Matching Skills in First and Fourth Grade Students. *Dissertations, Theses, and Projects*. <https://red.mnstate.edu/thesis/430>
- Shamsiev, J. (2023). Methodology of correct breathing and its correct use in the academic singing class at the children's music and art school. *Eurasian Journal of Academic Research*, 3(2), 104–108. 10.37547/ejar-v03-i02-p1-18

