

## К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИНСТИТУТЕ КУЛЬТУРЫ

В статье рассмотрены особенности построения образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» для будущих музыкантов-исполнителей. Актуальность статьи определена противоречиями между потребностью современного общества в здоровых специалистах и ухудшением здоровья выпускников; между специфическими требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью к психофизическим качествам студентов института культуры и недостаточным удовлетворением этих требований в процессе подготовки в вузе.

*Ключевые слова:* мотивация, качества профессионального значения, физические упражнения.

## IMPROVING STUDENTS PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF THE ART INSTITUTE

The article discusses the features of the forming-up the educational process in the discipline "physical culture" for future musicians. The relevance of the paper is determined by the contradictions between the need of modern society for healthy specialists and health deterioration of graduates; between the specific requirements of professional activities for the psychophysical qualities of students of the Art Institute and insufficient satisfaction of these requirements in the process of academic training.

*Keywords:* motivation, qualities of professional significance, physical exercises.

Дисциплина «физическая культура» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся, реализуется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Целью преподавания дисциплины «физическая культура» является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, обеспечение психофизической готовности к условиям профессиональной деятельности, физкультурного самовоспитания и самосовершенствования.

Основными задачами дисциплины «физическая культура» являются:

- формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

Практика показывает недостаточный уровень физической подготовленности студентов института культуры. В процессе физического воспитания мало внимания уделяется психофизической подготовке, вследствие чего отмечается недостаточное развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты движений, силы). По нашему мнению, совершенствование процесса физического воспитания студентов должно придерживаться основной физической подготовки как базовой составляющей. Как показывает проведенный нами анализ программ физического воспитания ряда вузов, в настоящее время в рабочих программах не всегда прослеживается направленность на интеграцию психологической и физической подготовки студентов в профессиональную деятельность.

В настоящее время императивами в процессе обучения становятся развитие мотивации к сохранению собственного здоровья, повышение заинтересованности студентов к здоровьесбережению. Как показывает опыт, эти задачи решаются с трудом. При этом всем известно, что как раз в студенческий период происходит становление личности в целом, а также профессиональная ориентация. Профессиональная деятельность преподавателя физической культуры в институте культуры должна быть направлена прежде всего на то, чтобы выполнение физических упражнений на занятиях не наносило вред профессиональной составляющей подготовки студентов, задачей занятий физической культурой является поддержание физической формы обучаемых и развитие специфических психофизических умений и механизмов, которые развивают качества профессионального значения. Так, по мнению И. Е. Коновалова, профессиональная деятельность современного преподавателя физической культуры должна быть направлена на создание в педагогическом процессе благоприятных для студентов как внешних, так и внутренних факторов, затрагивающих личностный уровень регуляции деятельности [1].

Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями тоже отражает уровень физической подготовки будущих специалистов. Так, например, для музыкантов-исполнителей, которые часами проводят свои музыкальные занятия в одной позе, должна быть предельно ясна роль физических упражнений. Анкетирование, проведенное автором среди студентов института культуры на протяжении двух лет показывает хорошую мотивацию студентов вуза к регулярным занятиям физическими упражнениями. Анкетирование включает 10 вопросов, которые мы в нашей таблице объединили по тематическим признакам (см. табл. 1).

Анкетирование показало, что сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями являются двигательно-деятельностные и оздоровительные мотивы. Выполнение специальных физических упражнений для определенной группы мышц восстанавливается быстрее,

Мотивация студентов к занятиям физической культурой

Виды мотивов	Играют значительную роль, %	Играют незначительную роль, %	Не играют роли, %
Возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний	52	23	25
Эффективная релаксация	66	29	5
Улучшение собственных спортивных достижений	4	28	68
«Мода» на занятия физической культурой и спортом	30	33	37
Коммуникация с одногруппниками	37	18	45
Стремление человека познать свой организм, свои возможности	51	12	37

чем пассивный отдых. Также коммуникативные мотивы способствуют интересу к занятиям физической культурой. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению общения среди однокурсников. Результаты опроса показали, что студенты уже осознанно относятся к своему здоровью и хотят получить информацию о возможностях физической культуры, а именно о том, как укрепить собственное здоровье, как минимизировать негативные последствия профессиональных узкоспециализированных действий, диагностировать и предупреждать профессиональные заболевания.

Профессиональное музыкальное образование включает период с 15 до 22 лет и выше. Сюда относятся подростковый и юношеский возрасты. Развитие организма, которое еще происходит в эти возрастные периоды, позволяет позитивно влиять на физическое здоровье обучающихся. В этот период есть возможность корректировать различные отклонения здоровья и минимизировать недостатки, которые связаны с профессиональной деятельностью, в нашем случае — с исполнительской деятельностью обучающихся, используя в учебном процессе современные формы, средства и методы физической культуры. Так, например, многочасовое пребывание в положении сидя или стоя может вызвать застойные явления в сосудах с последующими нарушениями двигательных и сердечно-сосудистых функций, способствовать понижению мышечного тонуса и ухудшению осанки [2]. Для того чтобы таких проявлений не было, надо вести разъяснительную работу со студентами и доводить до них информацию о профилактике профессиональных заболеваний.

Курс «физическая культура» развивает моторно-двигательные способности студентов музыкального направления, способствует становлению исполнительского мастерства студентов, подготовке к публичным выступлениям и т. д. Высокие физические и психические нагрузки, которые испытывает музыкант-исполнитель можно нейтрализовать только регулярным выполнением физических упражнений и творческим подходом к занятиям физической культурой.

Организация обучения студентов по дисциплине «физическая культура» в вузах культуры представляется более сложным процессом, чем в других высших учебных заведениях, и требует от преподавателя не просто организации учебного процесса, но и владения некоторыми знаниями о будущей профессиональной деятельности студентов. Как

было отмечено выше, деятельность, например, музыкантов-инструменталистов характеризует высокое нервно-эмоциональное напряжение, концентрация внимания, высокая физическая работоспособность и выносливость.

В специальной литературе задачи физкультурной грамотности для музыкантов формулируются как «развитие навыков самокоррекции, восстановления физической работоспособности; способности применять в исполнительской практике знания по основам функционального тренинга; формирование системы знаний по самоконтролю за физическим и эмоциональным состоянием и т. п.» [3].

Музыкальные специальности подразделяются в исследованиях на две основные группы, где содержание занятий по физической культуре отличаются друг от друга. В таблице 2 представлены музыкальные специальности, функциональные особенности, присущие данной специальности, специфические качества профессионального значения и физические упражнения.

Таким образом, каждая музыкальная специальность требует развития специфических психофизических умений и диктует свой уровень физического развития.

Рассмотрим организацию процесса физического воспитания в тюменском институте культуры. Учебный процесс по физической культуре по направлениям подготовки/специальностям высшего образования организуется для обучающихся очной формы обучения в расчете 4 часа аудиторных занятий в неделю. На первом курсе обучающиеся распределяются по группам (основная, подготовительная, специальная). Этот этап можно назвать здоровьесберегающим (1-й, 2-й семестры). Основные задачи этапа: оптимизация режима двигательной активности; формирование осознания ценности здоровья в жизнедеятельности будущих бакалавров, умения осуществлять самоконтроль в процессе занятий.

Со второго курса по результатам медицинского осмотра обучающимся основной и подготовительной группы дается возможность выбора соответствующего элективного курса (по волейболу, баскетболу, гимнастике) с целью формирования осознанной мотивации занятий на основе включения в личностно-значимую физкультурно-оздоровительную деятельность. Учебный процесс построен на технологии, в основе которой лежит личностная ориентация педагогического процесса и индивидуализация обучения. Личностная ориентация педагогического процесса предусматривает педагогику

## Развитие качеств профессионального значения средствами дисциплины «физическая культура»

Музыкальная специализация	Умения и механизмы	Качества профессионального значения	Физические упражнения
Исполнители на духовых инструментах	Механизмы дыхания, структура дыхательного аппарата и другие особенности исполнительского дыхания	Развитие дыхательных возможностей	Комплекс упражнений Бутейко  Упражнения для развития силы мышц ног, рук, кистей, шеи, спины и т. д.
	Держание инструмента и одновременная игра	Развитие силы	
	Умение координировать напряжение и расслабление в нужный момент определенной группы мышц	Развитие координации	
Пианисты, струнники, исполнители на народных и ударных инструментах	Умение расслаблять мышцы, высокая точность и реакция на объект, большая подвижность нервных процессов	Развитие быстроты, гибкости, силы, координации движений и мышечных усилий, устойчивости, внимания	

сотрудничества, гуманно-личностный подход, а также технологии формирования личности на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся.

Система элективных курсов в вузах имеет массу преимуществ. Во-первых, каждый студент может подобрать для себя удобное время два раза в неделю для занятий физической культурой. Во-вторых, элективные занятия, как правило, располагаются на разных образовательных площадках и поэтому студент может выбрать наиболее удобное местоположение. В-третьих, любой студент сможет абсолютно бесплатно начать заниматься именно тем видом спорта, который ему по душе. Как следствие, повышается посещаемость занятий, студенты становятся более мотивированными, поскольку выбрали именно ту секцию, которую сами захотели. Занятия в секциях повышают самостоятельность студентов, они могут планировать свои занятия по выбранной специальности. Не стоит забывать, что занятия физической культурой, помимо оздоровления, должны учить работать в команде, развивать коммуникативные навыки. Такая модель организации занятий физической культурой, а точнее расширение привычного понимания физической культуры поможет студентам «оздоровиться» физически и психологически и даст правильную установку на значимость здоровья в будущем. Этот этап можно назвать здоровьесформирующим (3, 4, 5-й семестры).

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеют свою программу развития, которая строится на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При организации занятий у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе, отдается предпочтение следующим видам: подвижные занятия адаптивной физической культурой на открытом воздухе (игровые виды по упрощенным правилам: баскетбол, бадминтон, волейбол и др.); лекционные и методические занятия по тематике здоровьесбережения, предусмотренные рабочей программой дисциплины «физическая культура»; привлечение к проведению различных соревнований и состязаний в качестве судей; занятий по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Практический опыт показал, что каждое направление высшей школы требует развития специфических психо-

физических умений и диктует свой уровень и характер физического развития. Поэтому образовательный процесс строится с учетом особенностей профессиональной деятельности студентов разных специальностей. Наибольшую эффективность от занятий физической культурой можно получить, если первый этап сделать базовым и включить в него легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики, упражнения, направленные на тренировку основных физических качеств и двигательных навыков, имеющих профессиональное значение. В случаях, если занятия по физической культуре предшествуют занятиям по специальности, необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию техники, развитию гибкости и быстроты.

На втором же этапе, этапе элективных курсов по физической культуре и спорту, главное значение имеют технологии индивидуализации обучения.

Таким образом, занятия по физической культуре позволяют улучшить общее состояние физического здоровья, повысить уровень общей физической подготовленности и, создадут тем самым предпосылки для эффективной профессиональной подготовки будущих специалистов. На протяжении обучения ведется работа по формированию у студентов мотивации к занятиям физической культурой.

1. Коновалов И. Е., Волович Л. А., Мутаева И. Ш. Интеграция физической подготовки и инструментально-исполнительской техники музыкантов ССУЗ : моногр. Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2005. 223 с.

2. Коновалов И. Е. Профессионально-ориентированное физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений музыкального профиля // Вестн. Балт. федерал. ун-та им. И. Канта. 2011. Вып. 4. С. 126–133.

3. Коняева М. А. Концептуальная структура практических занятий по формированию у музыкантов специальной выносливости // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 2. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27548> (дата обращения: 03.04.2019).

© Абсаламов Р. С., 2019