

УДК 378.17

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У МУЗЫКАНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

¹Коняева М.А., ²Ахметвалиева М.Г.

¹ФГБОУ ВО «Саратовская государственная консерватория им. Л.В. Собинова»,
Саратов, e-mail: konyaevama@mail.ru;

²ФГБУН Центр исследования проблем безопасности РАН, Москва, e-mail: meyserja60@mail.ru

На современном этапе развития общества актуальной является проблема обеспечения личностной безопасности на основании построения и реализации условий для сохранения здоровья молодежи, формирования культуры здоровьесбережения как базообразующего структурного элемента личностной безопасности. Личностная безопасность формируется через соблюдение основ здорового образа жизни (ЗОЖ), умения оценивать рискованные ситуации и выстраивать поведение, которое поможет человеку сохранить физическое и психоэмоциональное состояние в рамках нормы. В контексте решения проблемы формирования культуры здоровьесбережения у студентов необходимо в учебные программы по физической культуре последовательно внедрять методы по развитию основ здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью. Содержательный контент занятий по физической культуре формируется исходя из аналитических данных мотивационно-ценностных ориентаций студентов к мировоззренческим ориентирам формирования и сохранения здоровья, их физического и физиологического состояния в процессе учебно-тренировочных занятий, общей оценкой профессиональных заболеваний по медицинским картам будущих музыкантов. На основе исследований разработана программная система воспитания культуры здоровьесбережения у будущих музыкантов, которая предполагает интеграцию физкультурно-спортивной деятельности и музыкального образования студентов, оправданную при решении задач дальнейшего профессионального совершенствования. Структура занятий предусматривает формирование здоровьесберегающих компетенций в системе профессиональной подготовки студентов и содержит компоненты, которые логически упорядочены и целостны – основная физическая подготовка, физическая подготовка профессионально-прикладного содержания; физические упражнения, нивелирующие мышечные локальные компрессии; корректировка эмоционального напряжения; самостоятельные занятия; самостоятельное отслеживание личного физического состояния.

Ключевые слова: здоровьесберегающие компетенции, культура здоровьесбережения, личная безопасность, молодежь, мотивы, музыканты, программа здоровьесбережения, спортизация, ценности

STAGES OF EDUCATION OF A CULTURE OF HEALTH SAFETY IN MUSICIANS IN THE CONTEXT OF PERSONAL SAFETY

¹Konyaeva M.A., ²Akhmetvalieva M.G.

¹Saratov State Conservatory named after L.V. Sobinova, Saratov; e-mail: konyaevama@mail.ru;

²Center for the Study of Security Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow,
e-mail: meyserja60@mail.ru

At the present stage of development of society, the problem of ensuring personal security on the basis of constructing and implementing conditions for maintaining the health of young people, creating a culture of health conservation as a basic structural element of personal security is relevant. Personal safety is formed through observing the basics of a healthy lifestyle (HLS), the ability to assess risk situations and build behavior that will help a person maintain a physical and psych emotiona state within the normal range. In the context of solving the problem of creating a culture of health saving among students, it is necessary to consistently introduce methods for developing the basics of a healthy lifestyle and a value attitude to one's health in physical education curricula. The content of physical education classes is determined by the data of studies of students' motivational-value orientations towards the formation and preservation of health, their physical and physiological state in the process of training sessions, a general assessment of occupational diseases on medical cards of future musicians. Based on the studies, a program has been developed to educate the culture of health protection among future musicians, which involves the integration of physical culture and sports activities and musical education of students, necessary for solving problems of further professional development. The structure of classes provides for the formation of health-preserving competencies in the system of professional training of students and contains components that are logically ordered and holistic – basic physical training, physical training of professional-applied content; physical exercises leveling local muscle compression; correction of emotional stress; classes in an independent mode; self-tracking of personal physical condition.

Keywords: health-saving competences, culture of health-saving, personal safety, youth, motives, musicians, health-saving program, sportsization, values

Обеспечение национальной безопасности российского государства определено целым рядом широкомасштабных мер, в числе которых одной из первоочередных является решение задачи здоровья населения в целом и воспитания культуры здо-

ровьесбережения у молодежи как частной задачи. В немалой степени социальная компетентность в этих направлениях гарантируется не только системой здравоохранения, методов и форм физической культуры. Современные процессы, происходящие

в образовании, требуют перехода к новым, хорошо организованным проектам и новейшим образовательным практикам развития у молодежи ценностного отношения к своему здоровью [1, с. 195–204]. Ученые и практики едины во мнении о том, что теоретико-методологические подходы сложившейся в последние годы системы высшего образования не обеспечивают адекватный современным требованиям уровень состояния здоровья молодежи. Также много вопросов и к применяемым практикам формирования культуры здоровьесбережения, ее компонентной структуры и выстраивания общей воспитательной системы здорового образа жизни в личности [2, с. 1–7].

Сформировать структуру безопасного общества невозможно без личности, которая ответственно подходит к вопросам собственной защищенности, а именно, формирует у себя систему ценностного отношения к своему здоровью, культивирует потребность в здоровом образе жизни, учится просчитывать рискованные для себя ситуации с дальнейшим выстраиванием поведения, определяющего максимальную физическую и моральную сохранность [3]. Отсутствие физической активности во многом предопределяет развитие многих хронических заболеваний, которые в конечном итоге снижают физическое и психоземotionalное здоровье у молодежи, что приводит к негативным экономическим и социальным последствиям в социуме. Активизация применения физических упражнений, профилактика проявления заболеваний посредством регулярных физических упражнений и занятий спортом способствует снижению риска хронических заболеваний у юношества [4, с. 1–2]. Ученые отмечают, что отсутствие физической активности является глобальной проблемой мировой системы здравоохранения из-за негативного влияния на здоровье. Для исправления такого положения в структуре здоровьесбережения необходима перестройка в подходах к организации социально-оздоровляющей модели, в которой были бы учтены эффективные и соответствующие культурным нормам мероприятия по продвижению идеи формирования основ личностного здоровьесбережения [5, с. 512–515]. М. Аудиффен, Н. Андре своими исследованиями доказали благотворное влияние физических упражнений на развитие когнитивных функций высокого уровня, таких как воля, внутреннее планирование, избирательное внимание и саморегуляция [6, с. 339–347].

В процессе воспитания культуры здоровьесбережения отслеживание состояния

физического самочувствия студентов и динамики их дисциплинированности в рамках общего физического развития есть база для максимального воплощения на практике своих профессиональных планов с использованием значительных объемов освоенных моторных компетенций. Следовательно, необходимо применять несложные, методически адекватные тесты в комплексе физического контроля. В данной работе оценочные показатели таких тестов предопределили структуру формирования культуры здоровьесбережения студентов музыкальных вузов.

Материалы и методы исследования

Для того чтобы измерить уровень физической тренированности у студентов, применялись наиболее распространенные тесты – показатели силовых способностей (прыжки от пола, отжимание, подъем ног лежа (угол 90°), тест на согласованность действий (перекидывание монетки), приседание на скорость (кол-во за 10 с). Исследование осуществлялось на протяжении значительного времени, в 2015–2019 гг., в высших учебных заведениях Саратова, Астрахани, Тамбова. В нем принимали участие студенты музыкальных вузов от первого до третьего курсов.

На основании сказанного важнейшей задачей было найти педагогические средства, которые предопределили бы достижение оптимальных условий для улучшения физического и психологического здоровья молодых людей как гаранта стабильного развития и национальной безопасности российского общества [7, с. 3].

Результатов исследования и их обсуждение

Согласно полученным результатам диагностики физической подготовленности студентов первых курсов по двум тестовым заданиям при прыжках вверх 25% студентов справились на «отлично» и 72% на «хорошо»; при поднимании ног вверх лежа под углом 90° 15% показали отличные результаты, 39% – хорошие. Девушки, как правило, делают технические ошибки в упражнении на отжимание. Если придерживаются правил выполнения теста, то быстро начинают ощущать усталость. Это объясняется недостаточной натренированностью мышц рук и предплечий. 16% из числа девушек показали удовлетворительные результаты, 68% практически не справились с тестовым заданием. Из общего числа юношей при отжимании от пола (число отжиманий в среднем 19 раз) показали удовлетворительные результаты около 70%.

Приблизительно 14% студентов в процессе выполнения теста «Координационные способности» (была задача перекинуть монетку вертикально из одной руки в другую, соблюдая дистанцию относительно рук 40 см) допускали ошибки. У студентов отмечены некоторые технические недоработки: нарушалась видимая вертикаль относительно рук (отмечалось отклонение в сторону рук), замедление выполнения теста, скованность рук, десинхронизация рук, аритмичное дыхание. Также оставляет желать лучшего выполнение теста «Скоростные способности». Уровень «очень плохо» показали 12% юношей и 25% девушек, уровень «плохо» – 16% юношей и 23% девушек. При выполнении этого задания студенты были пассивными или излишне тревожными. В результате временные нормативы не соблюдались. Большая часть из числа первокурсников (60% девушек и 60% юношей) более или менее успешно выполнили тест на быстроту двигательных реакций.

В табл. 1 занесены исходные данные диагностики студентов первых курсов с 2016 по 2018 г. по физическому состоянию.

Из показателей табл. 1 очевидно, что студенты первых курсов были приблизительно равны по физической подготовленности. Различия в показателях не вошли в ряд критичного диапазона.

Этапы воспитания культуры здоровьесбережения у студентов-музыкантов

С учетом полученных тестовых данных физической подготовленности студентов-первокурсников, поступивших на обучение в музыкальные вузы, разработана программная система формирования культуры здоровьесбережения у студентов музыкальных вузов. В принципиальных механизмах профессионального совершенствования музыкантов стабильно крепкое физическое и эмоциональное здоровье занимают определяющее значение. Профессиональная подготовка на различных

этапах обучения в вузе является базообразующей. Студенты преимущественно имеют своей целью получить профессионально-академические знания, а фактический аспект сохранения баланса между характеристикой профессиональных навыков и соответствующим им (навыкам) уровнем здоровья не соблюдается [8, с. 30–35]. Чтобы свести к единой точке возможные пути решения этой непростой задачи, предлагается программа воспитания культуры здоровьесбережения, в структуре которой определен комплекс содержательных направлений: формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе профессионализации студентов; интеграция физкультурно-спортивного направления и профессионального музыкального образования студентов; проектирование профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей качество физической подготовки и функциональное состояние студентов с использованием бега, общеукрепляющей гимнастики, восстановительной программы; применение СПАРТ-акций, форм и методов, ориентированных на решение задач воспитания культуры здоровьесбережения; авторский интегративный курс «Основы культуры здоровьесбережения студентов».

Интеграция физкультурно-спортивной деятельности и профессионального музыкального образования при формирующей схеме культуры здоровьесбережения студентов позиционируется как центральное структурное звено в организации воспитания личностного здоровьесбережения, характеризующее идею взаимодополняемости спорта и искусства.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в музыкальных вузах включена в контекст учебной программы по физической культуре, согласована с содержанием программы по формированию специальных физических качеств и двигательных навыков, технологически целесообразных в различных музыкальных профессиях.

Таблица 1

Результаты тестов физической подготовленности студентов первых курсов музыкальных вузов с 2015–2016 по 2017–2018 уч. год (баллы/%)

№	Показатели					
		отлично	хорошо	удовл.	плохо	оч. плохо
1	2015–2016 уч.г.	27 ± 1/7	21 ± 1/39	16 ± 1/37	10 ± 1/18	≥6/-
2	2016–2017 уч.г.	26 ± 2/11	20 ± 1/48	15 ± 2/27	9 ± 2/14	≥6/-
3	2017–2018 уч.г.	27 ± 2/4	22 ± 1/51	16 ± 2/33	9 ± 1/12	≥6/-
Σ	Количество набранных баллов	30–25	24–19	18–13	12–7	≥6

Программный контент представляет собой сочетание логически соподчиненных друг другу компонентов: основная физическая подготовка, физическая подготовка профессионально-прикладного содержания; физические упражнения, нивелирующие мышечные локальные компрессии; корректировка эмоционального напряжения; занятия в самостоятельном режиме; самостоятельное отслеживание личного физического состояния. Они определили содержание экспериментальной программы физической подготовки студентов вузов музыкального профиля. Идея применения физических упражнений этих разделов решает вопросы обеспечения уровня сохранности здоровья, воплощение на практике формирования культуры здоровьесбережения в системе образцовости и оптимальности. Однозначно решается проблема максимально эффективного профессионального становления, быстрого реагирования на возникающие болезненные проявления в здоровье на этапах профессионального воплощения музыкально-исполнительских проектов.

1. Общая физическая подготовка определяет степень сохранности здоровья, поддерживает восстановительные функции организма при физических нагрузках. В упражнениях акцент сделан на развитие качеств, имеющих основополагающее значение при профессиональном становлении – выносливость при многочасовых репетициях, физическая и эмоциональная гибкость, ловкость.

2. Физическая подготовка профессионально-прикладного содержания строится на принципах и основах общей физической подготовленности. Структурный контент упражнений логически спланирован и взаимосвязан и направлен на достижение согласованности всех качественных изменений, происходящих за время профессионализации будущих музыкантов – в психофизиологических системах, развивая их устойчивость к музыкально-исполнительским нагрузкам.

3. Физические упражнения для музыкантов, нивелирующие мышечные локальные компрессии, помогают сбалансировать систему кровоснабжения. В свою очередь, энергетические обменные процессы в мышцах активно восстанавливаются.

4. Корректировка эмоционального напряжения у студентов-музыкантов необходима для соблюдения профессиональных условий, связанных с максимальной активизацией адаптивных возможностей организма, интенсификацией потенциальных восстановительных возможностей и их экс-

плуатацией на этапах выполнения приоритетных профессиональных идей.

5. Устойчиво сформированные мотивы и интересы ориентируют молодежь на самостоятельные занятия. Выбираются виды спорта, занятия в тренажерных залах согласно, во-первых, интересам студентов и, во-вторых, профессиональной направленности.

6. Самостоятельное отслеживание личного физического состояния определено контролем над своим состоянием для формирования навыков дозирования нагрузок при занятиях спортом и дальнейшей профессионализации [9].

Элементы здорового образа жизни формируются также через изучение элективного курса: физические упражнения и двигательная деятельность, закаливание, сбалансированное и рациональное питание, соблюдение правил ЗОЖ и т.д. Идеи, заложенные в темах курса, помогают студентам обновить и суммировать знания о здоровом способе существования, сформировать мировоззренческие установки на полезность здорового образа жизни, осознать ценность культуры здоровьесбережения.

В период проведения эксперимента сформированы две экспериментальные и контрольная группы. Участники первой экспериментальной группы занимались по программе комплексной (ПК) с приложением восстановительного психотренинга по разработанной В.П. Некрасовым схеме. Вторая экспериментальная группа, занимающаяся по программе гимнастики оздоровительной (ГО), дополняла основной комплекс физических упражнений приемами релаксационного психотренинга, которые были специально разработаны авторами исследования. Студенты группы контрольной (ГК) осуществляли свои тренировки по рекомендованной Министерством науки и образования РФ учебно-академической программе. Методы физического и эмоционального восстановления не применялись после тренировочных нагрузок. Позитивное изменение показателей при выполнении тестовых заданий имело общую тенденцию уже после 6 месяцев тренировок. В контрольной группе, без применения практики восстановительной программы, студенты отмечали субъективно признаки утомления, раздражительности, эмоциональной подавленности, отсутствие интереса к социальным событиям.

К завершению эксперимента в группе ГО тестовые задания на уровне «хорошо» выполнили на 12% студентов больше по сравнению с начальным этапом эксперимента.

Таблица 2

Результаты измерения физической подготовленности студентов-музыкантов третьих курсов после эксперимента с 2016–2017 по 2018–2019 уч. год (баллы/%)

№	Показатели						
	учебный год	группа	отлично	хорошо	удовл.	плохо	оч. плохо
1	2016–17	ГК	27 ± 1/10	21 ± 1/43	16 ± 1/36	10 ± 1/11	≥6/-
2	2017–18	ПК	26 ± 2/11	20 ± 1/51	15 ± 2/31	9 ± 2/7	≥6/-
3	2018–19	ГО	27 ± 2/9	22 ± 1/63	16 ± 2/23	9 ± 1/5	≥6/-
Σ			30-25	24-19	18-13	12-7	≥6

Отмечено, что снизилось число обучающихся, которые ранее выполняли контрольные задания на «удовлетворительно» и «плохо» (соответственно на 10% и 7%). Пограничные показатели – «отлично» и «очень плохо» в этой группе не имеют критических различий. Принципиальным является положительная динамика в показателях «хорошо» и «удовлетворительно». На этапе окончания эксперимента количество студентов, которые справились с тестовыми заданиями на «хорошо», увеличилось на 12%, «удовлетворительно» – уменьшилось на 10%, «плохо» – уменьшилось на 8%. В группе ПК (программа комплексная) количество студентов, показавших результаты на уровне «хорошо», по окончании экспериментальной программы увеличилось на 1%. Группа студентов, показавших удовлетворительные результаты, увеличилась на 2%, «плохо» – уменьшилась на 3%. В данной экспериментальной группе позитивная перестройка произошла во всех показателях. В контрольной же группе уменьшилось количество студентов, выполнивших задание на «отлично» и «хорошо», на 3% и 4% соответственно. А количество студентов с показателями «удовлетворительно» и «плохо» увеличилось на 1% и 7% соответственно (табл. 2).

Выводы

Применение авторской программы формирует социокультурные интересы и потребности студентов в занятиях физической культурой, а также стимулирует к выстраиванию занятий физической культурой и спортом в системе и создает благоприятную почву для общего физического развития и улучшения личного здоровья – физиологическое и психологическое оздоровление. Базообразующей идеей при конструировании занятий была концепция формирования культуры здоровьесбережения, как цели многоуровневого профессионального развития в условиях сложной, эмоционально насыщенной музыкально-исполнительской деятельности.

На основе результатов диагностики культуры здоровьесбережения студентов

музыкальных вузов, выстроенной концепции и программы формирования культуры здоровьесбережения с соблюдением принципов и специфики профессиональной направленности внесены соответствующие поправки в процесс физического воспитания, в построение практических занятий по физической культуре студентов. Контент практических занятий условно поделен на разделы: основная физическая подготовка, физическая подготовка профессионально-прикладного содержания; физические упражнения, нивелирующие мышечные локальные компрессии; корректировка эмоционального напряжения; самостоятельные занятия; самостоятельное отслеживание личного физического состояния. Это позволило повысить эффективность педагогических методов в системе профессионализации музыкантов.

Список литературы

1. Стукалов С.Ю. Теория и методология изучения общественного здоровья в контексте обеспечения национальной безопасности российского общества // Гуманитарий Юга России. 2018. Т. 7. № 2. С. 195–204. DOI: 10.23683/2227-8656.2018.2.
2. Ахметвалиева М.Г., Ким А.С. Направления формирования культуры здоровьесбережения у потенциальных мигрантов // Международный правовой курьер. 2019. № 5. С. 1–7. DOI: 10.34790/IL.2019.2019.40600.
3. Концепция охраны и укрепления здоровья. [Электронный ресурс]. URL: <https://lektsii.org/9-40741.html> (дата обращения: 30.08.2020).
4. Durstine J. Larry, Armstrong Neil, Cheng Sulin. Children's Physical Activity and Health: Chronic disease in children and young adults. Journal of Sport and Health Science. 2013. V. 2. Is. 1. P. 1–2.
5. Lia Fuzhong Maob, Lijuan, Chen Peijie. Physical activity and prevention of chronic disease in Chinese youth. Journal of Sport and Health Science. 2019. V. 8. Is. 6. P. 512–515.
6. Audiffren M., Andre N. The exercise cognition relationship: A virtuous circle (2019). Journal of Sport and Health Science. 2019. V. 8. Is. 4. P. 339–347.
7. Зузуля И.В. Социальное здоровье молодежи как фактор стабильности общественного развития и национальной безопасности России: автореф. дис... канд. социол. наук. Ростов-на-Дону, 2007. 25 с.
8. Kobina L.I. Conducting in the Professional Aspect of Becoming of the Personality of Musician in Educational Activity. Austria-science. 2019. V. 1. no. 28. P. 30–35.
9. Коняева М.А. Концептуальная структура практических занятий по формированию у музыкантов физической выносливости // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24150> (дата обращения: 30.08.2020).