

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У МУЗЫКАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Коняева М.А.¹

¹ФГБОУ ВО «Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова», Саратов, e-mail: sgk@freeline.ru

К физическим и психофизиологическим качествам будущих музыкантов в настоящее время предъявляются повышенные требования. В процессе обучения и совершенствования в профессии будущий музыкант должен овладеть не только узкоспециальными навыками, но и быть физически натренированным, уметь самостоятельно корректировать воздействие экстремальных нагрузок в процессе музыкально-исполнительской деятельности. На данный момент нет четкой практически апробированной системы физического совершенствования для музыкантов. Для наиболее эффективного решения проблемы формирования у них профессиональной физической культуры автор предлагает комплекс специальных тренировочных упражнений, ориентированных на целенаправленное формирование психологического и физического здоровья студентов консерватории ресурсами физической культуры. Систематизация упражнений и перестройка хода занятий по физической культуре позволила разработать методические рекомендации и логично взаимосвязанную концептуальную структуру по формированию здоровьесберегающих компетенций будущих музыкантов. Содержание практических занятий по физической культуре представлено в шести разделах: универсальная физическая подготовка, профессионально-практическая физическая подготовка, физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов, упражнения для регуляции нервно-эмоционального напряжения, упражнения для самостоятельных внеучебных занятий, оценка и самоконтроль физического состояния.

Ключевые слова: здоровьесбережение, коррекция, музыкально-исполнительская деятельность, психофизиологическое состояние, самоконтроль, специальная выносливость.

CONCEPTUAL STRUCTURE OF PRACTICAL LESSONS ON FORMING FOR MUSICIANTS OF SPECIAL STABILITY

Konyaeva M.A.¹

¹Fsbei HE "Saratov state Conservatory named after L. V. Sobinov", Saratov, e-mail: sgk@freeline.ru

To the physical and physiological qualities of future musicians currently increased demands. In the process of training and improvement in the profession, the future musician should master not only highly specialized skills, but also be physically trained, be able to independently adjust the impact of extreme loads in the process of musical performance. At the moment there is no clear practically tested system of physical improvement for musicians. For the most effective solution of a problem of formation at them of professional physical culture the author offers a complex of the special training exercises focused on purposeful formation of psychological and physical health of students of Conservatory by resources of physical culture. Systematization of exercises and restructuring of the course of physical education classes allowed to develop methodological recommendations and logical-interrelated conceptual structure for the formation of health-preserving competencies of future musicians. The content of practical training on physical culture is presented in six sections: universal physical training, professional and practical physical training, physical exercises at local muscle loads of musicians, exercises to regulate nervous and emotional stress, exercises for independent extracurricular activities, evaluation and self-control of the physical condition.

Keywords: health preservation, correction, musical performance, psychophysiological state, self-control, special endurance.

Длительная успешная исполнительская деятельность музыкантов неотделима от их физического состояния, умения корректировать негативные проявления профессиональных узкоспециализированных действий. Исследования свидетельствуют о том, что музыканты не имеют четкого понимания о возможностях психофизической тренировки. Но и сама общефизическая подготовка не достаточна для успешного исполнения

узкопрофессиональных действий. Профессия музыканта предполагает высокий уровень формирования специальных двигательных навыков.

В начале профессионального пути молодые музыканты могут выполнять комплекс психофизических требований, не применяя корректирующие упражнения для поддержания оптимального физического состояния. В более зрелом возрасте баланс хорошей физической формы и виртуозного исполнения музыкального произведения соблюдать труднее, чаще возникает состояние дискомфорта в психофизическом состоянии. Накапливается физическая и эмоциональная усталость, формируются профессиональные заболевания. Без специальных знаний, без систематических физических упражнений, без регулярных корректирующих занятий профилактика негативных состояний не может проходить успешно [1, с. 6-7]. Для музыканта улучшение физической подготовленности постоянно остается актуальным, так как общее состояние всегда должно быть уверенным, бодрым. Физические и психофизиологические качества артистов, не меньше чем талант, определяют качество обучения и совершенствования в игре на музыкальных инструментах [2, с. 11].

На сегодняшний момент нельзя назвать ни одной концепции технического совершенствования исполнительского процесса для музыкантов, которая могла бы максимально оптимизировать процесс восстановления после нагрузок. Особенности профессиональной культуры музыкантов неразрывны с профессиональной физической культурой. Обширный материал спортивной педагогики, принципы и приемы двигательного тренинга необходимо активно интегрировать в музыкальную педагогику для освоения физиологии движений, восстановительных упражнений после нагрузок и т.д.

М.П. Галичаев формулирует задачи физкультурной грамотности для музыкантов: особенности физических, моторно-двигательных навыков музыкантов различных специализаций; 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. [1, с. 44].

В практическом поле физической культуры, физической тренировки отдельно взятая личность способна найти для себя приемлемую здоровьесберегающую ступень, которая качественно может быть приемлемой для каждого: лечебная, восстановительная, спортивно нацеленная. Студенты на занятиях вправе искать, осваивать для себя оптимизированные формы и пути достижения физического здоровья в рамках своей личностной зоны телесного совершенства. На занятиях по физической культуре преподаватель моделирует проект занятий, аккумулирующий идеи здорового образа жизни. Такие полярно направленные схемы должны носить личностно ориентированный характер и служить всестороннему

оздоровлению и формированию культуры здоровьесбережения ресурсами физической активности.

Для укрепления здоровья не может быть константных принципов, норм, обусловленных определенными обстоятельствами и пространством. Мотивация на здоровый образ жизни может развиваться и в искусственно созданной факультативной зоне образовательной деятельности. Здоровьесберегающая модель предполагает инициативу студентов за рамками образовательного учреждения. Многие молодые люди понимают, что это не только телесное оздоровление, но образ мыслей, личный выбор, стиль жизни. Поэтому в личностной архитектонике физической культуры студента выделяют не только оздоровительный, рекреационный и гигиенический, но и воспитательный, развивающий, образовательный блоки [3, с 8]. Из этого следует, что перечень предлагаемых образцов физкультурно-оздоровляющих занятий не может быть полноценно действующим без проработки психорегулирующего комплекса, освоения практических знаний и навыков по основам массажа, гигиене и др. Базовой целью такого подхода является привитие у молодых людей системы общественно ценных норм, валеологических принципов [4, с. 13].

Для развития здоровьесберегающих профессиональных компетенций музыкантов возникает необходимость конструирования комплекса специальных тренировочных упражнений, целью которых является целенаправленное формирование психологического и физического здоровья студентов ресурсами физической культуры. Данная идея была воплощена в практику занятий по физической культуре в рамках существующей программы обучения с учетом специфики музыкально-исполнительской деятельности студентов консерватории (пианисты, певцы, исполнители на струнных и ударных инструментах и т.п.). Систематизация упражнений и перестройка хода занятий по физической культуре позволила разработать методические рекомендации и логично взаимосвязанную концептуальную структуру по формированию здоровьесберегающих компетенций будущих музыкантов. Содержание практических занятий по физической культуре представлено в шести разделах: универсальная физическая подготовка, профессионально-практическая физическая подготовка, физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов, упражнения для регуляции нервно-эмоционального напряжения, упражнения для самостоятельных внеучебных занятий, оценка и самоконтроль физического состояния.

1. Универсальная физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, восстановление организма после физических нагрузок. При подборе комплекса упражнений акцент делался на развитие специфических качеств профессионального значения: развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости. Физические упражнения отвечали содержанию и логике учебных программ по физической культуре, предусмотренных Министерством

образования и науки РФ (бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения с мячом, укрепление пресса), и программе спортивных соревнований между факультетами консерватории и различными образовательными учреждениями высшего образования г. Саратова.

2. Профессионально-практическая физическая подготовка осуществляется на основе общей физической подготовленности. Содержание комплекса упражнений направлено на активизацию формирования профессионально значимых физических качеств будущих музыкантов, оптимизацию функционирования организма, обеспечивающих комфортное состояние психофизиологических систем и высокую работоспособность в режиме музыкально-исполнительской деятельности. Особую актуальность в этом разделе приобретают спортивные игры, легкоатлетическая тренировка, существующие перспективные формы гимнастики, комплексные упражнения для физической тренировки, способствующие совершенствованию техники, развитию гибкости и быстроты.

3. Физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов направлены на реабилитацию энергетических процессов в активно функционирующих мышцах и улучшение их кровоснабжения. Физические упражнения подобраны для улучшения функционального состояния работающих мышц, а также общего воздействия на организм (упражнения для развития силы мышц ног, рук, кистей, шеи, спины и т.д.). Условно данный комплекс физических упражнений разделен на три группы:

- подготовительная гимнастика направлена на активизацию физиологических процессов и сокращение времени на вработывание;
- физкультурная пауза предупреждает развитие утомления, улучшает функциональное состояние организма, вследствие чего поддерживается оптимальный рабочий ритм, увеличивается период концентрации внимания;
- физкультурные минутки содействуют устойчивой работоспособности, предупреждают утомление.

4. Регуляция нервно-эмоционального напряжения у студентов-музыкантов. Диктуется необходимостью повышения адаптационных возможностей организма, нивелирования проблемы восстановления и развития резервных возможностей, выполнения профессионального функционала. Тренировочные занятия аккумулировали упражнения, повышающие концентрацию внимания на выполнение профессиональной задачи. Особую значимость приобретают упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика, упражнения для мышц шеи, головы и мимических мышц.

5. Самостоятельные внеучебные занятия спортом и физической культурой определяются, прежде всего, сформированными мотивами и интересами. Студенты выбирают виды спорта, занятия на тренажерах. Популярность среди студентов

консерватории имеют посещения тренажерных залов для коррекции фигуры, наращивания мускулатуры для презентабельности и существующей на данный момент моды «быть в хорошей спортивной форме». Положительное отношение к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой поддерживается знаменитостями, которые пропагандируют красивое тело и ЗОЖ.

6. Оценка и самоконтроль физического состояния определяются целью самостоятельного наблюдения за своим состоянием, определения рациональной нагрузки при занятиях спортом и физической культурой. Влияние спортивных упражнений студенты определяют субъективно (самочувствие, усталость, настроение и т.п.) и объективно (артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС)). Студенты консерватории имеют возможность в медицинском пункте в удобное для них время измерить АД. Пульс измеряется пальпаторно индивидуально.

Каждый из разделов (универсальная физическая подготовка, профессионально-практическая физическая подготовка, физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов, упражнения для регуляции нервно-эмоционального напряжения, упражнения для самостоятельных внеучебных занятий, оценка и самоконтроль физического состояния), определяющих содержание физической подготовки студентов консерватории, должен быть ориентирован не только на сохранение и укрепление здоровья, на формирование культуры здоровьесбережения, но и максимально способствовать успешному профессиональному становлению, обеспечивать оперативное корректирование возникающих проблем здоровья при воплощении музыкально-исполнительского замысла в реальном профессиональном режиме. Диапазон форм и видов здоровьесберегающих комплексов упражнений, задействованных на занятиях, может дополняться комплексами психорегулирующих методик, практических навыков регуляции нервно-эмоционального напряжения и оценки и самоконтроля физического состояния. Ведущей идеей этого диапазона в рамках тренировочных занятий является осознание у студентов системы здоровьесберегающих норм и ценностей, которые формируются и закрепляются через теоретический анализ этих знаний, практическую реализацию полученного опыта на занятиях по физической культуре в дальнейшем профессиональном становлении. Несомненно, что определяющим следует назвать соблюдение баланса в соотношении музыкально-эстетических задач и технического исполнения [5, с. 70].

При разработке восстановительной программы необходимо руководствоваться, прежде всего, тем, чтобы её использование соотносилось с основным содержанием и логикой построения занятий физическими упражнениями и соответствовало принципам доступности и безопасности для здоровья. Из всей суммы восстановительных средств были

выбраны психологические средства и методы восстановления, включение которых в программу оздоровления считают наиболее эффективным в срочном восстановительном периоде после тренировочной нагрузки.

С учетом выявленных факторов, определяющих эффективность восстановительного психотренинга на основе анализа научно-методической литературы, Вотяковой О.И. было установлено, что экспериментальная программа должна базироваться на комплексном ауто- и гетеродействии при условии глубокой релаксации с использованием функциональной музыки [6, с. 93].

Как полагают В.А. Гетман, Ю.В. Новицкий, важную программирующую функцию по отношению к поведению человека и особенностям его психофизиологических процессов имеют психофизические упражнения, они в создании и работе с мыслеобразами должны составлять основу тренинга [7].

Успех воплощения на практике знаний и умений по исполнительской деятельности музыкантов во многом определяется артистизмом, способностью регулировать процессы эмоционального состояния и физических сил. В совокупности это и проявляется в своеобразии музыкального исполнения. Креативность исполнения и объемность звука достигаются через управление своих эмоций и физических сил на уровне личностного осознания культуры сбережения здоровья.

Решающей идеей конструирования занятий по физической культуре со студентами консерватории было формирование здоровьесберегающих компетенций, необходимых для практики профессионального становления будущих музыкантов в области многомерной, многоуровневой музыкально-исполнительской деятельности.

Целевая направленность профессионального становления музыканта обуславливает ориентир на процесс формирования физических и психических качеств музыканта, их двигательных умений и навыков, обращенных на конкретные особенности той или иной музыкальной профессии. Специфические особенности, сопровождающие учебно-профессиональную деятельность студентов музыкальных вузов, приводят к требованиям реализации дифференцированного подхода к решению педагогических задач, которые связаны со спецификой профессии. Обучение физической культуре должно предполагать осуществление организационных аспектов, учитывающих профессиональные особенности будущих специалистов. Под профессиональной подготовкой понимается не только освоение секретов профессии, но и систематическое и целенаправленное развитие способностей, которые в области культуры представлены комплексом духовных и физических качеств. Включенность в профессионально-образовательную среду обуславливает наличие специфики деятельности музыкантов: накапливание и переживание глубокого нервно-

эмоционального напряжения, внимательного отношения к состоянию здоровья, специальная выносливость, аккумуляция усилий. Здесь имеет место интеграция физической культуры, спорта и профессионального музыкального образования и понимается как взаимопроникновение, т.е. присутствие прямой и обратной связи физической культуры, спорта и профессионального музыкального образования, включающего процессуальный и частично содержательный уровень. Оптимально разработанные комплексы физических нагрузок, конструктивная эксплуатация возможностей физической культуры на всех уровнях музыкального образования могут повысить его качество.

Ведущим компонентом здоровьесберегающих компетенций в системе музыкального профессионального образования выступает комплекс знаний и умений в музыкально-исполнительской деятельности, включающий в себя теоретические знания и сформированную культуру применения на практике здоровьесберегающих познаний в исполнительской профессиональной работе. Культура применения на практике здоровьесберегающих познаний во многом определяет успешность музыкально-исполнительской деятельности, аккумулируя теоретическое восприятие и понимание ценности физического здоровья, личностное техническое применение профессионально-прикладной физической культуры, творческий подход в реабилитационных физических упражнениях при локальных мышечных нагрузках.

Список литературы

1. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Изд-во РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с.
2. Бизин В.П., Гуменный В.С. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.Adygnet.ru>. (дата обращения: 08.04.2018).
3. Лозбенев С.Н., Морозов В.Г. Опыт проведения деловой игры со студентами на элективном курсе // Вестник Смоленской медицинской академии. – Смоленск, 2010. - № 2. – С. 90-92.
4. Архангельский Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. - М.: Знание, 2011. – 64 с.
5. Коняева М.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории: монография. - Саратов: СГК им. Л.В. Собинова, 2017. - 162 с.
6. Вотякова О.И. Обоснование эффективности занятий шейпингом и восстановительным психотренингом в системе тренировки женщин 20-35 лет [Электронный ресурс]. - URL:

[http://www. Oreluniver/ru](http://www.Oreluniver.ru). (дата обращения: 12.04.2018).

7. Гетман В.А., Новицкий Ю.В. Антропозтика как система формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusnauka.com>. (дата обращения: 09.04.2018).