

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Педагогический институт  
факультет искусств

Кафедра теории и методики музыкального образования

**Формирование здоровьесберегающей среды в работе со студентами  
вокального класса колледжа искусств**

Автореферат  
выпускной квалификационной работы бакалавра  
студентки V курса 511 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Музыка»)

**Николаевой Анастасии Юрьевны**

Научный руководитель  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_

(подпись, дата)

Н.В. Корчагина

Зав. кафедрой  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_

(подпись, дата)

О.Ю. Козинская

Саратов 2026

**Введение.** Текущий вектор развития отечественного образования нацелен на воспитание разносторонне подготовленной, востребованной на рынке труда и в общественной жизни личности, при обязательном соблюдении приоритета охраны и укрепления здоровья всех участников учебного процесса. Данная стратегическая линия зафиксирована в Федеральном законе «Об образовании в РФ», комплексе федеральных государственных образовательных стандартов и в документах, определяющих воспитательные ориентиры государства. Для среднего профессионального музыкального образования проблематика защиты здоровья обладает не только общей педагогической, но и профессионально-практической ценностью. Обучающийся на вокальном отделении колледжа искусств, которому предстоит стать исполнителем или наставником по вокалу, имеет дело с особым, данным природой «живым инструментом» – собственным голосообразующим аппаратом. Его рабочие свойства, износостойкость и продолжительность творческого служения напрямую обусловлены средой, в которой протекает его настройка и повседневная эксплуатация.

Певческое голосообразование выступает сложным психофизиологическим актом, чрезвычайно восприимчивым к самым незначительным неблагоприятным воздействиям: излишнему давлению на звук, дефектам певческого дыхания, пренебрежению гигиеническими требованиями, эмоциональным перегрузкам, эстрадной тревожности. Вместе с тем колледж обучает молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати лет – это период, совпадающий с финалом пубертатного скачка и приспособлением голосового органа к постмутационному режиму работы. На данной стадии голосовая система особенно ранима, а желание студента перенять «взрослую» вокальную манеру без требуемой физиологической основы может спровоцировать тяжёлые профессиональные расстройства, в том числе хронические патологии голосовых складок. Поэтому выстраивание внутри колледжа искусств особой среды, сохраняющей здоровье и

одновременно учитывающей как физиологическую незащищённость ученического голоса, так и запрос на насыщенное профессиональное развитие, превращается в задачу первостепенной важности.

Различные грани затронутой проблемы отражены в научной литературе. Физиологические аспекты образования звука и техника вокальной постановки всесторонне исследованы в работах Л.Б. Дмитриева, В.П. Морозова, Р. Юссона. Целостное направление здоровьесберегающих образовательных технологий формировалось в трудах М.М. Безруких, Н.К. Смирнова, В.Д. Сонькина. Проблемы эволюции детского и юношеского голоса, включая мутационный период, освещены Г.П. Стуловой, И.И. Левидовым, Е.В. Огородновым. Психолого-педагогические механизмы профессионального становления музыкантов-исполнителей изучали А.Л. Готсдинер, Ю.А. Цагарелли, Л.Л. Бочкарёв. Тем не менее, несмотря на солидный массив публикаций по каждому из упомянутых направлений, трудов, в которых бы целостно рассматривалось системное формирование здоровьесберегающей среды именно в контексте индивидуального обучения вокалу в колледже, в научном поле почти нет. Это обстоятельство и задаёт теоретическую и практическую необходимость данного исследования.

Сказанное определило выбор **темы** выпускной квалификационной работы бакалавра – **«Формирование здоровьесберегающей среды в работе со студентами вокального класса колледжа искусств»**.

**Степень научной разработанности проблемы.** Тема находится на стыке нескольких дисциплин: вокальной педагогики, возрастной физиологии, общей педагогики и психологии музыкальной деятельности. Базовые принципы методики вокального обучения, в том числе анатомо-физиологические и акустические, разработаны в фундаментальных трудах Л.Б. Дмитриева («Основы вокальной методики») и В.П. Морозова («Искусство резонансного пения», «Биофизические основы вокальной речи»). Понятийный аппарат здоровьесберегающей педагогики, а также критерии её эффективности сформированы в публикациях Н.К. Смирнова.

Возрастные психофизиологические особенности голоса применительно к подростковому и юношескому контингенту детально изучены Г.П. Стуловой и подкреплены работами в сфере фониатрии и охраны певческого голоса. Приёмы преодоления сценического напряжения и психологической подготовки к выступлению рассматривались в музыкальной психологии А.Л. Готсдинером и В.И. Петрушиным. Однако следует признать: диссертационных и монографических работ, предлагающих цельную модель здоровьесберегающей среды специально для индивидуальных вокальных классов учреждений СПО художественного профиля, крайне мало. Таким образом, в научном знании существует заметный пробел, восполнению которого и призвана способствовать настоящая работа.

**Цель выпускной квалификационной работы:** рассмотреть теорию и практику формирования здоровьесберегающей среды в работе со студентами вокального класса колледжа искусств.

**Задачи выпускной квалификационной работы:**

- 1) рассмотреть здоровьесберегающую среду как явление педагогической практики;
- 2) охарактеризовать психофизиологические и возрастные особенности студенческого контингента колледжа;
- 3) проанализировать место среднего профессионального учебного заведения (колледжа искусств) в системе образования РФ;
- 4) изучить способы и приёмы формирования здоровьесберегающей среды в работе со студентами вокального класса колледжа искусств.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** теоретико-логический и сравнительно-сопоставительный анализ специальной научной литературы по теме исследования в области педагогики, психологии, социологии, музыкального исполнительства.

**Методы исследования:** общенаучные методы теоретического уровня – теоретико-логический анализ, сравнительно-сопоставительный анализ, синтез и обобщение данных специальной литературы по проблеме,

относящейся к педагогике, возрастной психологии, музыкальной педагогике и вокальному исполнительству.

**Методологическая база:** труды по физиологии и методике вокального искусства (Л.Б. Дмитриев, В.П. Морозов), концептуальные положения здоровьесберегающей педагогики (М.М. Безруких); исследования возрастных особенностей развития голоса (Г.П. Стулова); работы по музыкальной психологии и педагогике (В.И. Петрушин).

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Структура работы определена задачами исследования, их логической связью.

**Введение** содержит актуальность работы, степень научной разработанности проблемы, цель, задачи и методологическую базу исследования.

**В первой главе** рассмотрены теоретические основы формирования здоровьесберегающей среды: раскрыто содержание данного понятия в педагогическом контексте, охарактеризованы его компоненты, а также выявлены и проанализированы психофизиологические и возрастные особенности студентов вокального класса колледжа искусств.

**Вторая глава** посвящена практике формирования такой среды: проанализировано место колледжа искусств в системе образования РФ, систематизированы конкретные способы и приёмы, позволяющие реализовать здоровьесберегающий подход на индивидуальных занятиях вокалом. **Заключение** содержит выводы, представляющие результат решения поставленных задач. Выпускную квалификационную работу бакалавра завершает **список использованных источников**, включающий в себя 78 наименований.

**Основное содержание работы.** Изучение феномена среды, ориентированной на сбережение здоровья в образовательном контексте, нуждается в обращении к его теоретическим и методологическим корням.

Данное понятие сформировалось в результате сопряжения двух магистральных направлений педагогической науки – средового подхода в образовании и концепции здоровьесберегающей педагогики. Прежде чем их синтез стал реальностью и приобрёл прикладную значимость, оба направления прошли самостоятельный путь становления.

Идея образовательной среды укоренена в истории педагогической мысли достаточно глубоко. Уже у Я.А. Коменского прослеживаются её предпосылки: мыслитель настаивал на том, что воспитание обязано соответствовать природе вещей и естественным условиям, в которых пребывает ребёнок. В дальнейшем мысль о среде как о воспитывающем факторе подхватили Дж. Локк, акцентировавший влияние окружения на становление личности, и Ж.-Ж. Руссо, выступавший за организацию особого «естественного» пространства, где ребёнок мог бы раскрываться без принуждения. В отечественной педагогике начала двадцатого века развитие средовому подходу дали труды С.Т. Шацкого и А.С. Макаренко, которые рассматривали целесообразно устроенную среду как главный инструмент воспитательных воздействий. А.С. Макаренко, в частности, ввёл в оборот термин «педагогизация среды», вкладывая в него смысл сознательного включения воспитанника в систему социально значимых связей и деятельностей.

В наши дни теория образовательной среды системно разработана в публикациях В.А. Ясвина, В.И. Слободчикова, С.В. Тарасова. Так, В.А. Ясвин трактует образовательную среду как «систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении». Учёный также предложил векторную модель, в которой выделены четыре оценочные шкалы: «свобода – зависимость», «активность – пассивность», «осмысленность – бессмысленность», «безопасность – опасность». Присутствие последней координаты отчётливо демонстрирует, насколько качество среды связано с состоянием здоровья её субъектов.

Параллельно с разработкой средового подхода, начиная с 1980–1990-х годов, в отечественной науке обособилось направление, которое сначала называли валеологией образования, а затем оно приобрело статус здоровьесберегающей педагогики. Мощным катализатором послужила тревожная статистика ухудшения самочувствия подрастающего поколения: по сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, к концу девяностых годов лишь 10–12 процентов выпускников школ можно было отнести к категории абсолютно здоровых. Сами образовательные учреждения, призванные по замыслу способствовать личностному росту, всё заметнее превращались в зону риска: избыточная интенсификация учебного процесса, стрессогенные педагогические тактики, нестыковка методов с возрастными возможностями учащихся вызывали рост так называемых «школьно-обусловленных заболеваний».

Под здоровьесберегающей средой понимается комплекс условий и мероприятий внутри образовательной организации, призванный сохранять, укреплять и развивать физическую, психическую, эмоциональную, интеллектуальную и личностную составляющие здоровья всех участников (обучающихся, педагогов, родителей). Эта среда формирует гигиенические, двигательные, психологические и эмоциональные обстоятельства, благоприятные для благополучия субъектов образования.

В структуре здоровьесберегающей среды обычно выделяют оптимизацию санитарно-гигиенических обстоятельств воспитания и обучения, охватывающую требования к помещению, его освещённости, вентиляции, мебели и температурному режиму, целесообразную организацию учебно-воспитательного процесса и распределение учебной нагрузки, которые учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся, обеспечение психологического комфорта для всех участников образовательного процесса, например посредством спокойного тона общения, внимания к каждому высказыванию, адекватного позитивного отклика на проявления активности и самостоятельности, физкультурно-оздоровительную

работу, направленную на развитие физических качеств, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и формирование у детей привычек активного досуга и спортивной культуры, включающую уроки физической культуры и здоровья, секции, кружки, физкультминутки, а также организацию горячего питания в учебных заведениях, которое не только доставляет организму необходимые питательные вещества, но и поддерживает физическое и умственное развитие.

Формирование здоровьесберегающей среды в вокальном классе не может быть эффективным без всестороннего и углублённого знания психофизиологических и возрастных характеристик самого субъекта обучения – студента колледжа искусств. Обучающиеся по специальности «Вокальное искусство» представляют собой особую категорию, чьё профессиональное становление происходит в один из самых сложных и ответственных периодов онтогенеза: на этапе перехода от подросткового возраста к ранней юности. Для будущего певца этот этап сопряжён с завершением мутационных процессов в голосовом аппарате и выходом на качественно новый уровень вокально-технических возможностей, что требует от педагога не только методической компетентности, но и понимания глубинных физиологических и психологических механизмов, лежащих в основе певческого процесса.

Контингент колледжа искусств составляют студенты в возрасте от 15-16 до 19-20 лет, что в возрастной психологии принято определять как старший подростковый – ранний юношеский возраст. Согласно фундаментальным положениям культурно-исторической теории Л.С. Выготского и возрастной периодизации Д.Б. Эльконина, данный этап характеризуется выходом на первый план учебно-профессиональной деятельности, интенсивным формированием мировоззрения, самосознания и ценностно-смысловой сферы личности. Л.И. Божович определяла этот возраст как период «рождения личности», когда молодой человек впервые начинает осознавать себя как целостную, уникальную индивидуальность,

способную к сознательному жизненному и профессиональному выбору. Для студента колледжа искусств это означает не просто прохождение образовательной программы, но начало осознанного вхождения в профессию, принятие на себя ответственности за свой профессиональный рост и, что критически важно для вокалиста, за состояние своего природного «инструмента», являющегося неотъемлемой частью собственного тела.

В юношеском возрасте все три отдела голосового аппарата находятся в стадии активного формирования. Гортань увеличивается в размерах, голосовые складки удлиняются и утолщаются, происходит окостенение хрящей гортани (завершающееся в среднем к 20-22 годам), продолжается развитие дыхательной мускулатуры, окончательно формируются околоносовые пазухи, играющие важную роль в резонировании звука. Данные процессы создают объективную анатомо-физиологическую основу для перехода молодого певца от детского голосообразования к взрослому, однако сам этот переход требует чрезвычайно бережного педагогического сопровождения.

Центральным событием данного возрастного этапа, имеющим решающее значение для будущего певца, является завершение мутации голоса. Мутационный период (от лат. *mutatio* – изменение) представляет собой этап физиологической перестройки голосового аппарата, обусловленный гормональными сдвигами пубертата. Воздействие половых гормонов (прежде всего тестостерона) приводит к значительному росту гортани в сагиттальном и продольном направлениях, удлинению и утолщению голосовых складок, изменению структуры голосовой мышцы, а также к перестройке нервной регуляции голосообразования. Классической в отечественной фониатрии и вокальной педагогике является периодизация мутационного процесса, предложенная И.И. Левидовым и уточнённая последующими исследователями. Согласно данной периодизации, выделяются три основные стадии: предмутационная, острая мутация и постмутационная.

Среднее профессиональное учреждение представляет собой образовательную организацию, деятельность которой направлена на реализацию программ среднего профессионального образования (СПО). Главная миссия таких учреждений состоит в подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена для различных секторов экономики. К категории средних профессиональных учреждений относят колледжи, техникумы и училища. После образовательной реформы 2013 года принципиальные различия между этими типами организаций стёрлись, все они выдают дипломы о среднем профессиональном образовании государственного образца. Вместе с тем они могут различаться акцентами в образовательных программах, глубиной подготовки и инфраструктурными возможностями.

Среди характерных черт средних профессиональных учреждений можно обозначить следующие. Поступление допустимо как после девятого, так и после одиннадцатого класса школы, и осуществляется оно на основе конкурса аттестатов по среднему баллу. Для ряда специальностей, в том числе творческой направленности, предусмотрены дополнительные вступительные испытания, оценивающие художественные, физические или психологические качества абитуриентов. Программы обучения могут быть базового либо углублённого уровня. Выпускники программ базового уровня получают квалификацию, отвечающую конкретной профессии, тогда как углублённый уровень даёт более высокую квалификацию или дополнительную подготовку в смежных областях.

Учебный процесс в учреждениях СПО ориентирован прежде всего на практику. Студенты осваивают профессиональные компетенции с таким расчётом, чтобы быть готовыми приступить к работе немедленно после получения диплома. Многие организации сотрудничают с работодателями, организуя стажировки и производственную практику. По завершении обучения выдаётся диплом государственного образца, причём обучение возможно как на бюджетной, так и на договорной основе.

Для построения здоровьесберегающей среды в вокальном классе педагоги привлекают широкий арсенал методов и приёмов, охватывающих дыхательную работу, дозированную двигательную активность, тренировку артикуляционного аппарата и осанки, причём все эти составляющие находятся в тесной взаимосвязи и оказывают непосредственное влияние как на качество вокала, так и на предупреждение травм и поддержание общего физического благополучия. Практическое воплощение изложенных выше принципов удобно рассмотреть на примере примерной структуры урока вокала, ориентированного на здоровьесбережение. Конкретные временные рамки и набор упражнений варьируются в зависимости от возраста, уровня подготовки и текущего состояния студента, однако общая логика остаётся неизменной.

Первые пять-семь минут урока отводятся на короткую беседу, в ходе которой педагог выясняет самочувствие студента, продолжительность и качество сна накануне, наличие или отсутствие ощущений дискомфорта в горле, а также объём голосовой нагрузки за прошедшие сутки, и эта информация служит основанием для возможной корректировки плана урока в сторону снижения или, напротив, увеличения нагрузки. Далее следует пятиминутный блок дыхательной и артикуляционной гимнастики, проводимой в спокойном темпе, без резких движений и форсированных вдохов; его цель мягко включить в работу диафрагму, разогреть артикуляционный аппарат и снять избыточное напряжение с плечевого пояса и шеи.

Основная распевка занимает порядка десяти-пятнадцати минут и строится по принципу постепенного расширения диапазона и усложнения вокально-технических задач. Начинают её с упражнений в пределах примарной зоны, то есть наиболее удобного для студента участка диапазона, и в негромкой динамике, что позволяет голосовым складкам плавно войти в рабочий режим без риска микротравм. Затем педагог осторожно расширяет амбитус вверх и вниз, внимательно отслеживая появление признаков

напряжения: подъёма плеч, зажима челюсти, изменения тембральной окраски в сторону «белого» или горлового звука, и при первых же сигналах неблагополучия возвращается к более простым и комфортным для студента упражнениям.

После распевки делается короткая, две-три минуты, пауза, во время которой студент выпивает несколько глотков тёплой воды и выполняет лёгкие потягивания, а педагог комментирует проделанную работу и намечает задачи на следующую часть урока. Работа над репертуаром, занимающая оставшееся время, также строится не как непрерывное пение, а как чередование исполнения фрагментов с их обсуждением, анализом и повторным пропеванием в более медленном темпе или в удобной тональности, что снижает суммарную нагрузку на голосовой аппарат и одновременно способствует более осмысленному, рефлексивному освоению материала.

**Заключение.** Данная выпускная квалификационная работа бакалавра посвящена теории и практике формирования здоровьесберегающей среды в работе со студентами вокального класса колледжа искусств. Проведя анализ по теме исследования в соответствии с поставленными задачами, мы смогли сделать следующие выводы.

Здоровьесберегающая среда в педагогической действительности выступает как многокомпонентное, интегративное по своей природе образование, вобравшее в себя ключевые идеи средового подхода и школы здоровьесберегающей педагогики. Её структура охватывает эколого-гигиенический, физкультурно-оздоровительный, образовательно-воспитательный, психолого-педагогический и духовно-нравственный компоненты. Применительно к вокальному классу колледжа искусств каждая из этих составляющих наполняется особым содержанием, заданным профессиональной природой певческой деятельности. Главным условием действенности такой среды служит неуклонный учёт психофизиологических и возрастных характеристик обучающихся.

Психофизиологический портрет студента-вокалиста колледжа искусств составляют следующие аспекты: незавершённость мутационной перестройки голосового аппарата и обусловленная этим ранимость голосовых складок; нестабильность координации нижнерёберно-диафрагматического дыхания; склонность к мышечным зажимам, потенцируемая дефектами осанки; высокая психоэмоциональная отзывчивость, проявляющаяся в остром переживании сценического волнения; неустойчивость профессиональной самооценки; суженная профессиональная мотивация при нехватке валеологических знаний; присутствие комплекса социально-бытовых факторов риска. Все эти особенности обязаны служить для педагога-вокалиста не просто пассивной информацией, а отправной точкой для проектирования здоровьесберегающей среды и отбора конкретных методических приёмов.

Колледжи искусств занимают стратегически важную позицию в образовательной системе Российской Федерации, выступая связующим звеном между детскими школами искусств и высшими учебными заведениями. Их миссия реализуется по нескольким направлениям: обеспечение преемственности художественного образования, подготовка квалифицированных кадров для сферы культуры и искусства, сохранение и передача отечественных профессиональных традиций, эстетическое воспитание и выявление талантливой молодёжи, органичный синтез теории и практики, а также реализация государственной культурной политики. Невзирая на стоящие перед ними вызовы (сокращение сети ДШИ, падение интереса к классическим направлениям, кадровые и аккредитационные сложности), колледжи искусств удерживают статус неотъемлемого звена образовательной и культурной системы страны, а их развитие прямым образом сказывается на качестве кадрового потенциала творческой отрасли и сохранении культурного достояния России.

Формирование здоровьесберегающей среды при работе со студентами вокального класса колледжа искусств представляет собой многоаспектный

комплекс мер, нацеленных на сохранение и укрепление здоровья голосового аппарата, профилактику профессиональных нарушений и создание условий для продуктивного обучения. Эта среда интегрирует в себе гигиенические, педагогические, организационные и психологические измерения.

Гигиенические меры включают: нормирование голосовой нагрузки, исключение пения при заболеваниях верхних дыхательных путей и сразу после приёма пищи; контроль микроклиматических параметров аудитории (умеренная влажность, отсутствие пыли и сквозняков, температура не ниже плюс пятнадцати градусов); соблюдение питьевого режима с отказом от холодных напитков в разгорячённом состоянии и от немедленного выхода на холод после пения; категорический отказ от курения и приёма алкоголя.

Педагогические приёмы предусматривают: постановку смешанно-диафрагматического дыхания с активным вовлечением грудной клетки, диафрагмы и брюшного пресса и с развитием навыка носового дыхания; обязательную распевку в начале каждого занятия; формирование репертуара строго в соответствии с технической и психологической готовностью учащегося, без форсирования природной тесситуры и без преждевременного обращения к предельным нотам и сложным сочинениям; целенаправленную работу над артикуляцией и дикцией, влияющими на звонкость и полётность звука; контроль певческой установки, при которой голова и корпус занимают ровное, сбалансированное положение, способствующее равномерному распределению мышечной нагрузки.

Организационные меры состоят в равномерном распределении учебной нагрузки с постепенным наращиванием сложности от начала учебного года, в недопустимости постановки вокальных занятий сразу после интенсивных физических нагрузок (хореография, физкультура), в обеспечении регулярных осмотров у врача-фониатра на всём протяжении обучения и в индивидуализации образовательного процесса на основе учета физических, физиологических, психологических и эмоциональных особенностей каждого студента.

К психологическим и оздоровительным методам можно отнести: снижение нервно-психического напряжения и восстановление позитивного эмоционально-энергетического тонуса через создание комфортной психологической атмосферы на уроке; использование потенциала музыкотерапии с подбором произведений, учитывающих настроение студента и позволяющих корректировать темп и объём учебной нагрузки; включение в режим дня двигательной активности и закаливающих процедур, повышающих общую сопротивляемость организма простудным заболеваниям; обучение приёмам самоконтроля за слуховыми и мышечными ощущениями в процессе звукоизвлечения, а также навыкам анализа и коррекции собственных ошибок.

Дополнительно значение имеют полноценный ночной сон (не менее семи-восьми часов), разнообразное, достаточно калорийное, но не обильное питание с исключением острой и чрезмерно холодной пищи, а также сознательное управление эмоциональным состоянием, поскольку стресс и нервное перенапряжение негативно отражаются на голосовой функции.

Таким образом, построение здоровьесберегающей среды в вокальном классе колледжа искусств требует системного подхода, основанного на сотрудничестве педагога, студента и медицинского персонала. Только комплексное, скоординированное применение перечисленных мер способно гарантировать сохранение здоровья голосового аппарата и одновременно повысить качество вокального обучения.