**К вопросу о формировании физической культуры у музыкантов-исполнителей в ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**

**Целещева И.А.**

**Аннотация:** Данная статья раскрывает некоторые особенности формирования физической культуры у музыкантов-исполнителей. Проводится обзор опыта формирования физической культуры у обучающихся средних специальных учебных заведений музыкального профиля. Описаны распространенные формы организации физического воспитания у обучающихся средних специальных учебных заведений музыкального профиля. Резюмированы различные аспекты формирования мотивационно-ценностного компонента у будущих музыкантов-исполнителей.

**Ключевые слова:** физическая культура музыканта-исполнителя, обучающиеся средних специальных учебных заведений музыкального профиля, музыкально-исполнительская деятельность, физическое здоровье музыканта-исполнителя.

Физическое здоровье и работоспособность наряду с профессиональным мастерством являются основными компонентами успешной музыкально-исполнительской деятельности. Это подтверждается известным девизом: «Искусство любит сильных!». Физическая культура сопровождает музыканта всю его сознательную жизнь и разумный подход к ее формированию культивирует важнейшие аспекты здоровья – физического, психического, а также социального, что напрямую влияет на успешный результат профессиональной деятельности.

Анализ литературы по данной проблеме [1,2,3,4,5,6,7,8] позволил определить особенности формирования физической культуры у музыкантов-исполнителей в процессе обучения в средних специальных учебных заведениях музыкального профиля.

Физическая культура в данных учреждениях является частью гуманитарного цикла учебно-педагогического процесса, она представлена комплексом различных организационных форм, средств, методов общей и специальной подготовки, воздействующих на личность будущего специалиста в процессе становления его профессиональной деятельности. Данная учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей и представляет собой воплощение идеи сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и духовного совершенствования, объединяя культуру физическую и профессиональную. Профессор М.П. Галичаев [1,3] определяет задачи физкультурной грамотности для музыкантов-исполнителей, представим некоторые из них: особенности физических, моторно-двигательных навыков для различных специализаций; развитие навыков самокоррекции, восстановления специальной работоспособности; способности применять в исполнительской практике знания по основам функционального тренинга; формирование системы знаний по самоконтролю за физическим и эмоциональным состоянием. Таким образом, профессия музыканта-исполнителя отвечает высоким требованиям развития всех компонентов физической культуры.

Наиболее распространенными формами организации физического воспитания у обучающихся средних специальных учебных заведений музыкального профиля являются учебные занятия, которые направлены на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, их физического развития и специальной работоспособности. Физические упражнения могут быть использованы в качестве профилактики переутомления, активного отдыха и обеспечения творческой готовности будущих артистов. Организация занятий должна всецело соответствовать возрастным особенностям с возможностью учитывать индивидуализацию интересов группы занимающихся физической культурой.

Теоретический анализ исследований по данной проблеме [3,4,6] позволил определить следующие ориентиры построения образовательного процесса, направленного на формирование физической культуры обучающихся в средних специальных учебных заведениях музыкального профиля:

– в рамках первого года обучения овладение специальными знаниями по теории физической культуры, укрепление мотивационно-ценностного отношения к физкультурной деятельности, формирование четкого представления о функции сбережения здоровья, грамотное сочетание полученных знаний и навыков с практической деятельностью;

– на втором году обучения распределение обучающихся по группам специализаций по различным видам спорта (настольный теннис, минифутбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, группа общей физической подготовки, оздоровительный бег, а также специальные медицинские группы);

– на третьем году обучения проведение занятий в таком же объёме с введением базового теоретического курса по основам функционально-двигательного тренинга, а также введение факультативных занятий на старших курсах.

С учетом требований образовательной программы, организации графика занятий и оснащения материально-технической базой преподаватели вправе самостоятельно избирать средства и методы обучения в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», которые будут обеспечивать качественный образовательный процесс в средних специальных учебных заведениях музыкального профиля с учетом индивидуальных особенностей обучающихся[3]. Среди таких средств и методов возможны следующие:

– физические упражнения, направленные на становление физических качеств, в том числе и с учетом профессионального компонента обучения, где исполнительская техника игры на инструменте напрямую взаимосвязана со степенью развития базовых физических качеств;

– оздоровительные силы природы (занятия на открытом воздухе, сеансы закаливания) и гигиенические факторы (режим труда, сна, питания);

– методы регламентированного упражнения, отвечающие строгому выполнению упражнений с целью реализации определённо заданной формы и нагрузки;

– игровой метод комплексно совершенствует двигательную деятельность музыкантов-исполнителей в различных условиях, способствует снижению монотонности тренировочных нагрузок;

– соревновательный метод как способ стимуляции и активизации интереса обучающихся, участие в официальных спортивных соревнованиях, что дает возможность к формированию дополнительной мотивации.

Одним из элементов физической культуры музыканта-исполнителя является основной источник активности личности – мотивация. В этой связи физической культуры обучающихся неразрывно связана с воспитанием мотивационно-ценностного отношения к ней [5]. Процесс становления интереса к занятиям физической культурой и спортом многоуровневый: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний, теории и методики физического воспитания. Таким образом, задача преподавателя в условиях образовательной деятельности учреждений музыкального профиля определяется формированием мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, необходимостью привлечения внимания к этой деятельности и убеждению в ее важности для каждого индивидуально [8].

Известно, что мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре у обучающихся и сформированную потребность в ней [5]. На основе изучения мотивационно-ценностных ориентаций музыкантов-исполнителей нами найдены преобладающие мотивы к занятиям физической культурой:

– профессиональные ориентированы на использование средств физической культуры в развитии профессионально значимых психофизических качеств, в формировании знаний и умений по применению средств физической культуры в профилактике и сохранении профессионального здоровья, поддержания специальной работоспособности;

– оздоровительные мотивы несут в себе здоровьесберегающую функцию, они ориентированы на улучшение физических и функциональных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья;

 – социальные мотивы отвечают формированию чувства ответственности, понимания социальной значимости обучения, ориентации на различные способы взаимодействия с окружающими, коммуникаций с другими людьми, утверждения своей роли и позиции в обществе;

– познавательные мотивы включают эрудицию, повышение информированности в области физической культуры, формирование здорового образа жизни, реализацию чувства удовлетворенности от процесса учебной деятельности и полученного результата.

Мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой неразрывно связано с будущей профессиональной деятельностью музыкантов-исполнителей, а также с факторами сбережения и укрепления собственного здоровья.

Следовательно, формирование физической культуры у обучающихся средних специальных учебных заведений музыкального профиля занимает важное место в образовательном процессе. Будущие артисты сознательно программируют себя на плодотворную и долговременную музыкально-исполнительскую деятельность, а естественная потребность в упражнениях, здоровом образе жизни и устойчивой мотивации к различным видам двигательной активности представляется чрезвычайно важным условием реализации успешной исполнительской деятельности.

Литература:

1. Галичаев М.П. Актуальные вопросы формирования физической культуры музыканта / М.П. Галичаев // Музыкознание в современном мире: темы, проблемы и тенденции развития. – 2018. – С. 267-276.
2. Галичаев М.П., Демидова О.О. Динамика здоровья, физической активности и здорового образа жизни музыканта в процессе получения профессионального образования. / М.П. Галичаев, О.О. Демидова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – 2019. – С. 69-73.
3. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. – 2-е изд. / М.П. Галичаев. – Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. – 250 с.
4. [Коновалов И.](http://irbis.tsput.ru/cgi/cgiirbis_64.exe?LNG=uk&Z21ID=&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=30&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C%20%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0)Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: автореферат дис. ... доктора. пед. наук: 13.00.04 / И.Е. Коновалов. – Набережные Челны, 2012. – 46 с.
5. Коновалов И.Е. Основные направления формирования мотивации у студентов музыкальных ССУЗ к занятиям физической культурой / И.Е. Коновалов // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 4. – С. 23-28. – URL: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=21222 (дата обращения: 12.10.2020)
6. Коновалов И.Е. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – 2-е изд. / И.Е. Коновалов. – Казань, 2015. – 82 с.
7. Конькова И.П. Физическая культура музыканта / И.П. Конькова // Молодой ученый. – 2019. – № 50 (288). – С. 458-460. – URL: https://moluch.ru/archive/288/65365/ (дата обращения: 12.10.2020).
8. Коняева М.А. Изучение мотивационно-ценностных отношений к занятиям физической культурой как определяющего компонента в формировании здоровьесберегающих компетенций студентов вузов культуры и искусства / М.А. Коняева // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-1. – С. 87-90. – URL: http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35578 (дата обращения: 14.10.2020).