

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. С. Пушкина

XXIII ЦАРСКОСЕЛЬСКИЕ ЧТЕНИЯ

**Материалы международной научной конференции
23–24 апреля 2019 г.**

Том II

Санкт-Петербург
2019

УДК 378
ББК 74.48

Редакционная коллегия: проф. А.И. Жилина,
проф. Л. М. Кобрина,
проф. Л. В. Коновалова,
проф. Т. В. Мальцева,
доц. Е. А. Гаджиева,
доц. И. Б. Гоголевская,
доц. Л. В. Коцюбинская

XXIII Царскосельские чтения: материалы междунар. науч. конф.,
23–24 апр. 2019 г. / отв. ред. А. А. Беляева. – СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина,
2019. – Т. II. – 372 с.

ISBN 978-5-8290-1849-8 (т. II)

ISBN 978-5-8290-1847-4

В сборнике представлены материалы международной научной конференции XXIII Царскосельские чтения, в которой традиционно принимают участие ведущие российские и зарубежные учёные, преподаватели вузов, специалисты-практики, представители общественных организаций и учреждений культуры, науки и образования.

Издание адресовано широкому кругу специалистов, в том числе научно-педагогическим и руководящим работникам образовательных организаций всех уровней, аспирантам и студентам.

ISBN 978-5-8290-1849-8 (т. II)

ISBN 978-5-8290-1847-4

© Авторы, 2019

© Ленинградский государственный
университет (ЛГУ)
им. А. С. Пушкина, 2019

Содержание

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

<i>К. В. Ермошина, М. М. Антошкина, О. Ю. Петрова</i> Игра-исследование «Выбор князя Владимира»	130
<i>И. А. Пищугина</i> Роль самооценки в становлении будущего педагога как профессионала	134
<i>С. М. Платонова, В. С. Войцеховская</i> Проблема формирования профессиональной компетентности педагога-организатора досуговой деятельности	137
<i>И. Н. Соколовская</i> «Физминутка» как средство профилактики переутомления студентов на учебных занятиях в вузе	141
<i>Е. Ю. Табонайнен</i> Формирование и развитие личности, здорового образа жизни на творческих уроках с использованием уникальных практик, системы и конструкторов	145

СПЕЦИАЛЬНОЕ ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

<i>М. А. Бурлакова</i> Методические рекомендации по организации ресурсного класса для обучающихся с расстройством аутистического спектра в условиях инклюзивной школы	151
<i>Д. В. Григорьев, Е. В. Короткова</i> Характерные особенности общения детей с ЗПР	155
<i>Е. В. Загорная</i> Игровая психотерапия в работе с детьми с ЗПР	159
<i>Н. Л. Умнякова</i> Двигательная депривация детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста как проблема педагогического исследования	162

РУССКИЙ ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА

КАК СРЕДСТВО ЗНАКОМСТВА С КУЛЬТУРОЙ РОССИИ

<i>Т. Р. Аюпов</i> Художественная реальность в солипсическом сюжете раннего В. О. Пелевина	167
<i>Л. И. Вигерина</i> Поэтика имени в рассказе Н. С. Лескова «Тупейный художник»	170
<i>Е. А. Гидревич</i> Борьба с наркотической зависимостью в творчестве с К. Е. Кинчева	175
<i>К. В. Казаков</i> Роман Андрея Белого «Петербург»: семиотическая интерпретация эпизодов	178

**Формирование и развитие личности, здорового образа жизни
на творческих уроках с использованием уникальных практик,
системы и конструкторов**

Красота, здоровье и хорошее настроение для большинства людей были и остаются важнейшей ценностью. Для тех, кто следит за собой, совершенствует и развивает свое тело, существует несколько разных подходов – это физкультура, массаж, танцы, плавание, занятие йогой или другой оздоровительной практикой. Получить все это в комплексе можно купив абонемент в хороший спортклуб. Однако, только ограниченному кругу людей известны совершенно особые свойства вокала, (в тайны этого занятия посвящены в основном певцы и актеры), которые позволяют эффективно работать с телом и психикой. Профессиональный певец решает комплекснейших эстетических, физических и эмоциональных задач, для выполнения которых, кроме профессиональных качеств, певцу необходимо многие десятилетия быть эффективным внешне и сохранять отличную физическую форму. Это достигается путем применения специальных методик и конструкторов.

Современные дети проводят в школе практически целый день, получая во время учебного процесса не только важнейшую информацию, но зачастую проблемы с осанкой, стрессы, конфликты и различные сложности.

Задача творческих уроков не несёт в себе нагрузку подготовки к университетам, но очень помогает разрядить учеников эмоционально, наполнить энергией и напомнить о важности сохранения здоровья и улучшения его потенциала! Для этого существует целый ряд достаточно простых вокальных упражнений, доступных для выполнения всем желающим. Эти упражнения надо не просто выполнять и пропевать, а проделывать поэтапно, системно и целенаправленно.

I этап – это, прежде всего, легкий разогрев всех внутренних ресурсов дыхательными техниками, что не только вентилирует организм человека, но и массирует все внутренние органы через дыхание, укрепляя их!

Практики:

- упражнение «диафрагма».

Кладём руки на живот: вдох – наполняем живот воздухом (плечи неподвижны), выдох через большой раскрытый рот, полностью «спуская» воздух; 4–5 раз медленно и затем ускоряя... несколько секунд на восстановление...

- упражнение «аккордеон»

Кладём ладонь вертикально на бока, вдох – ладони расширяются под напором воздуха, словно раскрываются меха аккордеона, выдох – сжимаем обратно... 4–5 раз медленно и затем ускоряя... несколько секунд на восстановление...

- упражнение «спинное дыхание».

Кладём руки на поясницу, вдох – расширяем мышцы спины, толкая наши руки, выдох – сдуваемся... тот же интервал повторений...

- упражнение «баллон».

Обхватываем область талии со всех сторон руками, как бы обнимая и прижимая руки ко всей окружности диафрагмы. Вдох – наполнили «баллон». Выдох – сдули, медленно ускоряя. В последнем упражнении особенно чётко становится ясно и понятно куда должно идти здоровое дыхание, оставляя грудь и плечи неподвижными.

Помимо хорошей вентиляции и кислорода, данные практики могут помочь и в обычной жизни, что важно напоминать ученикам. Стресс... этот ежедневный спутник всех современных жителей мегаполиса... ежедневно в разной степени тяжести с ним сталкивается и взрослый и ребёнок!

Во время стресса физиология человека изменяется, учащается пульс, падает иммунитет, усиливается тахикардия, а весь столб дыхания отправляется вверх, вызывая удушье человека...

Задача информированного и развитого человека опустить дыхательный поток вниз... чтобы убрать удушающий фактор в области шеи.

В этом нам поможет поза «кучера».

- Необходимо сесть, немного ссутулившись (как кучер на карете), Положить руки на живот, начать активно дышать животом, слегка наклонив голову вперёд. В таком положении физиологически невозможно испытывать стресс, а значит, успокоившись довольно быстро, вы сможете решить любую жизненную задачу и сохранить здоровье, не дав стрессу запустить разрушительное воздействие на все тело.

II этап – артикуляционный блок, направленный на развитие речи, укрепление лицевых мышц, овала лица, улучшение речевых коммуникативных качеств и, как следствие, отличное управление своим голосом, грамотной постановкой фраз и речи (азы сценической речи, что важно для людей любой профессии), а также элементы фэйслифтинга, позволяющие чувствовать себя увереннее и красивее.

Практики:

- упражнение «кружок».

Вытянули губы трубочкой, рисуем большой и амплитудный кружок губами сначала медленно в одну сторону, затем в 2 раза быстрее в другую сторону, оттачивая мелкую технику и, как бы «возвращая» лицо на место.

- упражнение «квадрат».

По аналогии рисуем медленный квадрат, затем ускоряем в другую сторону.

- упражнение «треугольник».

Все как в предыдущих упражнениях: медленно и быстро возврат в обратную сторону – несколько повторений.

- упражнение «обезьянка».

Вытягиваем губы вперёд, поднимаем максимально вверх, затем опускаем максимально вниз, словно жуём банан.

- упражнение «орешек».

Крутим языком с закрытым ртом, облизывая верхние и нижние зубы, растягивая щеки в одну сторону медленно и в другую быстрее...

- упражнение «терка».

Чешем свой язык на зубах, вытягивая до конца вперёд, до боли натягивая корень языка, также медленно и затем ускоряя.

- упражнение «мимика».

Сначала опустили все мышцы вниз – обиделись... затем натянули все вверх – обрадовались...

Должна сказать, что все эти практики несут не только характер разминки и приведения мышц лица в тонус, но и мощнейшую профилактику заболеваний гортани: ларингит, бронхит, трахеит и т.д.

Вызывая прилив к органам артикуляционного аппарата, снабжаются кровью и кислородом каждая клеточка, что позволяет повысить иммунитет и стать устойчивее к любым бактериям и вирусам.

III этап – сценическая речь и скороговорки.

Этот этап важен не только для артистов, но и для любого человека, так как не осталось областей в современном мире, где бы качественные коммуникации и переговоры не ценились высоко.

Имея грамотную четкую речь, мы решаем сразу огромный спектр задач: держим внимание слушателей, способны донести четко свою мысль и убедить собеседника – все это поднимает нас на высокий профессиональный уровень...

Ежедневно работая над речью, мы ставим звук на опору, а также улучшаем четкость речи, что в профессии учителя – базовая необходимость.

Многие учителя к последнему уроку срывают голоса и ведут занятие уже шепотом, что является последствием неправильно распределённой нагрузки и травмирования связок. Приведенные выше упражнения помогут этого избежать, а скороговорки отточат технику.

Приведу самые интересные скороговорки и их конфигурации

1. Если с дерева упала макаронина, значит эта макаронина Воронина; проворонила ворона макаронину, съела галка макаронину Воронину (вычищает букву «р», округляет гласные, фокусирует внимание и четкость на замыкающих согласных). Повторять четко, быстро, на одном дыхании.

2. Четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрным чернилами чертёж чрезвычайно чисто (чистоговорка, четко вычищающая шипящую-свистящую «ч»). Также повторять быстро и чётко, на одном выдохе без «дырок» и пауз.

3. Королева кавалеру подарила каравеллу (решает проблемы соединения глухого звука «к» с различными гласными и выгравировывает «р»).

4. Пришел Прокоп-кипел укроп, ушёл Прокоп-кипел укроп, как при Прокопе кипел укроп, так и без прокопа кипит укроп (здесь оттачиваются все соединения глухой «п», также звонкая «р» и округлые гласные.

Все эти скороговорки можно отрабатывать по отдельности, но также их можно конструировать вместе: по 2–3 и в идеале все 4 на одном дыхании с близкой «бисерной» техникой на кончике губ и поточным стремлением вперед без пауз и люфтов.

Безусловно, это требует тренировки, но, довольно быстро все становится возможным. Такой формат речевой работы колоссально увеличивает объем дыхания и ускоряет работу мозга, что полезно и детям, и взрослым.

IV этап – двигательное звучание.

Соединив физику и звук, мы получаем глубокий толчок изнутри и прокачку самых мелких и труднодоступных мышц–стабилизаторов, а также большой эмоциональный выплеск, так что эти упражнения максимально эффективны для тела и духа.

Во многих культурах разных стран считается позитивным и лечебным массовое групповое пение и звучание: это и ощущение плеча друга и коллективные практики и безусловно высокий эмоциональный фон.

Если к звуку добавить четко продуманные физические действия, то мы получаем двойную нагрузку и вибрации при малых энергозатратах.

Соблюдая рекомендации вышеизложенных практик, мы как бы подготавливаемся к верному звуку (без зажимов и спаяк), свободный, полетный, идущий прямо от тазового дна на весь объем длинного дыхания.

Все перечисленные виды деятельности постоянно меняются, что позволяет обучающимся не снижать активность и поддерживать высокий интерес к уроку.

Результат занятий.

Благодаря занятиям по специальной методике при правильном пении задействуются все мышцы тела, аккумулируется много энергии, подтягиваются мышцы, приподнимается и раскрывается грудь, становятся свободными и раскрепощенными движения, а эмоции взвешенными и положительными.

Многолетние наблюдения в среде певцов-любителей позволяют сделать выводы: система работает очень эффективно. Молодые и энергичные делают рывок вперед, становятся гибкими, сильными и изящными. Люди, которые имели проблемы со здоровьем – улучшают качество жизни.

Благодаря специальному певческому дыханию улучшается кровообращение. Исчезает астма и хронический бронхит. Сердечно-сосудистые заболевания остаются в прошлом. Кроме того, умеренная регулярная нагрузка на голосовой аппарат в разы снижает риск простудных заболеваний.

Легкая вибрация в теле, которая происходит при правильном звукоизвлечении, благотворно влияет на внутренние органы: печень, почки, желчный пузырь, легкие и т.д. Для проведения подобных групповых занятий не требуется особых технических сооружений! Все, чем оснащен обычный кабинет вполне подойдет для вокального тренера или творческого педагога. Длительность группового урока от 45 мин. (школьный урок) до 3 (может иметь нагрузку семинара).

Здоровьем нации и профилактикой важно заниматься с ранних лет, поэтому школа и университеты – обширная среда для внедрения подобных «полезностей», ведь полезные привычки формируются с детства.

В наше время интерес к вокальному исполнению достаточно высок, а индивидуальные уроки могут позволить себе далеко не каждый, поэтому программа подобных практик в обычной школе это своего рода выход в массы, возможность сделать самовыражение через пение, движение и творчество доступным и одновременно положить начало совершенно новому направлению, которое безусловно будет интересно большой категории людей любого возрастного диапазона.

Комплекс этих упражнений позволяет с первых занятий существенно улучшить осанку и пластику тела, подтянуть овал лица, повысить уровень энергии, увеличить творческий потенциал.

Все эти оздоровительные и укрепляющие процессы происходят особенно интенсивно на фоне общего эмоционального подъема и творческой позитивной атмосферы, в которой проходят уроки.

Петь и звучать, улучшая качество жизни и своё здоровье, может абсолютно каждый!

Список литературы

1. Щетинин М.П. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, 2007.
2. Калабин А.А. Управление голосом, 2006.
3. Чёрная Е.И. Основы сценической речи, 2018.
4. Даль В. Пословицы и поговорки русского народа.