

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БГПУ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА**

Физическая культура на факультете эстетического образования музыкального и художественного 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 [1].

Физическое воспитание студентов факультета эстетического образования обучающихся в БГПУ, помимо основных задач имеет потенциальные возможности решать задачу повышения качества профессионального образования будущих музыкантов и художников.

Физическая культура сопровождает музыкантов и художников всю его сознательную жизнь (в средней школе, средних и высших учебных заведениях) и от того, насколько осознанно студент относится к формированию собственной культуры, в том числе физической культуры, зависит не только его здоровье - физическое, психическое и социальное, но и успешность его профессиональной деятельности [2].

Уникальность музыкальной и художественной профессии состоит в том, что регулярные длительные занятия влияют на процессы формирования здоровья. Это становится одной из причин проявления профессиональных заболеваний и прекращения исполнительской и художественной деятельности.

Профессиональные занятия музыкантов и художников связаны с долгим статическим напряжением, что приводит к специфическим нарушениям здоровья.

В результате длительного пребывания в вынужденной позе и малой двигательной активности могут возникнуть нарушения опорно-двигательного аппарата, остеохондрозы, плоскостопие, искривления тела в виде кифозов и сколиозов.

Отсутствие в помещениях для занятий необходимых гигиенических условий, отвечающих санитарным нормам, гиподинамия, ослож-

ненная большой учебной нагрузкой по общеобразовательным дисциплинам, уже в школьном возрасте могут вызвать ухудшение зрения, а также заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы [3].

Профессиональная деятельность будущих специалистов культуры и искусств многоаспектна. Она включает организаторскую, педагогическую, исполнительскую, художественно - творческую работу с людьми. Наряду с музыкальными и художественными способностями будущие специалисты должны обладать развитыми психофизическими качествами: быстротой реакции, гибкостью, координацией движений, статической выносливостью, силой, ловкостью, равновесием, подвижностью и устойчивостью нервных процессов, способностью к активной саморегуляции психического состояния, а также хорошим состоянием функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной), опорно-двигательного аппарата [4].

Существуют средства восстановления, которые принято разделять на педагогические, физкультурно-профилактические, психологические и медицинские. Для студентов можно рекомендовать, в первую очередь, педагогические - умение дозировать творческую нагрузку и чередовать ее с отдыхом, использовать наиболее доступные в творческой деятельности физкультурно-профилактические средства, включая естественные факторы (воздух, вода и т. п.), психотехнические и релаксационные упражнения, массаж, сауну [3].

Причиной, ограничивающей участие студентов в занятиях физической культурой и спортом, является комплекс факторов, специфичных для высшей школы: постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха, питания. Студенты сталкиваются с массой негативных факторов современной жизни. Недостаточное материальное положение заставляет значительную часть молодых людей идти работать. Высокий темп жизни, стрессы, перегрузки, (а у музыкантов еще и концертно-исполнительская деятельность) приводят к психо-эмоциональному напряжению, ухудшению здоровья [4]. В этой связи необходимо отметить важную роль физической культуры в подготовке будущих специалистов.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование универсальных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Физическая культура на факультете эстетического образования БГПУ проводится на протяжении 1–3 курсов и осуществляется в фор-

ме обязательных (практических, теоретических) учебных занятий, которые предусматриваются учебными планами по всем специальностям в объёме 4 часов в неделю и включаются в учебное расписание.

Кроме того, предусмотрены и внеучебные формы занятий:

- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в учебной и будущей профессиональной деятельности для студентов, обучающихся на факультете эстетического образования музыкального и художественного профиля. Для того что бы стабильно и качественно осуществлять публичную деятельность необходимы специальные знания психофизиологического, анатомического, спортивно-педагогического цикла. Будущая профессия требует и высокой степени развития всех компонентов физической культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коновалов, И. Е. Профессионально-ориентированное физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений музыкального профиля // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2011. - № 4. С.126-133

2. Коновалов, И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: автореф. дис. ... док. пед. наук / И.Е. Коновалов. - Набережные Челны. 2012. – 46 с.

3. Конькова, И.П. Физическая культура музыканта / И. П. Конькова, А. Г. Абазян. // Молодой ученый. - 2019. - № 50 (288). - С. 458-460.

4. Дудкина, Ю.И. Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов музыкальных специализаций в вузе культуры и искусств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.И. Дудкина. – М., 2006. – 19 с.