

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ХОРОВАЯ МУЗЫКА АКАДЕМИЧЕСКАЯ»**

Подготовка студентов к профессиональной деятельности является одной из основных задач физического воспитания в вузах. Успешная ее реализация невозможна без профилирования процесса физического воспитания в соответствии с особенностями их будущей трудовой деятельности.

Профессиональная физическая подготовка предполагает не только повышение уровня физического развития, умственной работоспособности и состояния здоровья, но и развития ведущих функциональных систем организма, лимитирующих успехи в избранном виде профессиональной деятельности. Проведенные исследования, в частности, свидетельствуют о недостаточной двигательной активности студентов-музыкантов и низком уровне их физической подготовленности [1].

Профессиональная физическая подготовка музыкантов имеет своей целью направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств и систем организма, к которым предъявляет повышенные требования исполнительская деятельность, а также выработку устойчивости функциональных систем организма к условиям этой деятельности.

Задача физической подготовки музыкантов заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма, расширить арсенал его двигательных навыков, также обеспечить эффективную адаптацию организма к факторам трудовой деятельности.

Целенаправленное использование средств и методов физической культуры и спорта в подготовке музыкантов различных специальностей должно осуществляться с целью тренирующего воздействия на важнейшие для данных исполнителей функции и системы организма – нервно-мышечную и кардиореспираторную.

Формы исполнительской деятельности предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе музыкантов, точности движений, работе зрительного, слухового, двигательного анализаторов, психоэмоциональной устойчивости. Этот род профессиональной деятельности связан с воздействием

неблагоприятных факторов длительного пребывания в однообразной или неудобной позе.

Средства и методы, которые применяются в процессе физической подготовки студентов музыкального факультета, должны способствовать снижению вредного воздействия указанных факторов на организм музыканта [2].

В связи с особенностями профессиональной деятельности музыкантов, предъявляющей повышенные требования к внешнему дыханию и кровообращению, средства и методы физического воспитания должны быть направлены на развитие кардиореспираторной системы и увеличение ее функциональных возможностей.

Профессия дирижера очень сложна и трудна. Она требует большого умственного и нервного напряжения, постоянной затраты физических сил. Работа дирижера – это создание новых продуктов творческой деятельности, нерегламентированный график работы, периодически возникающее повышение степени нервно-эмоционального напряжения. У дирижера может возникнуть необходимость принимать творческие нестандартные решения, возможны конфликтные ситуации при работе с коллективом. Очень много приходится стоять за дирижерским пультом, сидеть за музыкальным инструментом или письменным столом, работая над партитурами.

Техника дирижирования – комплекс средств и приемов, при помощи которых дирижер воздействует на коллектив музыкантов во время исполнения музыкального произведения. Основным предметом изучения в технике дирижирования является тактирование. Овладевая техникой тактирования, дирижер всегда должен стремиться к наибольшей простоте, естественности и выразительности движений, свободе, пластичности и гибкости предельно ясного, четкого жеста.

Свобода дирижерского аппарата не означает полной расслабленности мышц: любое движение, даже самое простое и незначительное, всегда вызывает их напряжение. Речь идет об освобождении мышц, не принимающих участия в выполнении данного движения, то есть о напряжении разумном, целесообразном. Для снятия излишнего нервно-мышечного напряжения нужно заниматься различными физическими упражнениями, так как они развивают гибкость, пластичность дирижерского аппарата, умение владеть им, свободно

распоряжаться его движениями. Особенно рекомендуются занятия ритмической гимнастикой, пластикой, которые способствуют развитию общей подвижности и раскрепощению аппарата, придавая, в то же время, движениям дирижера собранность и организованность.

Все части дирижерского аппарата связаны между собой и находятся в известной зависимости друг от друга. Положение корпуса, плеч, головы, рук, ног дирижера диктуется прежде всего соображениями наибольшей естественности и удобства.

При длительном занятии данной профессией в организме могут возникать функциональные изменения, обусловленные главным образом малой подвижностью. Выражается это в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, появлении гипотонии у молодых, гипертонии у пожилых, возникновении неврозов. Недостаток движений приводит к ослаблению дыхания. В нижних отделах легких, в полости живота, в ногах застаивается кровь. Возникает атония кишечника, в организме накапливаются продукты гниения. Снижение окислительных процессов в организме влечет за собой малокровие, ожирение.

Движения незначительной амплитуды и рабочая поза в известной мере сказывается и на костно-мышечной системе. В частности, позвоночник значительно искривляется в грудном отделе. В связи с этим растягиваются и ослабляются задняя группа мышц плечевого пояса и разгибатели спины, что влечет за собой «крыловидность» лопаток и заметно сказывается на всей осанке. К концу рабочего дня может появиться боль в мышцах спины, шеи, плечевого пояса, предплечий, кистей.

Для дирижера чрезвычайно важно иметь крепкое здоровье и выносливость; необходимые ему самообладание и выдержка в большой мере зависят от общего физического здоровья, состояния нервной системы. Поэтому занятия физической культурой, режим дня имеют первостепенное значение. Известный педагог-пианист Л. Николаев писал: «Для того, чтобы из ученика могла выработаться художественно-ценная величина крупного масштаба, необходимо совпадение нескольких условий. Одного таланта мало. Нужны, кроме таланта, и ум и большая работоспособность. Если одного из этих условий нет или не хватает, то результаты будут неполноценны» [3].

С учетом отмеченных особенностей в деятельности студентов-дирижеров перед физической культурой ставятся следующие задачи:

- 1) улучшение общего кровообращения и обмена веществ;
- 2) улучшение деятельности дыхательной системы;
- 3) воздействие на мышечную систему – укрепление всех мышц тела, сохранение нормальной подвижности в суставах, улучшение осанки и уменьшение напряжения мышц плечевого пояса – предплечий и кистей рук, принимающих активное участие в рабочих движениях;
- 4) предупреждение нервно-эмоционального напряжения.

Низкий уровень физического развития, подготовленности, физической работоспособности и состояния здоровья у студентов предполагает занятия упражнениями и видами спорта, развивающими аэробные механизмы адаптации организма, с использованием природных закаляющих факторов [4].

---

1. Батурина, В. Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Батурина. – Л., 1972. – 24 с.

2. Жолдак, В. И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В. И. Жолдак. – М., 1983.

3. Ильин, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильин. – М., 1978.

4. Методические разработки профессионально-прикладной физической подготовки студентов творческих вузов / Киргиз. гос. ин-т искусств им. Б. Бейшеналиевой. – Бишкек, 1991.