ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 372.878:37.037:371.7
ББК Ч426.853 – 005.5 ГСНТИ 14.25.05 Код ВАК 13.00.05

Пичугина Людмила Николаевна,
доцент, кандидат педагогических наук, кафедра музыкального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: milli-pi@yandex.ru.

Ануфриева Элеонора Борисовна,
доцент, кафедра музыкального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: 79617648444@yandex.ru.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПЕВЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: валеологическое воспитание; валеология; валеологическое образование; здоровье школьников; певческая деятельность; методика музыки в школе.

АННОТАЦИЯ. В статье освещаются педагогические аспекты проблемы использования валеологического потенциала певческой деятельности в музыкально-образовательном процессе. Цель представленных материалов – раскрыть сущность понятий «валеологическое образование», «валеологический подход», «валеологическая воспитанность» применительно к певческой деятельности школьников. Методология исследования базируется на идеях инновационного развития музыкального образования через усиление валеологического подхода к процессу обучения. Результаты исследования – раскрыта сущность валеологического подхода к организации певческой деятельности. Научная новизна: выявлены основные принципы, лежащие в основе валеологического подхода к организации певческой деятельности школьников, разработаны критерии и показатели формирования валеологической воспитанности в процессе обучения пению. Практическая значимость: материалы могут быть использованы в процессе подготовки бакалавров, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профилю «Музыкальное образование», магистров, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», магистерской программе «Музыкальное образование», также в работе со слушателями курсов повышения педагогической квалификации в условиях дополнительного непрерывного профессионального образования.

Pichugina Lyudmila Nikolaevna,
Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Music Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Anufrieva Eleonora Borisovna,
Associate Professor, Department of Music Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

VALEOLOGICAL EDUCATION OF STUDENTS IN SINGING ACTIVITY

KEYWORDS: valeological education; valeology; stedent’s health; singing activity; methods of teaching music at school.

ABSTRACT. The article discusses the issue of pedagogical aspects of the use of valeological potential of singing activity in the musical and educational process. The goal of the article is to clarify such terms as 'valeological education', 'valeological approach', 'valeological culture' and to show how these terms conform to student's singing activity. The research methodology is based on the ideas of innovative development of music education by intensification of valeological approach to the learning process. The research result is the following: the authors defined the main point of valeological approach to singing activity. Scientific novelty is that the authors disclosed the main principles of valeological approach to the arrangement of student's singing activity, devised standards and measurement tools of valeological culture formation in the music education process. Practical significance is that this researchcan can be used in the teaching Bachelors studying "Pedagogical Education", "Music Education", and Master’s Degree Students studying "Pedagogical Education", "Music Education", as well as for advanced training of teachers.

Здоровьесбережение населения в последние годы провозглашается одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации. Важным условием его реализации является формирование у молодежи ценностного отношения к своему здоровью, устойчивых представлений о здоровом образе жизни в период обучения в школе. Валеологический подход к обучению и воспитанию школьников должен пронизывать весь образовательный процесс, всю систему организации школьной жизни, способствовать грамотному, конструктивному формированию ее культурно-образовательной среды. Однако следует признать, что в массовой образовательной практике проблема осуществления валеологического воспита-

© Пичугина Л. Н., Ануфриева Э. Б., 2017

ния, повышения валеологической грамотности, воспитанности учащихся остается нерешенной. Во многом данная ситуация связана с недостаточной компетентностью педагогов в области понимания и реализации валеологического потенциала преподаваемых дисциплин.

В этой связи следует обратить внимание на имеющуюся недооценку возможностей дисциплин образовательной сферы «Искусство», занятий художественно-творческой деятельностью в формировании готовности школьников к ведению здорового образа жизни. Так, несмотря на то что в теории и практике художественного образования имеется положительный опыт изучения арттерапевтических, адаптационных, коммуникативно-эмоционально-коррекционных возможностей различных видов музыкальной деятельности, вопросы формирования валеологической грамотности, валеологической воспитанности у школьников средствами музыкального искусства ждут своего эффективного решения. Необходимо отметить, что исследования в этом направлении ведутся. Например, Н. Г. Тагильцева и В. Д. Шавов, изучая проблему активного включения в образовательный процесс суггестивного метода, отмечают эффективность использования искусства в целях здоровьесбережения [12]. Н. Г. Куприна, Л. В. Моисеева, В. Н. Смирнова анализируют значение освоения экологического потенциала искусства, в том числе музыкального искусства, в гармонизации взаимоотношений личности с окружающим миром [7; 9], что является обязательным условием сохранения и развития ее физического, психического, духовно-нравственного здоровья.

На актуализации валеологического подхода к музыкальному образованию школьников концентрирует внимание Л. Н. Пичугина, анализируя проблему повышения уровня валеологической воспитанности будущих учителей музыки, педагогов-музыкантов в сфере дополнительного образования. Автор подчеркивает необходимость формирования у них установки, педагогической готовности к активной реализации валеологического потенциала музыкальной деятельности в различных ее видах и формах, акцентуирует проблему формирования валеологической компетентности, интегрирующей когнитивный (знания), эмотивный (отношение) и праксиологический (деятельность) компоненты [10].

Пение, являясь самым доступным видом музыкально-творческой деятельности, музыкального исполнительства, обладает значительным воспитательным, коррекционно-развивающим и валеологическим потенциалом. Процесс обучения основам певческой культуры должен быть направлен не только на развитие определенных вокальных навыков (что, несомненно, важно для формирования общей музыкальной культуры учащихся), но и на использование просветительских, деятельно-творческих возможностей певческой деятельности в валеологическом образовании обучающихся.

В триаде воспитания музыкально просвещенного, культурного слушателя – исполнителя – активного созидателя (реализующего творческие потребности в музыкальном исполнительстве, музицировании, в том числе элементарном музицировании) певческое воспитание, являясь обязательным компонентом образовательного процесса в системе художественного воспитания, должно быть ориентировано на формирование ценностного отношения к ведению здорового образа жизни. На эффективность реализации здоровьесберегающего потенциала пения в практике школьного образования указывают Н. Н. Шаповалова, изучающая проблему использования вокалотерапии в качестве результативного средства адаптации первоклассников к новым условиям школьной жизни [15], Л. В. Чернова и Д. Е. Чернов, обосновывающие необходимость реализации здоровьесберегающих технологий психомоторного развития учащихся в мутационный период [14].

Необходимо отметить, что валеологический подход к музыкальному образованию, в том числе певческому воспитанию, строится на единстве таких основных понятий, как валеологическое образование, валеологическое воспитание, валеологическая воспитанность, сущность которых подробно изложена в исследованиях В. В. Колбанова и Л. Г. Татарниковой [6; 13].

Валеологическое образование, реализуемое в процессе певческого воспитания, представляет непрерывный процесс обучения и воспитания, направленный на формирование определенной системы представлений, практических знаний и умений, необходимых как для правильного певческого развития, так и для воспитания ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни.

При валеологическом подходе к организации певческой деятельности (индивидуальной и коллективной) у школьников формируется эмоциональное и осознанное отношение к вокально-хоровому исполнительству не только как к способу реализации вокальных, творческих возможностей, но и как средству поддержания здоровья, гармонического развития (физического, духовного, художественно-творческого).

В качестве **основных принципов**,

лежащих в основе валеологического воспитания в процессе певческой деятельности, следует обозначить:

– принцип научности: знания (о влиянии на красоту певческого звучания психического, эмоционального и физического состояния организма, правильной работы дыхательного аппарата, умений пользоваться голосовыми резонаторами и т.д.), которые школьники практически усваивают в процессе пения, основываются на объективных данных медицины, фониатрии, психологии, вокальной педагогики;

– принцип доступности и систематичности: знания из области валеологии преподносятся в доступной для детей форме; применяемые в ходе занятий упражнения (на формирование певческого дыхания, певческой установки, активизацию или расслабление мышечного тонуса и т.д.) соответствуют особенностям возрастного физического, певческого развития, имеющегося опыта музыкально-исполнительской деятельности. Знания, подкрепляемые практическими вокальными навыками, постоянным обращением к валеологическим установкам, обретают характер системности, обязательности на протяжении всего школьного музыкального образования;

– принцип витагенного подхода к певческому воспитанию: в процессе певческой деятельности происходит постоянное обращение к жизненному опыту, ассоциациям, помогающим осознать значение правильного певческого развития в достижении гармонии духа и тела, духовно-нравственного и физического здоровья. При этом здоровый образ жизни выступает и как цель, к достижению которой необходимо стремиться, и как средство совершенствования здоровья, реализации художественно-творческого потенциала личности. Формируемые умения, навыки ориентированы на применение в обыденной жизни, здоровый образ жизни становится неотъемлемым условием повседневного образа жизни;

– принцип взаимосвязи с различными образовательными областями: валеологический подход, разъяснение необходимости соблюдения здорового образа жизни должны стать важным установочным ориентиром в формировании экологически грамотного, гармоничного выстраивания отношений с окружающей средой (природой, социумом) на всех дисциплинах школьного образовательного цикла. Усваиваемая на отдельных предметах информация может использоваться на занятиях по другим дисциплинам. Например, освещение отдельных аспектов акустики становится предметом беседы на занятиях по физике и музыке, вокально-хоровому исполнительству. Знание законов акустики помогает формированию умений пользоваться певческими резонаторами, что способствует не только достижению красивого полетного звучания, но и сохранению здорового голосового аппарата;

– принцип полихудожественного подхода: валеологическое воспитание опирается на взаимосвязь различных видов художественно-творческой деятельности (пение – слушание музыки – художественное движение – музыкальное творчество – инструментальное исполнительство – изобразительная деятельность – литературное творчество – театрализация и др.).

– принцип умеренности, рационального чередования нагрузок и отдыха. Выделенный в системе основополагающих ориентиров в валеологическом воспитании Э. Н. Вайнером [1], он реализуется в выборе оптимального режима проведения вокальной работы с учащимися, построенного на чередовании активной певческой и других видов музыкально-творческой деятельности. Это позволяет не только рационально использовать, но и восстанавливать физический, певческий, эмоциональный потенциал. Валеологический подход к певческой деятельности проявляется также в воспитании бережного отношения к певческому аппарату, приучении к соблюдению норм охраны и гигиены голоса. На это обращают внимание Ю. С. Василенко, Л. Б. Дмитриев, С. А. Коновалова, Ю. П. Лисицын, О. Ю. Соловьянова [2; 4; 5 ;8; 11].

Эффективность валеологического подхода к процессу певческой деятельности определяется достигнутым **уровнем валеологической воспитанности** школьников, постигающих основы певческого искусства. Транспонируя в область певческого воспитания предложенную М. А. Гавриловой трактовку данного понятия, валеологическую воспитанность, формируемую в процессе вокальной работы, можно рассматривать, как качество личности, понимающей смысл и предназначение здорового образа жизни, осознающей значение в его достижении занятий художественно-творческой деятельностью (в том числе пением) и реализующей возможности певческого развития в совершенствовании, укреплении физического и духовно-нравственного здоровья [3] .

В качестве основных **критериев** формирования **валеологической воспитанности** в процессе певческой деятельности можно выделить:

– **валеологическую грамотность:** наличие знаний об основных компонентах здорового образа жизни (составляющие духовного и физического здоровья, направления деятельности по сохранению и укреп-

лению здоровья), потенциальных возможностях занятий пением в совершенствовании физического и эмоционального состояния; ориентированность на достижение гармонии в отношениях человек – природа, человек – окружающий социум, внутренней личностной гармонии; наличие представлений о понятиях «певческий аппарат», «певческая установка», «певческое дыхание», «резонаторы», «динамический баланс»; понимание влияния окружающей среды на здоровье человека (в том числе, на функционирование певческого аппарата), социальной среды и установления благоприятной, доброжелательной творческой атмосферы, положительных эмоций на процесс певческой деятельности (особенно в условиях коллективного вокального исполнительства); знание и выполнение правил соблюдения оптимального воздушного и голосового режима и т.д.;

– **операционно-техническую оснащенность**: наличие умений, формируемых в ходе занятий пением, способствующих сохранению и укреплению здоровья (физического, психического, духовно-нравственного), приобщению к соблюдению здорового образа жизни (навыки певческого дыхания, певческой артикуляции, соблюдение певческой установки, пользование певческими резонаторами, умения творчески взаимодействовать, контролировать эмоциональные проявления в процессе общения в ходе коллективной музыкально-исполнительской деятельности, соблюдение требований воздушного, звукового (шумового) и голосового режимов);

– **мотивационно-ценностный компонент**: сформированность установки, ценностного отношения к здоровому образу жизни, положительной мотивации к его соблюдению в повседневной жизни, в процессе певческой деятельности;

– демонстрация поведенческой активности в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, выполнению требований воздушного, звукового и голосового режимов, бережного отношения к певческому аппарату; установка на формирование правильных певческих навыков, способствующих развитию певческого голоса, расширению опыта музыкально-творческой деятельности.

Высокий уровень достижения валеологической воспитанности в процессе певческой деятельности характеризуется: наличием верных представлений об основных понятиях «здоровый образ жизни», «человек – субъект экологии среды обитания», «певческий аппарат», «певческая установка», «певческое дыхание», «динамический баланс»; пониманием взаимосвязи между правильным певческим развитием, соблюдением правил здорового образа жизни в процессе певческой работы и укреплением здоровья; наличием аргументированных попыток установления причинно-следственных связей между правильным пением, владением основными певческими навыками и поддержанием своего здоровья; сформированностью базовых вокальных умений и навыков (певческое дыхание, певческая установка и т.д.); соблюдением требований воздушного, звукового, голосового режимов; адекватностью эмоциональных проявлений и их контролированием; умением сохранять положительное эмоциональное поле в процессе коллективной творческой певческой деятельности; наличием четкой целевой установки на ведение здорового образа жизни; проявлением активности в реализации требований соблюдения здорового образа жизни, установлении и выполнении «правил здоровых отношений» в коллективном певческом исполнительстве; отсутствием вредных привычек.

Достижение **базового уровня** валеологической воспитанности выражается: в наличии достаточно общих представлений об основных понятиях «здоровый образ жизни», «человек – субъект экологии среды обитания», «певческий аппарат», «певческая установка», «певческое дыхание», «динамический баланс»; в понимании необходимости соблюдения правил здорового образа жизни, при этом в обращении к направляющей помощи педагога при оперировании ими в ходе ее аргументации, трансляции основных понятий ЗОЖ в условия певческой деятельности; в осознании значения правильного формирования певческих навыков в сохранении и укреплении здоровья, в то же время, в наличии отдельных затруднений при установлении причинно-следственных связей; в понимании необходимости соблюдения голосового, воздушного, звукового режимов в повседневной жизни, адекватности эмоциональных проявлений и их контроля в процессе коллективного творческого взаимодействия; в проявлении отдельных «отходов» от принимаемых правил; в наличии установки на продвижение к соблюдению здорового образа жизни; в отсутствии вредных привычек.

Пороговый уровень валеологической воспитанности проявляется: в слабых, неточных представлениях об основных понятиях («здоровый образ жизни», «человек – субъект экологии среды обитания», «певческий аппарат», «певческая установка», «певческое дыхание», «динамический баланс»), правилах ведения здорового образа жизни; в демонстрации внешнего согласия с необходимостью вести здоровый образ жиз-

ни, соблюдать его правила в быту, на досуге, в коллективной творческой деятельности, при этом в отсутствии попыток аргументировать данную позицию; в допуске нарушений этих правил в повседневной жизни; в непонимании значения формирования навыков правильного пения в укреплении физического и эмоционального здоровья; в проявлении внешнего согласия с требованиями соблюдения воздушного, голосового, звукового режимов с целью поддержания и укрепления здоровья, в то же время в отсутствии конкретных действий в этом направлении; в неумении контролировать эмоциональные проявления в процессе коллективной творческой, певческой деятельности; в отсутствии установки, потребности в продвижении к ведению здорового образа жизни; в пассивном отношении к проявлению вредных привычек или их наличию.

Обозначенные критерии и показатели валеологической воспитанности могут служить ориентиром при разработке основных направлений осуществления валеологичекого подхода к определению содержания певческой работы со школьниками. Дальнейшие перспективы исследования проблемы формирования валеологической воспитанности школьников в процессе обучения пению связаны с разработкой и системной апробацией технологии валеологического воспитания средствами певческой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов [Электронный ресурс]. – 9-е изд. – М. : Флинта : Наука, 2011. – Режим доступа: http://www.litres.ru\pages\biblio_boock\?art=588145.
2. Василенко Ю. С. Голос. Фониатрические аспекты. – М. : Энергоиздат, 2002. – 480 с.
3. Гаврилова М. А. Методика валеологического воспитания в школьном биологическом образовании : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Астрахань, 2007. – 22 с.
4. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. – М. : Музыка, 2007. – 368 с.
5. Коновалова С. А., Трофимова К. В. Профилактика профессиональных заболеваний голосового аппарата у вокалистов // Искусство и дети: опыт, проблемы и перспективы развития художественного и музыкального образования : мат-лы всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : Изд-во УрГПУ, 2016. – С. 99–103.
6. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб. : ДЕАН, 2001. – 256 с.
7. Куприна Н. Г. Экология музыкально-звуковой сферы современного ребенка. – М. : Academia, 2007. – 448 с.
8. Лисицын Ю.П. Концепция факторов риска и образа жизни // Здравоохранение РФ. – 1998. – № 3. – С. 40–52.
9. Моисеева Л. В., Смирнова В. Н. Взаимодействие в педагогике двух культур: эстетической и экологической // Эстетическое образование: проблемы, перспективы, развитие : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : УрГПУ, 2001. – Т. 2. – С. 33–35.
10. Пичугина Л. Н. Валеологические аспекты подготовки будущих учителей музыки // Казанская наука. – 2015. – № 9. – С. 176–179.
11. Соловьянова О. Ю. Об основных принципах работы с детским голосом // Личность и музыка : мат-лы 4-ой междунар. науч.-практ. конф. – Минск : Изд-во БГПУ, 2005. – С. 233–236.
12. Тагильцева Н. Г., Шавов Ф. Д. Суггестопедия и искусство // Художественное образование: проблемы и перспективы развития : мат-лы междунар. заочн. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : Изд-во УрГПУ, 2014. – С. 147–152.
13. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб. : Петроградский и К, 1995. – 352 с.
14. Чернова Л. В., Чернов Д. Е. Психомоторное развитие учащихся мужского хорового колледжа в период мутации голоса. – Екатеринбург : Изд-во УрГПУ, 2014. – 182 с.
15. Шаповалова Н. Н. Здоровьесберегающий потенциал вокалотерапии // Общее и дополнительное художественное образование: проблемы и перспективы развития : мат-лы всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : УрГПУ. – 2012. – С. 102–107.

REFERENCES

1. Vayner E. N. Valeologiya : uchebnik dlya vuzov [Elektronnyy resurs]. – 9-e izd. – M. : Flinta : Nauka, 2011. – Rezhim dostupa: http://www.litres.ru\pages\biblio_boock\?art=588145.
2. Vasilenko Yu. S. Golos. Foniatricheskie aspekty. – M. : Energoizdat, 2002. – 480 s.
3. Gavrilova M. A. Metodika valeologicheskogo vospitaniya v shkol'nom biologicheskom obrazovanii : avtoref. dis. … kand. ped. nauk. – Astrakhan', 2007. – 22 s.
4. Dmitriev L. B. Osnovy vokal'noy metodiki. – M. : Muzyka, 2007. – 368 s.
5. Konovalova S. A., Trofimova K. V. Profilaktika professional'nykh zabolevaniy golosovogo apparata u vokalistov // Iskusstvo i deti: opyt, problemy i perspektivy razvitiya khudozhestvennogo i muzykal'nogo obrazovaniya : mat-ly vseross. nauch.-prakt. konf. – Ekaterinburg : Izd-vo UrGPU, 2016. – S. 99–103.
6. Kolbanov V. V. Valeologiya: osnovnye ponyatiya, terminy i opredeleniya. – SPb. : DEAN, 2001. – 256 s.
7. Kuprina N. G. Ekologiya muzykal'no-zvukovoy sfery sovremennogo rebenka. – M. : Academia, 2007. – 448 s.
8. Lisitsyn Yu.P. Kontseptsiya faktorov riska i obraza zhizni // Zdravookhranenie RF. – 1998. – № 3. – S. 40–52.
9. Moiseeva L. V., Smirnova V. N. Vzaimodeystvie v pedagogike dvukh kul'tur: esteticheskoy i ekologicheskoy // Esteticheskoe obrazovanie: problemy, perspektivy, razvitie : mat-ly mezdunar. nauch.-prakt. konf. – Ekaterinburg : UrGPU, 2001. – T. 2. – S. 33–35.

10. Pichugina L. N. Valeologicheskie aspekty podgotovki budushchikh uchiteley muzyki // Kazanskaya nauka. – 2015. – № 9. – S. 176–179.

11. Solov'yanova O. Yu. Ob osnovnykh printsipakh raboty s detskim golosom // Lichnost' i muzyka : mat-ly 4-oy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Minsk : Izd-vo BGPU, 2005. – S. 233–236.

12. Tagil'tseva N. G., Shavov F. D. Suggestopediya i iskusstvo // Khudozhestvennoe obrazovanie: problemy i perspektivy razvitiya : mat-ly mezhdunar. zaochn. nauch.-prakt. konf. – Ekaterinburg : Izd-vo UrGPU, 2014. – S. 147–152.

13. Tatarnikova L. G. Pedagogicheskaya valeologiya: Genezis. Tendentsii razvitiya. – SPb. : Petrogradskiy i K, 1995. – 352 s.

14. Chernova L. V., Chernov D. E. Psikhomotornoe razvitie uchashchikhsya muzhskogo khorovogo kolledzha v period mutatsii golosa. – Ekaterinburg : Izd-vo UrGPU, 2014. – 182 s.

15. Shapovalova N. N. Zdorov'esberegayushchiy potentsial vokaloterapii // Obshchee i dopolnitel'noe khudozhestvennoe obrazovanie: problemy i perspektivy razvitiya : mat-ly vseross. nauch.-prakt. konf. – Ekaterinburg : UrGPU. – 2012. – S. 102–107.

Статью рекомендует д-р пед. наук, проф. Н. Г. Тагильцева