

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ КОНСЕРВАТОРІЇ

Олег Кравченко

Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки



Анотація

В статтю на основі аналізу літературних джерел і результатів власних досліджень виявлені основні напрями удосконалення системи фізичного виховання студентів консерваторії з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. Особливу увагу необхідно приділити інноваційним методам викладання фізичної культури, використовуючи при цьому професійні якості музикантів.

Annotation

The given article is based on the analysis of literary sources and the author's own results and investigations. The main directions to improve the system of physical students' conservatoria education with peculiarity of their profession activities are revealed. The author has underlined that it is necessary to pay attention to innovations in methods of teaching of physical culture using some professional features of musicians.

Постановка проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не дивлячись на зміни, які відбуваються в системі освіти і викладанні фізичної культури, фізична підготовленість значної частини молоді ще не в повній мірі відповідає вимогам постійної мобільності та життєдіяльності в різних ситуаціях, успішної конкурентоспроможності на ринку праці і творчої діяльності. Особливо дана проблема актуальна для молоді, яка отримує освіту у музичних навчальних закладах.

Режим навчального дня студентів консерваторії насичений значними фізичними, розумовими та емоційними навантаженнями. Утримання положення тіла у певному положенні, порушення режиму навчання і відпочинку, неадекватні фізичні навантаження, нервова перенапруга є наслідком стомлення і порушення основних функцій організму [3].

Навчальна діяльність студентів консерваторії негативно позначається на зниженні їх рухової активності, фізичної підготовленості і в цілому на стані здоров'я молодого організму, що потребує цілеспрямованих оздоровчих заходів.

За даними Фрайбургського інституту, 90% музикантів мають професійні хвороби, які відзначаються вже у студентському віці, оскільки початок занять музикою припадає на вік від 4 до 6

років. Спектр хвороб достатньо широкий – це хвороби опорно-рухового апарату, втрата слуху, остеохондроз, психічні та нервові розлади.

Сьогодні серед студентів втрачені стимули для занять фізичною культурою і спортом. Причинами цього є зниження інтересу молоді до систематичних занять фізичними вправами, недосконала методика й одноманітність проведення занять з фізичної культури, неналежна пропаганда здорового способу життя [1]. Тому вдосконалення системи фізичного виховання є актуальною проблемою.

Мета роботи – визначення напрямків вдосконалення системи фізичного виховання студентів консерваторії для покращення здоров'я та фізичної роботоздатності.

Обговорення результатів дослідження. Для визначення напрямків вдосконалення системи фізичного виховання студентів консерваторії нами здійснено аналіз професійної діяльності студентів-музикантів, яка характеризується перш за все значними нервово-психічними напруженнями. Такий стан може мати назву «емоційної напруги», «естрадным хвилюванням», що призводить до порушення координації рухів, зниження роботоздатності та фізичного стану, тремору рук, значними вегетативними змінами у центральній нервовій системі.



Проблема управління емоційним станом студентів розкривається в роботах Рязанцева О.О. [3], який у якості засобів пропонує різні варіанти аутогенного та психорегулюючого тренування, засобів фізичного виховання, які виконують роль відволікання, а також спеціальні фізичні вправи, які спрямовані на регуляцію психічного стану.

Характерна поза сидячі від 4 до 6 годин значно обмежує рухову активність студентів, що сприяє зниженню професійної роботоздатності.

Тому студентам в процесі занять фізичною культурою необхідно приділяти увагу для оволодіння знаннями, вміннями та навичками використання засобів фізичного виховання під час самостійних занять з метою зниження статичного навантаження на м'язи.

Гра на фортепіано і струнних інструментах потребує високу ступінь рухливості суглобів рук, швидкості рухів плеча, передпліччя, кисті та пальців. Однією із важливих професійних особливостей музикантів є швидкість рухової реакції.

Характеристика професійної діяльності потребує включення фізичних вправ на розвиток швидкості, статичної витривалості м'язів, спритності та рухливості суглобів.

Аналіз професійної діяльності музикантів свідчить про необхідність втілення інноваційних підходів у систему професійно-прикладної фізичної підготовки [2]. На наш погляд даний напрямок у фізичному вихованні достатньо ретельно розкритий у роботі Юмашевої Л.І. [5], яка наголошує на необхідності використання засобів фізичного виховання, які враховують особливості професійної діяльності і пов'язані зі специфікою гри на різних музичних інструментах.

Однією із важливих проблем є підвищення стійкості організму до несприятливого впливу до умов

музичної діяльності та профілактиці професійних захворювань.

Особливої уваги потребує підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. Це пов'язано з тим, що значна кількість студентів не відвідують заняття через побоювання отримати травми, які можуть вплинути на професійну діяльність.

Нами на заняттях з фізичної культури у Дніпропетровській консерваторії ім. Глінки запропонований підхід поєднаного використання засобів фізичного виховання і професійних якостей музикантів (слух, почуття ритму, вокальна культура, емоційна реакція на звук, музична пам'ять, техніка засвоєння музичного матеріалу та інше).

Дана концепція сприяє покращенню здоров'я та реалізації соціальної, психологічної та духовно-естетичної функції музики в розвитку особистості, сприяє підвищенню емоційного інтелекту [4].

У процесі занять ми використовували методи психофізичного театрального тренінгу, це занурення в атмосферу, умови середовища, які дозволяють створити сприятливі умови і настрої у студентів до оволодіння руховими навичками.

Для студентів музикантів під час занять ми акцентували увагу естетичним аспектом виразності рухів, музичному супроводу. Важливим є діяльність педагога, яка спрямована на створення атмосфери при якій розкриваються творчі здібності, інтереси особистості, потенціал, внутрішні резерви здоров'я і фізичного стану, прагнення до активної участі у навчальному процесі.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтування змісту занять з використанням засобів фізичного виховання у поєднанні з професійними якостями музикантів.

Висновки.

До основних напрямків вдоско-

налення системи фізичного виховання можна віднести наступні:

- вдосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки з врахуванням професійної діяльності музикантів різних спеціальностей, формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок, які мають професійне значення;
- використання засобів фізичного виховання для підвищення стійкості до несприятливих факторів, які пов'язані зі специфікою умов музичної діяльності;
- профілактика професійних захворювань;
- використання інноваційних підходів у фізичному вихованні для підвищення мотивації до занять та емоційного інтелекту музикантів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцева Г.Г. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г.Г. Зайцева// Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 4. – с. 26-28
2. Мишина Н.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей: Учебное пособие на гриф УМО Министерства культуры РФ / Н.П. Мишина. – АлтГПАКИ. – 2006.
3. Рязанцев А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Рязанцев Алексей Алексеевич; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2009. – 140 с.
4. Федулов Б.А. Музыкотерапия на занятиях по физическому воспитанию для студентов вузов культуры и искусств /



Б.А. Федулов, Т.В. Горбунова.
– АлтГАКИ. – 2006.

5. Юмашева Л.И. Особенности
профессионально-приклад-

ной физической подготовки
студентов музыкальных ВУЗов
различных специальностей /
Физическое воспитание сту-

дентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред.
Ермакова С.С. – Харьков:
ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №2.
– с. 82–85.

