

Коновалов Игорь Евгеньевич

д-р пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная
академия физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

Коновалова Юлия Назывовна

преподаватель

ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЗЫКАНТОВ

***Аннотация:** в данной статье проводится исследование показателей физической подготовленности музыкантов. Общий уровень физической подготовленности студентов музыкальных ссуз в начале исследования был низким, то к его концу эксперимента он достиг среднего уровня.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, музыканты, исследование.*

Физическая культура (ФК) в средних специальных учебных заведениях (ссуз) являясь обязательным предметом, имеет огромное значение, так как помимо решения задач общей физической подготовки осуществляется решение задач профессионально-прикладной направленности [8]. Проведенный анализ состояния физического воспитания в музыкальных ссуз показывает, что существует острая потребность в диверсификации программы по ФК, целенаправленной на повышение физической подготовленности студентов [6; 7].

Цель исследования: мониторинг физической подготовленности, как основного показателя эффективности программы по ФК для музыкальных ссуз.

В исследовании приняли участие студенты Набережночелнинского колледжа искусств. Экспериментальная группа занималась по авторской программе, а контрольная группа по типовой.

В учебный процесс музыкальных ссуз нами была внедрена экспериментальная программа по ФК с вариативным использованием физических упражнений. Базовой частью программы мы определили виды фитнеса (55–60% учебного времени) с вариативной (оздоровительной, образовательной, тренировочной) направленностью. Во вспомогательную часть программы (40–45% учебного времени) были включены следующие виды спорта: виды легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, эстафеты. Некоторые виды спорта, не изучались, являясь травмоопасными для музыкантов [1–5].

Оценка эффективности реализации программы проводилась на основании мониторинга физической подготовленности студентов с использованием следующих тестов: 100 м, челночный бег 3х10 м, наклон вперед из положения стоя, подтягивание/отжимание, 500/100 м.

Быстрота (100 м). Прирост этого показателя от начала к концу исследований у девушек обеих исследуемых групп несколько выше, чем у юношей. Если у девушек прирост составил в экспериментальной группе 18,05% и 7,68% – в контрольной, то у юношей данный показатель, ниже, он равнялся 12,79% и 5,8% – соответственно.

Координационные способности (челночный бег 3х10 м). Прирост этого показателя у юношей в экспериментальной группе составил 8,86% и в контрольной группе – 6,89%. В экспериментальной группе девушек прирост составил – 6,83%, а в контрольной группе этот показатель не изменился.

Гибкость (наклон). Прирост этого показателя в экспериментальной группе девушек составил 7,99%, в контрольной – 5,40%. У юношей в экспериментальной группе он равнялся 36,99%, а в контрольной 27,40% – соответственно.

Сила (подтягивание/отжимание). У юношей в экспериментальной группе прирост этого показателя равнялся 40,50%, в контрольной группе – 27,10%. Прирост результатов у девушек составил в экспериментальной группе 42,70%, и в контрольной группе – 23,70%.

Выносливость (500/1000 м). Данный показатель у девушек экспериментальной группы составил 22,86%, а у их сверстниц, входящих в контрольную группу,

равнялся 7,77%. У юношей прирост этого показателя в экспериментальной группе составил 20,44% и в контрольной группе – 13,05%.

Вывод. Общий уровень физической подготовленности студентов музыкальных ссуз в начале исследования был низким, то к его концу эксперимента он достиг среднего уровня. Отставание от уровня физической подготовленности для данной возрастной группы значительно сократилось, что доказывает эффективность применения предложенной нами программы по ФК.

Список литературы

1. Коновалов И.Е. Эффективность внедрения системы современного физического воспитания в ссуз музыкального профиля / И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №12. – С. 44–47.
2. Коновалов И.Е. Профессионально-ориентированное физическое воспитание студентов средних специальных учебных заведений музыкального профиля / И.Е. Коновалов // Вестник Балтийского Федерального университета им. И. Канта. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2011. – №4. – С. 126–133.
3. Коновалов И.Е. Особенности физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: состояние и проблемы / И.Е. Коновалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №3. – С. 25–30.
4. Коновалов И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: Монография / И.Е. Коновалов. – М.: Флинта, 2011. – 352 с.
5. Коновалов И.Е. Новые формы организации процесса физического воспитания в музыкальных ссуз / И.Е. Коновалов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 43–45.
6. Коновалов И.Е. Модель системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений / И.Е. Коновалов // Теория и практика общественного развития. – 2013. – №5. – С. 152–155.

7. Коновалов И.Е. Организация и содержание современной системы физического воспитания музыкантов средних специальных учебных заведений / И.Е. Коновалов // European Social Science Journal. – 2013. – №8 (35). – Том 2. – С. 121–127.

8. Коновалов И.Е. Актуальность разработки современной структуры физического воспитания в музыкальных вузах / И.Е. Коновалов, Ю.Н. Коновалова // Материалы международной науч.-практ. конференции «Наука, образование, общество». – Тамбов: Юком, 2016. – Ч. 5. – С. 60–61.