

Прокуратова Е.В. Период мутации у обучающихся детей
МАУ ДО «ДМШ им. Э.Т.А.Гофмана» г. Калининград, преподаватель вокально-хоровых дисциплин

Многие ребята хотят научиться петь. Кто-то хочет научиться петь в мюзикле, кто-то хочет изучать академический вокал, кто-то хочет стать звездой эстрадного пения. Учиться вокалу хотят все и всегда, вне зависимости от возраста и рода деятельности.

Научиться вокалу несложно при наличии двух обязательных условий: огромное желание петь, рождающее усердие в освоении вокального искусства, регулярность практических занятий по вокалу и хороший преподаватель вокала. Существует тема полемики педагогов по вокалу – есть ли смысл в уроках вокала для детей, так как в подростковом возрасте у детей происходит мутация голоса, особенно заметно она проходит у мальчиков. Поэтому многие педагоги рекомендуют начинать серьезные занятия вокалом уже после этого периода, то есть в возрасте 17-18 лет. Однако я придерживаюсь другого мнения. Действительно, в сам период мутации голоса нужно очень бережно к нему относиться, не перегружать, правильно подбирать репертуар и упражнения. Но то, что ребенок приобрел на занятиях вокала раньше, никуда не исчезнет: если он укрепил свои связки, то они и останутся крепкими, если он развил свою дыхательную систему, то она такой и останется, если научился правильно пользоваться певческим дыханием, то и эти умения останутся с ним. И не будем забывать о том, что помимо укрепления здоровья, занятия пением развивают культуру ребенка, его музыкальный кругозор. Тем более, что всем детям нравится петь, они это делают с огромным удовольствием.

Профессор Н.И. Жинкин говорит [1]: «Если педагог будет знаком с возрастными законами голосообразования, он сможет быть хорошим «настройщиком» голоса. Не зная аппарата и не умея его настроить, педагог, продолжая работать на расстроенном механизме, будет ещё более его расстраивать.»

Я рекомендую начинать заниматься непосредственно вокалом детям с 7 лет.

Голоса мальчиков и девочек 7-8 лет в общем, однородные. В гортани, в толще голосовой складки почти нет вокальной мышцы. Звукообразование происходит за счёт натяжения связок наружными мышцами гортани. Звучанию голоса свойственно головное резонирование, легкий фальцет. Диапазон ограничен звуками pe_1 – pe_2 . Тембр неровен, гласные звучат пестро. Задача педагога – добиваться возможно более ровного звучания гласных на всех звуках небольшого диапазона.

Самой ответственной работой в вокальном воспитании подрастающего поколения считается работа с подростками от 11 до 15 лет. Именно в эти годы формирование певческого голоса, находящегося в прямой зависимости от изменения структуры голосового механизма, входит в свои права. Эти изменения заключаются в том, что внутри голосовой складки (в ее соединительной ткани) начинают развиваться мышечные волокна различного направления:

продольного, поперечного и косоуго, придавая голосу в этом возрасте новые качества звучности.

К 11 годам в голосах детей, особенно у мальчиков, появляются оттенки грудного звучания. В связи с развитием грудной клетки, более углубленным дыханием, голос начинает звучать более полно и насыщенно.

Необходимо указать, что мышечная выносливость голоса мальчиков значительно большая, чем у девочек. Диапазон голоса свободно доходит до пределов второй октавы. Этим объясняется то, что именно мальчики исполняют в профессиональных хорах нередко трудные

и высокие партии в произведениях Баха, Гайдна, Генделя. У мальчиков происходит расцвет голоса, что означает близкое наступление мутации. Действительно «не долг век певца» мальчика с детским голосом.

Мутационный период можно разделить на 3 стадии [4]:

- предмутационную (11-12 лет)
- мутационную (13-15 лет)
- постмутационную (16-18 лет)

В предмутационный период появляются первые признаки приближающейся мутации: отмечается сужение диапазона, утрачиваются высокие ноты, появляется быстрая утомляемость, неприятные ощущения в гортани во время занятий вокалом, «грязная» интонация. Если говорить о разговорном голосе, то могут наблюдаться срывы голоса, хрипота, кашель, неприятное «першение».

Мутационная стадия (начало функционирования половых желез) характеризуется бурным ростом гортани и голосовых складок, изменением механизма голосообразования. Рост гортани у мальчиков происходит как в продольном, так и поперечном направлении от 1 до 2 см. Увеличиваются в размерах все хрящи, особенно доступный для наблюдения щитовидный хрящ, который образует на передней поверхности шеи «адамово яблоко». Голосовые складки удлиняются на 6–10 мм и достигают 20–25 мм. В некоторых случаях возможно покраснение средних отделов гортани, разрыхленность слизистой оболочки голосовых складок, недостаточное замыкание голосовой щели в хрящевой ее части.

Характерной особенностью мутации у мальчиков является изменение диапазона голоса: верхние звуки берутся все труднее и труднее, зато приобретаются более грубое и сиплое звучание. Особенно это заметно у дискантов.

Если рассматривать общие изменения в организме мальчиков в период острой мутации, то можно отметить диспропорции в строении тела: появляются признаки первой растительности на лице, иногда прыщеватость, лицо теряет свое чисто детское выражение. Мутация может протекать по-разному: мальчик, еще накануне разговаривавший детским голосом, на другой день уже обнаруживает голос взрослого мужчины.

В случае быстрого протекания мутации голос сразу становится ниже (приблизительно на октаву), а при медленном протекании – понижается постепенно. Нагрузка на голосовой аппарат в такой период должна быть минимальной, режим щадящим, не следует форсировать звук, от этого страдает не только звонкость но и голосовые связки, непереносимое качество нормального голоса. Вместе с педагогом они должны найти меру свободного, не напряженного звучания голоса — залог его здорового развития голоса.

Постмутационная стадия, несмотря на то, что она самая продолжительная, в отличие от мутационной проходит спокойно. Исследования голосов мальчиков в постмутационный период показывают, что голосовой аппарат у мальчиков с только что оконченной мутацией продолжает сохранять признаки мутации. На этом этапе продолжается дальнейшее оформление голоса подростков, обогащение тембра звучания, увеличение силы звука. Исчезают болевые ощущения, пропадает сип при пении, устанавливается диапазон голоса.

Голосу свойственна легкая ранимость неокрепшего голосового аппарата, быстро наступающее голосовое утомление. Продолжается постмутационная стадия от 1 до 2 лет.

До мутации голосовой аппарат у девочек и мальчиков практически одинаков. Стадии мутации у девочек обычно выражены не ярко, проходят легче. Хотя, в некоторых случаях мутация проходит остро у тех девочек, которые начинают стремительно расти (за год 7-10 см), и рост мышечных тканей (голосовых складок) отстаёт от развития гортани. Повышается

голосовая утомляемость, отмечается лёгкое воспаление в виде покраснения слизистой оболочки гортани и небольшого количества слизи на голосовых складках, вялость их смыкания.

Голоса девочек становятся тусклыми, обретают различные «трескучие» призвуки, отмечается резкая стертость тембра и падение силы звука (беззвучие) на среднем участке диапазона (ми1 – си1; фа1 – до2). У некоторых девочек в переходный период меняется характер, появляется большая замкнутость, некоторые делаются капризными. Педагогу важно поддержать девочек подростков добрым словом, заинтересовать каким-нибудь интересным репертуаром, вернуть веру в себя. Необходимо обязательно проводить беседы, разъясняя им, что во время менструации первые 2-3 дня не нужно злоупотреблять голосом, и почему.

В постмутационную стадию голоса девочек обогащаются тембровыми красками быстрее, чем у мальчиков, и потому тип и характер голоса выявляются раньше, хотя голоса еще и не имеют полного диапазона.

Педагогическая практика показала, что детям в период мутации петь можно и даже полезно, так как помимо общего музыкального роста пение в этот период способствует развитию голосового аппарата и более быстрому формированию взрослого голоса.

Но для поющих мутантов устанавливается строгий щадящий режим: они могут петь только в ограниченном диапазоне, не требующем никакого напряжения со стороны голосового аппарата, умеренной силой звука, без намека на малейшую форсировку, а в отдельных случаях – силой звука ниже оптимальной, т. е. возможной средней силы; их пение ограничивается по времени; они должны часто отдыхать (через 3-5 мин), почти столько же, сколько пеют. Делать перерыв в занятиях следует только в случаях острых явлений в средней стадии мутации, когда пение из-за болезненных ощущений, сильного сипа, хрипоты и воспалительных изменений в гортани необходимо прекратить. Девочки во время менструации должны быть освобождены от вокальных занятий, т.к. у них при каждой менструации точно так же, как у зрелых женщин, возникает гиперемия голосовых связок, голос понижается и быстро утомляется.

В столь сложный период развития голоса необходимо обеспечить учащимся максимально комфортную обстановку на уроке вокала. Ученик должен чувствовать себя расслабленным и уверенным в своих способностях. Так как в период мутации голос начинает вести себя непредсказуемо, то многие ребята думают, что это их вина, что они чего-то не понимают и музыкальный талант покинул их. Преподаватель обязан провести теоретическое занятие с учащимися и объяснить доступным языком, что такое мутация и как она проходит.

Любое занятие по вокалу начинается с распевания. При выборе упражнений необходимо опираться на внутренние ощущения ученика, о которых он Вам говорит. При чрезмерном дискомфорте, лучше прервать занятие и дать подростку «отмолчаться» несколько дней. Распеваться в период мутации необходимо в удобной tessiture, с комфортной ноты, где голос чувствует себя уверенно и не зажато. Особое внимание можно уделить пению «закрытым ртом». При полном расслаблении речевого аппарата (разомкнутые зубы, опущенная вниз нижняя челюсть и т.д.) пение на сомкнутых губах даст возможность голосовым связкам поработать в спокойном для них режиме. При этом стоит внимательно относиться к тому, чтобы звук был на опоре, так как пение не на дыхании приведет к ненужному зажиму, что особенно вредно в мутационный период. Репертуар необходимо подбирать по голосу. Даже самым талантливым ученикам не стоит давать сложное произведение в плане вокальной техники, с высокими нотами, которые в момент волнения и

перестройки голоса не прозвучат должным образом. Это может привести не только к расстройству, но и к определенным проблемам в дальнейшем развитии голосового аппарата. Необходимо больше уделять внимание освобождению всего тела, работе над вокальным дыханием, раскрытию замысла музыкального произведения и передачи всей образности.

Существует целая наука – гигиена голоса – эта группа мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний голосового аппарата.

Рекомендуется в период мутации:

1. Правильное выстраивание занятия по вокалу, чередование периодов нагрузки и отдыха.

2. Правильная техника вокала: своевременное переключение регистров при пении; избегать использования низкоэнергетического фальцетного режима; достижение техники нижнереберно- диафрагмального дыхания; выключение из голосообразования вспомогательных мышц шеи и грудной клетки.

3. Избегать форсированного звука, твердой атаки звука, резкого форте, визга, крика. Учитывая все ранее изложенное, можно увидеть, что охрана голоса необходима в отношении детей обоего пола и всех возрастов. Первое, что является необходимым - это повышение квалификации преподавателей. Каждый вокальный педагог должен уметь разбираться в основных свойствах детского голоса и требованиях, предъявляемых детскому пению.

Мой многолетний педагогический стаж работы и практика показали, что систематическое и правильное пение в детские годы не только способствует менее болезненному и более быстрому протеканию мутации, но и сохраняет певческие голоса.

Навыки приобретаемые во время пения детским голосом, сохраняются и после перемены голоса.

Нормальное вокальное развитие учащихся в период их формирования, зависят от правильно выработанных норм нагрузки в детские годы.

При обучении детей необходимо считаться со всеми возрастными изменениями как в отношении мальчиков, так и девочек.

В период роста изменения, происходящие в голосовом аппарате, сходны у обоих полов, их характерные признаки у девочек выражены гораздо слабее, чем у мальчиков.

Таким образом, у девочек и у мальчиков есть свои особенности роста, характерные для каждого пола, влияющие на состояние голоса.

На занятиях вокала нельзя превышать тех норм нагрузки в процессе обучения, которые должны быть соблюдены как условие для нормального совершенствования голосовых данных, а также общего развития.

Мутационный период очень ответственен в обучении. Во время острых явлений мутации занятия надо прекращать.

Во время спокойного протекания мутации занятия не только возможны, они вполне целесообразны и желательны, так как способствуют укреплению всего организма, быстрому и более равномерному прохождению мутации.

Нельзя злоупотреблять силой голоса, также не нужно злоупотреблять крайними звуками диапазона, в особенности верхними. Следует использовать репертуар, специально рекомендованный для обучения в этом возрасте. Необходимо заботиться о неукоснительном соблюдении учащимися режима голоса. Чаще давать им отдых, не допуская усталости.

В заключении хочется привести слова известного вокального педагога Е.М.Малининой [6]:

“Первым условием для детского вокального педагога должны быть не только любовь к детям, но и понимание в дальнейшей работе возрастной психики подростков и интересов молодежи.

Педагог никогда не сможет достигнуть хороших результатов в работе, если в нем отсутствует “воспитатель”, умеющий прокладывать устойчивый мостик к каждому возрасту и к каждой индивидуальности”.

Список литературы:

1. Малинина Е.М. Воспитание и охрана детского голоса. М.: АПН РСФСР, 1953. - с.42.
2. Абрамов Г. Возрастная психология. Деловая книга. - Екатеринбург, 1999. - с.235 - 240.
3. Багадуров В.А. Вокальное воспитание детей. - М.:АПН РСФСР,1953. - с.3 - 12.
4. Добровольская Н., Орлова Н. Что надо знать учителю о детском голосе. - М.: Музыка,1972. - с. 3 - 8.
5. Егоров А.М. Гигиена голоса. - Музгиз,1955. - с.111.
6. Малинина Е.М. Вокальное воспитание детей.- Л.: Музыка, 1967. - с.44-67