«Возрастные изменения голоса. Мутация»

Искусство пения на Руси имело давние традиции. На протяжении многих веков вокальное искусство существовало в форме народного и церковного пения. Обучение детей велось в монастырских и приходских церковных школах. Народное исполнительское искусство и церковное пение подготовили почву для возникновения светского профессионального вокального искусства. В настоящее время хоровому и сольному пению обучают в различных учебных заведениях: вокально - хоровых школах, вокально - хоровых колледжах, и т. д…

В музыкальных заведениях обучение пению начинается с 5—7-ми лет, к тому времени, когда дети научаются петь и их голоса начинают хорошо звучать, наступает период мутации. Поэтому-то прохождение каждым учащимся мутационного периода голоса всегда имеет определенные трудности как для самого ученика, так и для его педагога. Этот переломный период наиболее раним для психики подростка. Известно, что мутационным периодом называют время, когда детский голос переходит во - взрослый.

 Мутация (лат. mutatio — изменение, перемена) — перестройка работы голосового аппарата у подростков в период полового созревания, обусловлена анатомическими и эндокринными изменениями в организме. Может длиться от нескольких недель, нескольких месяцев, до двух, трех а иногда до пяти лет. Наиболее часто он продолжается около одного года.

Весь период мутации у певцов, как и у всех не занимающихся постановкой голоса, разделяют на:

- домутационный от 6 до13 лет;

- мутационный от 13 до 15лет;

- постмутационный от 15 до 17 лет;

Каждая из стадий мутации характеризуется своими особенностями:

 В первой стадии детям (особенно мальчикам) труднее становится справляться с высокими звуками своего диапазона из-за роста голосовых связок (в медицинской терминологии — голосовые складки).



Параллельно с анатомическим ростом органов голосообразования, заканчивается развитие рецепторного аппарата гортани и к 12 годам по месту расположения и морфологическому строению он соответствует рецепторному аппарату взрослого. Детский голос постепенно развивается, диапазон расширяется.

Во второй стадии мутации вследствие усиленного притока крови выявляется покраснение голосовых связок, как при воспалительных процессах. У мальчиков голосовой аппарат в это время растёт быстро и неравномерно, у девочек гортань развивается замедленно. В период полового созревания мальчиков и девочек гортани приобретают чёткие отличительные особенности. У девочек, как правило, голос меняется постепенно, теряя детские свойства. В мутационный период детская гортань увеличивается в размере. У мальчиков начинает увеличиваться щитовидный хрящ, образуя своим передним углом выпуклость на передней поверхности шеи – «адамово яблоко». Голосовые складки у мальчиков удлиняются на 6-10 мм (на 2/3 длины). В это время рост отдельных частей голосового аппарата подростка происходит неравномерно. А именно – голосовые складки увеличиваются в длину, в то время как их ширина остаётся прежней.

 Строение голосового аппарата:

 

 Всё это приводит к тому, что голос мальчика срывается, становится жестким, низким, грубым, интонация — неуверенной. Наблюдается такое явление, как диплофония (би-тональность), т.е. быстрое чередование высокого и низкого тонов, отстающих друг от друга иногда на целую октаву. У мальчиков появляется напряжённое дыхание вследствие неполного смыкания голосовых складок. У девочек тембр, сила и характер голоса тоже меняются, но без резких изменений. Перемена выражается в быстрой утомляемости голоса. Голос приобретает грудное звучание, становится более сильным. У мальчиков мутация может протекать медленно как нам уже известно, тогда голосовая функция меняется постепенно. При остром течении мутации голос мальчиков понижается на октаву, появляется охриплость, звуки басового тембра внезапно соскальзывают на фальцет. Происходит «ломка» голоса. Иногда подростки даже стесняются пользоваться голосом. Полностью отказываться от пения вовсе необязательно, но нужно использовать свой голос в щадящем режиме: петь тихо и в небольшом диапазоне, соответственно индивидуально подбирая подходящий репертуар. Наблюдения показали, что те дети, которые правильно использовали свои голоса во время мутации под контролем преподавателя-вокалиста, безболезненно проходят это время.

В третьей стадии свойственна лёгкая ранимость неокрепшего голосового аппарата, быстро наступает голосовое утомление. В этот период, который продолжается несколько месяцев, расширяется диапазон и определяется индивидуальный тембр, высота, сила голоса. Голосовой режим во время мутации голоса назначается индивидуально в зависимости от остроты протекания процесса. Полное молчание может быть рекомендовано в редких случаях только при сильном отёке слизистой оболочки гортани. В период мутации необходимо щадить голосовой аппарат подростка. Речевая нагрузка должна быть умеренной, нельзя перенапрягаться, форсировать голосом. Обязательно исключить раздражающие факторы ( газированные воды, острая пища…). Избегать переохлаждений.

Следует отметить, что вплоть до XIX в. отсутствовали письменные методические работы, отражающие опыт певческого воспитания детей , хотя именно в этот период в России постепенно накапливается педагогический и исполнительский опыт. Этот педагогический опыт, базировавшийся на опыте вокального исполнения, воплотился в трудах М. И. Глинки «Упражнения для усовершенствования голоса» и А. Е. Варламов «Полная школа пения». Эти авторы предполагали, что принципы обучения детей и взрослых пению неразличимы. Эти различия проявлялись только по материалу, некоторым педагогическим приемам и объему формируемых у тех и у других навыков. Поэтому А. Е. Варламов, например, считал необходимым обучать пению с детства. Из биографии этого композитора, певца и педагога, известно, что он потерял голос после мутации. Но даже этот факт не позволил ему усомниться в необходимости постановки голоса у детей. «Некоторые учителя несправедливо утверждали , — пишет Варламов, — будто обучение пению, начатое до совершеннолетия, бывает гибельно для голоса и вредно для здоровья. Опыт доказал обратное. Ученик может упражняться в вокализации с самого нежного возраста; через это он приобретает больше силы и гибкости; нужно только, чтобы учитель поступал благоразумно и соблюдал предосторожности, которых требует орган, еще не совсем установившийся». Цитата взята из «История искусства» Льгов М.Л. Специально же заниматься постановкой голоса Варламов предлагал после семи лет, а до семи лет, считал он, нужно учить только музыке. Он полагал, что до семилетнего возраста от ребенка невозможно добиться раскрепощения артикуляционного аппарата. А это значит, что звук певческого голоса будет насильственным и раскрепощать его механическими приемами вредно. До этого возраста надо предоставить детские связки воздействию самой природы.

В советский период, в среде ученых и вокальных педагогов возрос интерес к изучению особенностей функционирования и строению голосового аппарата подростков (особенно мальчиков) а именно мутации. Это было вызвано приобщением мальчиков к массовому пению в школах, профессиональных училищах, где использовался уже иной музыкальный материал. Особенности функционирования певческого голоса в разные возрастные периоды неоднократно обсуждались в нашей стране совместно с зарубежными музыкантами на научно-практических конференциях (В. А. Багадуров, Е. Я. Гем-бицкая, И. И. Левидов, Д. Л. Локшин, В. М. Металлов, М. А. Румер и др.). На одной из них в 1961 году чешский музыкант Ф. Лысек в своем докладе высказал мнение, что голос наиболее уязвим в третьей стадии мутации, когда он формируется. Ученик, поющий в тонах своего речевого диапазона, должен учиться образовывать звук естественно и петь бережно, усиливая звук очень осторожно. Здесь Ф. Лысек предлагает руководствоваться принципом, основанным на следующем наблюдении: от интенсивного пения голос слабеет, а при слабом пении голос — крепнет. Третья стадия длится наиболее продолжительное время утверждал Ф. Лысек. Постепенно диапазон, сила и тембр голоса развиваются до полной зрелости. «Пение определенного звука осуществляется натяжением и сокращением голосовых складок, в то время как при речи такого напряжения мускулатуры не требуется. Таким образом, пение больше напрягает голосовые связки, чем речь. Мускулатура, управляющая голосовыми связками, развивается и крепнет под влиянием пения; чтобы голос мог крепнуть параллельно с ростом гортани, надо заниматься пением» [5. С. 288]На этой и других конференциях ученые многих стран были единодушны в характеристике правильного певческого воспитания детей в мутационный период. Многие настаивали на спокойном и контролируемом пении юношей без использования слишком высоких и слишком низких звуков при сохранении приемов, которыми они пользовались в детстве. Не всегда перемена певческого и разговорного голоса наступает одновременно: иногда запаздывает одна, иногда другая.

 В период мутации очень важна помощь педагога, необходим также фониатрический осмотр и контроль за состоянием гортани, соблюдение голосового режима. Участие педагогов и врачей - фониатров требуется не только в сфере профессионального вокального образования. Немалую опасность представляет певческая деятельность подростков в постмутационный период в сфере досуга, эстрадного, микрофонного пения. Таким образом, мутация является физиологическим процессом, во время которого могут возникать нарушения как функциональные, так и психологические. Этим продиктована необходимость пристального внимания специалистов и родителей к изменениям голоса подростков для предупреждения стойких нарушений, а также проведения просветительской работы по его гигиене. Обучая учеников певческому искусству, уже в домутационный период необходимо вырабатывать комплекс охранных вокальных навыков, учитывая по возможности тип голоса, что позволит сохранять и развивать голоса с ориентацией на будущую профессию хориста или певца солиста.

Литература:

1. ВИЛЬСОН Д. К. «Нарушения голоса у детей». Медицина, 1990.

2. ЕРМОЛАЕВ В. Г., ЛЕБЕДЕВА Н. Ф., МОРОЗОВ В. П. «Руководство по фониатрии». Медицина, 1970.

3. ЕГОРОВ А. М. «Гигиена голоса и ее физиологические основы». Музгиз, 1970.

4. «Развитие детского голоса» (ред. В.Н. Шацкой) (Москва, 1963 г.).

5. ТАПТАПОВА С. Л., ТЕЛЕЛЯЕВА Л. М. «Голос детей и подростков», «Фониатрия и фонопедия». М., 1990 .

6. ЛЬВОВ М. Л. Из истории вокального искусства. М. : Музыка, 1964.

7. Г.П. Стулова «Развитие детского голоса в процессе обучения пению» (Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992 г.)

 8. Г.А. Струве «Школьный хор» (Москва, Просвещение, 1999 г.

9. «Детский голос» (Экспериментальные исследования) под редакциейВ.Н. Шацкой. Издательство «Педагогика», Москва, 1970 г.