

дозировании, при котором развивается наибольшая чувствительность организма.

Таким образом, оптимальное сочетание различных подходов способствует сохранению здоровья и поддержанию его на должном уровне.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ

Колотыгин М.С., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье обозначены задачи физического воспитания студентов художественно-музыкального профиля подготовки, выявлены особенности исполнительской деятельности музыканта и возможные профессиональные заболевания. Авторы рассматривают физкультурно-спортивную деятельность как средство оптимизации профессиональной подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание, профессиональные заболевания.

Здоровье и работоспособность наряду с профессиональным мастерством являются основополагающими факторами успешной деятельности в любой профессии. В современных социально-экономических условиях здоровьесбережение студентов является достаточно актуальной проблемой. По данным Министерств просвещения и здравоохранения сегодня количество практически здоровых выпускников российской школы менее 20%. В настоящее время в результате ежегодного медицинского осмотра более 30% студентов первого курса Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) относятся к

специальной медицинской группе. Эти студенты имеют серьезные хронические заболевания, ограничивающие возможности человека во многих сферах деятельности. На этапе обучения в вузе задачу сохранения и укрепления здоровья призвано решать физическое воспитание студентов в рамках дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

В процессе физического воспитания будущие бакалавры должны приобрести устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, научное понимание взаимосвязи двигательной активности и здоровья человека, готовность ведения здорового образа жизни. Занятия прикладной физической культурой направлены на воспитание основных физических качеств до необходимого уровня, оптимизацию функционального состояния организма, владение системой практических умений в укреплении здоровья [1, 3].

Кроме этого физическое воспитание студентов должно быть направлено на оптимизацию формирования профессиональных компетенций бакалавров в рамках профессионально-прикладной физической подготовки и на формирование способности к профилактике возможных профессиональных заболеваний. Это позволит студентам в будущей профессиональной деятельности быть конкурентоспособными, сохранять высокий уровень работоспособности и укреплять профессиональное здоровье средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Для решения перечисленных выше задач физическое воспитание студентов необходимо организовывать по индивидуально-дифференцированной траектории с учетом здоровья, уровня физической подготовленности, профессиограммы будущей профессиональной деятельности, возможных профессиональных заболеваний [3].

Рассмотрим особенности физического воспитания студентов художественно-музыкального профиля подготовки на примере музыкантов-исполнителей.

Характер профессиональной исполнительской деятельности музыканта предъявляют высокие требования к уровню психофизического здоровья. Регулярные длительные упражнения в исполнительном искусстве и высоко-эмоциональная концертная деятельность с раннего детства могут отрицательно сказываться на здоровье [2].

Изучим влияние музыкально-исполнительской деятельности на организм. Игра на музыкальном инструменте требует контролируемых, повторяющихся движений и часто предполагает работу в неестественной позе в течение долгих часов репетиций и выступлений (ярко выраженная гиподинамия). Специфические условия занятий и концертов (повышенный уровень шума, отвлекающие факторы, высокое эмоциональное напряжение) влияют на психофизическое состояние исполнителей всех возрастных групп и уровней мастерства. Таким образом, в процессе длительных музыкальных занятий высокие нагрузки испытывают опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, органы зрения и слуха, психика.

Проблемой здоровьесбережения музыкантов давно занимаются отечественные и иностранные ученые. В Германии научно-исследовательский институт имени Петера Оствальда (город Кельн) разрабатывает методики психологического расслабления и правильного дыхания исполнителей. Главная задача института – научить молодых музыкантов вовремя распознавать возникающие проблемы и не бояться их.

Занимаясь проблемой научной организации физической культуры бакалавров, мы выявили противоречие между высокими возможностями физкультурно-оздоровительной деятельности в оптимизации здоровья студентов и отсутствием специальных практико-ориентированных методик профилактики профессиональных травм и заболеваний для студентов художественно-музыкального профиля подготовки. Физическая культура не рассматривается как средство оптимизации профессиональной подготовки музыкантов-исполнителей.

У студентов ярко выражено отсутствие сформированной мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Причин здесь несколько: состояние здоровья студентов, боязнь получения травм (особенно рук, кистей, пальцев), низкий уровень физической подготовленности, отсутствие устойчивых научных знаний в области ведения здорового образа жизни и низкий уровень физической культуры. Около 50% студентов художественно-музыкального профиля подготовки в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ) относятся к специальной медицинской группе, т.е. имеют устойчивые отклонения в функциональном состоянии организма. Характерные отклонения в состоянии здоровья первокурсников-музыкантов: миопия, плоскостопие, сколиоз, вегетососудистая дистония, заболевания органов дыхания. Физическая культура таких студентов должна учитывать нозологию основного заболевания, уровень физического развития и функционального состояния, характер учебной и будущей профессиональной деятельности [1, 2].

Анкетирование студентов показывает, что большинство опрошенных (около 80%) не связывают успешность занятий музыкальным исполнительством с функциональными возможностями организма, развитием физических качеств. Этот парадокс можно объяснить тем, что резервов здоровья в 18-20 лет пока хватает для профессиональной музыкально-исполнительской деятельности.

Однако многочисленные исследования показывают, что к 30 годам в музыкальном исполнительстве концертной деятельностью занимается только около 20% выпускников вузов. Большинство вынуждены переходить на педагогическую работу именно по состоянию здоровья [2].

В результате теоретического исследования и логико-аналитического сопоставления профессионально важных качеств бакалавров художественно-музыкального профиля подготовки и наиболее значимых качеств в физкультурно-спортивной деятельности мы установили, что наиболее эффективными средствами физического воспитания являются спортивные

игры (настольный теннис, бадминтон), йога, плавание, скандинавская ходьба и оздоровительная гимнастика. Физические упражнения, выполняемые в данных видах спорта, имеют аэробный характер и обладают оздоровительным эффектом, тренируя сердечную мышцу и нормализуя кровяное давление [1]. Уровень технической подготовки студентов является элементом саморегуляции физической нагрузки, которую испытывает организм. Такие виды спорта успешно формирует физические качества, оптимизируют функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной систем. Благодаря своим особенностям данные виды спорта являются оптимальными для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [1,3]. По мнению Э.С. Аветисова, возможность людей с ослабленным здоровьем систематично заниматься физкультурно-спортивной деятельностью положительно влияет не только на физический, но и на психический, и на социальный компонент их здоровья.

Следовательно, сегодня остро встает проблема научной организации в вузе физической культуры для студентов художественно-музыкального профиля подготовки, которая будет учитывать все перечисленные выше особенности как состояния их здоровья, так и будущей профессиональной деятельности музыкантов-исполнителей. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов должна учитывать особенности профессиональной деятельности бакалавров и быть направлена на предупреждение возможных профессиональных заболеваний будущих бакалавров.

Список литературы

1. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-8. – С. 1732-1736.
2. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. – Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с.

З. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург, 2013. – 103 с.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Коляда В.С.

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Аннотация. В последнее время особое внимание специалисты уделяют проблеме физической и социальной реабилитации инвалидов средствами физического воспитания. Одним из эффективных средств является адаптивная физическая культура.

Ключевые слова: инвалиды, адаптивная физическая культура, медицина.

В последнее время особое внимание специалисты уделяют проблеме физической и социальной реабилитации инвалидов средствами физического воспитания. Одним из эффективных средств является адаптивная физическая культура (АФК) – система мероприятий спортивно-оздоровительного характера, которая направлена на реабилитацию, и адаптацию к нормальной полноценной жизни инвалидов, коррекцию их физических нарушений и преодоление психологических барьеров [5].

Она интегрирует в себе такие области знаний, как коррекционную педагогику, физическую культуру, медицину. Кроме этого включает в себя множество научных дисциплин: анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, теорию и методику физического воспитания и спорта, теорию и методику отдельных видов спорта, специальную психологию, специальную педагогику.

Известные ученые Евсеев С.П., Шапкова Л.В. утверждают, что существуют два подхода в формировании теории и методики адаптивной физической культуры [2]. Первый подход обобщает опыт работы с людьми с