

## INSTRUIREA VOCALĂ ELEVILOR ÎN PERIOADA DE MUTAȚIE A VOCH

### VOCAL TRAINING OF STUDENTS IN THE PERIOD OF VOICE MUTATION

**ELENA NISTREANU<sup>17</sup>,**

doctor în studiul artelor, lector universitar,  
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

<https://orcid.org/0009-0006-3075-3494>

**CZU 784.9:372.8**

**DOI <https://doi.org/10.55383/ca2025.04>**

*Articolul este dedicat problematicii predării canto în cea mai complicată perioadă de dezvoltare a abilităților și dexterităților vocale. În prezenta lucrare sunt descrise etapele de dezvoltare vocală, din punct de vedere fiziologic, psiho-emoțional și tehnic. Fiecare etapă a mutației este minuțios analizată, propunându-se soluții pentru depășirea diferitor probleme, metode de predare și recomandări metodice. Informațiile vor fi utile profesorilor din clasele superioare în școlile de artă, în școlile cu profil și în trupele muzical-vocale. Materialele prezentate în acest studiu pot fi aplicate la orele de Canto în instituțiile de învățământ specializate din clasele gimnaziale și liceale.*

***Cuvinte-cheie:** voce, mutație, fonație, laringe, coarde vocale, falsetto, diapazon, tessitură, adolescenți, interpretare, repertoriu, metodă*

---

<sup>17</sup> E-mail: [nistreanuelena@rambler.ru](mailto:nistreanuelena@rambler.ru)

*The article is dedicated to the issue of teaching singing in the most complicated period of development of vocal skills and dexterity. In this work, the stages of vocal development are described, from a physiological, psycho-emotional and technical point of view. Each stage of the mutation is thoroughly analyzed by the author, proposing solutions to overcome various problems, teaching methods and methodical recommendations. The information will be useful for teachers of higher grades in art schools, in profile schools and in music-vocal groups. The materials presented in this study can be applied to Canto lessons in specialized educational institutions in the middle and high school classes.*

**Keywords:** voice, mutation, phonation, larynx, vocal cords, falsetto, tuning fork, tessitura, teenagers, interpretation, repertoire, method.

## **Introducere**

Vocea umană este un fenomen unic și pluriform. Elena-Mădălina Mihai în cartea *Didactica artei cântului* susține că „Vocea umană, acest minunat fenomen, este mai mult decât un proces mecanic și acustic. Ea este oglinda personalității fiecăruia, este suportul emoțiilor noastre și modalitatea de a ne exprima, de a comunica cu cei din jur. Pentru ca vocea să devină fenomen artistic, este important ca individul să o cunoască, să-i înțeleagă elementele componente și funcționarea lor, dar și modul de conlucrare a acestora pentru obținerea unui sunet corect și estetic” [1 p. 9]. Prima etapă de concepere a vocii este legată de perceperea ei ca un mecanism fiziologic de formare a diferitelor sunete la trecerea coloanei de aer prin laringe.

Vocea reprezintă o mare importanță în dezvoltarea copilului, în formarea lui ca personalitate, în comunicarea cu cei din jur. Oamenii folosesc vocea pentru a transmite diverse informații prin vorbire. Pe lângă funcțiile de bază (vorbirea), vocea umană îndeplinește și alte funcții sonore, și anume de reproducere a sunetelor la diferite înălțimi și în diferite tonalități. Acest proces se numește *Cânt*. Vocea umana, în context muzical, face parte din marea familie a instrumentelor muzicale aerofone. În cazul vocii umane, față de instrumentele de suflat și de celelalte instrumente din categoria aerofonă (orga, acordeonul etc.), procesul de emisie a sunetului este mult mai complex și poartă denumirea specifică de *fonație*.

## **Particularitățile instruirii vocale la copii**

Organismul copiilor, spre deosebire de cel al adulților, se află în dezvoltare continuă, iar coardele vocale se dezvoltă în modul corespunzător. Datorită creșterii neuniforme a diferitelor părți ale aparatului vocal, vocea de copil se schimbă pe parcursul vieții din punct de vedere al volumului sunetului, al diapazonului, al timbrului și al registrelor. Ca urmare a proporțiilor mici ale aparatului vocal, vocea de copil se deosebește foarte mult de cea matură prin sunare dulce și sonoritate. Este o normalitate ca vocea unui copil să fie plăpândă, lipsită de vibrație și culoare, fiind într-o metamorfoză continuă. Însă, încordarea și supraîncărcarea vocii pot crea obstacole în cursul normal al dezvoltării ei. Rezistența unei voci de copil este

mult mai redusă decât cea a unui adult atât din punct de vedere fiziologic, cât și din punct de vedere al concentrației cognitive.

Dezvoltarea vocii la copil este clasificată convențional în câteva perioade, legate de formarea sexului, de dezvoltarea fizică și neuropsihică:

- *preșcolară (6-7 ani)*
- *premutație (7-12 ani)*
- *mutație (12-15 ani)*
- *postmutație (15-19 ani)*

Mutația (de la lat. *mutatio* – schimbare, transformare) este un proces fiziologic de schimbare a vocii în perioada de pubertate și care apare ca rezultat al modificărilor în aparatul vocal și în întregul organism al adolescentului sub influența modificărilor endocrine. În această perioadă, deseori apar disfonii funcționale și organice, ceea ce reprezintă trecerea completă de la vocea de copil la cea de bărbat sau de femeie. Acest proces poate dura câteva săptămâni, câteva luni, iar uneori 2-3 sau chiar 5 ani. Cel mai des ea durează în jur de un an. În perioada de mutație, copilul emite sunetele cu un volum mai redus al vocii, cu multă prudență și frică, obosind rapid. La nivel de subconștient, elevul are tendința de a-și proteja aparatul vocal.

În perioada de mutație a vocii elevului, acesta, precum și pedagogul său, întâmpină nenumărate dificultăți, deoarece aceasta reprezintă o etapă foarte importantă în pedagogia vocală, iar atitudinea corectă față de lecții este garantul modelării unei voci sănătoase.

Perioada de mutație poate fi împărțit în 3 stadii:

- **premutație**
- **mutație**
- **postmutație.**

Ele se caracterizează prin anumite semne, care pot fi depistate prin următoarele metode: - prin senzațiile subiective ale celui care cântă; - prin modificarea sunării vocii; - prin controlul medical al laringelui (laringoscopie).

Adolescenții vor fi informați despre fenomenul mutației, pentru a evita crearea unor stări de anxietate și de patologie. Există cazuri când, în perioada acută a mutației, adolescentului îi este greu nu doar să cânte, dar și să vorbească. Atunci el nu va fi impus să activeze în domeniul vocal. Elevul va reveni la această activitate, doar când vocea i se va restabili și va începe să vorbească fără dificultăți. Procesul cântului va reîncepe cu o mare precauție și doar în tonurile care există în registrul său de vorbire. În această perioadă de dezvoltare, adolescentul vorbește în limitele sonore în care vocea se încordează cel mai puțin. Este caracteristic și vorbitul cu o voce puțin ridicată, selectându-se tonalitatea creațiilor muzicale cu o secundă mică în jos, pentru confortul lui vocal.

Este importantă informarea elevului despre nocivitatea cântatului pe întregul diapazonul în perioada postmutațională, deoarece se poate produce ruperea vocii. El va fi supravegheat să cânte într-un diapazon limitat și cu o dinamică moderată, fără a recurge la forțarea sunetului și evitând notele marginale.

Nu se recomandă să tușească deloc înainte de a cânta sau în timpul pauzelor. În acest timp, coardele se lovesc una de alta, tusea frecventă poate duce la răgușeală, la hiperemia pronunțată a coardelor vocale. După cum am menționat, vocea copiilor, în perioada de mutație, devine maximal vulnerabilă. Orice acțiune incorectă sau neprofesională poate avea consecințe negative, iremediabile. Problema instruirii copiilor în perioada de mutație este una foarte actuală cu care se pot confrunta pedagogii din clasele superioare în școlile de artă, în școlile cu profil și în trupele muzical-vocale (foarte populare în prezent). Din acest motiv, pedagogul care se ocupă cu instruirea vocală în această perioadă complicată din punct de vedere psihologic și fiziologic, trebuie să posede bogate cunoștințe profesionale și metode psiho-pedagogice. Pentru a nu provoca copiilor prejudicii ireversibile, profesorul trebuie să fie calificat în domeniu și să se bazeze pe experiența pedagogilor renumiți. Pedagogul vocal este obligat să cunoască specificul sunării vocii copiilor la diferite etape și să mențină în imaginația sa auditivă acel „model” spre care trebuie să tindă.

Există un mit că, în timpul mutației, copiii (în deosebi băieții) nu trebuie să cânte. Această părere însă este eronată, deoarece cântul în această perioadă este binevenit și chiar util, contribuie la cultura muzicală generală, la dezvoltarea aparatului vocal și a celui respirator, dar și la formarea mai rapidă a vocii mature.

Pedagogul are menirea de a educa un regim vocal corespunzător vârstei, implementând următoarele principii:

- elevul va cânta doar în diapazonul primar, pentru a se evita încordarea aparatului vocal. Emisia sonoră va fi moderată, fără nicio forțare, în unele însă cazuri, puterea fonației va fi mai diminuată decât cea optimală (să cânte încet);
- se va urmări ca diapazonul creațiilor muzicale să nu depășească limitele diapazonului de vârstă și a celui individual ale copilului. Se va utiliza doar segmentul mediu al diapazonului, excluzând notele marginale/extreme (acute și grave). Exerciții pentru lărgirea diapazonului, în această etapă, poate să ducă la dereglări vocale severe;
- în această perioadă, ora de canto va avea o organizare specifică. Jumătate de lecție va fi dedicată exercițiilor, vocalizelor cu utilizarea fonației și tehnicii vocale corecte, iar cealaltă jumătate - studiului textului literar, accentelor logice, cezurilor din piesele studiate. La fiecare 10 minute de cânt se vor face pauze de 3-5 minute. Aceste modificări sunt necesare, deoarece vocea obosește repede. La majoritatea adolescenților este insuficient

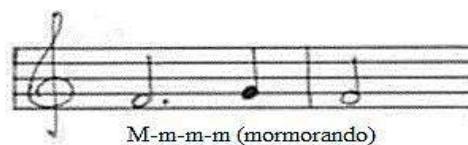
dezvoltată funcția de inhibiție a scoarței cerebrale și, ca urmare, acestora le vine greu să determine durata și forța emiterii vocale. Astfel, profesorul va monitoriza timpul studiului, starea și comportamentul elevului, punând întrebări sugestive și va controla calitatea fonației.

➤ lecția va fi întreruptă doar în etapa acută a mutației însoțite de senzații dureroase în timpul cântului, de răgușeli pronunțate, de inflamații laringo-faringiene etc.

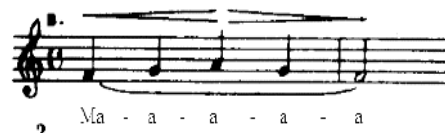
➤ nu se va forța formarea vocii de matur, dar nici nu se va reține artificial emisia vocală de copil. Atât o extremă, cât și alta pot aduce detrimente aparatului vocal.

Exploatarea incorectă a vocii copilului poate avea drept urmare disfonia, oboseala pronunțată, nodulii și fisurile pe coardele vocale, chiar și pierderea vocii. Pentru a lucra eficient în această perioadă vor fi selectate cele mai comode exerciții și vocalize pentru exersarea emisiei vocale corecte. Aducem exemple de exerciții vocale (*Ex. 1-4*):

#### Exemplul 1



#### Exemplul 3



#### Exemplul 2



#### Exemplul 4



Vocalizele sunt executate folosind diverse vocale, sunete sau silabe, precum și folosind metoda de solfegiere. Tonalitatea și complexitatea sarcinilor tehnice vocale trebuie selectate individual, pe baza caracteristicilor vocilor elevilor. Astfel, exercițiile pregătesc baza tehnică pentru vocalize, iar vocalizele pentru lucrări cu text. De obicei, în procesul educațional sunt utilizate culegeri de vocalize a autorilor: J. Concone, F. Abt, I. Vilinskaia etc. Prezentăm o serie de fragmente din vocalize, care pot servi drept exemplu.

*Vocaliza Nr. 3* de G. Concone [4] reprezintă o melodie lină în care persistă intervale de secundă ascendente și descendente, destinată pentru a dezvolta respirația profesională, sprijinul sunetului și pentru egalizarea emisiei vocale. Este recomandat ca fiecare sunet să păstreze aceeași poziție, trecând lin de la un sunet la altul (*Ex. 5*).

### Exemplul 5

Taking breath.

colla voce.

The musical score for Exemplul 5 consists of two systems. The first system shows a vocal line with a 'Taking breath.' instruction and a piano accompaniment. The second system shows the vocal line continuing with the instruction 'colla voce.' and the piano accompaniment.

Vocaliza Nr. 5 de G. Concone [4] reprezintă o melodie cu sunete repetate pe scara diatonică descendentă, fiind foarte comodă pentru impostarea vocală corectă la etapa inițială a instruirii(Ex. 6).

### Exemplul 6

Moderato. (♩=88)

G. CONCONE.

The musical score for Exemplul 6 consists of two systems. The first system shows a vocal line with a 'Moderato. (♩=88)' tempo marking and a piano accompaniment. The second system shows the vocal line continuing with the instruction 'G. CONCONE.' and the piano accompaniment.

Vocaliza Nr. 7 de F. Abt [2] este o melodie lirică simplă lipsită de salturi la intervale mari, care este recomandată elevilor pentru dezvoltarea cantilenei. În timpul interpretării este necesar de urmărit uniformitatea emisiei vocale(Ex. 7).

### Exemplul 7

Moderato

Ми ре до ра ми фа ми соль ла  
Ми ре до ре ми фа ми сол ла

Moderato

The musical score for Exemplul 7 consists of two systems. The first system shows a vocal line with a 'Moderato' tempo marking and a piano accompaniment. The second system shows the vocal line continuing with the instruction 'Moderato' and the piano accompaniment.

Vocaliza Nr. 10 de I. Velinskaia [3] este recomandată pentru studiul asupra cantilenei, fortificarea registrului mediu al vocii. Linia melodică ascendentă cere de la elev un sprijin efectiv pe respirație. Trebuie urmărită emisia vocală în rezonatorul cranian(Ex. 8).



### Recomandări în perioada de mutație a vocii

- lecțiile de canto se vor organiza corect cu alternarea perioadelor de efort și odihnă;
- se va aplica o tehnică vocală corectă: schimbarea la timp a registrelor în timpul cântului; evitarea folosirii doar a registrului de *falsetto*; obținerea tehnicii respiratorii profesionale (respirația costal-diafragmală); excluderea din procesul fonator a mușchilor auxiliari ai gâtului și ai cutiei toracice;
- se vor evita sunetul forțat (îndeosebi la notele marginale acute și grave ale diapazonului), atacul dur al sunetului, un *forte* brusc, strigătul, țipătul. Se va lucra doar în registrul acelor sunete care au o emisie naturală și fără efort. Nu se va admite interpretarea creațiilor pentru voci mature;
- nu se va recurge la procedee artificiale pentru accelerarea formării vocii (vibrarea artificială a vocii, „îngroșarea” vocii, exploatarea forțată a registrului pectoral etc.), diapazonul vocal se va dezvolta treptat, iar precipitarea acestui proces va aduce daune de proporții;
- în perioada de mutație se va exersa doar cu un pedagog experimentat, se vor recomanda introducerea activităților sportive și a procedurilor de călire a organismului;
- se va aprecia exact tipul vocii și se vor propune spre interpretare creații caracteristice pentru acest tip de voce, textul muzical-literar se va studia sub controlul pedagogului și în *sotto-voce*;
- se vor evita evoluările la aer liber la o temperatură mai joasă de 15° C, schimbarea bruscă a temperaturii, folosirea băuturilor reci la supraîncălzire;
- se va abține de la vorbirea îndelungată și monotonă, de la vorbirea în șoaptă care duc la acumularea oboselii a coardelor vocale;
- se va exclude activitatea vocală în colective vocale sau cor, deoarece aceasta face imposibil controlul stării vocii elevilor;
- se vor aplica la timp tratamente ale bolilor respiratorii acute și a traheitelor, în timpul cărora exersarea vocală va fi întreruptă, la recomandarea medicului foniatru (ORL);

- orele de canto se vor desfășura doar în încăperi curate și umidificate suficient.

### **Concluzii**

Acest articol a fost conceput din necesitatea unui material de psihopedagogie aplicată în predarea tehnicii vocale, capabil să faciliteze procesul pedagogic pe baze științifice, realizând o sinteză a unor informații necesare profesorului de canto. În domeniul predării disciplinei *Canto* este necesară dezvoltarea corectă a metodicii de predare care să educe noi talente, în conformitate cu individualitățile fiecărui elev în parte și care să răspundă realităților și cerințelor concrete ale domeniului. Acest articol cuprinde un conținut amplu de elemente științifice și didactice importante pentru disciplina *Canto*. Activitatea didactică este baza procesului de învățământ și pentru obținerea rezultatelor scontate este necesar de materiale complexe care să sprijine profesorul în demersul său de pregătire teoretică, practică și psihologică.

### **Referințe bibliografice**

1. МІНАІ, Е.-М. *Didactica artei cântului*. Galați: Editura Universității „Dunărea de jos”, 2019.
2. АБТ, Ф. *Практическая школа пения для сопрано или тенора в сопровождении фортепиано: учебно-методическое пособие*. Санкт-Петербург: Лань, 2015.
3. ВЕЛИНСКАЯ, И. *Вокализы для среднего голоса и фортепиано*. Санкт-Петербург: Композитор, 2005.
4. КОНКОНЕ, Дж. *Избранные вокализы для высокого голоса в сопровождении фортепиано*. Москва: Музыка, 1984.