

КОНЦЕПЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МУЗЫКАНТОВ-ИНСТРУМЕНТАЛИСТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

И.Е. КОНОВАЛОВ,

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Набережные Челны*

Аннотация

В статье рассматривается вопрос улучшения качества физического воспитания музыкантов ССУЗ через диверсификацию его форм, структуры и содержания, создавая условия для воспитания у студентов мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой, а также обеспечивая предпосылки совершенствования их общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание студента-музыканта, физическая культура, физические качества, музыкально-исполнительская деятельность.

Abstract

In this article is considered the question of qualitative improvement of physical education of musicians of secondary special educational institutions through the diversification its forms, structure and content, creating conditions for training students to have motivating-value attitude to their own health, lessons of physical culture and also providing requisites for perfection their general and professional-applied physical training.

Key words: physical education of music student, physical training, physical qualities, musical performance activity.

Введение

Состояние здоровья человека – один из главных определяющих факторов уровня жизнеспособности цивилизованной страны. Поэтому одна из приоритетных задач средних специальных учебных заведений (ССУЗ) на данном этапе продолжающейся модернизации системы среднего профессионального образования (СПО) – концентрация усилий на сохранении и укреплении здоровья, воспитании потребности в здоровом образе жизни, совершенствовании психофизических качеств и функциональных способностей будущего специалиста, используя реальный, доступный и действенный ресурс – современные разработки в области физического воспитания, основанные на научных исследованиях.

Физическая культура (ФК) в ССУЗ музыкального профиля, являясь частью гуманитарного цикла образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, методов и средств общей и специальной подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной подготовки. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям сохранения и укрепления здоровья студента, его физического и духовного совершенствования, являясь характеристикой общей, физической и профессиональной культуры.

Физическое воспитание (ФВ) студентов музыкальных специальностей, обучающихся в ССУЗ, помимо присущим ему функциям имеет потенциальные возможности решать задачу повышения качества музыкального профессионального образования.

Однако если исследования вопросов ФВ музыкантов в высших учебных заведениях периодически проводятся,

разрабатываются и применяются современные методики и технологии обучения, то в СПО их практически нет.

Экспериментальная часть

Проведенное нами исследование состояния физического воспитания в музыкальных ССУЗ РТ показывает, что существует острая потребность диверсификации формы, структуры и содержания физической культуры музыкантов ССУЗ.

В связи с этим целью нашего исследования является реализация современной концепции физического воспитания музыкантов ССУЗ, которая отвечает возрастающим требованиям общества к конкурентоспособному специалисту сферы культуры и искусств.

Для достижения цели предусматривается решение следующих задач:

1. Провести анализ проблем современного физического воспитания студентов-музыкантов, обучающихся в ССУЗ.

2. Разработать и внедрить современную концепцию физического воспитания музыкантов ССУЗ, которая создает условия для воспитания у студентов мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой, а также обеспечивает предпосылки совершенствования их общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую и функциональную готовность к будущей профессии.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в реализации перспективного направления развития физического воспитания музыкантов ССУЗ в соответствии с современными требованиями подготовки будущих специалистов СПО.

Практическая значимость исследования заключается в простоте его внедрения в учебный процесс ССУЗ практически любого профиля, а также в легкости трансформации структуры и содержания в зависимости от особенностей учебной и профессиональной деятельности обучающегося контингента.

Исследование проводилось на базе Набережночелнинского колледжа искусств. В нем приняли участие 80 студентов-музыкантов.

Современная концепция ФВ музыкантов ССУЗ как любое целостное педагогическое явление имеет не только цель и задачи, но и структуру (табл. 1).

Таблица 1

Структура современной концепции физического воспитания музыкантов ССУЗ

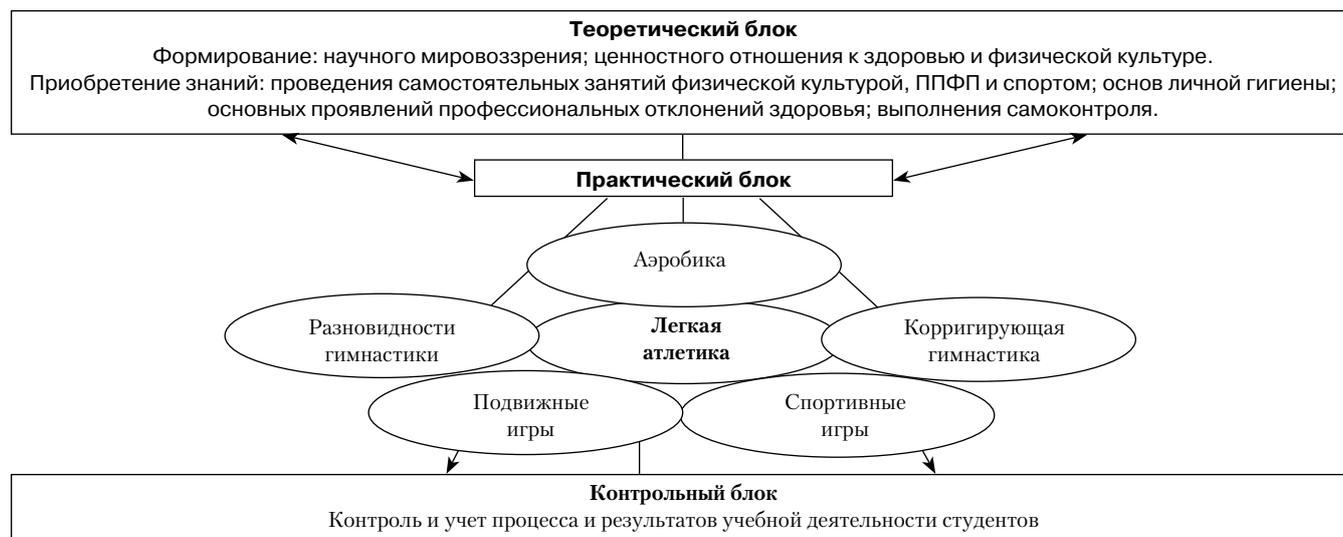
Организованные формы занятий физической культурой		Самостоятельные занятия физической культурой	
1 курс		2 курс	
3 курс		4 курс	
Этап здоровьесбережения	Этап здоровьесформирования	Этап профессионального формирования	Этап профессионального становления
Адаптация к изменяющимся условиям учебной деятельности, минимизация умственного, физического и психического переутомления	Создание кумулятивного эффекта систематического вариативного использования средств физической культуры и спорта	Формирование и развитие профессионально значимых физических качеств, функциональных способностей и психических свойств личности	Достижение высокого уровня подготовленности, профессиональной дееспособности, психофизической и функциональной готовности к исполнительской деятельности

В качестве элементов структуры можно выделить: формы занятий, период обучения, этапы и их краткую характеристику по направлениям деятельности.

Поскольку все элементы структуры отражают отдельные стороны одного процесса, который по своему существу един и лишь условно может рассматриваться с отдельной позиции, их взаимозависимость неоспорима.

Таким образом, можно заключить, что ни один из указанных элементов не может быть реализован в полной мере, без взаимосвязи с другими.

Для эффективной реализации содержательной составляющей концепции нами была разработана и внедрена программа с вариативным использованием физических упражнений (см. рисунок).



Блоки и компоненты программы по физической культуре

Предложенная нами программа включает в себя следующие блоки:

Теоретический блок. Теоретический блок ориентирует на: формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, ценностное отношение к здоровью, физической культуре и здоровому образу жизни. Приобретение необходимых знаний для проведения самостоятельных занятий физической культурой, ППФП и спортом. Знание основ личной гигиены, основных профессиональных отклонений здоровья, выполнение самоконтроля и взаимоконтроля.

Практический блок.

1. Учебно-оздоровительный раздел, обеспечивающий овладение методами и способами оздоровительной деятельности в сфере физической культуры для повышения адаптационных способностей к учебной и профессиональной деятельности.

2. Учебно-образовательный раздел, предусматривающий овладение общеразвивающими упражнениями, видами легкой атлетики и разновидностями гимнастики, спортивных и подвижных игр, эстафет, корригирующей гимнастики и т.д.

3. Учебно-тренировочный раздел, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физкультурной и спортивной деятельности для физического совершенствования, повышения уровня профессионально значимых психофизических качеств и функциональных способностей личности.

Контрольный блок. Контрольный раздел определяет объективный контроль и учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Оценивается активная жизненная позиция студентов, их систематическое участие не только в учебном процессе (учебные и секционные занятия, прием контрольных нормативов), но и в физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Базовой частью программы мы определили виды легкой атлетики (55–60% учебного времени) циклического и ациклического характера с вариативной (оздоровительной, образовательной, тренировочной) направленностью.

Во вспомогательную часть программы (40–45% учебного времени) были выбраны следующие виды спорта: аэробика, разновидности гимнастики (акробатика, атлетическая гимнастика), корригирующая гимнастика, спортивные игры (футбол, элементы баскетбола, настольный теннис, бадминтон), подвижные игры и эстафеты. Некоторые виды спорта не изучались, являясь травмоопасными для музыкантов.

Упражнения подбирались с учетом специфики профессиональной деятельности студентов, их физической подготовленности, а также наличия материально-технической базы в учебном заведении.

В соответствии со структурой современной концепции физического воспитания музыкантов с помощью разработанной нами программой мы решали конкретные задачи по годам обучения.

Так на 1-м курсе (этап здоровьесбережения) применялись средства, позволяющие решать оздоровительные

задачи, которые приоритетно направлены на адаптацию студентов к изменившимся условиям учебной деятельности (резкое увеличение учебной нагрузки, стрессовое состояние в период зачетно-экзаменационной сессии и прочие отрицательные явления учебного процесса) и минимизацию негативного воздействия умственного, физического и психического переутомления.

На 2-м курсе (этап здоровьесформирования) решались задачи достижения кумулятивного эффекта систематического вариативного использования широкого арсенала средств физической культуры, т.е. учебный процесс носил выраженно образовательно-тренировочный характер. В учебном процессе активно использовались ранее не применяемые физические упражнения или выполнение ранее освоенных упражнений в более усложненных условиях. На этом этапе предполагается значительное расширение личного опыта студентов для применения на практике различных средств физической культуры и спорта.

На 3-м курсе (этап профессионального формирования) применялись средства, позволяющие решать задачи не только общей физической, но и специальной (профессионально-прикладной) подготовленности. На данном этапе учебный процесс носил выраженный тренировочный характер; активно использовались ранее освоенные средства физической культуры, позволяющие целенаправленно воздействовать на необходимые в профессиональной деятельности физические качества, функциональные способности и психические свойства личности.

На 4-м курсе (этап профессионального становления) решались задачи совершенствования общей и специальной (профессионально-прикладной) физической подготовленности, достижение высокого уровня профессиональной дееспособности, психофизической и функциональной готовности к исполнительской деятельности. На данном этапе учебный процесс носил ярко выраженный тренировочный характер, где активно использовался личный опыт студентов для применения на практике различных средств физической культуры, направленных на совершенствование необходимых в профессиональной деятельности психофизических качеств и функциональных способностей.

На всех этапах обучения предполагалось систематическое участие не только в учебном процессе, но и в физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка эффективности реализации концепции проводилась на основании мониторинга физической подготовленности музыкантов ССУЗ.

Нами было проведено исследование показателей физической подготовленности студентов в динамике нескольких лет. Прирост показателей наглядно представлен в табл. 2.

Физическая подготовленность характеризует морфофункциональное состояние организма и проявляется в физических качествах: гибкость, сила, координация, выносливость и быстрота.

Таблица 2

Прирост, %, показателей физической подготовленности музыкантов ССУЗ

Наименование контрольных упражнений	Прирост показателей			
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
	юноши		девушки	
Бег 30 м	12,79	5,88	18,05	7,68
Бег 1000 м	20,44	13,05	22,86	7,77
Челночный бег 3×10 м	8,86	6,89	6,83	0
Наклон вперед-вниз из положения стоя	36,99	27,40	7,99	5,40
Подтягивание	40,50	27,10	–	–
Отжимание	–	–	42,70	23,70

Примечание. ЭГ – Экспериментальная группа; КГ – Контрольная группа.

Быстрота. Прирост этого показателя от начала к концу исследований у девушек обеих исследуемых групп несколько выше, чем у юношей. Если у девушек прирост составил в экспериментальной группе 18,05% и 7,68% – в контрольной, то у юношей данный показатель ниже, он равнялся 12,79 и 5,8% соответственно.

Выносливость. Результаты, показанные во всех исследуемых группах, соответствовали низкому уровню для своей возрастной группы, и тем не менее их прирост от первого года к концу исследований у девушек экспериментальной группы составил 22,86%, а у их сверстниц, входящих в контрольную группу, равнялся 7,77%. У юношей прирост этого показателя в экспериментальной группе составил 20,44% и в контрольной группе – 13,05%.

Координационные способности. Прирост этого показателя у юношей в экспериментальной группе составил 8,86% и в контрольной группе – 6,89%. В экспериментальной группе девушек наблюдается положительная динамика этого показателя, прирост составил 6,83%, а у их сверстниц из контрольной группы этот показатель не изменился.

Гибкость. Динамика изменения этого показателя в группах девушек на протяжении всего исследования наблюдалась незначительная, в конце эксперимента прирост этого показателя составил в экспериментальной

группе 7,99% и в контрольной группе – 5,40%. В группах юношей наблюдается более значимый прирост этого показателя по сравнению с девушками. Он равнялся 36,99% в экспериментальной и 27,40% – в контрольной группе.

Сила. У юношей в экспериментальной группе прирост этого показателя равнялся 40,50%, в контрольной группе – 27,10%. Прирост результатов у девушек составил в экспериментальной группе 42,70% и в контрольной группе – 23,70%. Анализ результатов первого года исследований показал низкий уровень развития данного качества у музыкантов всех групп, однако в конце эксперимента нами зафиксировано значительное увеличение этого показателя. Это объясняется низким начальным значением результата, который в дальнейшем существенно увеличился.

Выводы

Исходя из данных, полученных нами, можно сделать вывод, что если общий уровень физической подготовленности студентов в начале был низким, то к его концу он достиг среднего уровня. Отставание от уровня физической подготовленности для данной возрастной группы значительно сократилось, что доказывает эффективность применения предложенной нами современной концепции физического воспитания музыкантов ССУЗ.

Литература

1. Астахов А.М. Физическая подготовка студентов вузов культуры: учеб. пособие / А.М. Астахов. – М.: МГИК, 1992. – 117 с.
2. Вороханов Б.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерваторий: учеб. пособие / Б.М. Вороханов. – М.: МГК, 1982. – 93 с.
3. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учеб. пособие / М.П. Галичаев. – Ростов н/Д.: РГК, 2005. – 248 с.
4. Коновалов И.Е. Интеграция физической подготовки и инструментально-исполнительской техники музыкантов ССУЗ: монография / И.Е. Коновалов, Л.А. Волович,

И.Ш. Мутаева. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2005.

5. Коновалов И.Е. Программа по физической культуре для музыкальных средних специальных учебных заведений: учебно-методическая разработка / И.Е. Коновалов. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 35 с.

6. Физическое воспитание в музыкальных учебных заведениях: метод. реком. для преп. физ. воспит. средних муз. учеб. заведений, консерваторий и вузов культуры и искусств / В.А. Кабачков, М. В. Стародубцев, А.А. Рязанцев. – М.: ВНИИФК, 1986. – 23 с.