

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дом детского творчества №3»

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «МЕЖДУ НАМИ ДЕВОЧКАМИ»

Автор:  
Дроздова Е.В.  
педагог  
дополнительного  
образования

Иркутск, 2021 г.

Методическая разработка «Между нами девочками» представляет собой ряд рекомендаций для девочек-подростков и их заботливых мам, и посвящена, пожалуй, самой деликатной из тем – менструации. А точнее пению во время менструации. Для удобства восприятия текст изложен в виде беседы, размышлений по теме.

*Итак, тема нашей беседы – пение во время менструации.*

*Почему данная тема важна?*

Порой, незнание основ гигиены и охраны голоса приводят к частичной и полной его потере!

Как известно, женский организм непостоянен, и, начиная с подросткового возраста, уровень гормонов в нём колеблется, внося свои коррективы не только в наше самочувствие, настроение и внешность, но и в голосовой аппарат!

Практикующими вокалистками установлено, что во время менструации голос становится тяжёлым, менее ярким, менее управляемым, менее выносливым, быстрее устаёт, быстрее «изнашивается»...

*Почему же так происходит?*

*Что меняется в голосе во время менструации?*

Итак, во время менструального цикла в женском организме наблюдаются отёки отдельных органов, включая гортань и голосовые связки (*научное название «голосовые складки», но будем использовать разговорное, привычное слуху, словосочетание «голосовые связки»*). Сетка сосудов на связках выражена очень ярко из-за более объёмного прилива крови, чем обычно. Следствием прилива крови, неминуемо становится отёчность связок и, конечно, их малая подвижность. Также более рыхлыми становятся сосуды и ткани, окружающие гортань из-за притока к ним крови. Именно поэтому голос меняется, становится беззвучным и тусклым, наблюдается его быстрое утомление, болезненность и першение в области гортани. Давать нагрузку на голосовые связки в таком состоянии, значит подвергать их риску развития травм (узлов и даже микро разрывов связок или, что ещё страшнее, кровоизлияния в голосовую мышцу).

Факт подобного процесса в организмах певиц очень известен, и поэтому в оперных театрах, женщинам предоставляют отдых сроком в 3 дня, хотя, конечно, голосу следует давать отдыхать на протяжении всего менструального цикла.

### **Что такое фонотравма?**

Ваши голосовые связки очень быстро вибрируют, при этом одна голосовая связка сталкивается с другой на частотах, достигающих сотни раз в секунду. Если голос используется слишком часто или неправильно, эти столкновения могут привести к развитию повреждений голосовых связок, которые влияют на то, как они соединяются и / или вибрируют, - состояние, называемое фонотравмой (от греч. "фон" означает "звук").

Фонотравма может проявляться разными способами:

- *Голосовые узелки (мозоли)* – это поверхностные поражения на подкладке голосовых связок, которые обычно возникают в середине обеих голосовых связок.
- *Полип голосовой связки (волдырь)* обычно возникает на одной голосовой связке. Он может быть мягким или твердым, а иногда и красным, когда появляется после внезапного кровотечения.
- *Киста голосовой связки* находится глубже в голосовой связке, под поверхностной оболочкой. Считается, что многие из них начинают после фонотравмы, но некоторые могут быть с самого рождения и со временем очень медленно расти.
- *Варикозные расширения и эктазии* – это расширенные или аномальные кровеносные сосуды и другие сосудистые мальформации под поверхностью голосовых связок, которые могут кровоточить и вызывать жесткость фокальных складок.
- *Борозда голосовых связок или вмятина вдоль внутреннего края голосовой связки* возникает из-за рубцевания голосовых связок и может привести к снижению вибрации голосовых связок.

### **Нужно быть очень осторожными и беречь свой голос!**

Лечение доброкачественных фонотравматических поражений голосовых связок зависит от ряда факторов, включая характер поражения, особенности голоса и степень затруднённого голоса. Зачастую последствия фонотравм возможно вылечить лишь хирургическим путём.

Люди, которые часто используют свой голос, наиболее подвержены фонотравме, и в эту группу входят пользователи, говорящие голосом, такие как учителя, продавцы, вещательные компании, бизнесмены, юристы и медицинские работники, а также исполнители голоса, такие как певцы или актёры.

### **Значит, во время месячных петь нельзя?**

Не смотря на довольно убедительные высказывания специалистов, всё же я не хочу навязывать Вам своё мнение. Давайте вместе поразмышляем и, наконец, разберёмся в данном вопросе! Дело в том, что не все специалисты утверждают, что во время месячных от пения лучше отказаться. Некоторые из них уверены, что «петь можно, если осторожно», более того, именно вокальное исполнительство помогает девушкам пережить эти нелёгкие дни.

В пользу пения во время менструации, к примеру, выступает руководитель камерного хора "Vernalis" Ольга Зиновьева: *«Голос во время менструации может звучать хорошо и может звучать не очень - собственно, также, как и без менструации. Но что касается общего самочувствия - конечно, оно влияет на голос! Конечно, если вы плохо себя чувствуете, это не может не сказаться на качестве пения! Например, если у вас болит живот, естественно, вам сложно будет полноценно опираться звук, петь "на дыхании"».*

*Но из-за пения во время месячных у меня никогда не было проблем с голосом. И я никогда не слышала "страшных" историй о том, что кто-то непоправимо сорвал голос во время месячных, у кого-то случилось кровоизлияние на связках или что-то подобное. Поэтому моё мнение таково - пойте спокойно во время месячных! И не переживайте по этому поводу. Но если вы чувствуете себя плохо, и есть возможность не петь - тогда, конечно, лучше не пойте».*

### **Чем полезно пение при месячных?**

- Во время критических дней девушка крайне напряжена, а пение позволяет организму полностью расслабиться. Когда она исполняет песню, дыхание нормализуется. В итоге наступает умиротворение, психологическое состояние приходит в порядок.
- При пении в организм поступает много кислорода, что способствует улучшению кровообращения и нормализации сердцебиения. Во время критических дней это крайне актуально, так как кровь циркулирует особенно интенсивно.
- Так как пение улучшает кровоснабжение головного мозга, то организм омолаживается, кожа приобретает здоровый вид.
- Пение способствует поднятию жизненного тонуса. В момент исполнения той или иной композиции в мозгу вырабатываются вещества, которые помогают ощутить радость, исправляя часто встречающееся подавленно состояние в этот период.

### *Как петь во время месячных комфортно?*

Прежде всего сторонники пения во время менструации советуют выбрать удобную для одежду. Живот не должен быть сдавлен. Крайне важно правильно дышать и расслаблять певческие мышцы. Петь следует спокойно, не делая активных вдохов, создающих давление на внутренние органы. Не перегружайте голос сложным репертуаром. Лучше отдать предпочтение медленным классическим композициям.

В любом случае, обязательно примите во внимание своё самочувствие и учтите, какой по счёту день менструации. Когда кровь идёт очень интенсивно, кружится голова и болит живот, то конечно, от пения нужно отказаться. Если же менструация заканчивается (3-5-й день), выделений совсем немного, то смело пойте.

### *На самом ли деле петь во время месячных комфортно?*

Подумайте сами, а я с большим удовольствием выслушаю Ваше мнение, а сейчас поделюсь своим. Прежде всего, скажу, что отношусь к вокалистам, считающим, что петь во время менструации не следует. Хочу поспорить с тем, что написано в предыдущем абзаце. Во-первых, дыхание. Чтобы расслаблять певческие мышцы, логично дышать очень активно, всё время думать об опоре дыхания и опираться больше, чем обычно. Но тогда уже не получится петь, «не делая активных вдохов, создающих давление на внутренние органы». По сути, придётся выбирать между комфортом (причём, сомнительным) и нанесением наименьшего вреда голосовым связкам.

Во-вторых, выбор репертуара. Невозможно петь медленные классические композиции без активного дыхания, более того ошибочно считать медленные классические композиции лёгким репертуаром! И даже выбор действительно несложных произведений не гарантирует отсутствие напряжения голосовых связок.

В-третьих, нельзя забывать, что организм каждой из нас индивидуален. Перед Вами результаты обследования 105 вокалисток в возрасте от 20 до 26 лет в период менструаций:

- 40,9% из них совсем не могли петь из-за болезненности в области гортани, расстройства голосовой функции;
- у 32,4% изменения со стороны голосового аппарата были очень незначительными, они могли петь;
- у 16,3% нарушений голосовой функции не было;
- у 10,5% голос звучал ярче, чем в обычные дни.

Таким образом, на всех девушек и женщин менструация влияет по-разному. Одни девушки чувствуют негативное влияние на голос не только во время месячных, но ещё неделю до и неделю после, в то время как другие вовсе не замечают никаких изменений. Каждая из Вас, милые девушки, придёт к своему выводу о влиянии менструального цикла на собственный организм, но не сейчас! В подростковом возрасте, когда месячные только пришли и цикл ещё не сформирован, не нужно делать поспешных выводов, следует довериться своему педагогу и врачам.

Вот что говорит врач-фониатр\* Галина Улезько: *«Девочкам с начавшимися месячными следует объяснять, что пение в этот период противопоказано. Набор студентов на вокальные отделения осуществляется среди лиц не моложе 18 лет. В этот период уже сформирована голосовая мышца, закончены гормональные перестройки, а выносливость голоса высокая за счёт молодости организма (...). Для профилактики расстройств голоса запрещается пение во время менструального цикла, когда ИГС (голосовые связки) отёчные, на них выражена сосудистая сеть, усилено местное кровообращение. Причём также опасны для голосовых срывов первые 2 дня перед месячными. При пении в такой период наблюдается физиологический прилив крови к ИГС, нарушение подвижности свободного края из-за некоторого отека. Поэтому существует опасность несмыкания, возникновение узелков ИГС или даже кровоизлияния в голосовую мышцу. В связи с этим в оперных театрах и Госфилармониях официально первые 3 дня менструального цикла у певиц объявлены нерабочими. Но в идеале петь нельзя на весь период месячных».*

### **Заключение.**

Беря во внимание все плюсы и минусы наблюдений специалистов, следует отметить, что вреда пение во время менструации всё же наносит больше, чем пользы, особенно несформированному хрупкому голосовому аппарату девочек-подростков. Поэтому, руководствуясь личным исполнительским и педагогическим опытом, **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ.**

Берегите себя, дорогие девушки, берегите свой голос, и, во что бы то ни стало, старайтесь не петь тогда, когда этого делать нельзя!

---

\*врач-фониатр – это отоларинголог, который специализируется на диагностике, лечении и профилактике патологий голосового аппарата.