**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ИСКРА»**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**Информационный гайд**

**«Специфика процесса постановки голоса на уроках вокала во время мутации»**

Педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦДОД «Искра» г.о. Самара

Петренко Г.Ф.

г. Самара, 2025 г.

Мутация — это физиологический процесс, который происходит в организме подростка во время полового созревания и характеризуется изменениями в голосе. В этот период важно соблюдать осторожность при занятиях вокалом, чтобы не навредить голосу и не вызвать нежелательных последствий.

Мутационный период вокалиста — это время, когда происходят значительные изменения в голосе подростка. Этот период связан с половым созреванием и может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Во время мутации голос становится более низким и грубым, могут появиться сипота или охриплость. Это связано с тем, что голосовые связки увеличиваются в размере и становятся более толстыми и длинными. В результате голос звучит по-другому, и подростку может быть сложно контролировать его.

В этот период важно соблюдать осторожность при занятиях вокалом, чтобы не навредить голосу и не вызвать нежелательных последствий.

Вот несколько упражнений, которые могут помочь укрепить голосовой аппарат и сохранить здоровье голоса во время занятий вокалом в период мутации:

**1. Консультация с профессионалом**. Перед началом занятий вокалом во время мутации необходимо проконсультироваться с опытным преподавателем или врачом-фониатром. Они помогут вам определить, какие упражнения и техники будут наиболее подходящими для вашего голоса в этот период.

**2. Снижение нагрузки.** Во время мутации рекомендуется снизить нагрузку на голос и избегать длительных и интенсивных занятий. Это поможет предотвратить перенапряжение голосовых связок и возможные травмы.

**3. Упражнения на дыхание.** Уделите внимание дыхательным упражнениям, которые помогут укрепить диафрагму и улучшить контроль над дыханием. Это важно для поддержания здоровья голосового аппарата. Дыхание — основа вокала, поэтому важно уделять внимание его развитию. Существует множество дыхательных упражнений, но для периода мутации подойдут те, которые не требуют сильного напряжения голосовых связок, например, диафрагмальное дыхание.

**4. Упражнения на расслабление.** Напряжение может негативно сказаться на голосе, поэтому важно научиться расслаблять мышцы гортани и всего тела. Для этого можно использовать различные техники релаксации, например, прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону.

**5. Распевки.** Распевки помогают разогреть голосовые связки перед пением и настроить их на работу. В период мутации лучше выбирать распевки, которые не вызывают напряжения в голосе. Например, можно использовать гласные звуки или простые мелодии.

**6. Пение в комфортной зоне.** Избегайте пения в крайних регистрах, особенно если вы чувствуете дискомфорт или напряжение в голосе. Пение должно быть комфортным и приятным. Лучше выбирать диапазон, в котором голос звучит естественно и без напряжения.

**7. Артикуляционная гимнастика.** Артикуляция играет важную роль в формировании звука, поэтому её развитие поможет улучшить качество голоса. Можно выполнять различные упражнения для языка, губ и челюсти.

**8. Вокализы.** Вокализы — это упражнения, которые помогают развивать вокальную технику без использования слов. Они могут быть полезны в период мутации, так как позволяют сосредоточиться на технике пения и избежать напряжения в голосе.

**9. Работа над дикцией.** Дикция — это чёткость и ясность произношения слов. В период мутации важно следить за дикцией, чтобы избежать неправильного формирования звуков и напряжения в горле.

**10. Развитие слуха.** Музыкальный слух играет важную роль в пении, поэтому его развитие может помочь улучшить качество голоса. Для развития слуха можно слушать музыку, петь вместе с аудиозаписями или играть на музыкальных инструментах.

**11. Регулярные перерывы.** Делайте регулярные перерывы во время занятий, чтобы дать голосовым связкам отдохнуть. Это особенно важно в период мутации, когда голос может быть более чувствительным.

**12. Избегание криков и громких звуков.** Постарайтесь избегать криков, громкой речи и других действий, которые могут напрягать голосовые связки. Это может привести к нежелательным последствиям.

**13. Контроль за голосом.** Следите за своим голосом и обращайте внимание на любые изменения или дискомфорт. Если вы испытываете боль или затруднение при пении, обратитесь к специалисту.

**14. Индивидуальный подход.** Каждый человек проходит через мутацию по-своему, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности своего голоса и следовать рекомендациям специалиста.

**15. Постепенное увеличение нагрузки.** Постепенно увеличивайте нагрузку на голос, но делайте это осторожно и под контролем профессионала.

**16. Отдых.** Не забывайте о важности отдыха для голосового аппарата, особенно в период мутации. Регулярный сон и здоровый образ жизни помогут вашему голосу восстановиться после занятий.

Вокальные упражнения в период мутации должны быть направлены на укрепление голосового аппарата и сохранение здоровья голоса. Важно помнить, что в этот период голос подростка особенно уязвим, поэтому упражнения должны быть подобраны индивидуально с учётом особенностей организма и состояния голосовых связок.

Также важно учитывать эмоциональное состояние ученика при выборе упражнений и методов работы. Если он испытывает тревогу или неуверенность, то лучше начать с простых упражнений, которые не требуют сильного напряжения голосовых связок. Постепенно, по мере того как ученик будет чувствовать себя увереннее, можно переходить к более сложным упражнениям.

Эмоциональный фон ученика во время мутации может быть разным и зависит от индивидуальных особенностей организма, характера и условий жизни.

В период мутации подростки могут испытывать различные эмоции:

1) тревогу – из-за изменений в голосе;

2) неуверенность в своих способностях петь;

3) раздражение – из-за ограничений в занятиях вокалом;

4) радость – от возможности развивать свои способности.

Важно создать благоприятную атмосферу для занятий вокалом, чтобы ученик чувствовал себя комфортно и уверенно. Для этого можно использовать различные методы:

1) хвалить ученика за его успехи;

2) поддерживать его в трудные моменты;

3) объяснять ему, что изменения в голосе — это естественный процесс, который происходит со всеми подростками;

4) предлагать ему различные упражнения и техники, которые помогут ему справиться с трудностями.

Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и то, что подходит одному человеку, может не подойти другому. Поэтому важно прислушиваться к своему телу и консультироваться со специалистами.