

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра музыкально-инструментальной подготовки

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-
ВОКАЛИСТА В КОЛЛЕДЖЕ ИСКУССТВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента V курса 551 группы факультета искусств
направления подготовки 53.03.01 – Музыкальное искусство эстрады
(профиля «Эстрадно-джазовое пение»)

УСМАНОВА АРТУРА АХМАТОВИЧА

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

А.В. Филиппов

Зав. кафедрой
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

И. А. Королева

Саратов 2025

Введение. Здоровый образ жизни в последние годы становится одной из важных задач государства. В приказе Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» отмечается, что стратегия формирования здорового образа жизни населения определяет цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области общественного здоровья, направленные на обеспечение национальных интересов и реализацию стратегических национальных приоритетов. Сохранение и укрепление здоровья студентов-вокалистов имеет высокую социальную значимость и входит в число важнейших задач государства.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом человеке, который является практически достижимой нормой его развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Для эффективного решения проблемы здоровьесбережения педагог и обучающийся должны обладать определенными знаниями, умениями и навыками. Педагог должен владеть знаниями о направлениях оптимизации педагогического процесса, функциях учителя, знать возрастные особенности обучающихся, факторы риска здоровья, уметь пользоваться здоровьесберегающими приемами, методами, технологиями. Обучающийся должен владеть знаниями о режиме труда и отдыха, влиянии движения и пения на здоровье, владеть приемами диагностики своего состояния, снятия утомления, повышения работоспособности и др.

Достаточно активно в настоящее время здоровьесберегающие технологии применяются в учреждениях среднего профессионального образования (колледжи, училища, техникумы и пр.), которые сегодня представляют собой сложные многоуровневые педагогические системы. При

работе со студентами таких учреждений преподаватели могут постоянно осуществлять контроль динамики здоровья обучающихся, выявлять причины пропуска занятий, проводить занятия в зависимости от уровня здоровья, дифференцируя нагрузку, вырабатывая индивидуальную стратегию учебной деятельности и индивидуализируя домашние задания.

Таким образом, подготовка к здоровому образу жизни обучающегося на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Поэтому тема выпускной квалификационной работы «Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-вокалиста в колледже искусств» является актуальной.

Цель работы – раскрыть особенности здоровьесберегающих технологий, используемых в работе педагога – вокалиста.

Задачи:

1. Рассмотреть здоровьесберегающие технологии, дать их общую характеристику, выделить особенности, методы и принципы.
2. Изучить колледж искусств как область применения здоровьесберегающих технологий.
3. Раскрыть роль педагога-вокалиста по внедрению в образовательный процесс колледжа искусств здоровьесберегающих технологий.
4. Представить методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в работе педагога-вокалиста.

В ходе данной работы были использованы следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, наблюдение, анализ деятельности педагога-вокалиста с точки зрения использования здоровьесберегающих технологий.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Во введении определяется проблема исследования, обосновывается ее актуальность, раскрываются объект, предмет исследования, его цель, задачи, методы.

Глава 1 включает в себя два параграфа, в которых рассматриваются здоровьесберегающие технологии, их особенности, методы и принципы, представляется анализ колледжа искусств как области применения здоровьесберегающих технологий.

Глава 2 содержит также два параграфа, где рассматривается роль педагога-вокалиста по внедрению в образовательный процесс колледжа искусств здоровьесберегающих технологий и предлагаются методические рекомендации по их использованию в работе педагога-вокалиста.

Основное содержание работы. В системе общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья, физической и двигательной подготовленности является фундаментальной основой, обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей индивида.

Ученые и практические работники тождественны во мнении о важнейшей и, более того, решающей роли школьного периода онтогенеза человека для становления личности детей и подростков, создания фундаментальных предпосылок для их гармоничного развития и рациональной подготовки к дальнейшей жизнедеятельности. Очевидны достижения отечественной науки в контексте организационно-содержательного и технологического обеспечения процесса воспитания учащихся общеобразовательных школ, в том числе и школьников младших классов.

Вместе с тем результаты исследований, данные педагогической и медицинской статистики, убедительно свидетельствуют об углублении тревожных тенденций в состоянии здоровья и физического статуса школьников. За период с 2009 по 2019 гг. частота выявления функциональных отклонений в состоянии здоровья у учащихся повысилась

на - 84,7%, а хронических заболеваний на - 83,8%. Значительное количество детей относится к часто болеющих. Среди неорганизованных детей их число составляет почти половину.

Многие специалисты считают, что одним из системных факторов, обуславливающих сложившуюся ситуацию, является традиционно ориентированная организация двигательной (физической) активности. В первую очередь это присуще социальной составляющей, к основным характеристикам которой относятся проективные общественные установки и содержательные особенности обучающих воздействий.

На сегодняшний день мы можем найти огромное количество определений данному понятию, имеющие пять критериев, подразумевающих здоровье человека: отсутствие заболевания; полное физическое, духовное, умственное и общественное благополучие; правильное функционирование организма в структуре человек - окружающая его среда; умение приспосабливаться к часто изменяющимся критериям жизни в окружающей среде; умение полного осуществления ключевых общественных функций.

Исследуя человека, как целую концепцию, акцентируют такие виды его здоровья как: психическое, физическое, нравственное и социальное. Исходя из этого, здоровье следует анализировать равно как многомерную интегративную характеристику личности.

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. *metodos* – буквально путь к чему-либо) – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования [11, с. 233]. В здоровьесберегающих технологиях применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно - нейтрализующие (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастики, тренировки, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации, зажимы);
- стимулирующие (элементы закаливания и т.д.)

Сегодня перед образованием стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. разработка мер по здоровьесбережению внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, учебников, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшению их здоровья.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей вокального искусства. Вокалотерапия вместе с арттерапией, т.е. терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения неврозов, которые сегодня все больше поражают учащихся, как в процессе обучения, так и в современной жизни вообще. Нынешнее образование должно всеми доступными средствами помочь обществу решать эти проблемы. В этой связи представляются уникальными возможности уроков вокала как средства реализации здоровьесберегающих технологий у подрастающего поколения.

Большое внимание на занятиях эстрадным вокалом нужно уделять воспитанию и развитию голосового аппарата. Голос, которым поют учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Голос это своеобразный индикатор

здоровья человека. Н.Н. Попков, основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну общую закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «слаб, потускнел и неприятен окружающим» [29], необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

Есть несколько классификаций здоровьесберегающих технологий. Все они предполагают влияние на обучающихся через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами образовательного и воспитательного процессов.

Н. К. Смирнов, один из ведущих специалистов по здоровьесберегающей педагогике, предлагает классификацию технологий по сохранению здоровья [39]. Рассмотрим ее подробнее.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Комплекс мер, за которые отвечают педагоги и медики. Это в том числе своевременное оказание медицинской помощи обучающимся, мониторинг их состояния, обучающие, профилактические, санитарно-гигиенические мероприятия. В задачи этого комплекса входит также просвещение педагогического состава, родителей и детей по заданным или актуальным темам.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Повышение физической активности через организацию тематических мероприятий, внеклассных секций, уроки физкультуры.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Направление этой группы — создание гармоничных отношений между ребенком и природой. Дети участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, создании живого уголка и в мероприятиях на природе.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). За эту группу отвечают специалисты: строители, архитекторы, представители пожарной инспекции и другие. Задача — охрана здоровья учащихся в учреждении. К этому комплексу также относятся уроки по предмету ОБЖ.

Колледж искусств осуществляет подготовку специалистов в области искусства. Направления подготовки специалистов среднего звена происходят по следующим программам: инструментальное исполнительство по видам инструментов, фортепиано, оркестровые струнные инструменты, оркестровые духовые и ударные инструменты (труба, ксилофон), инструменты народного оркестра (баян, аккордеон, домра, балалайка), музыкальное искусство эстрады (эстрадное пение), вокальное искусство (академическое пение), теория музыки, хоровое дирижирование, музыкальное звукооператорское искусство и пр.

Особенностью образовательного процесса является сочетание учебных занятий с творческой деятельностью – студенты выступают на просветительских и благотворительных концертах,

Участие студентов в творческой деятельности колледжа является важнейшей частью современного учебного процесса и необходимым условием для всестороннего развития и социализации личности, возможностью совершенствования профессиональных компетенций. Студенты выступают на творческих площадках различного уровня, работают с разновозрастной аудиторией, учатся реализовывать свои способности, приобретают опыт публичных выступлений.

Важное место играют и здоровьесберегающие технологии, которые активно внедряются в учебный процесс колледжа. Во внеучебную деятельность активно вводятся занятия спортом, пешие экскурсии на природу и пр.

Особое внимание уделяется внедрению здоровьесберегающей деятельности в работу с вокалистами. В первую очередь это касается борьбы с курением и употреблением алкоголя.

Помимо большого негативного воздействия на организм, курение, провоцирует местное раздражение и осушение всех слизистых оболочек дыхательных путей, как правило у людей, которые курят они прибывают в состоянии постоянного хронического воспаления. При этом присутствует

кашель с отхождением мокроты. Данное состояние слизистых оболочек абсолютно неблагоприятно и негативно влияет на пение. Обучающемуся пению, курение в главной степени вредно, потому что изменение состояния слизистых оболочек меняет сами певческие ощущения. Преподаватель иногда находится в затруднении различия охриплости голоса и мокроты из-за неправильных приёмов и певческой координации или же это последствия курения. От данной вредной привычки звук голоса становится грубым, осиплым, часто утомляется, появляются призвуки (мусор), так как мокрота проходит между связок во время пения затрудняя их работу.

Также и алкоголь, представляющий ядом для всей нервной системы, отрицательно влияет на голосовой аппарат. Он аналогично курению раздражает слизистые оболочки. Запрещается употреблять алкогольные напитки незадолго до экзамена или концерта. Так как его действие основывается на затормаживании нервной системы и дискоординации, что соответственно не может привести к сосредоточению внимания и остальных процессов организма, что важно для пения.

Обучающийся пению, принявший серьёзное решение посвятить себя вокальному искусству, обязан воздерживаться от вредных привычек, если конечно он желает достичь больших успехов на данном сложном поприще. Но многие студенты вокальных отделений, к сожалению, не отдают отчёт выбранной профессии. Как показывает статистика студенты эстрадного отделения колледжа искусств из 15 человек курят 11 человек. Также после диагностики и проведения теста Милтона Рокича «Ценностные ориентации» было выявлено, что такой аспект как «Здоровье» у студентов певцов не входит в пятерку приоритетных ценностей. И это о многом говорит.

Мало кто из них, придя в данную профессию, осознает ее сложность и значимость и имеет полное понимание того, что певец сам является «музыкальным инструментом». Что голос тогда звучит отлично, только тогда человек здоров, ведёт здоровый образ жизни, верно распределяет работу и отдых, рационально координирует свой режим дня и придерживается правил

общей гигиены. Певец должен придерживаться 7-8 часового сна. Питание должно быть не обильным, но разнообразным и калорийным, и своевременным.

Певческий голос постоянно должен быть в тонусе и в форме, и данное ощущение должно поддерживаться в течении всей певческой жизни. Конечно же, помимо соблюдения определенного бытового режима и выполнения общих гигиенических правил, певец должен соблюдать и специальные правила, касающиеся гигиены голоса и певческого режима.

Заключение. Исполнительское искусство – это неотъемлемое звено музыкальной культуры, которое связано, прежде всего, с воспроизведением и созданием художественных ценностей. Искусство вокала – это особая система, в которой гармонично сочетаются идея композитора, идея автора текста и, как итог, артистическая деятельность исполнителя, призванная выразить все задуманное через свою индивидуальность.

Во всех произведениях вокальной музыки ведущая роль принадлежит человеческому голосу. Тесная связь со словом, поэтическим текстом – их неотъемлемая особенность. Музыка в данном случае увеличивает и углубляет содержание текста.

В рамках данного исследования нами были рассмотрены техника речи как система развитых навыков и умений, была разъяснена специфика эстрадного вокала и занятий с начинающими вокалистами, было описано развитие эстрадного вокалиста как неординарной творческой личности.

Особенно важным в рамках занятий эстрадным вокалом нам кажется развитие техники речи, т.к. звучащее слово в вокальных произведениях на современной эстраде постепенно утрачивает свое значение и, таким образом, понижает уровень российской исполнительской культуры в целом. Составляющие компоненты техники речи – это навыки, которые необходимо освоить вокалисту как будущему артисту. Объем работы, необходимый для этого, всегда велик, требует разносторонних знаний и неосуществим за короткий промежуток времени. Работа над техникой речи вокалиста должна

проводиться комплексно и основательно, т.к. описанные нами компоненты смогут эффективно работать только в слаженной и согласованной системе.

Именно поэтому нами была представлена технология совершенствования техники речи вокалистов. Она предполагает развитие навыков по шести блокам: «Дыхание», «Артикуляция и дикция», «Орфоэпия», «Речевая интонация», «Мимика», «Жестикуляция». Технология имеет в основном практический характер и содержит упражнения, которые станут полезными на занятиях по эстраднему вокалу. В качестве дополнения нами представлены и правила работы с текстом вокального произведения. Освоение технологии предполагается в процессе занятий по эстраднему вокалу и не отнимает много времени от урока (5-15 минут).

Для проверки эффективности предложенной нами технологии мы провели опытную работу, в рамках которой выяснилось, что предложенный нами инструмент оказался действенным и эффективным. Эксперимент проводился на базе студии эстрадного вокала «Artist». В процессе эксперимента мы работали с двумя группами вокалистов (экспериментальной и контрольной).

У экспериментальной группы вокалистов, в отличие от контрольной, к концу года работы над освоением технологии произошли положительные изменения в области техники речи. На высоком уровне оказались теоретические знания по всем блокам технологии; практические навыки также поднялись до среднего и высокого уровней. У контрольной группы изменений не произошло: в их занятия не внедрялась созданная технология. Вокалисты активно применяют полученные навыки в процессе исполнения вокальных произведений, регулярно выполняют упражнения по технике речи. Процесс освоения технологии в целом оказался для вокалистов интересным и увлекательным.

Нами запланирована дальнейшая работа над технологией в процессе занятий по эстраднему вокалу с вокалистами для совершенствования исполнительских навыков в области техники речи и вокала.