

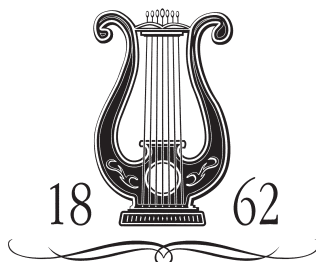
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
КОНСЕРВАТОРИЯ
имени Н. А. Римского-Корсакова



*С. А. Соколов,
А. С. Иванов, В. В. Трунин*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ**

Учебное пособие



Министерство культуры Российской Федерации
Санкт-Петербургская государственная консерватория
имени Н. А. Римского Корсакова

Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

С. А. Соколов, А. С. Иванов, В. В. Трунин

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ**

Учебное пособие

Санкт-Петербург
Саратов
2022

УДК 796.07

ББК 75.0

С 59

Соколов С. А.

Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов : учебное пособие / С. А. Соколов, А. С. Иванов, В. В. Трунин ; Санкт-Петербургская гос. консерватория имени Н. А. Римского-Корсакова. Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности. — Санкт-Петербург ; Саратов : Амирит, 2022. — 83 с.: ил., табл.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями образовательных стандартов по направлениям подготовки студентов высших музыкальных учебных заведений. Предназначено для студентов музыкальных специальностей, занимающихся по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту.

Рецензенты:

кандидат искусствоведения, ведущий специалист
по издательской деятельности М. В. МИХЕЕВА

кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического
воспитания и безопасности жизнедеятельности Н. М. ШУЛИКО

ISBN 978-5-00207-095-4

© Соколов С. А., Иванов А. С., Трунин В. В., 2022
© Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	5
-----------------------	---

Раздел 1. Физическая культура как феномен общей культуры человека

1.1. Понятия «культура», «физическая культура», «спорт»	7
1.2. Роль двигательной активности в жизни человека	10
1.3. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм ..	13
1.4. Нормы двигательной активности	15
1.5. Контрольные вопросы	16

Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни

2.1. Понятие здоровья и болезни	17
2.2. Основные компоненты и факторы здоровья	22
2.3. Здоровый образ жизни	25
2.4. Показатели здоровья	35
2.5. Контрольные вопросы	37

Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов-музыкантов

3.1. Физическая культура и здоровье в профессиональной подготовке студентов-музыкантов	38
3.2. Виды физической культуры и спорта в здоровом образе жизни студентов-музыкантов	40
3.3. Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной физической культурой студентов-музыкантов	45
3.4. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья студентов-музыкантов	47
3.5. Контрольные вопросы	53

Раздел 4. Методические основы физической культуры и спорта в здоровом образе жизни студентов-музыкантов	
4.1. Составление программ по оздоровительной физической культуре и спорту студентов-музыкантов	55
4.2. Формы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом студентов-музыкантов	59
4.3. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и физической подготовленности студентов-музыкантов на занятиях по физической культуре и спорту	61
4.4. Основы оказания первой помощи при обстоятельствах, угрожающих состоянию здоровья	66
4.5. Контрольные вопросы	82
<i>Литература</i>	83

ВВЕДЕНИЕ

Рационально организованные занятия физической культурой и спортом несут в себе большой оздоровительный потенциал. Многочисленными исследованиями установлено, что физическая тренировка оздоровительной направленности повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, повышает иммунитет и устойчивость к различным заболеваниям. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма, разворачивания механизма общей адаптации, обеспечивающего жизнестойкость и более эффективное функционирование всего организма.

Оздоровительная физическая культура концентрирует в себе специальные знания по организации и методике занятий физическими упражнениями, направленные на укрепление здоровья человека. Вместе с тем, несмотря на высокую значимость оздоровительной физической культуры использование достижений науки, связанных с целевыми, содержательными и методическими аспектами оздоровительной физической культуры и формирования здорового образа жизни студентов на практике не всегда находят широкого применения. Во многом это связано со слабым обеспечением данного направления деятельности учебно-методической литературой, соответствующей современным требованиям, социальному и государственному заказу. Данное учебное пособие призвано, в некоторой степени, восполнить имеющийся недостаток. Его содержание представлено учебным материалом по четырем разделам: физическая культура как феномен общей культуры человека, здоровье и здоровый образ жизни, физическая культура и здоровый образ жизни студентов-музыкантов, методические основы физической культуры и спорта в здоровом образе жизни студентов-музыкантов.

Акцент в учебном пособии сделан на обосновании занятий физической культурой в здоровом образе жизни и важнейших методических аспектах оздоровительной физической культуры и спорта в процессе обучения студентов-музыкантов для самостоятельной подготовки по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту и системного целостного представления курса в целом.

Материал учебного пособия может быть использован педагогами и методистами кафедр физического воспитания при реализации рабочих программ учебной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов музыкальных специальностей, а также студентами-музыкантами в ходе самостоятельной подготовки.

Раздел 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФЕНОМЕН ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Понятия «культура», «физическая культура», «спорт»

Культура (от лат. *cultura* — обработка, разведение, выращивание, возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание, просвещение) обозначает совокупность всего созданного усилиями людей. В научном смысле понятие «культура» означает исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженных в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

Часто понятие «культура» употребляется для характеристик определенных исторических эпох (например, античная культура), наций и народностей (например, русская культура, культура народов Крайнего Севера), специфических сфер жизнедеятельности человека (например, физическая культура, культура труда, культура речи, культура поведения). Культура включает в себя предметные результаты деятельности людей (машины, здания и сооружения, произведения искусств, результаты познавательной деятельности и др.), а также человеческие способности, реализуемые в деятельности (знания, умения, навыки, компетенции, уровень интеллекта, развития, мировоззрения, способы и формы общения и т. д.). Иными словами, под культурой следует понимать все то, что было, есть и будет создано, развито, улучшено, изменено людьми в процессе умственного и физического труда в отличие от того, что дано природой.

Современные представления об общей культуре человека складываются как производные от основных сфер общественной жизни: образования, управления, науки, искусства, медицины и т. д. Культура возникает с появлением человека и продолжает развиваться и совершенствоваться благодаря деятельности людей, направленной на ее преобразование в соответствии со своими целями и потребностями.

Физическая культура является одним из составляющих элементов человеческой культуры. Само понятие «физическая культура» указывает на ее принадлежность к культуре. В рамках физической культуры выделяют:

Раздел 2

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2.1. Понятие здоровья и болезни

При всей важности здоровья не так просто дать ему исчерпывающее определение. Во все времена у всех народов мира здоровье является непреходящей ценностью человека и общества. Мыслители, философы Древней Греции высказывались о здоровье как о главном условии свободной деятельности человека, его совершенства, обращая внимание на поддержание внутреннего баланса в организме. Так, Пифагор определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь как их нарушение. Геродот считал, что «когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум». Сократ отмечал: «здоровье не все, но все без здоровья — ничто». По мнению древнегреческого философа и врача Гиппократом здоровым можно считать того человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела. Здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать учебные, профессиональные и бытовые трудности.

В целом исторически по своей практической значимости и актуальности проблема здоровья считается одной из важнейших проблем современной науки, но, несмотря на это, на сегодняшний день так и не сложилось единого научного определения понятию «здоровье». Большинство исследователей в отношении этого явления соглашаются друг с другом, что отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье». Тем не менее, анализируя различные подходы к его определению, можно обнаружить, что данное понятие часто используется в теории и практике различных научных дисциплин и имеет отличительные черты в зависимости от контекста его рассмотрения.

В физиологии человека понятие «здоровье» рассматривается с точки зрения физиологической нормы функционирования организма. Нормативный комплекс количественных показателей включает адекватность реагирования организма на воздействия факторов среды, эффективность адапта-

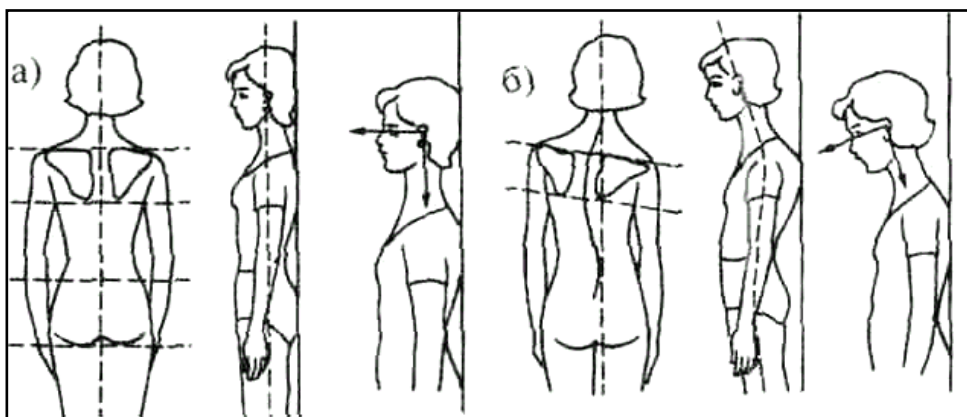
К основным показателям физического развития относятся: показатели телосложения, показатели физического здоровья, показатели развития физических качеств.

Показатели телосложения (осанка, масса тела, состав тела и др.).

Осанка — привычная поза стоящего человека. Она зависит от формы изгибов позвоночника и развития мускулатуры. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи на одном уровне, слегка опущены и развернуты, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночного столба нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах (рисунок 1).

Рисунок 1. а) критерии нормальной осанки; б) отдельные критерии нарушения осанки.

Осанка зависит от многих причин: наследственных факторов, телосложения, типа нервной системы, общего тонуса мышц, поддерживающих скелет человека и др.



Нормальная форма спины имеет естественные изгибы позвоночника в передне-заднем направлении, в пределах 3–4 см по отношению к вертикальной оси, соответственно в поясничной и грудной частях позвоночника. Увеличение изгиба позвоночника назад более чем на 4 см называется кифозом, вперед — лордозом. При недостаточном развитии мышц спины наблюдается ее круглая форма, при которой имеет место выраженный

Раздел 3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ

3.1. Физическая культура и здоровье

в профессиональной подготовке студентов-музыкантов

Задачи по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни в профессиональной подготовке студентов-музыкантов реализуются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт в высших музыкальных учебных заведениях представлены как единая учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, достижения готовности студента-музыканта к будущей профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт являются ведущим фактором здорового образа жизни студентов-музыкантов и одновременно его следствием, подразумевают систематическое и рациональное применение физических упражнений, достижение и сохранение оптимальной физической формы.

Процесс профессиональной подготовки в высшем образовательном учреждении является центральным периодом становления целостной личности, проявления самых разнообразных интересов. Это время установления рекордов, творческих и научных достижений, интенсивной и активной социализации. В студенческом возрасте достигают максимума в своем развитии физические качества, психические свойства и высшие психические функции: восприятие, внимание, память, мышление, речь, эмоции и чувства. Студенчество как социальная группа отличается наиболее высоким активным потреблением культуры, в том числе физической.

Особенность профессиональной подготовки студента-музыканта состоит в том, что она требует регулярных и длительных занятий по музыкально-исполнительскому тренингу и концертной деятельности. Условия обучения и профессионального труда, связанные с длительными периодами игры на музыкальном инструменте, повышенным уровнем шума и другим факторами, могут негативно отразиться на состоянии здоровья студентов-музыкантов. Так, длительное пребывание в вынужденной позе и малая двигательная активность в процессе занятий могут приводить к различным на-

Раздел 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ

4.1. Составление программ по оздоровительной физической культуре и спорту студентов-музыкантов

Программа по оздоровительной физической культуре и спорту студентов-музыкантов представляет собой, как правило, часть общего плана деятельности по укреплению здоровья. При составлении программы необходимо учитывать состояние здоровья, индивидуальные особенности, результаты медицинского обследования, потребности, интересы, а также специфику учебной и трудовой деятельности.

При составлении программы необходимо:

- выбрать вид (виды) спорта или комплекс физических упражнений, которые будут в основе программы;
- подобрать комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе упражнений на растягивание (стретчинг), которые будут выполняться в начале занятий (в разминке) для подготовки к выполнению упражнений основной части занятий. Стретчинг (от англ. stretch — тянуться, растягиваться) — это комплекс упражнений для развития гибкости. Суть упражнений заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. При регулярных занятиях стретчингом в мышечных волокнах увеличивается приток крови и улучшается процесс метаболизма. В зависимости от целей занятий стретчинг может использоваться в разминке для подготовки мышц к нагрузке, для развития гибкости и эластичности мышц как отдельная система или как процесс расслабления в заключительной части занятий;
- подобрать упражнения для основной части занятий в соответствии с поставленными целями и задачами, спланировать физические нагрузки на занятиях, руководствуясь принципами оздоровительной физической культуры;
- подобрать упражнения на расслабление и растягивание для заключительной части занятий (заминки);
- подобрать средства и формы рекреационной деятельности.

Литература

1. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
2. *Забина Е. Ю., Муравов О. И.* Влияние физической активности на здоровье: обзор научных исследований // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 1998. № 4. С. 36–42.
3. *Ильинич В. И.* Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект Пресс, 1995.
4. *Кораблева Е. Н.* Физическая культура как феномен мировой культуры. СПб.: БГТУ, 2014.
5. *Кораблева Е. Н.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе. СПб.: БГТУ «Вонмех», 2012.
6. *Кораблева Е. Н., Трунин В. В.* Оздоровительная физическая культура. СПб.: БГТУ, 2011.
7. *Мазель В. Х.* Движение — жизнь моя. Книга для всех. Теория и практика движения. СПб.: Композитор, 2010.
8. *Мазель В. Х.* Музыкант и его руки. Кн. 2: Формирование оптимальной осанки. СПб.: Композитор, 2017.
9. *Назаренко А. Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
10. *Родиченко В. С.* Олимпийский учебник студента. М.: Советский спорт, 2009.
11. *Солодков А. С., Сологуб Е. Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
12. Физическая культура студента / под общ. ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009.
13. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.
14. *Шулико Н. М.* Физическая культура и спорт в подготовке музыкантов. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2018.

ISBN 978-5-00207-095-4



С. А. Соколов, А. С. Иванов, В. В. Трунин

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ**

Учебное пособие

Подписано в печать с оригинал-макета 18.11.2022.
Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 4,77. Тираж 30 экз. Заказ № 4144-22.

Отпечатано в типографии ООО «Амирит».
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, д. 88, лит. У.
Тел.: 8-800-700-76-33 | (845-2) 24-86-33
E-mail: zakaz@amirit.ru
Сайт: amirit.ru